



ГЕЙДАР АЛИЕВ  
ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛИДЕР  
АЗЕРБАЙДЖАНСКОГО НАРОДА

Çap üçün deyiş

**Фират Гусейнов**

# **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**6**

**УЧЕБНИК  
по предмету Физическое воспитание  
для 6-го класса общеобразовательных школ**

Замечания и предложения, связанные  
с этим изданием, просим отправлять на электронные  
адреса: *yndm21@day.az* и *derslik@edu.gov.az*.  
Заранее благодарим за сотрудничество!



**Баку – 2017**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	6
Из истории спорта.....	7
Познай себя.....	11
Влияние физических упражнений на организм и коррекция осанки.....	13
Психологические особенности развития учащихся.....	24
Научитесь управлять собой.....	26
Здоровый образ жизни.....	30
Гигиена.....	36
Значение двигательной деятельности в укреплении здоровья.....	38
Основные факторы, влияющие на здоровье человека...	43
Основные функции компонентов режима питания.....	43
Закаливание.....	49
Вредные привычки.....	54
Самоконтроль.....	57
Примерный дневник самоконтроля.....	58
Первая помощь при травмах.....	59
Влияние физ. упражнений на основную систему организма .....	63
Двигательные способности .....	70
Скоростные способности.....	71
Скоростно-силовые способности.....	78
Развитие ловкостных способностей.....	88
Силовые способности.....	96

Гибкость.....	106
Выносливость.....	113
Двигательные умения и навыки.....	115
Атлетика.....	116
Прыжки.....	122
Метание.....	123
Гимнастика.....	125
Висы и упоры.....	128
Упражнение на параллельных брусьях.....	130
Баскетбол.....	132
Футбол.....	137
Плавание.....	143
Комплексы утренней гимнастики .....	149
Список используемой литературы.....	159

Çap üçün deyil

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Это первый учебник по физическому воспитанию и он адресован учащимся VI классов.

Он поможет вам овладеть системой знаний о физической культуре, необходимыми двигательными умениями и навыками, умением использовать их в повседневной жизни для укрепления здоровья, коррекции своей осанки, улучшения своего физического развития и физической подготовленности.

Раздел "Основы знаний" содержит сведения об истории физической культуры, о влиянии физических упражнений на основные системы организма, самоконтроле, первой помощи при травмах, режиме питания и личной гигиены, средствах и способах укрепления организма, двигательных способностях и ресурсах их развития.

Раздел "Двигательные умения и навыки" окажет помощь в освоении техники выполнения физических и спортивных упражнений, входящих в государственные стандарты по физическому воспитанию.

Раздел "Развитие двигательных способностей" предоставит вам информацию о двигательных способностях, их особенностях, о ресурсах развития отдельных двигательных способностей, методах использования этих ресурсов для самостоятельного использования их с целью развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Физическое воспитание основывается на общих, командных действиях учащихся. Вы должны вести борьбу против команды соперников, состоящих из ваших товарищей, и, при этом, сотрудничать с ними. В командной борьбе, даже если вы очень устали, возникает необходимость мобилизовываться и оказывать своим товарищам помощь, а это воспитывает у вас волю и уверенность в себе. Проявление в трудный момент выдержки, выполнение упражнений, которые требуют определенного риска, способствуют воспитанию у вас воли и стойкости.

Вы должны учитывать то, что ваша физическая подготовка, развитие и здоровье зависит от того, с каким старанием вы выполняете физические упражнения во время урока или на внеурочных занятиях.

Учебник поможет вам повторить и закрепить материал, пройденный на уроке, и, занимаясь самостоятельно дома, добиться правильного выполнения осваиваемых упражнений, сравнить достигнутые в течение года результаты с нормативными показателями для данной возрастной группы, а также оценить свой двигательный потенциал.

## ИЗ ИСТОРИИ СПОРТА

История использования физических упражнений очень древняя. Со дня своего зарождения человек для добычи пищи и с целью защиты применял физические упражнения. Для первобытного человеческого общества быть прыгучим, ловким и сильным являлось одной из жизненно значимых способностей. Без этих способностей они просто теряли возможность жить. По мере развития человеческого общества между людьми возникла необходимость соревнований. Первые Олимпийские игры в Древней Греции явились триумфом этой необходимости. Олимпийские игры, начиная с 776 года до н.э. проводились через каждые 4 года. Эти соревнования были праздником культуры и спорта. Наряду со спортсменами соревновались поэты, ораторы, музыканты. В программу соревнований включались различные физические упражнения. Из них самое популярное место занимал пентатлон: бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. В программе соревнований можно было встретить кулечный бой, скачки и соревнующихся на колесницах. Победитель награждался оливковой веткой и венком из лавровых листьев, на родине в его честь устанавливался бюст и на деньгах гравировали его изображение. Соревнования проводились соответственно правилам под очень строгим контролем. Атлетов, нарушивших правила и тем самым нанесших соперникуувечья, наказывали и прогоняли с соревнований.

Древние Олимпийские игры, проводимые в течение 1100 лет были приостановлены. Римский император Феодосий I запретил проведение соревнований и спортивные сооружения были разрушены.

Современные Олимпийские игры начали свою историю с 23 июня 1894 года. У начала этого движения стоял француз Пьер де Кубертен. Большую часть жизни он посвятил развитию олимпийского движения. 23 июня отмечается всеми странами мира как Международный Олимпийский день. Первые современные Олимпийские игры были проведены на родине этого движения, в Греции в 1896 году.

Азербайджанская Республика, признанная сегодня как спортивная страна, впервые, в статусе независимой страны, принимала участие на XXVI Олимпийских Играх, проводимых в городе Атланта США в 1996 году с участием 23 спортсменов. На этих соревнованиях участвовали 10788 спортсменов из 197 стран. Подготовку азербайджанских спортсменов к Олимпиаде в Атланте лично контролировал Общенациональный лидер Азербайджанского народа Гейдар Алиев. Успешные выступления спортсменов и их достижения Общенациональный Лидер рассматривал как политическое средство ознакомления международного сообщества со страной, восстановившей свою независимость. "Ваши достижения носят большой полити-

ческий характер, оценивается как достижение государственности..." (30 декабря 1995). Для системной подготовки к Олимпийским Играм в феврале 1995 года было подписано распоряжение "о подготовке к XXVI летним Олимпийским Играм, проводимым 1996 году в США".

Участие наших спортсменов на этой олимпиаде имело особое значение. Общенациональный Лидер предвидел будущие успехи спортсменов: "Впервые сборная команда Азербайджана участвует на мировых Олимпийских Играх как представитель независимой страны. Я не сомневаюсь, что на следующих Олимпийских Играх она будет более многочисленна по составу и более подготовленной. Потому что наш народ, нация по генетическим особенностям, по физическим качествам один из здоровых народов и наций. Физическое здоровье, физическая сила и здоровый дух присущи Азербайджанскому народу и нации. Эта особенность всегда присутствует внутри нас и ведет к победе. И в прошедшие периоды из поколения в поколение на различных играх пехлеваны, борцы, лучники демонстрировали свои физические возможности. Однако, по известным причинам, это оставалось внутри страны и не выходило за её пределы. Теперь наш народ и нация получила эти возможности для его демонстрации. Это большие события, большие успехи. Лично я этим горжусь. Считаю, что каждый гражданин Азербайджана имеет право этим гордиться".

Таблица 1

Год	Место проведения	Колич. участв. стран	Колич. азербайдж. спортсм.	Колич медалей	Завоеванные медали	Место
1992	Барселона	169	5	3	<b>Золото - 2</b> Назим Гусейнов - дзюдо <b>Бронза - 1</b> Валерий Беленький - сп.гим.	-
1996	Атланта	197	23	1	<b>Серебро - 1</b> Намик Абдуллаев - вол. борьба	61
2000	Сидней	199	31	3	<b>Золото - 2</b> Земфира Мефтахетдина - стенд. стрельба <b>Бронза - 1</b> Вугар Алекперов - бокс	34

Год	Место проведения	Колич. участв. стран	Колич. азербайдж. спортсм.	Колич. медалей	Завоеванные медали	Мес то
2004	Афины	202	38	5	<p><b>Золото - 1</b> Фарид Мансуров - вол. борьба</p> <p><b>Бронза - 4</b> Земфира Мефтахетдинова-стенд. стрельба Ирада Ашумова - пулевая стрельба Агаси Мамедов - бокс Фуад Асланов - бокс</p>	37
2008	Пекин	204	44	7	<p><b>Золото - 1</b> Эльнур Мамедли - Дзюдо</p> <p><b>Серебро - 2</b> Ровшан Байрамов - в.борьба Виталий Рагимов - в.борьба</p> <p><b>Бронза - 4</b> Шахин Имранов - бокс Мовлуд Миралиев - дзюдо Мария Стадник - в. борьба Хетаг Газюмов - в. борьба</p>	39
2012	Лондон	204	53	10	<p><b>Золото - 2</b> Тогрул Аскеров - вол. борьба Шариф Шарифов - вол. борьба</p> <p><b>Серебро - 2</b> Ровшан Байрамов - гр.рим. борьба Мария Стадник - вол. борьба</p> <p><b>Бронза - 6</b> Валентин Христов - тяж. атлетика Эльхан Мамедов - дзюдо Юлия Раткевич - вол. борьба Теймур Мамедов - бокс Мамедрасул Меджидов - бокс Хетаг Газюмов - вол. борьба</p>	30

Год	Место проведения	Колич. участв. стран	Колич. азербайдж. спортсм.	Колич. медалей	Завоеванные медали	Мес то
2016	Рио	207	56	18	<p style="text-align: center;"><b>Золото - 1</b> Радик Исаев - таеквондо</p> <p style="text-align: center;"><b>Серебро - 7</b> Рустем Оруджев - джюдо Ельмар Гасымов - джюдо Александ Демьяненко - гребля Коллазо Сотомайор - бокс Тогрул Аскеров - вол. борьба Хетаг Газюмов - вол. борьба Мария Стадник - вол. борьба</p> <p style="text-align: center;"><b>Бронза - 6</b> СабахШариати - вол. борьба Наталья Синишин - вол. борьба Джабраил Гасанов - вол. борьба Расул Джунайев - вол. борьба Гаджи Алиев - вол. борьба Шариф Шарифов - вол. борьба Инна Родомская - гребля Патимат Абакарова - таеквондо Милад Герчегани - таеквондо Камран Шахсуварлы - бокс</p>	30

Успех азербайджанских атлетов на Олимпийских играх и на различных международных соревнованиях, укрепление и развитие материально-технической базы в регионах республики привлекло внимание международных спортивных организаций к Азербайджану. Сегодня Азербайджан является организатором проведения различных международных соревнований. В 2015 году первые Европейские игры были проведены в Азербайджане. Это новая страница в истории мирового спорта, написанного Азербайджаном.

### ***Вопросы и задания по теме:***

1. В каком году Азербайджан впервые участвовал в Олимпийских играх как независимое государство?
2. Где и когда проводились Древние Олимпийские игры?
3. Кто является инициатором проведения современных Олимпийских игр и где впервые проводились эти игры?
4. Почему эти игры называются Олимпийскими?

## ПОЗНАЙ СЕБЯ

Одним из основных задач физического воспитания является обеспечение гармоничного развития учащихся. Есть несколько показателей, которые показывают его развитие и пропорциональность организма. Одним из таких показателей является рост.

**Рост.** Для каждой возрастной группы учащихся существуют определённые параметры. Если рост учащихся ниже показателей, то это означает, что существуют определённые проблемы в физическом развитии. Наблюдения показывают, что если учащийся проводит активный образ жизни и занимается спортом, то его показатель роста находится в пределах норм для данной возрастной группы. Высоту роста можно измерить, встав спиной к стене (касаясь затылком, спиной, ягодицами и пятками) и воспользовавшись сантиметровой лентой. Систематически проводя измерение высоты своего тела (напр., раз в месяц), можно определить темп своего роста.

**Масса тела.** Показатели массы тела необходимо систематически контролировать, измеряя его хотя бы раз в месяц. Большие изменения в массе тела происходят в подростковом и юношеском возрасте. В последующей жизни масса тела человека стабилизируется и значительные её колебания обычно связаны с изменениями образа жизни человека. Показатель пропорциональности роста к весу является одним из признаков здоровья. Если рост весовых показателей не находится в пределах нормы для данной возрастной группы, то это создаёт дополнительную нагрузку на сердечнососудистую и дыхательную системы, осложняет работу опорно-двигательного аппарата, и, тем самым, способствует появлению многих серьёзных заболеваний. Одним из основных причин возникновения лишнего веса является нарушение **баланса двигательной активности с питанием**. Одним из эффективных средств, препятствующих появлению излишнего веса является двигательная активность и систематическое выполнение физических упражнений. Физическая нагрузка во время уроков, занятия во внеурочное время, участие в соревнованиях, а также длительная ходьба, бег, игры являются прекрасным средством для регулирования массы организма. С этой целью необходимо 3 раза в неделю заниматься спортом, ещё важнее выделить ежедневно 30 минут времени для выполнения различных упражнений. Весоростовые показатели для учащихся представлены в табл. 2.

**Осанка.** Эта привычная поза человека в положении стоя, сидя и ходьбы. Формирование осанки человека - длительный процесс, и это непосредственно влияет на его здоровье. Продолжительное время сидеть, стоять в неправильной позе приводит к появлению определённых нарушений в опорно-двигательном аппарате человека, в его позвоночнике. Неправильная поза, которая не позволяет равномерно

распределить тяжесть тела и слабые мышцы вокруг позвоночника, является основной причиной возникновения нарушений в осанке. Человек с правильной осанкой держится ровно, плечи развернуты, живот подтянут. Правая и левая сторона тела расположены симметрично: на одном уровне находятся плечи и нижние углы лопаток, одинаковы треугольники талии – пространство между внутренней поверхностью опущенной вниз руки и туловища (рис. 3).

Человек с неправильной осанкой привлекает внимание людей. У него голова или излишне запрокинута назад, или опущена вниз, плечи сведены вперёд, спина сутулая, грудная клетка запавшая, живот выпячен. Правая и левая сторона тела несимметричны: на разных уровнях плечи и нижние углы лопаток; неодинаковые треугольники талии (рис. 4.). У таких учащихся физическая активность и интерес к выполнению физических упражнений и игр значительно меньше, они очень быстро устают, частота сердечных сокращений в покое намного выше, восстановительные процессы идут медленнее.

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

Для профилактики неправильной осанки необходимо выполнить нижеследующее:

1. Укреплять различные группы мышц тела, выполняя разнообразные упражнения;
2. Всегда стараться держать туловище прямо и равномерно распределять тяжесть тела во время ходьбы, сидения, стоя;
3. Отказаться от привычки носить сумку или тяжести в одной руке;
4. Систематически проверять правильность осанки.

Тело человека в вертикальном положении поддерживают мышцы. При сутулой осанке рекомендуется выполнять упражнения, способствующие увеличению подвижности верхней части позвоночника. При этом, укрепление мышц спины и плечевого пояса является необходимым элементом. Голову всегда необходимо держать прямо. Опущенная голова приводит к снижению тонуса мышц спины, что в свою очередь способствует сгибанию верхней части позвоночника и сутулой осанки. При прогнутой спине рекомендуется выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц живота, а также мышц спины, поясницы. Это позволит постепенно устраниć неестественные изгибы позвоночника. Необходимо каждый день давать своим мышцам возможность расслабляться. С этой целью в течение 10-15 минут нужно полежать на полу на спине и стараться расслабить свои мышцы.

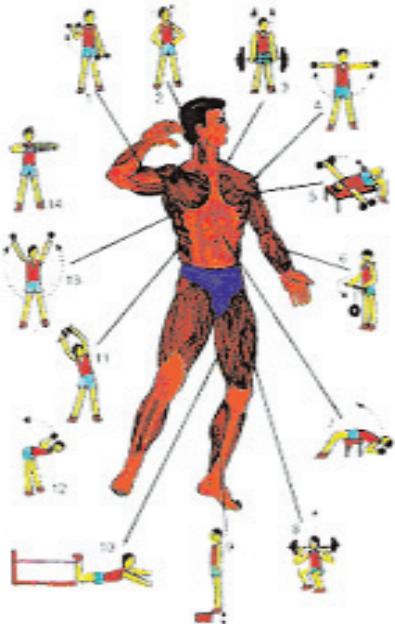


Рис. 1

Основные группы мышц тела и образцы упражнений развивающих их

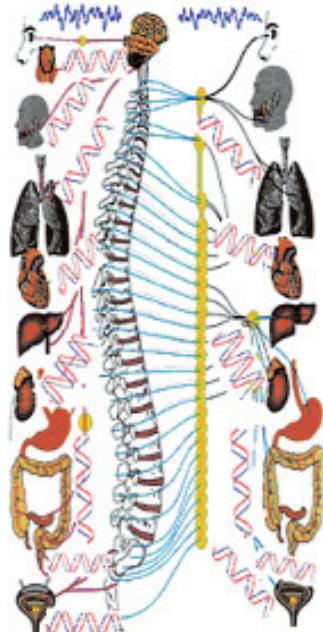


Рис. 2

Нервная регуляция деятельности внутренних органов

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Осанка человека формируется из опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Эти два компонента организма под влиянием упражнений могут развиваться и совершенствоваться.

Опорно-двигательный аппарат состоит из скелета и мышц. Скелет человека, сочленяясь суставами, связками и мышечными узлами, состоит из 200 костей. Во время двигательной деятельности, от физической нагрузки различной интенсивности и направленности, мышцы в поперечнике утолщаются и развиваются. Связки, соединяющие друг с другом суставы, укрепляются, развивается костная система и способность к эластичности.

Все действия человека происходят за счет силы, проявляемой в результате сокращения мышц. Отдельные кости и суставы, объединенные мышечной системой, формируют опорно-двигательный аппарат. В сущности, **мышечная система организма - это основной фактор, определяющий расположения скелета и суставов.** В

мышечной системе имеющаяся непропорциональность, слабое развитие отдельных мышечных групп, неправильное расположение костей и т.д. оказывает отрицательное влияние на внутренние органы и телосложение человека.

Осанка – это сформировавшееся положение тела на основании мышечной системы организма и опорно-двигательного аппарата. Как видно, осанка состоит из двух анатомических систем: опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, которые под воздействием физических упражнений могут изменяться, развиваться и формироваться. Другими словами, под воздействием физических упражнений, изменяя и развивая мышечную систему, возможно приобрести желаемую форму осанки. Особенno надо отметить, что находясь длительное время в неправильной позе, лёжа, сидя и даже при ходьбе, наряду со слабыми группами мышц, в определенных частях тела происходят значительные нарушения в осанке учащихся. Это, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на здоровье учеников. Основным путем для устранения этого положения является предварительное диагностирование недостатков в осанке и использование физических упражнений для коррекции. В нижеследующих рисунках даны типичные недостатки в осанке учащихся и признаки их определения.

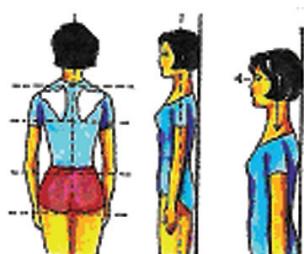


Рис. 3

*Показатели правильной осанки:*

- голова прямо, взгляд в горизонтальном направлении, плечи на одном уровне, грудь выходит вперед;
- при виде сзади голова, шея, позвоночный столб образуют вертикально прямую линию;
- при виде сбоку позвоночный столб, в области шеи и спины имеет небольшие углубление (lordоз), а в области груди маленькие выпуклости (кифоз).



Рис. 4

*Показатели неправильной осанки:*

- голова относительно вертикальной линии тела значительно выходит вперед (голова наклонена вперед);
- плечи в асимметричном положении;
- грудная клетка опущена вниз, спина полукругом;
- живот выходит вперед, таз отведен назад;
- в области поясницы позвоночник значительно искривлен.



Рис. 5

*Правильная поза сидения:*

- Положение позвоночника правильное.



Рис. 6

*Неправильные позы при сидении:*

- Положение позвоночника неправильное.



Рис. 7

*- Положение позвоночника неправильное.*



Рис. 8

*- Положение позвоночника неправильное.*

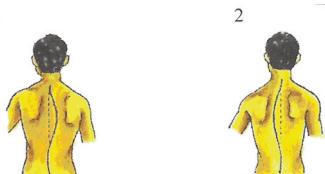


Рис. 9

*Результаты неправильного сидения:*

1. Правосторонний сколиоз;
2. Левосторонний сколиоз.



Рис. 10

S - образный сколиоз

Если в позвоночнике у учащихся обнаруживаются вышеуказанные искривления, то для коррекции осанки, необходимо выполнение специально подобранных физических упражнений в определенной *последовательности, системно и в достаточном объеме.*



Рис. 11

Встать спиной к стене, касаясь ее затылком, лопатками, тазом и пятками. Сохранить это положение в течение 5 с. Запомнить его и, стараясь не нарушать, сделать шаг вперед, затем назад. х 4-8



Рис. 12

Стоя у стены, подтянуть руками к животу ногу, согнутую в колене, не теряя касания со стеной. 4-8 раз

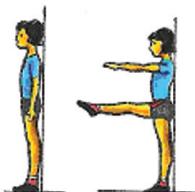


Рис. 13

Стоя у стены, вытянуть руки вперед. Поднять прямую ногу вперед, не теряя касания со стеной. 4-6 раз



Рис. 14

Стоя у стены, принять правильную осанку. Развести руки в стороны, выполнять наклоны вправо и влево. 4-6 раз

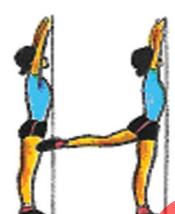


Рис. 15

Стоя лицом к стене, поднять руки вверх, отводить ноги назад-вверх. 4-8 раз

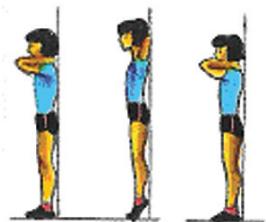


Рис. 16

Стоя у стены, принять правильную осанку. Руки за голову, локти вперед. Подняться на носки, локти в стороны, вернуться в исходное положение (и. п.). 8-10 раз



Рис. 17

Стоя у стены, прижаться к ней. Руки вперед, приседать и выпрямляться, касаясь стены затылком и туловищем. 8-10 раз

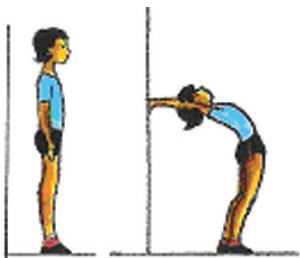


Рис. 18

Стоя спиной к стене на расстоянии шага, наклониться назад, упереться руками в стену, прогнуться в верхней части позвоночника.

4-5 раз

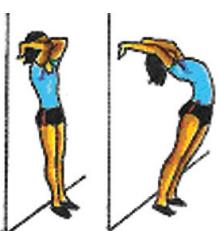


Рис. 19

Стоя спиной к стене на расстоянии шага, опереться о нее лопатками и руками, согнутыми за головой. Прогнуться вперед (руки прямые), держаться так 4-5 с и вернуться в и. п.

4-6 раз

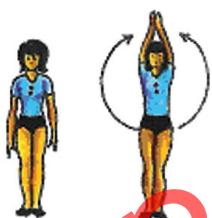


Рис. 20

Ноги вместе, руки опущены. Выпрямить спину, развернуть грудь, немного приподнять голову. Прямые руки поднять над головой, прижать к ушам, ладони соединить. Стоять в таком положении 10-15 с. 4-8 раз



Рис. 21

Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки через стороны до уровня плеч, наклониться вправо, левой рукой коснуться ступни правой ноги, правую руку поднять вертикально вверх. Смотреть на поднятую вверх правую руку в течение 5 с. Вернуться в и. п. и выполнить упражнение в другую сторону. 4-6 раз



Рис. 22

С палкой за спиной на сгибах локтевых суставов приседать, сохраняя правильную осанку. 10-12 раз



Рис. 23

Оттянуть носки и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток и, разводя прямые руки в стороны ладонями вверх, сильно выдвинуть таз вперед. Вернуться в и. п. 4-6 раз



Рис. 24

Упереться прямыми руками в пол. Выгнув спину, держаться так 5-7 с., прогнуться в пояснице, держаться 3-5 с.

6-8 раз



Рис. 25

Упереться прямыми руками в пол, отводить назад прямые ноги (поочередно) и голову, прогибаясь в пояснице.

6-8 раз



Рис. 26

Мяч (надувной или набивной) - за спиной. Наклон назад. Прогнуться (мяч под поясницей), не отрывая таза от пола. Желательно головой коснуться пола, руки вверх (или за голову).

2-4 раз



Ноги вместе. Опираясь сзади прямыми руками на пол, прогнуться, как можно выше поднять таз, вернуться в и. п. 6-8 раз

Рис. 27



Рис. 28

Сидя спиной к гимнастической стенке, ухватиться руками за вторую рейку снизу. Согнуть ноги (не отрывая от пола). Поднимая таз, прогнуться. 4-6 раз



Рис. 29

Руки (согнутые в локтях) - за головой. Опираясь головой на руки и тазом на пол, прогнуться так, чтобы лопатки не касались пола. 6-8 раз



Рис. 30

Руки развести в стороны. Опираясь на пол затылком, пятками и руками, приподнять туловище и держаться так 3-5 с. 6-8 раз



Рис. 31

Руками упереться в пол возле головы (кисти развернуты к ногам, локти вверх). Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Выполнить "мостик" и вернуться в и. п. 4-6 раз

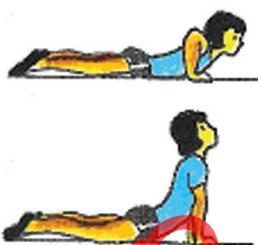


Рис. 32

Упереться в пол согнутыми руками. Разгибая руки и, не отрывая бедер от пола, запрокинуть голову назад, максимально прогнуться, держаться так 3-5 с, вернуться в и. п. 6-8 раз



Рис. 33

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову и плечи, прогнуться, вернуться в и. п. Ноги от пола не отрывать. 6-8 раз



Рис. 34

Кисти рук соединить за спиной. Поднять голову, плечи и ноги; прогнуться, вернуться в и. п. 6-8 раз



Рис. 35

Слегка поднять согнутые ноги, взяться руками за стопы и потянуть их к голове. Держаться так 5-7 с. 4-6 раз



Рис. 36

Руки вытянуть вперед. Прогнуться, отрывая от пола руки и ноги. Держаться так 3-5 с. 4-6 раз



Рис. 37

Лежа головой к гимнастической стенке, ухватиться руками, согнутыми в локтях, за вторую рейку. Выпрямить руки, прогнуться, вернуться в и. п. 4-6 раз



Рис. 38

Лежа перед столом, вытянуть руки вдоль туловища. Приподнять туловище, взмахнуть прямыми руками через стороны и опустить их на край стола. Вернуться в и. п. 6-8 раз

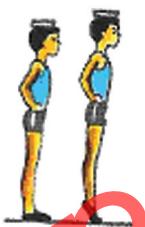


Рис. 39

Стоя с предметом на голове и сохраняя правильное положение туловища, подняться на носки, вернуться в и. п. 12-14 раз



Рис. 40

Ноги шире плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки в стороны. 10-12 раз



Рис. 41

На голову помещается книга или какой-либо груз (размером 20x20 см, весом 150 гр.). Поднять к груди поочередно левое, затем правое колено.



Рис. 42

На голову помещается книга или какой-либо груз (размером 20x20 см, весом 150 гр.). Ноги вместе, руки вперед. Делать выпады вперед правой, затем левой ногой.



Рис. 43

На голову помещается книга или какой-либо груз (размером 20x20 см, весом 150 гр.). Ноги вместе, руки на поясе. Присесть и вернуться в и. п.



Рис. 44

На голову помещается книга или какой-либо груз (размером 20x20 см, весом 150 гр.). Опуститься на колени, сесть на пятки и встать.



Рис. 45

На голову помещается книга или какой-либо груз (размером 20x20 см, весом 150 гр.). Сохраняя правильную осанку, сесть на скамейку и встать.



Рис. 46

На голову помещается книга или какой-либо груз (размером 20x20 см, весом 150 гр.). Встать на скамейку или на стул, затем сойти на пол.



Вис на гимнастической стенке или перекладине.

Рис. 47



В висе на перекладине отводить ноги и голову назад, прогибая спину. 6-8 раз

Рис. 48



Рис. 49

Повороты туловища вправо и влево как можно больше. Прямые ноги вместе. 8-10 раз



Рис. 50

Махи прямыми ногами вправо-влево ("Маятник"). 8-10 раз



Рис. 51

В висе на согнутых ногах на гимнастической лестнице раскачивать туловище вперед-назад. 10-12 раз



Рис. 52

В висе на гимнастической стенке (или перекладине) разводить ноги в стороны. 8-10 раз



Рис. 53

В висе на гимнастической стенке касаться ногами одной из нижних реек. Передвигаться вправо и влево. 8-10 раз

### *Вопросы и задания по теме:*

1. Из каких компонентов формируется осанка человека?
2. Признаки правильной осанки.
3. Признаки неправильной осанки.
4. Основные причины проявления неправильной осанки.
5. Что является основным средством для устранения неправильной осанки?
6. Какие группы мышц необходимо развивать для устранения искривления позвоночника?

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ

Для полноценного использования ценностей физического воспитания, в первую очередь, вы должны знать психологические и физические особенности растущего организма, их влияние на ваше поведение, познать себя как личность.

Ваш нынешний возраст считается подростковым. В этом возрасте наблюдается подъём жизнедеятельности и происходит основательная перестройка организма. Происходит заметное формирование личности, переход от детства к юности.

Идёт интенсивное физическое развитие, окостенение скелета, наблюдается совершенствование мускульного аппарата учащегося. Несоответствие развития сердца и сосудов росту, усиление деятельности желез внутренней секреции приводит к временным расстройствам кровообращения, повышению артериального давления. Важнейшим фактором физического развития является половое созревание.

Подростки способны к самостоятельному творческому мышлению, сравнению, обобщению и выводам. Проявление волевых особенностей у подростков имеет особый характер. Возрастает проявление смелости, наблюдается проявление черты упрямства. В этом возрасте настойчивость проявляется только в интересной для подростка работе.

Повышенная активность характерная особенность подростков. Они проявляют желание больше узнать и уметь, у них наблюдается стремление браться за всё, увлекаться то одним, то другим делом. Однако, им не всегда удается завершить начатое дело. Отличительной особенностью поведения подростка в этот период является проявление самостоятельности. Подросток начинает чувствовать свои собственные физические и духовные силы, умение ставить и решать перед собой определённые задачи. Они не всегда учитывают жизненный опыт, их требования в основном преувеличены и не соответствуют реалиям. Важным моментом формирования личности подростка является умение определить свою роль и место в обществе, самооценка, проявления интереса к себе, к своим качествам, желание сравнивать себя с другими. В этом процессе мнение других – родителей, учителей, товарищей, играет важную роль. Это позволяет подростку смотреть на себя со стороны глазами окружающих его людей. А это, в свою очередь, направляет подростка на самовоспитание, развиваются положительные черты характера, устраняется отрицательное поведение. Отмеченные особенности возрастного развития создают благоприятные предпосылки для активного занятия физическими упражнениями и спортом. Активная двигательная деятельность, общение с товарищами и желание самоутверждения проявляются вместе, и, в связи с этим, подросток получает возможность проявить себя, свои способности. В этом возрасте

проявляется мотивация для физического развития. Подросток рассматривает своё физическое превосходство как средство самоутверждения. Это мобилизует подростка повысить свою физическую подготовку, здоровье, совершенствовать свою осанку.

На занятиях по физическому воспитанию, во время тренировок по секциям желание подростка проявить себя и занять определенный статус в обществе преобладает над чувством просто победить своих сверстников. При этом важную роль играет мотив подражания образу, который воплощает в себе смелость, силу, ловкость, настойчивость, выносливость и др. качества. Такой образ подросток находит в учителе, в тренере, а также возможно в своих родителях, если они серьёзно занимаются спортом. С возрастом подростки отходят от идеализации отмеченных образов.

В формировании желания и интереса заниматься спортом и физической культурой особую роль играют способы организации урока по физическому воспитанию и тренировке, наличие эмоционального фона в этих занятиях. Чувство нового впечатления, полученного удовольствия от игры, достижения маленького успеха является сильным стимулирующим фактором подростка. Учащиеся понимают, что занятия физическими упражнениями и спортом не развлечение, а серьёзная деятельность, требующая постоянного проявления физических и духовных сил. Коллективный характер игры заставляет подчинять личные интересы к командным интересам. Но и в командной игре подростки всё равно стремятся к личным достижениям. При этом могут возникнуть различные мотивы:

- достичь хорошего уровня физической подготовки;
- достичь определённого уровня подготовки по двигательным способностям;
- отличиться от сверстников по уровню физической подготовки;
- приобрести пропорциональную осанку;
- испытать чувство самоутверждения достигнутыми результатами;
- привлечь к себе внимание своего учителя, тренера, родителей, друзей и получить их оценку;
- получить удовольствие от своих достижений и победы своей команды;
- приобрести уверенность в том, что "я могу физически и духовно изменить себя".

Эмоциональное состояние учащихся связано с эмоциональной атмосферой всего класса, коллектива. При правильной организации занятий раскрывается привлекательность совместной деятельности, осознание понятия "мы", развивается чувство долга, ответственности и уверенность совместных действий и сотрудничества. При такой эмоциональной атмосфере у подростков наблюдается повышенный эмоциональный тонус, более острое и глубокое переживание побед и неудач как своих, так и товарищей.

С появлением новых мотивов у подростков изменяется и постановка цели занятий. Они способны не только действовать ради кем-то поставленной цели, но и самостоятельно её определить и проявить настойчивость в её достижении.

В зависимости от мотивов и поставленных целей изменяется степень активной деятельности. Наибольший интерес вызывает развитие двигательных способностей, техника выполнения упражнений, стремление выполнить их правильно, технично. Это относится и к выполнению тактических действий во время игр и эстафет. У учащихся повышается избирательная активность. Они стремятся иметь больше информации об истории вида спорта, о правилах игры и способах выполнения упражнений. Например: для подростка, который интересуется футболом – история футбола, размеры ворот, какие группы мышц развиваются при игре в футбол. Таким образом, у учащихся постепенно будет формироваться активное положительное отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом, которые, в конечном итоге, станут составной частью здорового образа жизни человека.

## НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ!

Многие подростки стремятся иметь хороший сильный характер, который одобряется окружающими их людьми.

**Характер** - это совокупность индивидуальных особенностей личности, проявляющихся в её деятельности.

Характер формируется и изменяется в течение жизни. Процесс его формирования происходит под влиянием нескольких факторов:

- условий и психологической атмосферы в семье подростка;
- друзей и знакомых подростка;
- атмосферы в классе, где он учится и отношений между учениками;
- собственных мировоззрений и степени информированности подростка;
- моральной и эстетической потребности подростка и возможности их реализации;
- умения анализировать любую ситуацию и делать выводы;
- характера темперамента;
- внимания и заботы проявляемых к подростку.

На различных этапах жизни подростка, один или несколько вышеперечисленных факторов могут играть решающую роль в формировании его характера.

Одним из основных факторов, влияющих на формирование характера подростка, является его темперамент. Эта особенность определяет интенсивность, скорость, темп психических процессов и состояний человека. Индивидуумы, относящиеся к различным темпераментам, отличаются друг от друга своей активностью и эмоциональностью. В связи с этим, различают следующие темпераменты:

**Сангвенический темперамент** – сильный, быстрый, равномерные процессы возбуждения и торможения, уравновешенный.

**Холерический темперамент** – сильный, быстрый, с преобладанием возбуждения, неуравновешенный.

**Флегматический темперамент** – сильный, медленный, уравновешенный.

**Меланхолический темперамент** – слабый, медленный, неуравновешенный.

Устойчивость различных темпераментов сильно отличается друг от друга. Известный голландский карикатурист Биструп создал образы для каждого вида темперамента и изобразил поведение этих образов в одних и тех же жизненных ситуациях (рис.54).

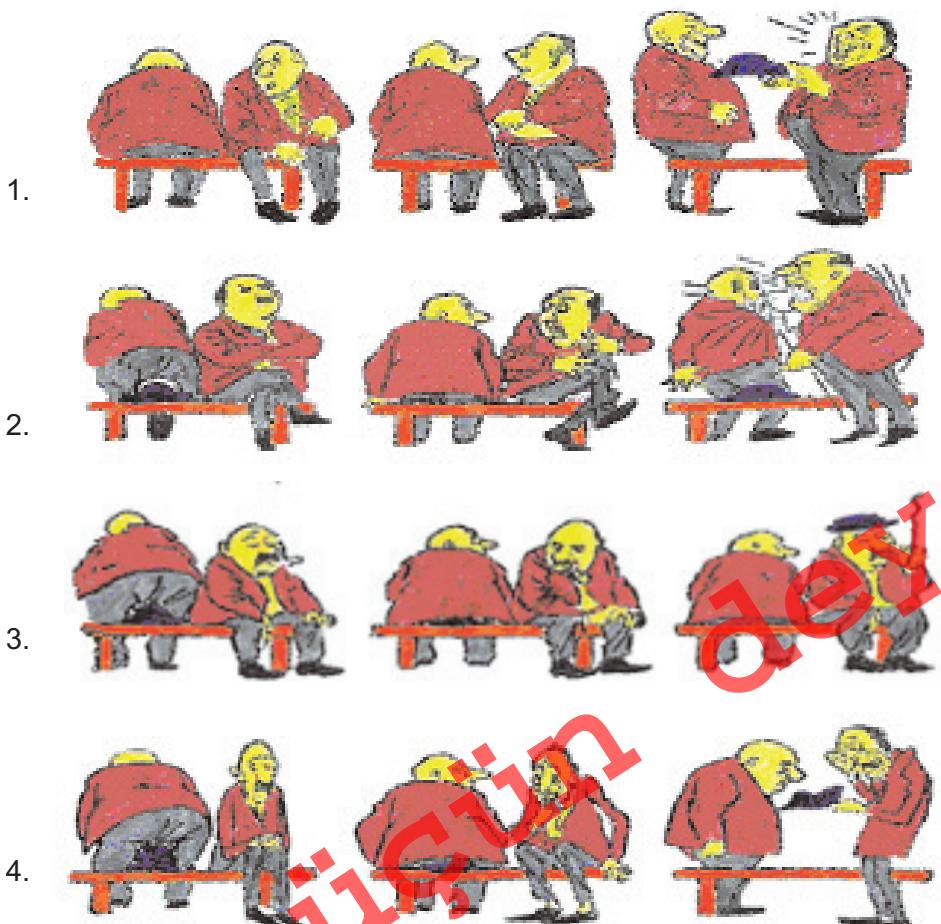


Рис. 54

1 - сангвиник; 2 - холерик; 3 - флегматик; 4 - меланхолик

Однако, если человек относится к какому-либо темпераменту, то это не означает, что он всё время должен демонстрировать характер, присущий данному виду темперамента и обосновывать это своей принадлежностью к тому типу. Наоборот, зная свой характер и недостатки, подросток обязан стремиться к изменению черты своего характера, самовоспитываться.

В основе поведения каждого темперамента стоит сила и скорость нервных процессов: **возбуждение и торможение**. В зависимости от скорости и продолжительности процесса возбуждения и торможения, поведение учащихся, относящихся к различным типам темперамента, во время занятий по физическому воспитанию будут отличаться друг от друга.

Чтобы узнать свой характер, иными словами определить принадлежность к какому-либо типу темперамента, необходимо наблюдать за собой в повседневной жизни, сравнивать себя с другими, прислушиваться к мнению других о вас, уважать их точку зрения. Характер человека воспитывается под влиянием различных ситуаций. Зная особенности поведения своего темперамента, вы можете устраниить отрицательные черты и особенности своего поведения.

### **Самоутверждение – как средство самовоспитания.**

Урок по физическому воспитанию – это благоприятная атмосфера для демонстрации двигательного потенциала учащихся. Здесь учащиеся не только демонстрируют свою физическую подготовленность, но и одновременно получают возможность оценить её, сравнить её и осознать необходимость развития этого потенциала. На уроке, организованном на основе применения методов "игр" и соревнований, учащиеся могут определить свои сильные и слабые стороны. При этом систематические и продолжительные выполнения упражнений, направленные на развитие двигательных способностей и положительно изменившийся уровень физической подготовки учащихся, формирует у них чувство уверенности. Эта уверенность, основываясь на достигнутых успехах, закрепляет у подростка мнение "я сумел", "я смогу сделать ещё больше", и, тем самым, составляет основу его двигательной деятельности. Однако, очень важным моментом является мотивация двигательной деятельности учащихся. Ты для чего хочешь стать сильным, быстрым и ловким? Кем ты хочешь быть? Гражданином, посвящающим всё своё умение развитию родины и государства, торжеству справедливости, гуманизма и прогресса? Героем, готовым отдать свою жизнь за освобождение оккупированных азербайджанских территорий, как национальные герои Мубариз Ибрагимов и Фарид Ахмедов? Спортсменом, желающим поднять флаг

Азербайджана на ответственных международных соревнованиях или эгоистическим типом с моральными недостатками, который не соблюдает общественные, правовые, этические нормы, и хвастается своей физической подготовкой?

В зависимости от желания самопознания и самовоспитания, формирование личности подростка может идти по направлению к первым перечисленным положительным образом, но возможно и обратное.

### **Игры и командная деятельность как средство общения.**

Одной из отличительных особенностей процесса физического воспитания является успешное решение поставленной на уроке цели совместными двигательными действиями учащихся. Осуществление игр, соревнований, командных действий и т.д. возможно лишь в совместной деятельности учащихся. Это создаёт необходимость для каждого учащегося построить своё отношение и поведение с товарищами по команде, а также с товарищами из команды соперников в рамках правил соревнований и этических норм. Значение этого фактора состоит не только в успешном завершении учебного процесса, но и в формировании умений учащихся строить свои действия в соответствии с этическими, моральными, психо-логическими и правовыми нормами. Это создаёт предпосылки для использования физических преимуществ учащихся во благо коллектива, команды и общества.

Своевременное и правильное направление процесса формирования общения и поведения даёт возможность устраниТЬ такие негативные черты характера у подростка, как эгоизм, невоспитанность и т.д. В этом смысле уроки по физическому воспитанию являются своеобразным условием определения степени освоения ценностей, внедряемых в психологию учащихся.

### **Вопросы и задания по теме:**

1. Что такое характер человека?
2. С какой целью вы хотите повысить свою физическую подготовленность?
3. Назовите типы темперамента человека.
4. По каким признакам вы определяете типы темперамента людей в повседневной жизни?
5. Какими особенностями своего характера вы хотите отличаться от других?

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровье является важнейшей ценностью для человека и является основным условием реализации планов во всех сферах деятельности. Сохранение и укрепление здоровья находится в прямой зависимости от уровня культуры личности. Культура подразумевает не только наличие определенной системы знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению, укреплению. Здоровье не перестаёт быть ценностью, даже если это не осознается человеком (что свойственно многим школьникам). Большинство людей начинают осознавать ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено.

Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья:

**Здоровье** - это не только отсутствие болезней и физических недостатков, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Существует три уровня ценности здоровья:

1. **Биологический** – определяющий совершенную саморегуляцию организма, слаженную работу всех его физиологических процессов, что позволяет человеку успешно адаптироваться к природным и другим условиям жизнедеятельности;

2. **Социальный** – характеризующий здоровье как меру проявления человеком социальной активности в учебе, работе, общественной и культурной деятельности, его деятельного отношения к миру;

3. **Личностный** – рассматривающий здоровье как отрицание болезни, ее предотвращение, профилактику (предупреждение).

Факторами, влияющими на здоровье, являются: образ жизни, наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, медицинское обслуживание.

## **КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Сосредоточим внимание на образе жизни как наиболее значимом в укреплении здоровья человека. Компоненты здорового образа жизни - это: режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качества личности. В поведении проявляется собранность, ощущение своей физической привлекательности, оптимистичный настрой, умелое общение, высокая жизненная энергия, умение организовать свой досуг и т.п.

В психологическом отношении отмечается хорошее самочувствие, сильная воля, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, решительность, устойчивость к неприятным жизненным ситуациям. В функциональном отношении – более высокое качество здоровья, хорошая работоспособность, снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое восстановление после умственной или физической деятельности, улучшение деятельности основных систем организма, нормализация весоростового показателя, хорошая осанка, походка и т. д.

Формируя здоровый образ жизни, нужно овладевать не всеми его элементами сразу, а ограничиться одним-двумя, затем перейти к другим. К VII классу постарайтесь овладеть всеми слагаемыми здорового образа жизни.

**Режим дня.** Многим потребуется проявить волю и твердый характер, чтобы соблюдать его. Однако режим придаст жизни четкий ритм, создаст наилучшие условия для работы и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), прием пищи.

Запишите свой режим дня на отдельном листке и положите на письменный стол или повесьте на стену.

Важное значение в режиме дня имеет утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию. После ее выполнения чувствуется прилив энергии.

Примерный комплекс утренней гимнастики (рис. 55-62), который выполняется в такой последовательности: рис. 55 – дыхательные упражнения (потягивания), рис. 57-58 – упражнения для туловища (повороты в стороны, "рука дров"), рис. 59 – упражнения для ног (наклоны), рис. 60 – силовые упражнения (выпады, упоры, приседания), рис. 61 – бег и прыжки, рис. 62 – дыхательные упражнения и восстановительные упражнения.

Упражнения выполняйте по 4-6 раз, силовые – по 6-10 раз.

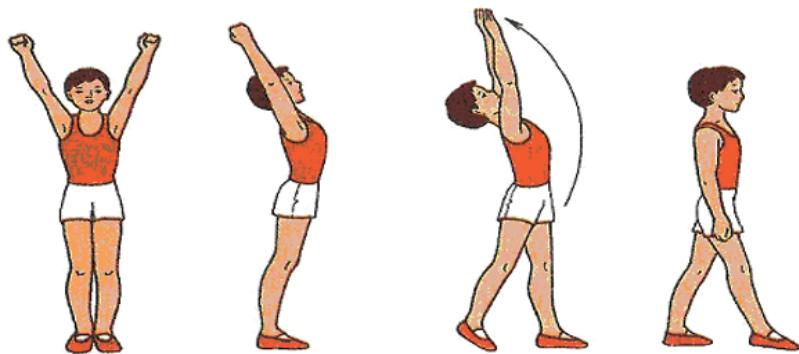


Рис. 55

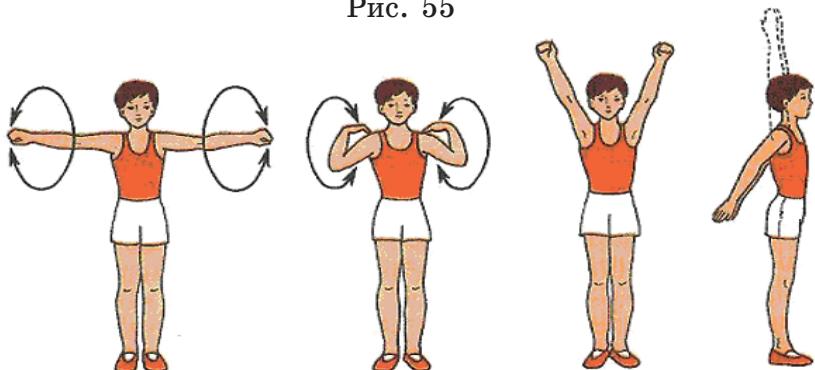


Рис. 56

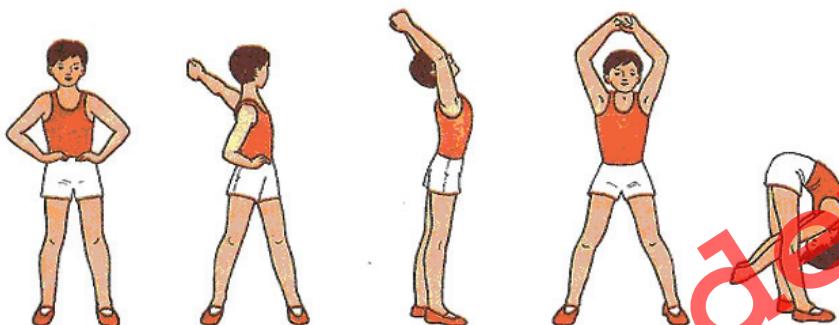


Рис. 57

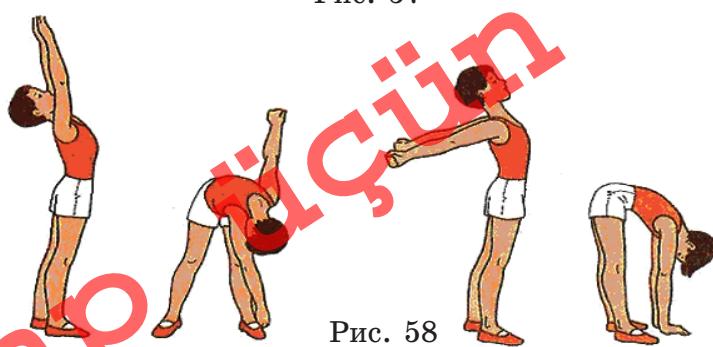


Рис. 58

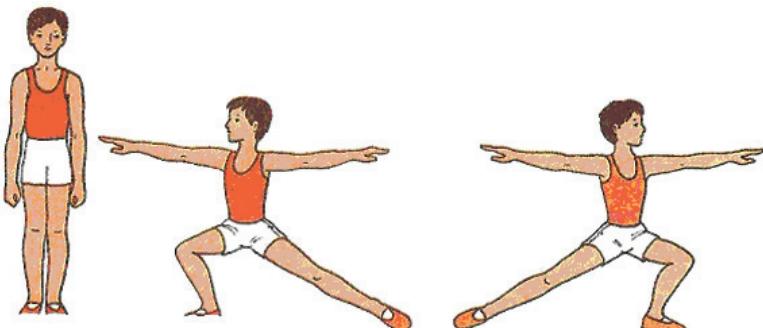


Рис. 59

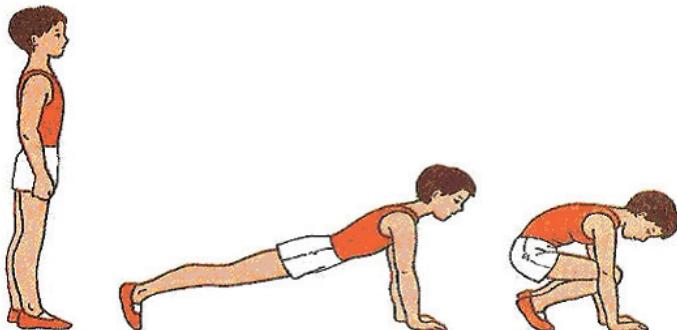


Рис. 60

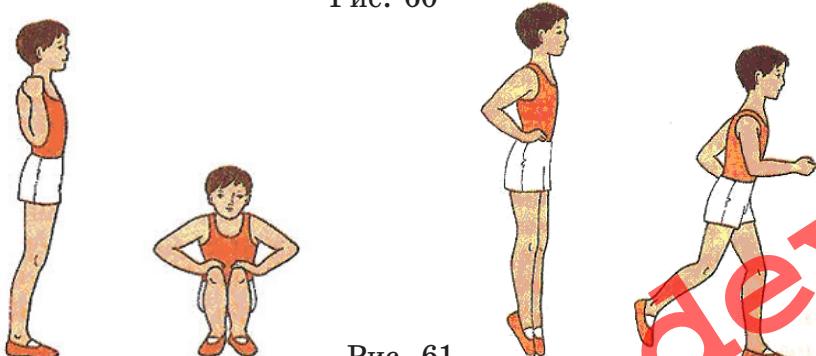


Рис. 61

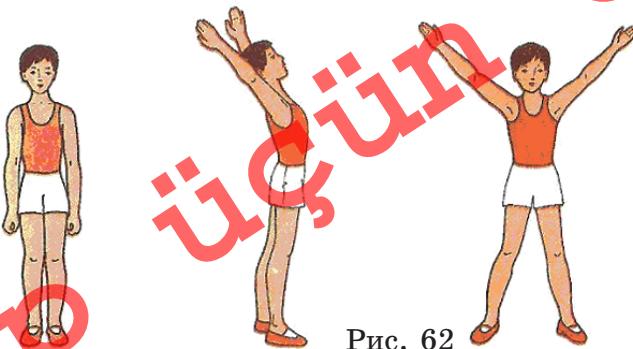


Рис. 62

Çar  
Üçün deyil

Особое место в режиме дня занимает сон. Это жизненно необходимая потребность человека, источник отдыха и восстановления организма. Во время сна нервная система перестает реагировать на раздражения, замедляется работа сердца, снижается кровяное давление, замедляется дыхание, понижается обмен веществ, расслабляется мускулатура. В результате происходит восстановление центральной нервной системы. Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. В этом случае появляется важная привычка ложиться и вставать в одно и то же время. Учащимся 10-12 лет необходимо спать 9,5-10 ч. Если постоянно не высыпаться, то снижается работоспособность.

Для того чтобы сон был полноценным, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Перед сном необходимо проветривать комнату (температура в ней должна быть 18-20° С).
2. Ужинать за 2 ч до сна.
3. Перед сном не следует пить крепкий чай.
4. Перед сном полезно совершить непродолжительную прогулку.
5. Спать рекомендуется на матраце средней жесткости и плоской подушке (мягкий матрац и большая подушка нарушают осанку и приводят к искривлению позвоночника).
6. Постельное белье должно быть чистым.
7. Лучше спать на спине и правом боку.
8. Не следует накрывать голову одеялом.
9. Для проветривания комнаты должна быть форточка.

Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни является двигательная активность – сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, занятиях физическими упражнениями. Движения являются естественной биологической потребностью человека. Ограничение мышечной деятельности не только задерживает формирование и развитие организма, но и препятствует овладению жизненно необходимыми двигательными навыками. Двигательная активность положительно влияет на работоспособность, внимание, память, усидчивость и т. п. Разнообразные формы использования двигательной активности в течение недели у учащихся-подростков должны составлять 10-12 ч или в среднем 1,4-1,7 ч в день.

Ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, в помещениях, в тренажерном и спортивном залах помогут укрепить организм.

Приступая к самостоятельным занятиям, нужно знать основные правила:

- лучшее время для занятий – вторая половина дня по 20-30 мин;

- занятия нужно начинать с разминки, чтобы разогреть мышцы, подготовить организм к выполнению физических нагрузок;
- на первых занятиях не следует увлекаться сложными упражнениями. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям;
- нагрузки в течение занятия нужно повышать или понижать постепенно, в зависимости от самочувствия. Если чувствуется переутомление, то на следующий день необходимо снизить нагрузку (уменьшить количество повторений, интенсивность выполнения и т. п.);
- физические занятия необходимо чередовать с отдыхом;
- после занятий следует принять душ.

Для самостоятельных занятий физическими упражнениями дома нужно определить вместе с родителями специальное место и иметь небольшой набор спортивного инвентаря: гантели, эспандер, скакалку, гимнастический обруч, палку, перекладину. Перекладину можно установить в дверном проеме или прикрепить к стене (рис.63-65).

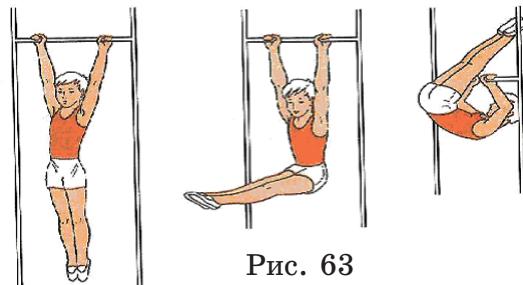


Рис. 63

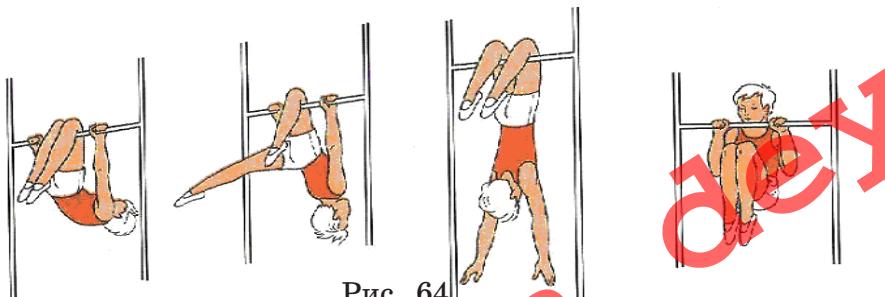


Рис. 64

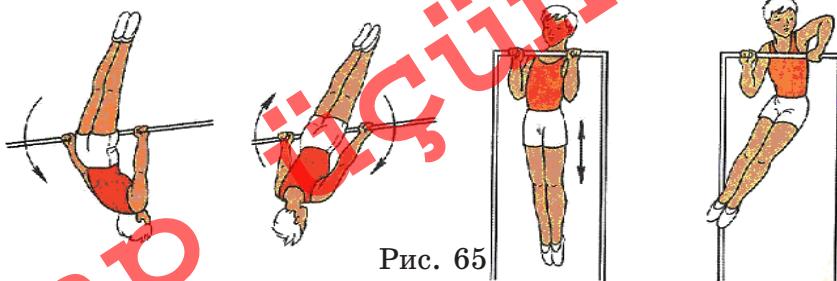


Рис. 65

**Гантели и эспандер** необходимы для развития силы рук, плеч, ног. Лучше иметь разные гантели, чтобы менять массу снаряда. Прыжки через скакалку развивают силу ног и выносливость.

## ГИГИЕНА

Соблюдение гигиенических требований является одним из обязательных условий выполнения физических упражнений.

**Личная гигиена** - наиболее древняя область медицинских знаний. Она влияет на здоровье человека и разрабатывает меры предупреждения заболеваний, сохранения здоровья и продления жизни.

**Личная гигиена** – составная часть гигиены физической культуры и спорта. В это понятие входит гигиена тела, сна, питания, одежды и обуви, разумное чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

**Гигиена тела.** Кожа является наружным покровом тела человека. Она препятствует проникновению в организм болезнетворных бактерий, защищает внутренние органы от механических повреждений, участвует в регуляции температуры тела, в обменных и выделительных процессах. В коже располагается много чувствительных нервных окончаний (рецепторов), которые воспринимают тепло, холод, прикосновение, боль. В коже находятся потовые и сальные железы. Чтобы обеспечить их полноценную работу, необходим правильный уход за кожей. Следует ежедневно умываться утром и вечером прохладной водой. Во время занятий физическими упражнениями не рекомендуется вытирать вспотевшее лицо руками, так как в раскрытые поры кожи могут проникнуть микробы вызывающие воспаление. Для удаления пота следует пользоваться гигиеническими салфетками, чистым сухим полотенцем. Принимать душ лучше каждый день, особенно после занятий физическими упражнениями. В привычку должно войти мытье рук до и после еды. Перед сном следует мыть ноги прохладной водой, это уменьшит их потливость. Холодные ванны для ног – хорошее средство закаливания.

**Гигиена волос.** За волосами следует тщательно ухаживать. Регулярно их мыть. Несколько раз в день расчесывать волосы, пользуясь только своей расческой или щеткой для волос.

**Гигиена полости рта и зубов.** Внешность человека во многом зависит от состояния зубов и десен, поскольку они обнажаются каждый раз, когда мы говорим или улыбаемся. Больные зубы могут плохо влиять на работу пищеварительной и сердечнососудистой систем. Поэтому очень важно регулярно чистить зубы и массировать десны (утром и вечером) щеткой. Чистить зубы следует движениями сверху вниз при чистке верхнего ряда и снизу вверх при чистке нижнего, т. е. двигая щетку от десен к краям зубов. Зубную пасту следует выбирать с содержанием фтора, мяты, витаминов.

**Уход за ногтями.** В особом уходе нуждаются ногти. Их необходимо содержать в чистоте. Грызть ногти и заусенцы очень вредно, так как микробы могут проникнуть внутрь организма. Стричь ногти рекомендуется не реже одного раза в две недели, причем ногти на руках следует обрезать до овальной формы, удаляя заусенцы специальными ножницами.

**Гигиена физических упражнений.** Занятия физическими упражнениями являются составной частью личной гигиены, так как обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, развитие мышечной мускулатуры и всех систем организма,

На занятиях необходимо соблюдать следующие правила:

1. Проветривать помещение до занятия.
2. Соблюдать температурный режим во время занятий в зале и на открытом воздухе.
3. Следить за хорошей освещенностью мест занятий.
4. Соблюдать технику безопасности и самоконтроль.
5. Чередовать нагрузку с отдыхом.
6. Контролировать свое самочувствие.
7. Выполнять гигиенические процедуры после занятия физическими упражнениями.

**Гигиена одежды и обуви во время занятий физическими упражнениями.** К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований в различных видах спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Такая одежда изготавливается из хлопчатобумажных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

**Спортивная обувь** должна быть легкой, удобной, прочной, защищать стопу от повреждений, а ее форма и размеры обеспечивать правильное положение стопы. При длительном использовании узкой и тесной обуви сдавливаются кровеносные сосуды, что способствует охлаждению и повышению потливости ног. На уроках и соревнованиях следует использовать хорошо разношенную обувь. Носки должны пропускать воздух, впитывать пот, быть чистыми, эластичными и мягкими. Спортивная обувь и носки всегда должны быть чистыми и сухими, так как при их влажном состоянии часто возникают потертости, а при низкой температуре воздуха – отморожения. При ношении резиновых тапочек и кед рекомендуется надевать шерстяные носки, а в обувь вкладывать войлочную стельку.

### **Вопросы и задания по теме:**

1. Что такое здоровье?
2. Каковы компоненты здорового образа жизни?
3. Каковы гигиенические требования?
4. Что входит в гигиену физических упражнений?

## **ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Системное выполнение физических упражнений в значительной мере оказывает влияние на здоровье человека. Об этом много сказано и написано. Древнегреческий философ Аристотель отмечал, что нет другого второго средства разрушения организма, как неподвижность человека. Философ и врач Гиппократ при лечении своих больных наряду с применением физических упражнений, обосновал их принципы применения. Он писал: "Высокая способность к работе, здоровью и, для каждого, кто желает радоваться жизни, гимнастика, бег, физические упражнения должны быть каждодневным образом жизни".

Известный мыслитель и врач Ибн-Сина писал: "Если ты выполняешь физические упражнения, нет необходимости в лекарствах, ...у человека своевременно и системно занимающегося физическими упражнениями нет необходимости для лечения и устранения болезни".

Как видно, древние мыслители считали очень важным фактором применение физических упражнений в укреплении и охране здоровья. В настоящее время известные медицинские учреждения ходьбу, бег, упражнения специального назначения применяют не только в укреплении здоровья, но и как доступное средство реабилитации, восстановления для людей с физическими недостатками. Мы живем в такое время, когда употребляемые в пищу продукты иногда искусственны, генетически модифицированы, а условия экологии нарушены. Если дополнить сюда социальные, этнические, религиозные проблемы общества, можно сказать, что современный человек живет в экстремальных условиях.

### **Что такое здоровье?**

**Здоровье** – это состояние, отражающее согласованную деятельность различных функциональных систем, обеспечивающих биологическую целостность организма. Это назначение здоровья основывается на совокупности психологических, физиологических и физических факторов. Однако здоровье человека – еще и фактор социальный. Общенациональный лидер азербайджанского народа Гейдар Алиев отмечал: "Здоровый и физически подготовленный человек имеет возможностьносить большую пользу своему обществу". Физически подготовленная молодежь может защищать Родину, оказывать плодотворную деятельность в профессиональной сфере.

Человеческое здоровье оценивается несколькими критериями.

1. **Физическое развитие.** К этому фактору относят росто-весовые, размер грудной клетки и пропорциональные показатели тела. В общеобразовательных школах, можно встретить учащихся с

различными показателями физического развития. Наблюдения и статистика показывает, что в настоящее время среди недостатков больше преобладают непропорциональность тела и проблемы с излишним весом. Это может быть связано с различными причинами: неправильное питание, болезнь, развитие роста, связанное с нарушением эндокринной и нервной системы, и, конечно, физическая неподвижность. В связи с этим, росто-весовой индекс является одним из показателей здоровья учащихся. В таблице 2 приведены росто-весовые показатели 10-11 летних учащихся.

### Нормальная масса тела (в зависимости от возраста и роста)

**Мальчики:** В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, 2003

Таблица 2

Возраст, лет	Рост ниже среднего, см	Масса тела, кг	Средний рост, см	Масса тела, кг	Рост выше среднего, см	Масса тела, кг
10	129-134	22,4-36,2	135-147	30,0-38,4	148-153	35,7-49,5
11	132-137	22,6-40,7	138-149	32,1-40,9	150-155	37,0-55,1

**Девочки:**

10	128-133	21,3-39,2	134-147	30,2-38,7	148-153	34,5-52,4
11	131-137	21,9-39,7	138-152	31,5-42,5	153-159	38,0-56,7

Пропорциональность тела определяется росто-весовым индексом.

$$X = \frac{m \text{ (вес тела), кг}}{h \text{ (рост тела), см}} \cdot 100$$

С помощью этой формулы определяется вес на каждый сантиметр роста. При этом показатель ниже 200 грамм показывает недостаток в весе, а 400 грамм и больше показывает излишний вес учащегося.

2. **Функциональное развитие.** Одним из наиболее простых способов оценки функционального состояния организма учащегося является определение частоты сердечных сокращений в покое. Этот показатель с возрастом снижается. Однако систематически выполняя физические упражнения, бег на длинные дистанции и плавание, в значительной мере снижает этот показатель. Это в свою очередь свидетельствует о более экономной и эффективной работе сердечных мышц. С этой точки зрения показатели частоты сердечных сокращений в состоянии покоя отражают функциональное состояние систем организма (табл.3).

## Средние показатели частоты сердечных сокращений в покое

Таблица 3

Возраст, лет	Мальчики	Девочки
10	76	79
11	75	79

Уровень функционального развития учащихся в процессе физического воспитания определяется тремя показателями: частотой сердечных сокращений (ЧСС), восстановительным индексом и жизненной ёмкостью лёгких (ЖЕЛ). ЧСС является единственным показателем для осуществления контроля за интенсивностью физических нагрузок. Показатель ЧСС во время физических нагрузок различной интенсивности должен находиться ниже следующих границах:

Таблица 4

Интенсивность физической нагрузки	Частота сердечных сокращений, част/в мин.	
	Мальчики	Девочки
Низкая	до 125	до 130
Средняя	126-145	131-155
Большая	146-170	156-180
Высокая	171 и >	181 и >

Во время физических нагрузок, наряду с частотой сердечных сокращений, реакция организма на физическую нагрузку определяется коэффициентом восстановления пульса (КВП), в %

$$\text{КВП} = \frac{\text{ЧСС через 3 мин. после нагрузки}}{\text{ЧСС сразу после нагрузки}} \cdot 100$$

Для определения коэффициента восстановления пульса, показатель ЧСС через 3 минуты после выполнения нагрузки умножается на 100, и делится на показатель ЧСС сразу после нагрузки.

КВП менее 30% свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма после нагрузки, о хорошем приспособлении к ней.

Каждый учащийся, определив показатель своей частоты сердечных сокращений, может осуществить контроль за сердечнососудистой системой своего организма и сравнить его с показателями представленными в таблице 4. У мальчиков ЧСС в покое за 1 минуту равен 70-75 ударов, у девочек этот показатель равен 75-80 ударов в минуту. ЧСС определяется тремя пальцами на запястье (лучевая артерия), кончиками пальцев на виске (височная артерия), ладонью в области сердца, большим и указательным пальцами на шее (рис.66).

**Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).** Это важный объективный показатель влияния физических упражнений на сердечнососудистую систему.



Тремя пальцами на запястье (лучевая артерия)



Ладонью в области сердца



Большим и указательным пальцами на шее (соная артерия)



Кончиками пальцев на виске (на височной артерии)

Рис. 66

Обычно частоту пульса подсчитывают в течение 1 мин; можно в течение 10 или 15 с, тогда следует умножить полученное число соответственно на 6 или на 4. Например, если показатель ЧСС равен 12 в течение 10 сек., то в этом случае показатель ЧСС равен 72 ( $12 \times 6 = 72$ ).

Жизненная ёмкость лёгких как показатель здоровья имеет важное значение, потому, что дыхательная система обеспечивает потребность организма в кислороде. И эта потребность увеличивается в зависимости от объема нагрузок и его интенсивности во время двигательной деятельности. В связи с этим жизненная ёмкость лёгких выполняет важную функцию в обеспечении организма кислородом. В таблице 5 представлены средние показатели жизненной ёмкости лёгких учащихся школ.

Таблица 5

<b>Возраст, лет</b>	<b>Жизненная емкость лёгких, мл</b>	
	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
11	1800-2400	1400-1600
12	2450-2550	1650-1800

3. **Психологическое развитие.** Психологическое развитие является одним из важных факторов в формировании учащегося как личности. И, в этой связи, с учащимися, особенно с учащимися младшего возраста, проводится психопрофилактическая работа, направленная на снижение отрицательных эмоций, создания положительно-эмоционального фона и оптимальных психологических условий. Необходимо учитывать, что статус учащегося в коллективе непосредственно связан с его психологическим состоянием. Это состояние определяется психологическим напряжением или спокойствием. Причин возникновения нездорового поведения учащегося может быть несколько: использование авторитарного метода в процессе физического воспитания, недостаточная физическая активность, систематическое нарушение режима дня, чрезмерное злоупотребление видеофильмами и компьютерными играми и т. д.

4. **Наследственный фактор** - ряд физических и функциональных недостатков передаются наследственно. Этот фактор необходимо учитывать в процессе физической подготовки учащихся. На уроках физического воспитания целенаправленно применяя специальные упражнения, можно с легкостью реабилитировать ряд физических и функциональных недостатков в здоровьи учащегося. Однако для этого необходимо провести диагностическое тестирование.

5. **Устойчивость организма к заболеваниям.** Важным показателем здоровья учащегося является устойчивость его организма к различным заболеваниям. Частые заболевания учащегося свидетельствуют о неудовлетворительном уровне его здоровья. Если учащийся в течение года заболевает более 4 раз (грипп, простуда), ему необходимо пройти специальные оздоровительные курсы.

### **Вопросы и задания по теме:**

1. По каким критериям оценивается здоровье человека?
2. Как определяется росто-весовой индекс?
3. По каким показателям определяется функциональное развитие учащихся?
4. Как измеряется ЧСС?

## ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

К основным факторам, влияющим на здоровье человека относятся нижеследующие:

1. Режим дня.
2. Питание.
3. Оздоровительные средства.

Правильно составленный режим дня играет значительную роль в оздоровлении организма учащихся. При его составлении необходимо учитывать образ жизни, физическую и интеллектуальную работоспособность, иногда биоритм учащегося. А также необходимо учитывать каждодневно повторяющиеся компоненты: приём пищи, дневной и ночной сон, прогулка на открытом воздухе, время, выделенное на выполнение физических упражнений и т.д. Правильное питание является основным фактором для обеспечения оптимального развития организма учащегося. Нужно определить нормы питания в соответствии с требованиями развивающегося организма. К ним относятся нижеследующие:

1. Пища должна обладать необходимым составным компонентом;
2. В питании не должно быть модифицированных продуктов, консервантов, заменителей, а также просроченных продуктов, с нарушениями правил хранения и не отвечающие бактериологическим требованиям;
3. Правильный режим питания.

### Что такое пища?

**Пища** – это любой продукт питания, который помогает организму нормально функционировать. Основные питательные элементы, необходимые человеку содержатся практически в любом продукте. Это протеины (белки), жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, а также минеральные вещества.

### Основные функции питательных элементов для организма

Таблица 6

Питательный элемент	Функции питательных элементов
1. Протеины (белки)	Развитие и восстановление тканей организма
2. Жиры и углеводы	Обеспечивают энергией для поддержания функциональной и физической активности организма
3. Минеральные вещества	Контролируют процессы, происходящие в организме
4. Вода	Облегчает процессы, происходящие в организме, особенно обмен веществ
5. Клетчатка	Необходима для лучшей усвоемости пищи организмом

**Протеины**(белки) используются организмом для роста и восстановления тканей, таких как кожа, мускулы, внутренние органы, волосы и ногти. Протеины содержат около двадцати аминокислот, объединенных в многочисленные и разнообразные комбинации, некоторые из них не могут быть созданы самим организмом и должна быть обеспечена за счет питания. Протеины поступают в организм как с растительной пищей, так и с мясо-молочными продуктами. Основными источниками белка являются мясо, молоко, яйца и рыба, а также фасоль, орехи, зерновые культуры и некоторые овощи. Протеины животного происхождения более полезны, так как состав их аминокислот в большей степени отвечает потребностям организма.

**Жиры.** В состав организма человека входят жиры. Они служат источником энергии, способствуют лучшему усвоению белков, поддерживают высокую работоспособность, что важно при выполнении физических упражнений. Жиры содержатся в животных маслах: сливочном и топленом, сметане, сливках. Различных жиров много в рыбных консервах (шпротах, сардинах, печени трески), в овощных консервах (кабачковой и баклажанной икре), в майонезе и молоке.

Для занимающихся физическими упражнениями потребность в жирах составляет 100-150 г в сутки.

**Углеводы.** Углеводы являются, без сомнения, самым доступным источником энергии, обеспечивающим организму около 50-55 процентов энергии. Они содержатся во многих пищевых продуктах, таких, как хлеб, картофель, рис, макароны и макаронные изделия. Существует два основных вида углеводов – сахар и крахмалы, самыми распространенными пищевыми сахарами являются: сахароза, глюкоза и фруктоза, содержащиеся во фруктах, овощах и мёде, а также лактоза, получаемая из молока. Источники углеводов: сахар, белый хлеб, макаронные изделия, горох, фасоль, крупы, картофель, фрукты, шоколад, изюм, мед, варенье. Крахмалы встречаются в основном в зерновых культурах и картофеле.

**Витамины.** Витамины регулируют процесс обмена веществ, повышают сопротивляемость организма к болезнетворным микробам, улучшают работоспособность, принимают активное участие в обновлении клеток и тканей, помогают расти и развиваться организму. Витамины не принимают непосредственное участие в обменном процессе. Однако, они, объединившись с энергетическими субстратами, создают ферменты катализаторы, играющие особую роль в обменном процессе. Так как большинство из них организм не может производить самостоятельно, витамины должны поступать в организм с пищей.

*Недостаток в витаминах у детей может привести к таким заболеваниям как авитаминоз, при этом наблюдается ограничение роста и деформация опорно-двигательного аппарата.*

## Роль витаминов и их основные источники

Таблица 7

Витамины	Роль	Источники
<b>Витамин А</b>	Здоровая кожа и глаза	Рыбий жир, печень, почки, яйца, молоко, масло, темно-зеленые, оранжевые и желтые овощи
<b>Витамин группы В:</b>	<b>B<sub>1</sub></b> Выделение энергии	Нежирное мясо, крупы, молочные продукты, некоторые овощи и фрукты, хлеб
	<b>B<sub>2</sub></b> Здоровая нервная и пищеварительная система	Молоко, мясо, крупы, злаковые растения, сыр, яйца, рыба, сухофрукты, чечевица
	<b>B<sub>6</sub></b> Здоровая кровь	Яйца, рыба, мясо, злаковые растения, некоторые овощи
	<b>B<sub>12</sub></b> Здоровый костный мозг и кровь	Яйца, печень, мясо, молоко
<b>Фолиевая кислота</b>	Предотвращение малокровия (анемии)	Крупы, ряд зеленых овощей
<b>Витамин С</b>	Здоровые десны и быстрое выздоровление	Картофель, различные овощи, цитрусовые
<b>Витамин Д</b>	Здоровые кости и зубы	Молочные продукты, рыбий жир, солнечные ванны
<b>Витамин Е</b>	Стабилизирует ненасыщенные жиры в организме	Злаковые растения, яйца, молоко, орехи, растительные масла
<b>Витамин К</b>	Регулирует свёртываемость крови	Зерновые культуры и овощи

Недостаток витаминов и микроэлементов во время выполнения физических упражнений отрицательно влияет на организм человека.

Недостаток витаминов группы В ухудшает сократительные свойства мышцы и его иннервацию, снижается тонус мышцы, у детей наблюдаются признаки синдрома "висящие плечи". В связи с снижением тонуса мышц живота, нарушается дыхательный ритм. Недостаток этих витаминов также отрицательно влияют на работу основных групп мышц, несущую основную нагрузку.

Недостаток витаминов группы С нарушает процесс обмена белков в мышцах. Мышцы после физической нагрузки не расслабляются, чувствуется постоянное напряжение и в связи с этим, медленно идёт процесс восстановления. Недостаток этого витамина оказывает воздействие на устойчивость мышечных волокон и связок.

Недостаток витамина А и Е замедляет рост организма, нарушает естественный ритм обменных процессов в мышцах. Недостаток витамина Д приводит к деформации опорно-двигательного аппарата и возникновению такой болезни как ракит.

Для мышечной работы особую значимость имеет присутствие в пище микроэлементов: калия, магния, кальция, железа и т. д.

**Минеральные элементы.** Минеральные элементы выполняют в организме многочисленные функции. Кальций, фосфор и магний необходимы для обеспечения здоровых костей и зубов, калий - для эластичности тканей, а железо – для здоровой крови. Натрий является необходимой составной частью жидкостей любого организма. Большинство перечисленных минеральных элементов необходимо организму в малых количествах и так широко распространено в различных видах пищи, что при разнообразном и сбалансированном режиме питания маловероятно возникновение недостатка одного из них.

**Кальций** – считается необходимым элементом для развития роста и здоровья зубов и костной системы. Он является важным фактором в период интенсивного физического развития (10-14 лет). Молочные продукты, овощи и рыба являются хорошими источниками кальция.

**Железо** – является важным составным компонентом красных кровяных телец. Механизм транспортировки кислорода в крови основан на ионах оксида железа. Недостаток железа в организме приводит к малокровию и тем самым, нарушению процесса обеспечивания кровью клеток и тканей. В связи с этим железо жизненно необходимый элемент для правильного функционирования организма. Наилучшими источниками железа являются печень и говядина. Зерновые и чечевичные культуры (чечевица, горох), зеленые овощи и порошок какао также могут обеспечить необходимым количеством железа.

**Натрий.** Самый распространенный источник натрия в режиме питания – это столовая, или обычная соль (хлорид натрия).

**Другие элементы питания.** Сюда входят вода и клетчатки.

**Вода**, не являясь питательным элементом, составляет 60-70% организма и доставляет питательные элементы к нуждающимся в них органам и тканям. Вода также помогает поддерживать объем крови и регулирует температуру организма. Около 2/3 воды содержится внутри организма, 1/3 – в кровеносных сосудах и межклеточной среде, что обеспечивает пластичность тканей. В организме как с пищей, так и с напитками. В процессе обмена образуется в день около 0,5 л воды в организме. Для возмещения потерь, за счёт дыхания, потоотделения, а также твёрдых и жидких выделений, организму необходимо около 2 л воды. Потоотделение возникает, когда температура тела повышается за счёт высоких окружающих температур или физических упражнений. Благодаря этому происходит испарение, что приводит к снижению температуры тела. Подобный процесс увеличивает концентрацию солей в крови, что вызывает чувство жажды. Если воды в организме недостаточно, то его функционирование нарушается.

**Клетчатка** – это смесь основных трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях растений и в оболочке плодов. В системе пищеварения клетчатка влияет на то, как организм поглощает и использует питательные элементы. Она также помогает выделению желчи и поглощает воду. Основным источником клетчатки являются фрукты, орехи, злаковые растения, овощи, в особенности горох и фасоль и цельнозерновой хлеб.

В настоящее время существует 4 варианта построения режима питания школьников.

Второй вариант режима питания считается более приемлемым. Необходимо учитывать, что 60% белков, используемых в питании должны иметь животное происхождение. Особую роль в составе питания играют жиры и углеводы, потому что эти элементы питания играют важную роль в обеспечении энергией работающие мышцы.

Таблица 8

Первый вариант	Второй вариант
1. Завтрак - 20 % Завтрак - 10 % 2. Обед - 30-35 % 3. Полдник - 15-20 % 4. Ужин - 20 %	1. Завтрак - 25 % 2. Обед - 30-35 % 3. Полдник - 15-20 % 4. Ужин - 20-25 %
Третий вариант	Четвёртый вариант
1. Завтрак - 25 % 2. Обед - 25 % 3. Полдник - 25 % 4. Ужин - 25 %	1. Завтрак - 20 % 2. Завтрак - 15-20 % 3. Полдник - 30 % 4. Ужин - 30 %

## Режим питания

При регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями повышаются процессы обмена веществ, происходят значительныетраты энергии, возникает потребность в дополнительном использовании витаминов для поддержания умственной и физической работоспособности. В этом случае подростку необходимо питаться 4-5 раз в сутки. При этом необходимо соблюдать нижеследующее:

- после занятий приступать к еде можно через 30-45 мин.;
- питаться следует 4-5 раз в день:
- утренний завтрак - 25% суточного объема пищи,

- второй завтрак - 10%,
- обед- 35%,
- полдник - 10%,
- ужин - 20%.

Гигиена питания требует соблюдения основных правил:

- мыть руки до и после еды;
- пользоваться только чистой посудой;
- следить за количеством и качеством пищи;
- мыть овощи и фрукты перед едой кипячёной водой;
- тщательно пережёвывать пищу;
- не отвлекаться и не разговаривать во время еды;
- полоскать рот после еды водой.

### ***Вопросы и задания по теме:***

1. Что входит в оздоровляющие средства?
2. Какое значение для здоровья имеет режим дня?
3. Что должно входить в состав пищи?
4. Какое значение для здоровья имеют витамины?
5. Какие минеральные элементы необходимы в составе пищи?

## ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

*Закаливание - комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы - солнца, воздуха и воды.*

### Принципы закаливания:

1. **Постепенность.** Организм не сразу приспосабливается к не обычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.
2. **Систематичность.** Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям.
3. **Учет индивидуальных особенностей:** возраст, состояние здоровья, физическое развитие, среда, в которой проживаешь.
4. Разнообразие средств закаливания с использованием холодных и горячих процедур различной интенсивности.

## СРЕДСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание солнцем повышает тонус центральной нервной системы, активизирует деятельность желез внутренней секреции, улучшает обмен веществ и состав крови, способствует образованию в коже витамина Д. Все это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека.

Солнечные ванны рекомендуется применять осторожно. Первое пребывание на солнце не должно продолжаться более 5-7 мин. Затем каждое последующее можно увеличивать на 3-4 мин, доведя до 30 мин. Лучшее время для солнечных ванн в средней полосе с 8 до 12 ч, в южной - с 7 до 11 ч. Признаками правильного использования солнечных ванн являются бодрое самочувствие, хороший сон и аппетит, нормальная реакция кожи (нет ожогов и болевых ощущений).

## ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Таблица 9

Режимы	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше + 30° С	1 - 10 мин.
Теплые	+ 25...+ 30° С	5 - 15 мин.
Нейтральные	+ 21...+ 24° С	10 мин. - 2ч.
Прохладные	+ 16...+ 20° С	15 мин. - до 1 ч.
Холодные	+ 14...+ 15° С	3 - 30 мин.

*Закаливание воздухом.* Это распространенное и доступное средство закаливания лучше использовать весной и летом. Оно усиливает обмен веществ, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы. Продолжительность первых воздушных ванн (табл. 6) 10 мин, для каждой последующей время увеличивается на 10-15 мин и постепенно доводится до 2 ч.

**Закаливание водой** имеет более интенсивный закаливающий характер, так как вода обладает теплопроводностью, в 28 раз большей, чем воздух. Главным фактором закаливания служит температура воды. Водные процедуры – надежное профилактическое средство против различных охлаждений тела.

При закаливании водой используются следующие виды процедур: обтирание, обливание, душ, купание.

**Обтирание** оказывает легкое тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение и дыхание. Обтирают последовательно шею, грудь, руки, спину, живот, ноги, после чего вытирают их насухо сухим полотенцем до покраснения по ходу движения крови к сердцу. Начальная температура воды для обтирания летом  $+26\dots+28^{\circ}\text{C}$ , зимой  $+30\dots+32^{\circ}\text{C}$  (табл. 7)

Продолжительность процедуры 1-2 мин. Температуру воды снижайте на  $1-2^{\circ}\text{C}$  каждые 7-10 дней.

## ВОДНЫЕ ВАННЫ

Таблица 10

Режимы	Температура	Продолжительность
Горячие	Свыше $+40^{\circ}\text{C}$	5 - 8 мин.
Теплые	$+36\dots+40^{\circ}\text{C}$	10 - 20 мин.
Нейтральные	$+33\dots+35^{\circ}\text{C}$	6 - 30 мин.
Прохладные	$+20\dots+32^{\circ}\text{C}$	3 - 5 мин.
Холодные	До $+19^{\circ}\text{C}$	3 - 15 сек.

Для закаливания рекомендуется использовать и местные водные процедуры - **обмывание стоп и полоскание горла холодной водой**.

Обмывание стоп проводится в течение всего года ежедневно перед сном. Начинают с температуры воды  $+26\dots+28^{\circ}\text{C}$ , а затем доводят до температуры  $+12\dots+15^{\circ}\text{C}$ . После обмывания стопы тщательно растираются до покраснения.

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Начальная температура воды  $+23\dots+25^{\circ}\text{C}$ , постепенно через неделю она снижается на  $1-2^{\circ}\text{C}$  и доводится до  $+5\dots+10^{\circ}\text{C}$ .

**Обливание водой** более сильнодействующее средство, чем обтирание. Для этой процедуры надо приготовить 1-2 ведра воды. Начальная температура: летом  $+28^{\circ}\text{C}$ , зимой  $+30^{\circ}\text{C}$ . Постепенно доводите температуру воды до  $+18\dots+20^{\circ}\text{C}$ . Выливайте воду на себя так, чтобы она равномерно стекала по всему телу от головы до пяток. После водной процедуры разотрите тело до покраснения. Длительность процедуры 3-4 мин.

**Душ** очень полезен после физической работы. Начальная температура воды  $+35^{\circ}\text{C}$ , а затем снижайте ее на  $1-3^{\circ}\text{C}$  через каждые 5-7

дней, доводя до +18, +20°C. Для укрепления нервной системы применяют контрастный душ, попеременно используя теплую и прохладную воду, горячую и холодную воду и наоборот. Процедура должна заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем.

**Купание в открытых водоемах** – один из наиболее эффективных способов закаливания, при котором осуществляется комплексное влияние на организм воды, воздуха и солнечных лучей. Купаться желательно при температуре воды +20..,+24°C, в утренние и вечерние часы.

**Режим труда и отдыха.** В распорядке дня необходимо, прежде всего, обеспечить выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование учебной и трудовой (дома) деятельности, занятий физическими упражнениями и отдыха. Основными правилами организации распорядка дня являются: подъем в одно и то же время; выполнение утренней гигиенической гимнастики и водных процедур; прием пищи в одни и те же часы; пребывание на свежем воздухе не менее 3 ч в день; выполнение домашних заданий; не реже трех раз в неделю по 1,5-2 ч занятия физическими упражнениями; сон не менее 9-10 ч в сутки.

Напряженная умственная работа без отдыха, без перерывов не может быть эффективной. Для того, чтобы продуктивно работать, надо уметь правильно отдыхать. В процессе длительной умственной работы быстро наступает утомление. Продолжительное сидение вызывает чрезмерное напряжение в отдельных группах мышц (шеи, спины, поясницы), которые обеспечивают поддержание позы человека. В связи с этим портится осанка и зрение, а внутренние органы работают в неблагоприятном режиме. В результате неправильной работы могут развиться такие заболевания, как сколиоз, патологический лордоз, кифоз (болезни позвоночника), близорукость (болезнь глаз) и др. Избежать всего этого можно только при правильной смене умственного и физического труда.

При выполнении домашних заданий необходимо через каждые 40-45 мин занятий устраивать короткие (3-5 мин) перерывы для выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают работоспособность.



Откинуться на спинку стула, вытянуть ноги, отвести руки в стороны и потянуться.

Рис. 67



Рис. 68

Стоя, ноги вместе, руки к плечам.  
Поднять руки вверх и потянуться.



Рис. 69

Поставить ноги на ширину плеч,  
отвести руки в стороны. Повороты  
туловища:  
1-2-вправо, 3-4-влево.



Рис. 70

Ноги на ширине плеч, руки вдоль  
туловища. Наклоны: 1 - вправо,  
правая рука скользит вниз по бедру,  
левая - вверх по торсу;

2-й. п.;

3- влево со сменой движения рук;

4 - и. п.



Рис. 71

Ноги вместе. Как можно выше  
поднимать согнутую в колене ногу -  
то правую, то левую - подтягивая ее  
вверх руками



Рис. 72

Ноги вместе. 1-2 - присесть, руки  
вперед; 3-4 - выпрямиться, руки  
вниз.



С силой сжимать и разжимать пальцы, пока они не устанут.

Рис. 73



Выпрямить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги.

Рис. 74



Рис. 75

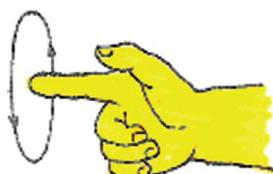


Рис. 76



Рис. 77



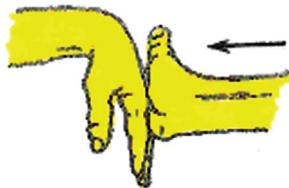
Рис. 78

Сжимание пальцами теннисного мяча.

Круговые движения каждым пальцем по большой амплитуде в одну и другую стороны. Развести прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в и. п. (разогнуть пальцы).

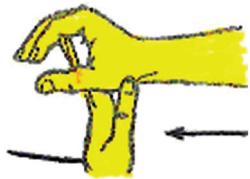
Руки вперед ладонями вниз. Поднимание ладоней вверх и опускание их вниз.

Сжать пальцы в кулак. Делать круговые движения кистью в левую и правую стороны; сгибать и разгибать кисти рук.



Пружинистые разгибания ладони левой руки правой рукой и наоборот,

Рис. 79



Пружинистые сгибания левой руки правой рукой и наоборот.

Рис. 80



Руки перед грудью, локти в стороны, пальцы сцеплены. Волнообразные движения руками.

Рис. 81

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Одним из пагубных воздействий на организм и здоровье человека являются вредные привычки. К ним относятся употребление спиртных напитков, табакокурение, токсикомания, наркомания.

Все они являются разрушителями здоровья, причиной многих опасных заболеваний. Вредные привычки вначале возникают как одноразовое влечение, а затем затягиваются надолго и, если не предпринять мер, могут погубить человека как личность.

При употреблении **алкоголя** наступает зависимость, в результате которой происходит перерождение клеток печени, они заменяются грубой соединительной тканью, теряя при этом свою кроветворную функцию, что влечет за собой страшное заболевание – цирроз печени. Кроме того, нарушаются функции желудочно-кишечного тракта, возникает гастрит и язвенная болезнь желудка. Алкоголь ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе, ведет к утрате таких качеств, как координация движений, быстрота реакции, снижает умственную и физическую работоспособность, человек теряет самоконтроль, самообладание, осторожность.

Алкоголь несовместим с занятиями физическими упражнениями, так как при этом все органы работают в усиленном режиме, частота пульса увеличивается и медленно приходит в норму, артериальное давление повышается, нарушается дыхание. Все это может привести к гибели человека.

При *курении* сначала наступает процесс привыкания, а затем влечение – токсикомания. Содержащийся в табаке никотин относится к ядам. Курение вызывает серьезные заболевания органов дыхания, нервной, кровеносной, сердечно-сосудистой систем, болезнь органов пищеварения, органов чувств.

На занятиях физическими упражнениями у курильщиков снижается выносливость, нарушается дыхание, долго восстанавливается пульс после физической нагрузки, наблюдается учащенное сердцебиение, плохая проходимость кровотока, закупорка сосудов. Все это мешает расти и развиваться организму, приводит к болезням.

При употреблении *наркотиков* развивается болезненное пристрастие к любому наркотическому веществу, которое сопровождается физической и психической зависимостью. Употребление наркотиков разрушает головной мозг, печень, сердце, резко ослабляет память и внимательность, появляются частые головокружения, тошнота, недомогание, боли в кишечнике, суставах. Наркоманы могут заразиться гепатитом, СПИДом.

При занятиях физическими упражнениями наркоман не выдерживает нагрузок, у него все системы органов работают слабо, нарушается координация движений и т. п.

Лечение уже развившихся заболеваний алкоголизмом, токсикоманией, наркоманией – процесс трудный, поэтому профилактика и отказ от вредных привычек более эффективны, чем любое лечение. Поэтому каждый подросток прежде чем увлекаться вредными привычками, должен подумать о миллионах своих сверстников, которые ведут здоровый образ жизни, и ещё о том, какие губительные трагедии могут причинить увлечения наркоманией, алкоголизмом, токсикоманией.

Отказ от вредных привычек – это показатель силы воли, независимости, сильного характера личности.

## ПОДРОСТОК, ЧТО ТЫ ВЫБИРАЕШЬ?!

Таблица 11

Здоровый образ жизни	Алкоголизм, наркомания, курение
1. Здоровое физическое развитие; 2. Пропорциональная хорошая осанка; 3. Здоровый образ жизни; 4. Быстрый, ловкий, сильный; 5. Психологическая устойчивость; 6. Дисциплинированность; 7. Устойчивость к физическим нагрузкам; 8. Репродуктивное здоровье; 9. Уверенный, смелый <b>10. Индивидуум с одобрительной характеристикой в обществе.</b>	1. Нарушения в осанке; 2. Нездоровый вид; 3. Беспорядочный образ жизни; 4. Частые заболевания; 5. Грубое поведение; 6. Опоздание к урокам, занятиям; 7. Слабый, некоординированный, неустойчивый; 8. Частое обращение к врачу; 9. Безвольный, трусливый; <b>10. Индивидуум с осуждающей характеристикой в обществе.</b>

**НЕ ЗАБЫВАЙ, ОТ ТВОЕГО ВЫБОРА ЗАВИСИТ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ЧАС ТВОЕЙ ЖИЗНИ!**

### **Вопросы и задания по теме:**

1. Для чего нужно человеку закаливание организма?
2. Что входит в средство закаливания?
3. В чём проявляется отрицательное влияние курения на человека?
4. Как влияет алкоголь на организм человека?
5. В чём проявляется отрицательное влияние наркотиков на человека?

## САМОКОНТРОЛЬ

Выполняя физические упражнения необходимо знать, как они влияют на ваш организм, и на этой основе управлять их воздействием.

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

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

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

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

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

Болевые ощущения (в мышцах, правом или левом боку, в области сердца, головные боли) могут наступать при нарушении режима дня, общем утомлении организма, чрезмерных нагрузках и т.д. Боли в мышцах могут возникать на этапе первоначальных занятий, а в дальнейшем они исчезают.

Наступление утомления можно наблюдать и по внешним признакам, которые представлены в таблице 12.

### ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ

Таблица 12

Признаки	Степень утомления		
	Лёгкая	Средняя	Сильная
Покраснение лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение
Потливость	Несильная на лице	Потовыделение головы и туловища	Обильная, выделение соли
Дыхание	Ритмичное, учащенное	Значительно учащенное, иногда через рот	Резко учащенное, появление одышки
Структура движений	Не нарушены	Неуверенные	Нарушение координации, дрожание конечностей

Объективными показателями являются: ЧСС, ЖЕЛ, масса тела.

Напомним, пульс можно измерить несколькими способами: тремя пальцами на запястье, большим и указательным пальцами на шее, кончиками пальцев на виске, ладонью на груди. Способы определения ЧСС проведены в предыдущем разделе книги.

Физические упражнения повышают пульс. Чем больше нагрузка, тем он чаще.

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

Важным способом самоконтроля является жизненная ёмкость легких. Измерить и определить степень развития легких можно с помощью специального прибора – спирометра.

В обычных условиях частота дыхания в среднем составляет 12-16 раз в минуту. При физической нагрузке дыхание учащается в зависимости от ее степени.

**Дыхательные возможности** учащихся можно определить, применяя способ с задержкой дыхания. Задержка дыхания на вдохе на 40-90 с, а на выдохе на 40-60 с считается нормальным показателем.

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

### ПРИМЕРНЫЙ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Дата и год рождения \_\_\_\_\_

Дневник начат \_\_\_\_\_

Показатели	Дата						
1. Физическое развитие Рост, см, Масса тела, кг Окружность грудной клетки, см: в покое, при вдохе, при выдохе							
2.Функциональное раз- витие Пульс (ЧСС), уд./мин: - в покое - после нагрузки 20 прис.							

3. Физическая подготовлен. - Подтягивание, колич. раз - Отжимания, колич. раз - Наклон вперед (гибк.), см - Поднимание туловища за 30 с, колич. раз - Поднимание ног из положения лежа за 20 с, колич. раз - Прыжки через скакалку за 1 мин, колич. раз - Прыжки в длину с места, см - Бег 30 м, сек. - Кросс 1000 м, мин, с								
4. Самочувствие: - Сон - Аппетит - Работоспособность - Боли в мышцах								

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

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

Наиболее часто при выполнении физических упражнений случаются ушибы, ссадины, потёртости, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи, переломы, переохлаждения, солнечные удары.

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

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

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

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

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

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

Небольшую кровоточащую ранку на руке или ноге следует продезинфицировать и наложить давящую повязку.

**Кровотечения.** Первая помощь при кровотечении заключается в том, чтобы его остановить как можно быстрее. При сильном кровотечении возможны нарушения артериальных и венозных сосудов. При этом, прижимая кровеносный сосуд к кости, необходимо остановить кровотечение. Внизу указаны способы остановки кровотечения в зависимости от месторасположения ранения кровеносных сосудов (рис.82).





Рис. 82

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

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

**Внимание!** Жгут накладывают не более чем на 1,5-2 ч, чтобы ткани не омертвили. Под жгут кладут записку с указанием времени наложения жгута.

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

Нельзя сморкаться и зажимать нос платком!

**Растяжения мышц** сопровождаются болью и образованием припухлости на месте травмы.

На поврежденное место следует наложить холодный компресс и тугою повязку, а также ограничить движения.

**Вывихи** сопровождаются резкой болью при движении.

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

**Внимание!** Самим вывих вправлять нельзя. Это должен делать врач.

**Переломы** - это полное или частичное нарушение целостности кости. При переломах ощущается резкая боль, возникает припухлость, кровоизлияние (синяк) (рис.83).



Рис. 83

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

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

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

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

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

### **Вопросы и задания по теме:**

1. Для чего необходим самоконтроль?
2. Назовите степени усталости?
3. Перечислите виды травм?
4. Как оказать первую медицинскую помощь при кровотечении?
5. Как останавливается кровотечение?
6. Как оказать первую медицинскую помощь при переломах?

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВНУЮ СИСТЕМУ ОРГАНИЗМА

Деятельность человеческого организма зависит от согласованной работы составляющих его различных систем: сердечнососудистые, нервные, дыхательные, эндокринные, выделительные системы.

Систематическое выполнение физических упражнений улучшает работу вышеназванных систем организма и способствует его устойчивости к экстремальным воздействиям.

*Сердечнососудистая система включает в себя сердце и кровеносные сосуды. Благодаря работе сердечнососудистой системы по циркулирующей крови органам и тканям доставляются питательные и активизирующие вещества, кислород, а обратно выводятся продукты обмена. Кровь и кровеносные сосуды выполняют также защитную функцию организма.*

Центральным органом сердечнососудистой системы является сердце. За счёт ритмического сокращения сердечных мышц обеспечивается движение крови по сосудам. Общая картина сердечнососудистой системы представлена на рис. 84.

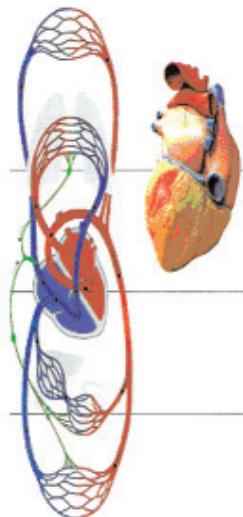


Рис. 84

Выделяют 3 типа сосудов:

1. Артерии (на рис. красным цветом) – по которым кровь выносится из сердца к органам. По ним кислород, питательные и активизирующие вещества поступают к органам и тканям;

2. Вены (на рис. синим цветом) – приносят кровь с сердца. Продукты обмена и углекислый газ по этим сосудам поступают к сердцу.

3. Капилляры - тонкие сосуды, расположенные между артериями и веной, и составляющие основу микроциркуляторного обмена. Обменные процессы происходят лишь благодаря капиллярным сосудам. В связи с этим, значение капиллярной сети для организма

огромно. В обычной ситуации или в покое 2/3 капиллярной сети "закрыты" и не действуют. Однако, при выполнении физических упражнений под воздействием физической нагрузки капиллярная сеть "открывается", активизируется система, обеспечивающая деятельность рабочих органов, мышц. В связи с этим, обеспечение их кровью осуществляется за счёт активной капиллярной сети.

В основе оздоровительного влияния физических упражнений состоит более эффективное обеспечение кровью органов и систем организма.

Систематическое выполнение физических упражнений в определённом режиме способствует увеличению объёма мышц сердца и их усилению. В следствие этого сердце работает более эффективно, увеличивается объём крови, выталкиваемый ею за 1 минуту, уменьшается частота сердечных сокращений.

Продолжительное выполнение физической нагрузки умеренной интенсивностью, таких как бег на средние и длинные дистанции, кроссовый бег на пересеченной местности, плавание, туристические походы, длительные прогулки оказывает положительное воздействие на сердце. Эти изменения показаны на рис. 85.

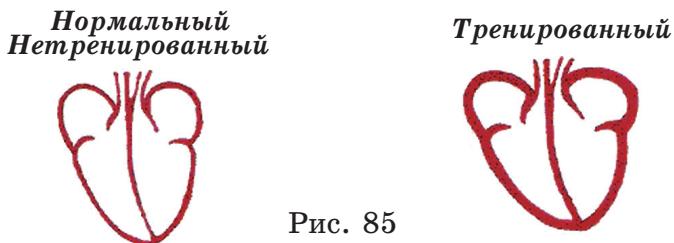


Рис. 85

Объём: 750 мл. 1000-1400 мл.

Вес: 250-300 гр. 350-500 гр.

В течении минуты:

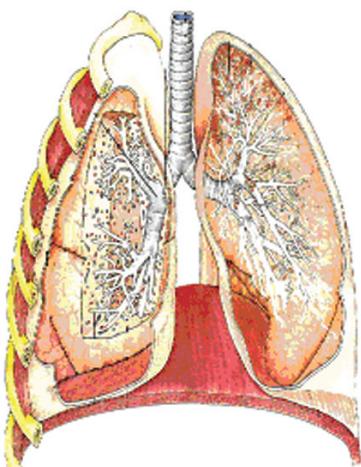
Объём крови: около 18 литров 30-40 литр

Пульс: 75 раз/мин. 60 раз/мин.

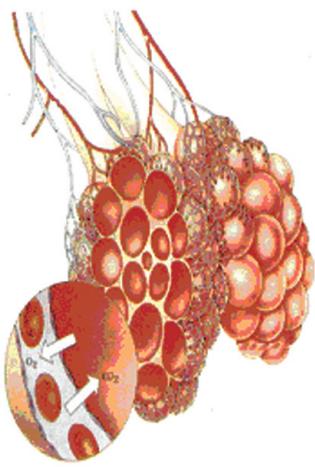
*Дыхательная система – выполняет функцию обеспечения кислородом клеток и тканей и удаление из организма углекислого газа.* Дыхательный аппарат состоит из дыхательных путей и лёгких. Дыхательные пути делятся на *верхние* и *нижние*. Носовая полость вместе с глоткой относится к верхним дыхательным путям, горло, трахея, бронхи относятся к нижним.

Основным дыхательным аппаратом являются лёгкие. Они расположены в грудной полости и снаружи окружены плеврами.

Во время дыхания воздух через дыхательные пути поступает в лёгкие, (гемоглобин представляет собой белок с присоединённой к нему железосодержащей группой) в альвеоллах происходит газообмен.



Трахея и бронхи



Газообмен в альвеоллах

Рис. 86

Эффективность дыхательного акта зависит от правильного дыхательного движения и жизненной ёмкости лёгких. Объём жизненной ёмкости лёгких человека можно развивать систематически применяя продолжительный бег, плавание, спортивные тренировки.

Органы дыхательного аппарата , выполняют и другие функции. Нос выполняет функцию обоняния, ротовая полость и глотка – функцию пищеварения, горло – функцию голосообразования.

*Нервная система - управляет и координирует деятельность различных систем и аппаратов, составляющих целостный организм, а также устанавливает взаимосвязь между ними и внешней средой.*

Нервную систему подразделяют на центральную и периферическую.

К центральной нервной системе относятся спинной и головной мозг.

Основу нервной системы составляет нервная ткань и нервная клетки. Нервная клетка со своими отростками называется *нейроном*.



Рис. 87

Нейрон является морфофункциональной единицей и состоит из **тела клетки**, из коротких отростков – **дendрит**, и длинных отростков – **аксон**. С функциональной точки зрения выделяют **чувствительные** (афферентные), **двигательные** (эфферентные), ассоциативные и секреторные нейроны. Цепочка нервных клеток, включающая чувствительные и двигательные нейроны составляют **рефлекторную дугу**, где импульс движется от места своего образования к рабочему органу (рис.88).

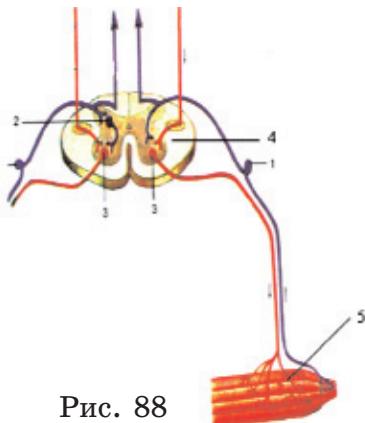


Рис. 88

1. Чувствительный нейрон
2. Вставочный нейрон
3. Двигательный нейрон
4. Спинной мозг
5. Рабочий орган, мышцы

**Спинной мозг** – имеет цилиндрическую форму, располагается в спинномозговом канале. По своей функции спинной мозг является центром, регулирующим автоматизм мышц туловища и конечностей. Эта функция выполняется сегментарным аппаратом спинного мозга. Каждый сегмент – это участок спинного мозга, соответствующий одной паре спинномозговых нервов. Позвоночник состоит из 31 сегмента. Имеются 8 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 1 копчиковый сегменты (рис.89).



1. Шейный сегмент: 8 пар нервов;
2. Грудной сегмент: 12 пар;
3. Поясничный сегмент: 5 пар;
4. Крестцовый сегмент: 5 пар;
5. Копчиковый сегмент: 1 пара.

Рис. 89

Нервную систему условно подразделяют на **соматическую** и **вегетативную**. Любая двигательная деятельность человека происходит благодаря совместному функционированию центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата, являющегося рабочим органом. Систематическое и продолжительное выполнение физических упражнений способствуют не только опорно-двигательному аппарату, а также центральной нервной системе. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательной реакции, координации, равновесия, ловкости и игры способствуют повышению эффективности центральной нервной системы.

**Мышечная система** является основным двигательным аппаратом. Мышца это "машина", преобразующая химическую энергию непосредственно в механическую и тепловую. Скелетная мышца состоит из пучков, вытянутых в длину клеток – мышечных волокон. Мышечные волокна обладают свойствами **сократимости, возбудимости и проводимости**. Сокращение мышцы возникает в ответ на электрические импульсы, приходящие от нервных клеток. Мотонейрон с иннервируемыми мышечными волокнами составляют двигательную единицу. Благодаря сократительным свойствам скелетных мышц человека, совершаются движения, перемещения в пространстве. По своей структуре и форме мышцы бывают длинные, короткие, широкие, округлые и т. д.

По проявлению сократительных свойств во время выполнения упражнений мышечные волокна подразделяются:

1. Медленные, выносливые;
2. А – скоростные, выносливые;
3. Б – скоростные, невыносливые.

Отмеченные типы мышечных волокон имеются у всех людей, однако их соотношения разные. Возможно, что у одного человека в большом количестве находятся скоростные, у другого медленные мышечные волокна. Однако, любой подросток используя правильно выбранные упражнения, сможет увеличить у себя объём площади быстрых, выносливых мышечных волокон.

**Пищеварительная система** – состоит из ротовой полости, пищевода, желудка, кишечника, а также пищеварительных желез (слюнная, поджелудочная, печень). **Основная функция пищеварительной системы заключается в превращении пищи в состояние, которое возможно было транспортировать через кровеносную систему в органы и ткани.** Пищеварительная система необходима для развития организма, для восстановления умственной и физической работоспособности, а также для сохранения температуры организма.

Пища, попадающая в пищеварительную систему подвергается определенным воздействиям. В полости рта пища подвергается механическим воздействиям дробления и смешивается с ферментами слю-

ны, в желудке на неё воздействует желудочный сок, в тонкой кишке подвергается действию желчи и различных бактерий. Длина пищеварительного канала составляет 7-8 метров.



Рис. 90

### Пищеварительная система

Систематическое выполнение физических упражнений, игры на открытом воздухе, кроссовый бег в лесу оказывают укрепляющее, стимулирующее и тонизирующее воздействие на пищеварительную систему, а также всего организма человека. Для улучшения работы пищеварительной системы, необходимо выполнение комплекса упражнений, направленных на переднюю часть мышц туловища, а также на гибкость.

**Эндокринная система.** Эндокринные железы участвуют в регуляции процессов, протекающих в организме. Различные эндокринные железы вырабатывают секрет - гормоны. Эти железы не имеют выводных протоков. Гормоны поступая в кровь или лимфу, распространяются в организме. К эндокринным железам относятся: гипофиз, щитовидная, надпочечники и поджелудочная. Эти гормоны играют важную роль в развитии организма, полового созревания подростка, в регулировании обменных энергетических процессов, в деятельности внутренних органов и т.д. Недостаток гормона эндокринной железы, а также их гиперфункция приводят к различным заболеваниям. Физические упражнения, игры,

интенсивные физические нагрузки способствуют улучшению обеспечения кровью эндокринных желез и тем самым, оптимизацию их работы по вырабатыванию секретов.

*Выделительная система – выполняет функцию выведения из организма продукта обмена, излишней воды, а также стабилизирует температуру организма.* В этой работе почки и потовые железы играют огромную роль. Под влиянием физических упражнений выделительная система организма активно включается в работу по очищению организма. Усиление кровотока в организме, повышение температуры в рабочих органах и мышцах, способствует усилинию работы выделительной системы. Увеличивается потовыделение и ускоряется восстановительный процесс.

### **Вопросы и задания по теме:**

1. Какова функция сердечнососудистой системы?
2. Что входит в сердечнососудистую систему?
3. Перечислите типы сосудов.
4. В чём заключается роль капилляров в организме?
5. Как влияет на капиллярную сеть выполнение физических упражнений?
6. Как влияет выполнение физических упражнений на сердечные мышцы?
7. Каким параметром отличается тренированное сердце?
8. В чём заключается функция дыхательной системы?
9. Где происходит процесс газообмена?
10. Что является основным органом дыхания?
11. Какие виды спорта больше всего влияют на увеличение жизненного объёма лёгких?
12. В чём заключается основная функция нервной системы организма?
13. Из каких двух частей состоит нервная система?
14. Что входит в центральную нервную систему?
15. Из скольких сегментов состоит спинной мозг?
16. В чём заключается функция мышечной системы организма?
17. Что входит в пищеварительную систему человека?
18. В чём заключается функция эндокринной системы организма?
19. Назовите эндокринные железы.
20. Назовите разновидности мышечных волокон.

## ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Жизнь человека связана с движением. Мы отмечали влияние двигательной деятельности на организм человека, на его укрепление, на различные функциональные системы. В повседневной жизни вы выполняете различные упражнения. Преодолеть какую-то дистанцию, принести какую-то тяжесть, быстро принять какую-то позу для того чтобы не упасть, неожиданно сделать передачу во время игры и т. д. – всё это особенности вашей двигательной деятельности. При этом вы почувствуете, что ваша быстрота позволяет вам преодолеть дистанцию раньше других, ваша ловкость позволяет быстро перестраивать вашу двигательную деятельность, ваша выносливость способствует преодолению более длинных дистанций, продолжительно участвовать в различных играх. Все эти свойства двигательной деятельности – есть двигательная способность, которая является составной частью вашей физической подготовки. К ним относятся: сила, скорость, ловкость, гибкость, скоростно-силовая способность и выносливость.

Двигательные способности – это врождённые или приобретённые в жизни моторные функции человека, определяющие качество двигательной деятельности. Другими словами, уровень двигательной способности позволяет вам более успешно осуществлять свою двигательную деятельность во время игр и соревнований. Для развития каждой двигательной деятельности соответствующие упражнения должны выполняться в необходимом режиме. Каждый учащийся, сравнивая показатели своих двигательных способностей с нормативами диагностического оценивания, может определить его уровень.

Подростковый возраст считается благоприятным для развития двигательных способностей. Каждый учащийся для повышения своей физической подготовки может выбрать комплекс упражнений, направленный на развитие двигательных способностей и выполнять их самостоятельно. Упражнения, используемых для развития двигательных способностей показаны в таблице 13.

Таблица 13

Двигательная способность	Вид спорта, группы упражнений	Режим выполнения
<b>Скорость</b>	<b>Атлетика:</b> Бег, ускорение, эстафета, скоростные игры	Максимальная скорость, повторные выполнения
<b>Скоростно-силовая способность</b>	<b>Атлетика:</b> Прыжковые упражнения, скачки, метание, прыжки, эстафеты с элементами прыжков и скачек. <b>Спортивные игры:</b> Прыжки в высоту, в длину, с разбега, метания мяча различного веса	Максимальная интенсивность, повторные выполнения
<b>Ловкость</b>	<b>Спортивные игры:</b> Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, теннис и комплекс упражнений специального назначения	Осуществить двигательную деятельность в соответствии требованиям изменившихся условий

<b>Двигательная способность</b>	<b>Вид спорта, группы упражнений</b>	<b>Режим выполнения</b>
<b>Сила</b>	<b>Гимнастика:</b> Упражнения с отягощениями, собственным весом, сопротивлением противника. Подтягивание, отжимание, комплекс упражнений силового назначения	Метод "до отказа", повторный, повторно-серийный
<b>Гибкость</b>	Динамические упражнения с большой амплитудой, повороты, вращения, сгибания, активные и пассивные упражнения для развития гибкости, статические упражнения. Повторные, динамические и статические упражнения	Повторные, динамические и статические упражнения. Пассивные упражнения с помощью партнёра
<b>Выносливость</b>	Кросс на пресеченной местности, бег с искусственным и естественным препятствием, эстафеты с продолжительным этапом, повторный бег на средних отрезках	Равномерный, интервальный, переменный

## СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ

**Скорость** - это способность преодолеть дистанцию за возможное минимальное время.

Скорость считается комплексно-двигательной способностью человека потому, что проявление этой способности состоит из нескольких компонентов:

1. **Двигательная реакция.** Это время продолжительности от команды "Марш!" до начала движения. Другими словами, когда ты начал первое движение после того, как ты услышал стартовую команду. Это время неодинаковое у всех учащихся. Кто-то после стартовой команды сразу, а кто-то с опозданием начинает первые движения. Эта особенность имеет большую значимость в спорте и называется быстрота двигательной реакции. Учащийся с быстрой двигательной реакцией в сравнении с другими учащимися, имеет определенное преимущество. Несмотря на то, что эта особенность передаётся наследственно, в определенной степени её можно тренировать. Упражнения, рекомендованные для развития быстроты двигательной реакции, приведены в отдельном разделе учебника.

2. **Быстрота выполнения одиночного движения.** Эта особенность движения для быстрого бега имеет особую значимость. Скорость - это циклическое движение. Она состоит из одной фазы и повторяется постоянно. Это беговой шаг. Частота бегового шага развивается на размеченной беговой дорожке. Необходимые ресурсы для развития частоты бегового шага приведены в учебнике.

3. **Максимальная скорость.** Эта особенность тесно связана с первыми двумя компонентами и зависит от уровня скоростной, силовой, скоростно-силовой подготовки учащегося.

Для повышения своей скоростной подготовки вы должны выполнять упражнения, игры, эстафеты, направленные на развитие всех трёх компонентов скорости: быстрота двигательной реакции, частота шагов и максимальная скорость.

Для развития скоростной способности используется:

1. Бег на короткие дистанции (до 30 м), бег с максимальной скоростью, бег с подниманием голени, бег с захлёстыванием, бег с крестным шагом, бег спиной к направлению передвижения, бег на месте с активной работой рук, бег на месте с опорой;

2. Бег с различных стартовых положений. Бег из положения лёжа, с опорой лёжа, с опорой одной руки, из положения сидя, из положения стоя с поворотом и т. д.;

3. Бег в парах. Бег с резиновым амортизатором (более подготовленный ученик бежит впереди), бег с форой.

### Упражнения, игры, развивающие быстроту двигательной реакции.

К этим упражнениям относятся:

- старты из различных исходных положений;
- старты с различными интервалами;
- игры и эстафеты.

### Подготовительные упражнения:



После кувырка вперед бег с их ускорением x 2-4



По команде "МАРШ!" стартующий касается ладонями стоящего впереди товарища по команде x 2-4



Старт из упора присев спиной в направлении бега x 2-4

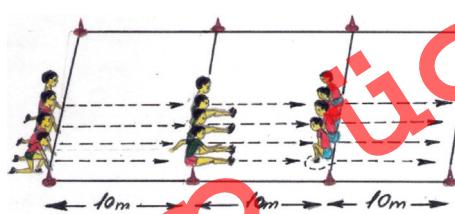


Легкий бег с наклоном туловища вперед - бег с ускорением x 2-3

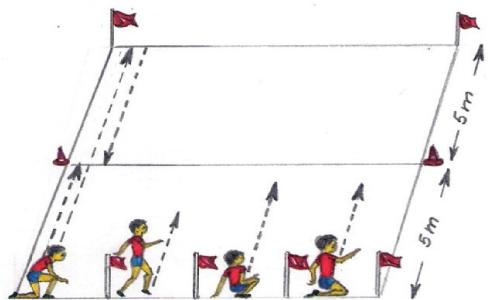


Бег из различных исходных положений x 4-6

### Образцы игр:

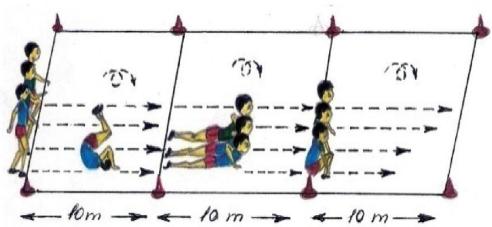


Класс делится на 3 равные по количеству учащихся команды, и выстраиваются на линии старта. По команде каждый из первых участников выполняет кувырок вперед и максимальной скоростью преодолевает дистанцию 10 м. Побеждает команда, чьи участники быстрее дойдут до линии старта.

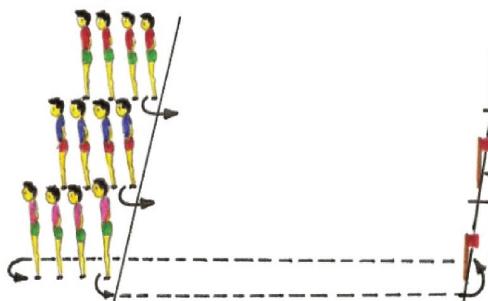


участники повторяют упражнение.

Класс делится на 4 равные по количеству учащихся команды. Первые участники команд с максимальной скоростью из положений указанных на рисунке стартуют на 5 метров, возвращаются на линию старта, вновь бегут 10м и возвращаясь, касаются товарища по команде и становятся в конце строя. Следующие участ-



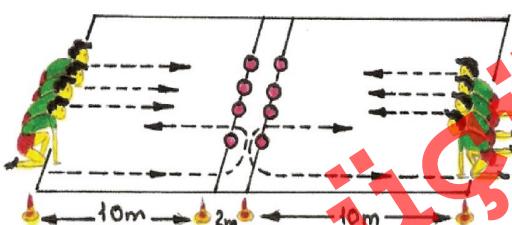
чей участник быстрее дойдет до линии старта, считается победителем.



нили. По команде первый участник делает поворот кругом бежит, обегает флагшок или пирамиду, возвращается к своей команде, касается рукой спины товарища и становится в начале строя. Второй участник поворачиваясь, продолжает соревнование. Выигрывает команда, быстрее занявшая исходное положение

Класс делится на 3 равные по количеству учащихся команды, и выстраиваются на линии старта в положение указанное рисунком. По команде первые участники выполняют кувырок вперед и с максимальной скоростью преодолевают дистанцию в 10 м. Команда,

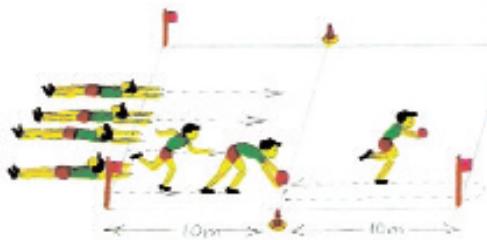
Класс делится на команды, состоящие из 5-6 учеников. На площадке на расстоянии 10-15м друг от друга проводят линии старта и поворотов. Для каждой команды на линии поворота ставится один флагшок или пирамида. Команды выстраиваются на линии старта в колонну спиной по направле-



нию бега. По команде первый участник делает поворот кругом бежит, обегает флагшок или пирамиду, возвращается к своей команде, касается рукой спины товарища и становится в начале строя. Второй участник поворачиваясь, продолжает соревнование. Выигрывает команда, быстрее занявшая исходное положение

Класс делится на две и более команды. Команды располагаются на параллельных линиях старта друг против друга на расстоянии 22 м. Перед каждым участником на расстоянии 10 м ставится флагшок, мяч или другой предмет. Расстояние

между предметами 2м. Каждый из участников стартует, обегает установленный предмет на линии и возвращается в сторону старта. Команда, быстрее занявшая исходное положение – победитель.



Класс делится на команды из 4-5 учеников. На площадке длиной 20м, шириной 10м проводят линии старта и поворотов, отмечают флагами. На середине дистанции проводят линию и согласно количеству команд размещают мячи. Соревнующиеся

команды на линии старта располагаются в разных исходных положениях: лежа на спине, лопатками по направлению бега и в др. исходных положениях. По команде первый участник пробегает дистанцию 10м берет мяч, бежит, обегает линию поворота, оставляет мяч в первоначальном месте и бежит в сторону товарищей по команде. Команда, быстрее преодолевшая дистанцию, считается победителем.

Для развития **быстроты** беговые упражнения выполняются по размеченной через определенное расстояние беговой дорожке или по ритмично повторяющемуся через определенный временной интервал звуковому сигналу. Однако необходимо учитывать, что быстрота выполнения упражнений регулируется дистанциями между разметкой. Увеличение дистанции между разметкой уменьшает частоту шагов, а его уменьшение приводит к повышению частоты шагов. Внизу приводятся образцы упражнений для развития частоты шагов.

### Подготовительные упражнения:



Бег на месте с опущенными вниз руками х 2-3



Бег или ходьба с высоким подниманием бедра и касанием рук коленей х 2-3

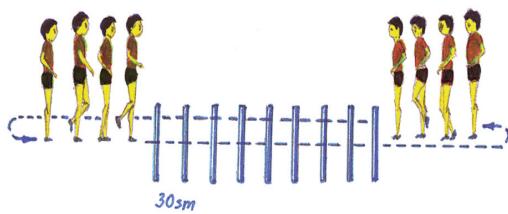


Бег с высоким забрасыванием голени назад х 2-3

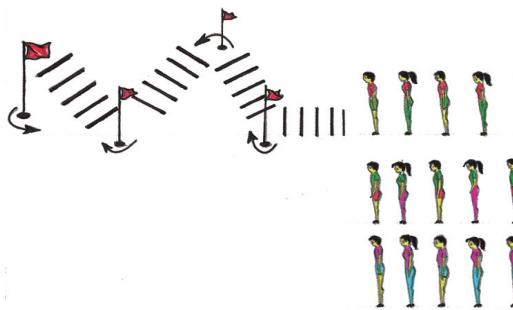


На расстоянии 8-10 м друг от друга проводят линии старта и поворотов. Между стартом и финишем длиной 30 см и шириной 5см проводят линии. Класс делят на команды, из 5-6 учеников и на линии старта строятся в колоннах. Первые участники команд по сигналу, бегут, наступая носками на проведенные продольно линии до поворота, и, обегая флагок, возвращаются к своей команде. Касаются товарища, стоящего на линии старта и проходят к концу строя. Не наступившему на какую-либо линию участнику команды начисляется одно штрафное очко. Таким образом, для каждой команды определяется количество штрафных очков. Считается победителем команда, быстрее дошедшая до финиша и имеющая меньше штрафных очков.

На расстоянии 8-10 м друг от друга проводят линии старта и поворотов. Между стартом и финишем длиной 30 см и шириной 5см проводят линии. Класс делят на команды, из 5-6 учеников и на линии старта строятся в колоннах. Первые участники команд по сигналу, бегут, наступая носками на проведенные продольно линии до поворота, и, обегая флагок, возвращаются к своей команде. Касаются товарища, стоящего на линии старта и проходят к концу строя. Не наступившему на какую-либо линию участнику команды начисляется одно штрафное очко. Таким образом, для каждой команды определяется количество штрафных очков. Считается победителем команда, быстрее дошедшая до финиша и имеющая меньше штрафных очков.

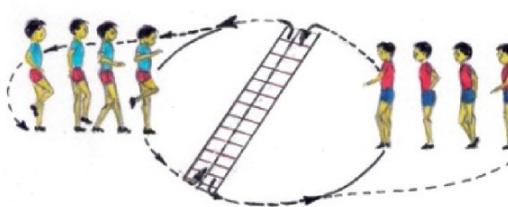


Класс делится на равные парные по количеству учащихся команды. Каждая команда также делится на две. По указанному рисунку в колонну друг против друга выстраиваются перед разметками. По команде первый участник по разметкам бежит, касается впереди стоящего товарища, становится в конце колонны. Штрафное очко получает участник, не наступивший на разметки. Победителем считается команда, быстрее занявшая исходное положение.

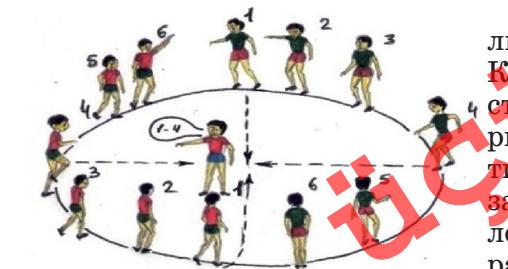


Класс делится на равные по количеству учащихся команды. Перед каждой командой, указанной рисунком, строится пространство с разметками и флагштаками. По команде, первый участник по разметкам преодолевает дистанцию. Бежит в сторону своей команды, касается первого участника, становится в конце строя. Штрафное очко получает участник, нарушивший направление, указанное рисунком или проходящий дистанцию не по разметкам. Победителем считается команда, получившая наименьшее количество штрафных очков и быстрее занявшая исходное положение.

о чко получает участник, нарушивший направление, указанное рисунком или проходящий дистанцию не по разметкам. Победителем считается команда, получившая наименьшее количество штрафных очков и быстрее занявшая исходное положение.



преодолевать и прямо, и приставными шагами. Победителем считается команда, получившая наименьшее количество штрафных очков и быстрее преодолевшая дистанцию.



Класс делится на равные по количеству учащихся две команды. Каждый член команды имеет строевой номер. И, как указано на рисунке, выстраиваются друг против друга по кругу. Учителем в зависимости от уровня подготовленности учащихся определяется радиус круга. Ведущий или учитель, стоящий в центре вызывает номера двух участников. Эти участники немедленно бегом меняют свои места. Согласно правилам,

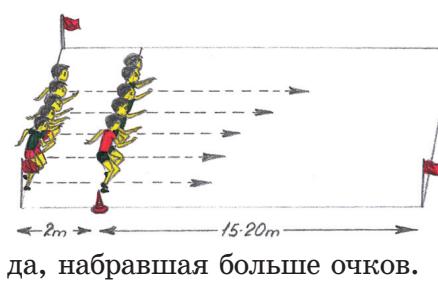
Сарычева Г.Н.

участнику быстрее занявшему место присуждается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

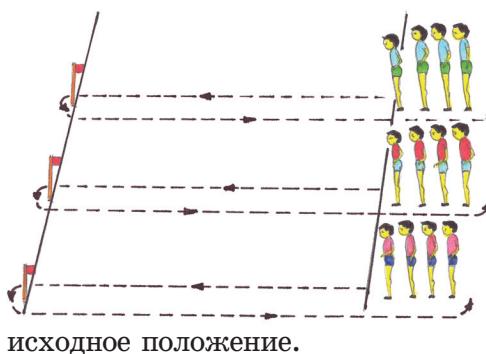
Для развития **максимальной скорости** образцы упражнений, приведенные в учебнике необходимо выполнять с максимальной скоростью.

Повторные выполнения этих игр, соревнований способствуют формированию у вас чувства "скорости". Однако для развития максимальной скорости целесообразно выполнять упражнения в облегчённых условиях. Это очень важный фактор, потому что выполнив упражнения на наклонной дорожке, вы получаете возможность показать более высокую максимальную скорость бега.

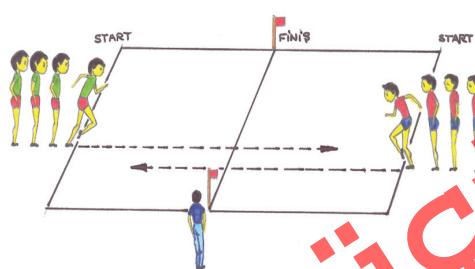
### Образцы игр для развития максимальной скорости бега.



Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги на расстоянии 2 м. По команде, стоящие сзади, стараются догнать впереди бегущих. Участник получает очко, коснувшись впереди бегущего ученика. Затем участники меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

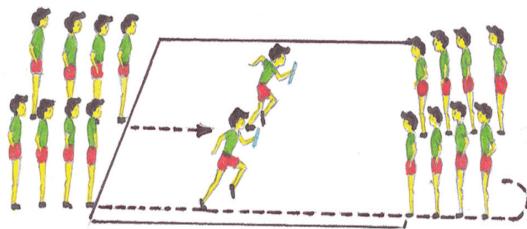


Класс делится на команды из равных участников, и строится на линии старта. По команде первые участники стартуют на 10-15м, обегают установленные флаги или пирамиды бегут в сторону своей команды. Касаются рукой товарища на линии старта и проходят к концу строя. Побеждает команда, занявшая быстрее



Класс делится на две команды из равных участников. Команды строятся друг против друга на параллельно рисованных линиях. На одинаковом расстоянии от линии старта посередине рисуется линия. На каждой стороне линии ставятся флаги. Расстояние между линией старта и средней линией определяется учителем в зависимости от уровня подготовки учащихся. По команде первые участники стартуют в сторону средней линии. Участник, первым перешедший среднюю линию, зарабатывает одно очко.

нией старта и средней линией определяется учителем в зависимости от уровня подготовки учащихся. По команде первые участники стартуют в сторону средней линии. Участник, первым перешедший среднюю линию, зарабатывает одно очко.



Класс делится на команды, состоящие из парного количества учеников. На площадке, , чертят две параллельные линии старта на расстоянии 10-15м друг от друга. В свою очередь каждая команда делится на две, располагаясь за линией старта, друг против друга. По команде первые участники стартуют в сторону товарищей по команде, стоящих напротив. Касаются его рукой (или передают ему эстафетную палку) и становятся в конце строя. Выигрывает команда, быстро занимающая исходное положение, меняясь местами.

Сравнивая свою скорость с нормативными показателями в таблице 14, вы можете определить степень скоростной подготовки.

Таблица 14

№	Возраст	Станд. и дв. сп.	Оцен. упраж.	Н О Р М А Т И В Ы							
				МАЛЬЧИКИ				ДЕВОЧКИ			
				O.у.1 "2"	O.у.2 "3"	O.у.3 "4"	O.у.4 "5"	O.у.1 "2"	O.у.2 "3"	O.у.3 "4"	O.у.4 "5"
1	11	Ско- рость	30 м бег, сек.	6,9 и >	6,8- 6,1	6,0- 5,4	5,3 и <	7,2 и >	7,1- 6,4	6,3- 5,6	5,5 и <
			60 м бег, сек.	11,4 и >	11,3- 10,8	10,7- 10,1	10,0 и <	11,8 и >	11,7- 11,1	11,0- 10,6	10,5 и <
			4 x 50 м эстаф., сек.	44,0 и >	43,9- 40,5	40,4- 39,1	39,0 и <	47,2 и >	47,1- 45,2	45,1- 42,6	42,5 и <

### Вопросы и задания по теме:

1. В чём заключается значение “скоростной способности” в жизни человека?
2. Какие упражнения необходимо выполнять для развития скорости?
3. Каким должен быть темп выполнения скоростных упражнений?
4. Что такое быстрота движения?

## СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

Скоростно-силовая способность - это умение проявлять максимальную силу в возможно короткое время. В общеобразовательной школе эта способность учащихся, прежде всего, проявляется в таких упражнениях, как прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча и толкание мячей различного веса. Эта способность у учащихся развивается путём повышения скоростно-силовой подготовки мышц нижних и верхних конечностей и туловища. Она интенсивно развивается у мальчиков 10-13 лет, а у девочек 9-11 лет. Однако, развитие этой способности неодинаково у различных групп мышц. Как в развитии скоростных способностей, так и в скоростно-силовых способностей на начальных уроках по этой учебной единице сначала осваиваются способы выполнения упражнений и комплексов упражнений. Только после формирования умения выполнять упражнения, осваивается выполнение упражнений прыжки с разбега в длину и в высоту, а также метания.

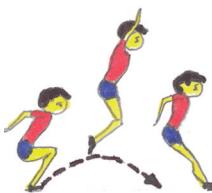
### Упражнения, рекомендованные для развития скоростно-силовой способности:

- разнонаправленные скачки, прыжки;
- игры и эстафеты с элементами скачек и повторных прыжков;
- прыжки и скачки, выполненные с места, с короткого разбега, через разновысотные препятствия;
- метания мячей с различным весом.

### Подготовительные упражнения:



Многократные прыжки, вверх отталкиваясь одной (правой и левой) ногой, с акцентом на продвижение вперед



Отталкиваясь двумя ногами с полуприседа многократные прыжки



Многократные прыжки на двух ногах влево-вправо



В приседе многократные прыжки



Прыжки на двух ногах вперед, в сторону



В приседе, лицом друг к другу, взявшись за руки, прыжки в вверх согнутыми ногами

## Упражнения для мышц ног:



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

1. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.  
Махи прямой ногой вперед и назад.

2. И. п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны;  
1 - мах левой ногой вперед и хлопок под ногой;  
2 - приставляя ногу, руки в стороны;  
3-4 - то же правой ногой. Мах выполнять прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.

3. И. п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны;  
1 - мах левой ногой вперед, руки вперед, стараясь коснуться ногой ладоней рук;  
2-и. п.;  
3-4-то же другой ногой. Маховая нога- прямая, опорную ногу в колене не сгибать.

4. И. п. - стоя, ноги вместе, руки вверх;  
1 - мах левой ногой в сторону, руки в стороны;  
2 - и. п.;  
3-4 -то же другой ногой.

5. И. п. - ноги шире плеч, руки на поясе;  
1 - глубокий присед на левую ногу, руки вперед;  
2- и. п.;  
3-4 -то же в другую сторону.



Рис. 96

6. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на пояссе;  
1-3 - выпад левой ногой в сторону с пружинистыми покачиваниями;  
4 - и. п.;  
5-8 - то же другой ногой.



Рис. 97

7. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на пояссе;  
1 -3 - выпад левой ногой вперед с пружинистыми покачиваниями;  
4-и. п.;  
5-8 - то же правой ногой.



Рис. 98

8. И. п. -стоя, ноги вместе, руки на пояссе;  
1 - выпад левой ногой вперед с поворотом туловища и рук влево;  
2 -и. п.;  
3-4 - то же правой ногой.



Рис. 99

9. И. п. - стоя, ноги вместе;  
1 - присесть, руки вперед;  
2 - и. п.;  
3 - присесть, руки в стороны;  
4- и. п. Спину держать прямо.



Рис. 100

10. И. п. -упор присев;  
1- упор лежа;  
2 - и. п.



Рис. 101

11. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на пояссе; прыжки на обеих ногах вперед, назад, вправо, влево.



Рис. 102

12. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе;  
1-3 - три прыжка на носках;  
4 - прыжок с поворотом кругом. Повороты  
выполнять поочередно влево-вправо.



Рис. 103

13. И. п. - стоя, ноги вместе, палка вверху;  
1 - мах правой ногой вперед, палку вперед,  
постараться коснуться ногой палки (другую  
ногу в колене не сгибать);  
2-и. п.;  
3-4-то же другой ногой.



Рис. 104

14. И. п. - стоя, слегка опираясь о палку, ноги  
вместе; палка вертикально впереди, на полу;  
1 - мах правой ногой в сторону;  
2 - приставить ногу;  
3-4 -то же левой ногой.



Рис. 105

15. И. п. - стоя, опираясь о палку, ноги вместе;  
палка вертикально впереди, на полу; 1-2 -  
отводя правую ногу назад-вверх, наклон вперед;  
3-4- и. п. То же другой ногой.



Рис. 106

16. И. п. - стоя, ноги вместе; палка верти-  
кально на полу впереди, удерживается  
руками сверху;  
1 - отпуская палку, перемах правой ногой  
влево над ней;  
2-й. п.;  
3-4 -то же другой ногой.

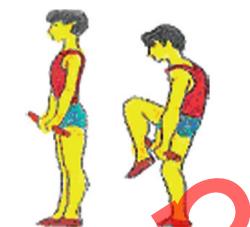


Рис. 107

17. И. п. - стоя, ноги вместе, палка внизу;  
1-2 - отвести палку немного вперед, поднять  
ногу и "перешагнуть" через палку;  
3-4 - обратное движение ноги, вернуться в и. п.



Рис. 108

18. И. п. - стоя, ноги вместе, палка вертикально впереди;  
1 - присесть;  
2 - встать (и. п.).

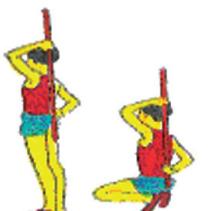


Рис. 109

19. И. п. - стоя, ноги вместе, палка вертикально за спиной, руки согнуты;  
1-2 - присесть;  
3-4 - встать (и. п.).



Рис. 110

20. И. п. - стоя, ноги врозь, палка внизу;  
1-2 - присесть, палку вперед;  
3-4 - встать, палку вниз (и. п.).



Рис. 111

21. И. п. - стоя, ноги вместе, палка за спиной на сгибах локтевых суставов;  
1-2 - опуститься на правое колено, сесть на пятки;  
3-4 - поднимаясь и выставляя вперед правую ногу, встать. То же с левой ноги.



Рис. 112

22. И. п. - стоя, ноги вместе, палка внизу;  
1 - присесть, палка вверх;  
2 - встать, палка внизу-сзади;  
3 - присесть, палка вверх;  
4 - и. п.



Рис. 113

23. И. п. - стоя, ноги вместе, палка за головой (на плечах);  
1 - выпад правой ногой вперед, палку вверх;  
2 - и. п.;;  
3 - выпад левой ногой вперед;  
4 - и. п.



Рис. 114

24. И. п. - стоя, ноги вместе, палка за спиной на сгибах локтевых суставов;  
1 - выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо;  
2 - отталкиваясь левой ногой, вернуться в и. п.;  
3-4 - то же в другую сторону.



Рис. 115

25. И. п. - стоя, ноги вместе, палка вверху;  
1 - отставляя правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;  
2 - выпрямиться и приставить ногу;  
3-4 - то же влево.



Рис. 116

26. И. м. стоя, ноги вместе, палка за головой на плечах;  
1 - выпад вправо с наклоном влево, палку вверх;  
2 - оттолкнуться правой ногой, вернуться в и. п.;  
3-4 - то же в другую сторону.



Рис. 117

27. И. п. - стоя, ноги вместе, палка внизу;  
1 - мах левой ногой вперед-вверх, палку вперед;  
2 - мах левой ногой назад-вверх, палку вверх;  
3 - мах левой ногой вперед-вверх, палку вперед;  
4 - и. п.;  
5-8 - то же правой ногой.



Рис. 118

28. И. п. - стоя, ноги врозь, палка за спиной (внизу-сзади), хват шиш плеч;  
1 - глубокий выпад правой ногой вперед, руки назад-вверх прогнуться, голову поднять;  
2 - и. п.;  
3-4 - то же с другой ноги.



Рис. 119

29. И. п. - стоя, ноги врозь, палка внизу-сзади;  
1 - приседая, подвести палку под колени;  
2 - зажав палку под коленями, закончить присед, руки вперед;  
3-4 - опустить руки, взять палку и встать.

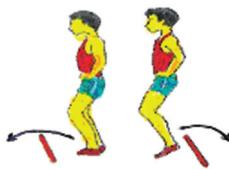


Рис. 120

30. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на пояссе, палка на полу. Прыжки (мягкие) на носках через палку вперед-назад.



Рис. 121

31. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на пояссе, палка на полу сбоку. Прыжки вбок через палку и обратно.



Рис. 122

32.И. п. - стоя, руки на пояссе, левая (правая) нога впереди, палка на полу между ног. Прыжками менять положение ног.



Рис. 123

33.И. п. - стоя, ноги вместе, руки на пояссе, палка на полу перед ногами;  
1 - прыжок через палку;  
2-3 - двумя прыжками на месте поворот кругом.  
Затем обратно через палку, те же движения. Чередовать прыжки с поворотами в левую и правую стороны.



Рис. 124

34. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на пояссе, палка на полу между ног;  
1-3 - три прыжка на месте;  
4 - прыжок с поворотом на  $180^\circ$ .



Рис. 125

35. И. п. - стоя на правой (левой) ноге и держась одной рукой за вертикально стоящую сбоку палку; другая рука на пояссе. Прыжки на одной ноге вокруг палки. Палку с места не сдвигать.

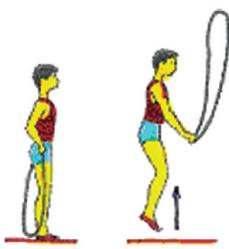


Рис. 126

36. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед.



Рис. 127

37. Прыжки на двух ногах через скакалку на месте и с продвижением вперед.



Рис. 128

38. Прыжки на одной ноге с вращением скакалки вперед.



Рис. 129

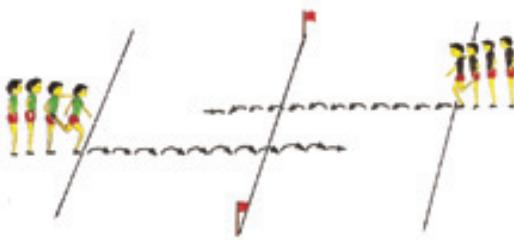
39. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки назад.



Рис. 130

40. Прыжки с ноги на ногу с вращением скакалки вперед.

## Образцы игр:



По команде, соревнующиеся пары в указанном положении прыжками стараются получить одно очко. Как только первая пара пересекает финишную линию, вторая начинает соревнование. Команда, набравшая большее количество очков, считается победителем.



учеников. В каждой паре, стоящий сзади ученик, кладет руки на плечи переднего и принимает положение приседа. По команде соревнующаяся пара в указанном положении прыжками доходит до линии поворота, обегает флагшток, и возвращаются. При старта, вторая пара продолжает игру. Команда быстрее вернувшаяся в положение старта считается победителем.



участники, зажав мяч между ногами, прыжками доходят до круга. Кладут мяч в центр круга, в положении упора лежа, ноги кладут на мяч. С помощью рук врашаются по кругу, затем берут мяч, как и в начале, таким же образом возвращаются к линии старта. Участник передает мяч товарищу для продолжения игры. Побеждает команда быстрее выполнившая упражнение.

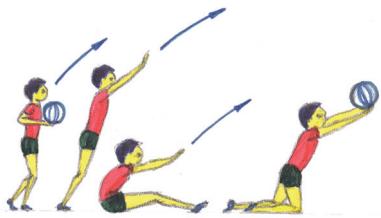
## Развитие скоростно-силовых способностей верхних конечностей

- метание лёгких мячей правой и левой рукой на дальность;
- метание и толкание мячей с различным весом;
- игры и эстафеты с элементами метаний;
- повторные выполнения метательных упражнений.

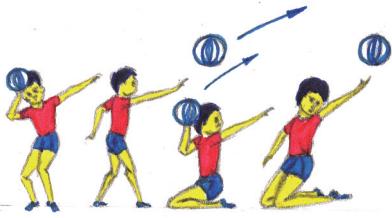
На площадке на расстоянии друг от друга чертят две параллельные линии старта. На середине стартовой линии чертят линию финиша. Класс делят на равные парные команды, и ученики строятся за линией старта. Второй участник держит первого за носок.

На площадке на расстоянии 6-8 м друг от друга чертят линии старта и поворота. Для каждой команды на линии поворота ставится флагшток или пирамида. Класс делится на команды, состоящие из 6-8

От линии старта на расстоянии 4-5м чертят два круга диаметром в 1м. Команды строятся на линии старта. Перед каждой командой ставится один мяч (в зависимости от уровня подготовки учащихся определяется вес мяча). По команде первые



Из положения: стоя, стоя на коленях, сидя, толкание мяча (вес мяча выбирается в зависимости от подготовки учащихся)



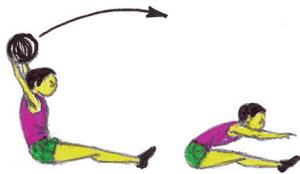
Из разных исходных положений толкание, бросок мяча (наполненный ветошью)



Из положения, лежа на спине бросок мяча (наполненный ветошью)

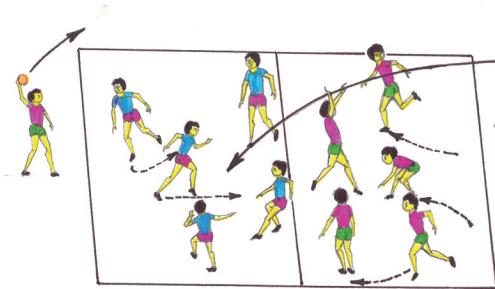


Бросок мяча (наполненный ветошью) назад над головой



Из положения сидя, бросок мяча (наполненный ветошью) из-за головы

### Образцы игр:



за командой соперника. По команде участник с мячом через команду соперника передает мяч своим товарищам. Участник, получивший мяч, бьет соперника, расположенного на соседней площадке. За каждого сбившего участника дается одно очко. После каждой удачной попытки, мяч вновь бросается в игру и передается представителю за пределом. В это время участники команды соперника могут перехватить мяч. В этом случае участник, поймав мяч, зарабатывает одно очко.

Вы можете определить уровень своей скоростно-силовой подготовки, сравнивая свой показатель с нормативами, приведенные в таблице 15.

Класс делится на команды, состоящие из равного числа участников. Размеры площадки определяются учителем и отмечаются флагами. Площадку делят линией на равные участки. На этих площадках размещаются команды "красных" и "зеленых". Представитель каждой команды с мячом в руках располагается

Таблица 15

№	Возраст	Станд. дв. сп.	Оцен. упр.	НОРМАТИВЫ							
				МАЛЬЧИКИ				ДЕВОЧКИ			
				O.y.1 "2"	O.y.2 "3"	O.y.3 "4"	O.y.4 "5"	O.y.1 "2"	O.y.2 "3"	O.y.3 "4"	O.y.4 "5"
1	11	Скор.- сил.	Прыжки в длину с места	120 и <	121-144	145-169	170 и >	110 и <	111-135	136-155	156 и >
			Прыжки в длину с разбега	279 и <	280-299	300-324	325 и >	229 и <	230-259	260-284	285 и >
			Прыжки в высоту с разбега	89 и <	90 - 99	100-104	105 и >	74 и <	75 - 84	85 - 94	95 и >
			Метание тен.мяча	22 и <	23 - 27	28 - 33	34 и >	16 и <	17-18	19 - 21	22 и >

## РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с ситуацией и найти правильный вариант решения двигательной задачи.

Другими словами, ловкость как совокупность двигательных и психических особенностей позволяющая быстро, точно и эффективно выполнять двигательные задачи.

Ловкостные способности, как и скоростные, считаются комплексной двигательной способностью и характеризуются:

- координацией, равновесием;
- точным выполнением упражнений;
- завершением упражнений за максимально короткое время.

Ваша ловкостная способность зависит от степени ваших вышеназванных умений. Выполнение упражнений, направленных на развитие координации, равновесия, точности, способствует повышению уровня вашей ловкостной способности. Это тесно связано с такими личностными качествами как воля, решимость, инициативность, оперативность.

В процессе развития ловкости, меняя исходное положение выполнении игр, режима выполнения, параметры игровых площадок, количество игроков создаёт благоприятное условие для развития данной способности. Виды спортивных игр: баскетбол, футбол, ручной мяч, теннис, волейбол и др. считаются эффективным средством для развития ловкости.

Ресурсы, используемые для развития ловкости условно можно подразделить на нижеследующие группы:

- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития точности выполнения;
- упражнения для развития локальной ловкости с участием нескольких групп мышц (например, рук, плечевого сустава и т. д.);
- упражнения, развивающие общую ловкость.

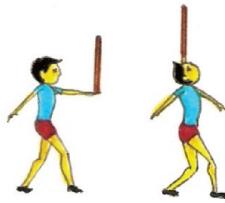
## Упражнения для развития равновесия:



Со стойки на коленях, кувырок вперед в положение упора сидя



Из приседа кувырок вперед в положение приседа



Из различных исходных положений упражнения в равновесии с гимнастической палкой



Лежа на спине согнувшись руки вверх, перекат вперед согнув ноги, стойка, прыжок вверх прогнувшись



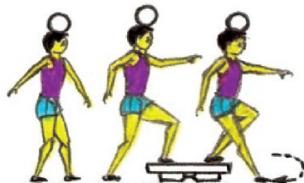
Лежа на спине согнувшись руки вверх, перекат вперед согнув ноги, стойка, прыжок вверх с поворотом на  $180^0$  приземлившись перекат назад



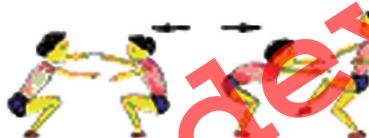
Лежа на спине, кувырок назад в положение в упор сидя на пятках



Из о.с. кувырок назад в в упор сидя на пятках



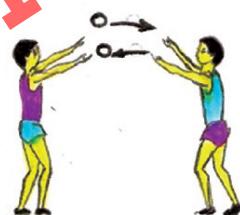
Удерживая в равновесии мяч, преодоление препятствий



Из приседа, вывести соперника из равновесия



Из различных исходных положений вывести соперника из равновесия



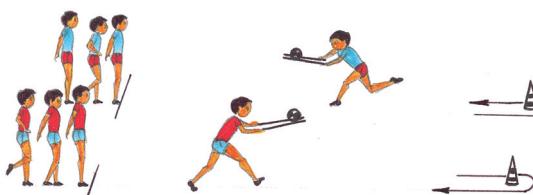
В парах, одновременно передача мяча поверху

*Çarşılık*

## Образцы игр:



(теннисный, маленький резиновый мяч, и т.д.) подбрасывая его ракеткой, преодолевают дистанцию, приближаясь ко второму участнику, передают ему предметы и становятся в конце строя. Потеря мяча оценивается одним штрафным очком. Команда, набравшая меньше штрафных очков и быстрее завершившая дистанцию, становится победителем.

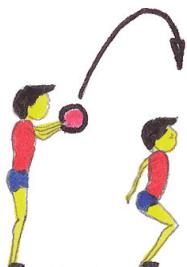


нашу с каким-либо мячом на двух палочках преодолевают дистанцию. Предметы передает следующему участнику и становится в конце строя. Потеря мяча оценивается одним штрафным очком. Команда, набравшая меньше штрафных очков становится победителем.



прыжками преодолевают дистанцию. Потеря палки или мяча оценивается одним штрафным очком. Команда, набравшая меньше штрафных очков и быстрее завершившая дистанцию, становится победителем.

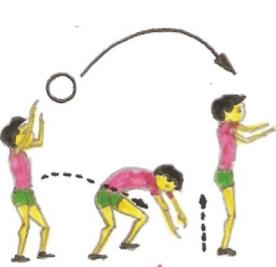
## Упражнения для развития точности выполнения:



Стойка - подбросить мяч вверх, полу-  
приседе поймать



Подбросить мяч от груди  
вверх, сделать поворот на  
 $360^{\circ}$  и поймать

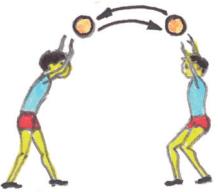


Подбросить мяч вверх-  
вперед, присесть и  
поймать мяч

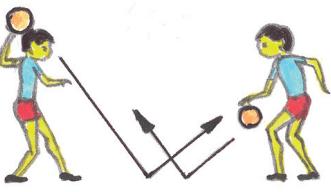
Класс делится на две команды. Перед каждой командой, из предметов или пирамид выстраивается соревновательная площадка. Первые участники по стартовому сигналу с каким-либо мячом

Класс делится на две команды. Перед каждой командой, как представлено на рисунке, из предметов или пирамид выстраивается соревновательная площадка. Первые участники по стартовому сигналу с каким-либо мячом на двух палочках преодолевают дистанцию.

Класс делится на равные по количеству участников команды. Перед каждой командой, как представлено на рисунке, из предметов или пирамид выстраивается соревновательная площадка. Первые участники держа гимнастическую палку между коленями, прыжками преодолевают дистанцию. Потеря палки или мяча оценивается одним штрафным очком. Команда, набравшая меньше штрафных очков и быстрее завершившая дистанцию, становится победителем.

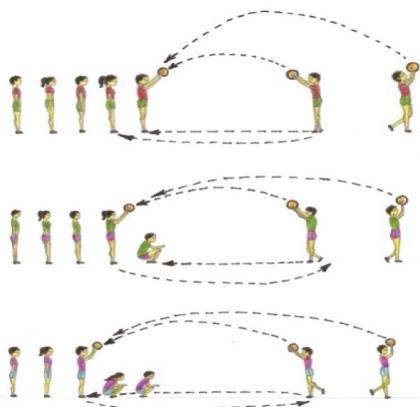


В парах, передача мяча поверху



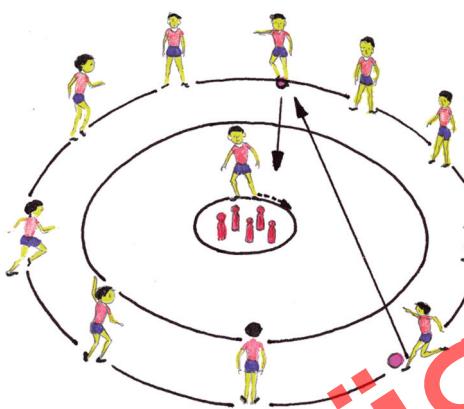
В парах, передача мяча по верху и следующая передача броском о пол снизу

### Образцы игр:



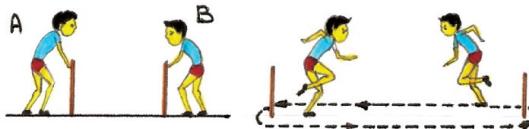
товарищу над головой из положения стойки спиной к команде. Поймавший мяч товарищ по команде меняется местами с ведущим и игра продолжается до конца. При падении мяча начисляется одно штрафное очко. Команда считается победителем по итогам двух игр и по наименьшему количеству штрафных очков.

Класс делится на равные по количеству участников команды. Перед каждой командой строится игровое поле указанное рисунком. Игра проходит в три этапа: на первом этапе ведущий каждой команды на расстоянии 3м передает мяч стоящему перед ним товарищу, бежит в его сторону и садится на его место. Участник, принявший мяч, переходит на место ведущего. Таким образом, игра продолжается до последнего участника. На этом этапе, побеждает команда, чей замыкающий строй участник быстрее займет место ведущего. На втором этапе, ведущие бросают мяч



быть получен на расстоянии 1м между кругами, однако, бросок по кеглям совершается с внешнего круга. Участник, набравший наибольшее количество очков, считается победителем. Игра продолжается до тех пор, пока все кегли не падут.

На площадке диаметром 5м и 6м чертят круг в круге. Класс делится на две команды, и свободно строятся на внешнем круге. В центре кругов диаметром 50 см чертится малый круг, и туда ставят 10 кеглей. Вокруг кегль один участник играет роль дозорного. В начале игры мяч находится у дозорного. По команде дозорный передает мяч желаемому участнику, стоящему вокруг круга. Получивший мяч участник сам не может ударить по кеглям. Он, обязательно должен передать мяч товарищу. Переданный мяч может

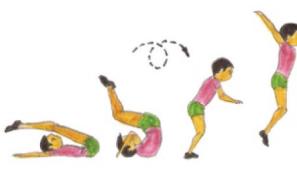


Класс делится на две команды. Определяются соревнующиеся пары. На расстоянии 1,20-1,50 м чертятся две параллельные линии. Каждый участник команды на линии вертикально в руках устанавливает гимнастическую палку. По команде участник бежит в сторону палки, чтобы его поймать. Каждой паре дается три попытки. Участник, поймав палку в вертикальном положении, получает одно очко. Очки прибавляются всей команде, и выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

### Упражнения для развития координации:



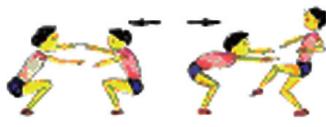
Со стойки на коленях, кувырок вперед в положение упора сидя



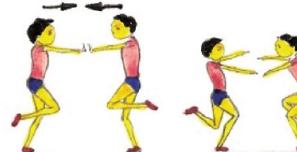
Лежа на спине согнувшись руки вверх, перекат вперед согнув ноги, стойка, прыжок вверх прогнувшись



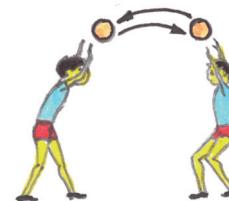
Из приседа кувырок вперед в положение приседа



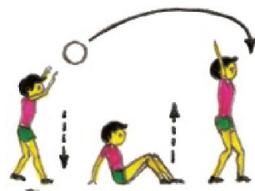
Из приседа, вывести соперника из равновесия



Из различных исходных положений вывести соперника из равновесия



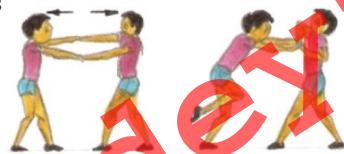
В парах, передача мяча поверху



Стойка - подбросить мяч вверх, сесть - встать и поймать мяч



Подбросить мяч от груди вверх, сделать поворот на 360° и поймать



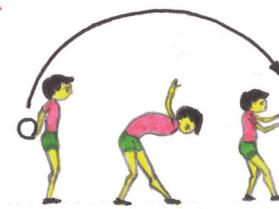
Из различных исходных положений вывести соперника из равновесия



В парах, одновременно передача мяча

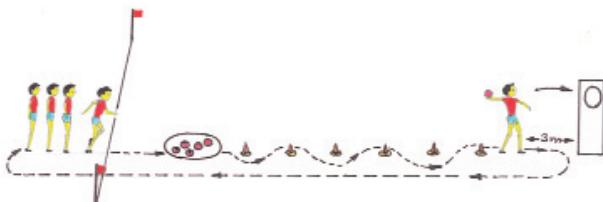


В парах, передача мяча поверху

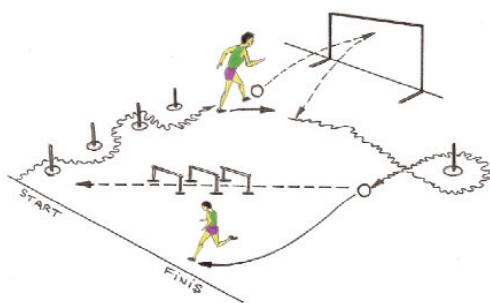


Подбросить мяч одной рукой сзади вверх-вперед и поймать

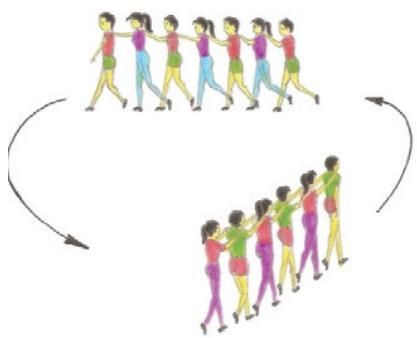
## Образцы игр:



мяч, бегут между пирамидами, мячом бьют по кругу на стенке, повернувшись, бегут в сторону своей команды и становятся в конце строя.



финишную линию, касается товарища и становится в конце строя.



Класс делится на две команды. На расстоянии 15-20 м чертят линии старта и поворота. На расстоянии 3 м от линии поворота на стенке диаметром 50 см чертят круг. По команде, первые участники, как показано на графике, пробежав расстояние 3-5 м, берут из корзины

Класс делится на равные по количеству участников команды. Перед каждой командой строится игровое поле, указанное на рисунке. По команде, первый участник продвигая мяч между пирамидами или флагштоками с 3 метров бьёт по стенке, отскочивший мяч ведёт вокруг пирамиды и бьёт им между препятствиями в сторону стартовой линии. Затем бегом пересекает

Класс делится на равные по количеству участников команды. Определяются соревнующиеся парные команды. Участники команды кладут руки на плечи впереди стоящего товарища по команде. Каждая команда считается одним "драконом". Команда получает штрафное очко, если кто-то уберет руки с плеча впереди стоящего участника. На последнем этапе встречаются две команды победителей. "Дракон" состоит из 5 учеников.



Класс делится на равные по количеству участников команды. Перед каждой командой строится игровое поле, указанное на рисунке. Первый участник преодолев дистанцию касается второго участника и становится в конце строя. Следующий участник продолжает игру. Команда быстрее занявшая исходное положение считается победителем.

### **Упражнения для развития ловкости рук:**

1. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками.
2. Жонглирование двумя-тремя мячами.
3. Различные движения руками с булавами, лентами, флагштоками, мячами.

4. Положить камешек на согнутое предплечье. Быстро разгибая предплечье, поймать падающий камешек (рис. 132).

5. Соревнование: кто больше поймает из 5 попыток правой и левой рукой. Это можно проводить в нескольких вариантах.



Рис. 131



Рис. 132

### **Упражнения для развития ловкости ног и туловища:**

1. Жонглирование мячом всеми частями тела (головой, бедром, стопой);
2. Ведение мяча одной и двумя руками;
3. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

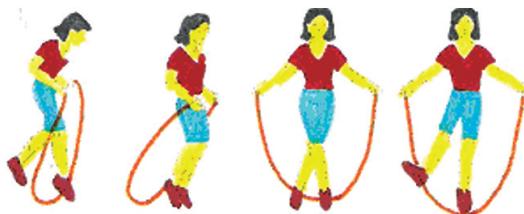


Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136

Вы можете определить свою ловкость, сравнивая свой показатель с нормативами, приведенными в таблице 16.

Таблица 16

Возраст	Станд. и дв. сп.	Оцен. упр.	Н О Р М А Т И В Ы							
			М А Л Ь Ч И К И				Д Е В О Ч К И			
			O.y.1 "2"	O.y.2 "3"	O.y.3 "4"	O.y.4 "5"	O.y.1 "2"	O.y.2 "3"	O.y.3 "4"	O.y.4 "5"
11	Ловкость	Челноч. бег (3x10м) сек.	10,4 и >	10,3-9,7	9,6-8,9	8,8 и <	11,5 и >	11,4-10,9	10,8-9,5	9,4 и <
		Баскетбол. Бросок мяча в корз. (5 п)	1	2	3	4-5	1	2	3	4-5
		Футбол. Забив. мяча в ворота (5п)	1	2	3	4-5	1	2	3	4-5
		Волейбол. Ввод мяча в игру	1	2	3	4-5	1	2	3	4-5

### Вопросы и задания по теме:

1. Что такое ловкость?
2. В чём заключается значение ловкости в жизни человека?
3. Какие упражнения необходимо выполнять для развития ловкости?

## СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

**Сила** – это преодоление внешнего сопротивления или противостояние ему за счёт мышечных усилий. Мышечная сила считается базовой подготовкой для всех двигательных способностей. Существуют разновидности проявления силы. В общеобразовательной школе предусматривается развитие общей силовой подготовки.

**Хорошо развитая сила** – это крепкие мышцы, красивая осанка, залог успеха в любом виде двигательной деятельности. Когда силовая подготовка развита во всех основных группах мышц, сразу же привлекает внимание пропорциональность телосложения, энергичность и грация. В связи с этим, в общеобразовательных школах предусмотрено развитие силы в нижеуказанных группах мышц:

- мышцы верхних конечностей;
- мышцы нижних конечностей;
- передние мышцы тела;
- задние мышцы тела.

Проявления силовая способность имеет следующие разновидности: максимальная, взрывная, скоростная, общая, реактивная.

Для развития каждой отдельной разновидности силы существуют отдельные методы, упражнения, режим выполнения упражнений. Без соблюдения этих правил развитие планируемых уровней силового потенциала представляется невозможным. На этапе базового образования в общеобразовательных школах запланировано развитие общесиловой подготовки. Основным условием для осуществления этой подготовки считается использование упражнений, способных создавать в мышцах организма достаточное напряжение. С этой целью упражнения должны выполняться многократно, повторно. Использование небольших сопротивлений и собственного веса создаёт эффективную предпосылку для развития силовой подготовки учащихся 10-14 лет.

Для развития своего силового потенциала выполнять упражнения 8-12 раз, затем в течение 1,5-2 месяца выполняйте те же упражнения с очень незначительным увеличением веса и увеличивайте количество повторений 15-25 раз. Достигнув такого показателя, вы можете немного увеличить вес. Упражнения для силовой подготовки необходимо выполнять 2-3 раза в неделю. После каждого занятия делайте упражнения на расслабление и на растягивание.

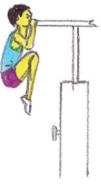
Для повышения эффективности занятий по силовой подготовке в период тренировки необходим прием пищи, насыщенной белками.

### Развитие силы мышц верхних конечностей:

Ресурсы: – используя вес своего тела подтягивание (низкая и высокая перекладина), упражнения на сгибание-разгибание рук;

– упражнения выполняемые с резиновыми амортизаторами, маленькими гантелями, используя вес и сопротивление соперника;

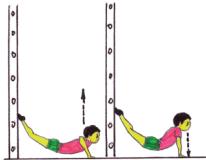
– игры и эстафеты с повторно выполняемыми силовыми упражнениями.



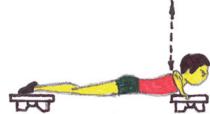
На параллельных брусьях из виса с согнутыми ногами, подтягивание

На параллельных брусьях в упоре сгибание - разгибание рук

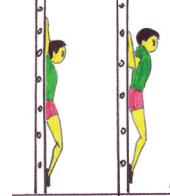
На параллельных брусьях в упоре переставляя руки, двигаться вперед



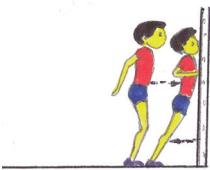
Из упора лежа, опираясь носками на гимнастическую рейку, сгибание - разгибание рук



Опираясь на две гимнастические скамейки сгибание-разгибание рук



Спиной к гимнастической стенке подтягивание



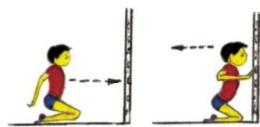
Из различных положений упора лежа ногами на гимнастическую скамейку сгибание-разгибание рук

В упоре между двумя гимнастическими скамейками, двигаться вперед

Опираясь руками о гимнастическую стенку, отталкивание от нее



Из упора лежа, толкание мяча рукой



Из упора стоя на коленях о гимнастическую стенку, отталкивание от нее

Стойка ноги врозь, мяч над головой. Пружинные наклоны туловища

Лазание на канат



Из упора лежа, катание мяча от одной руки к другой



Из седа, вставая бросок мяча из-за головы и вернуться в и.п.

Стойка ноги врозь, мяч над головой. Наклон, коснуться пола и поворотом туловища в сторону отвести мяч за голову



**Дополнительный комплекс упражнений, рекомендованный для развития силы мышц верхних конечностей:**

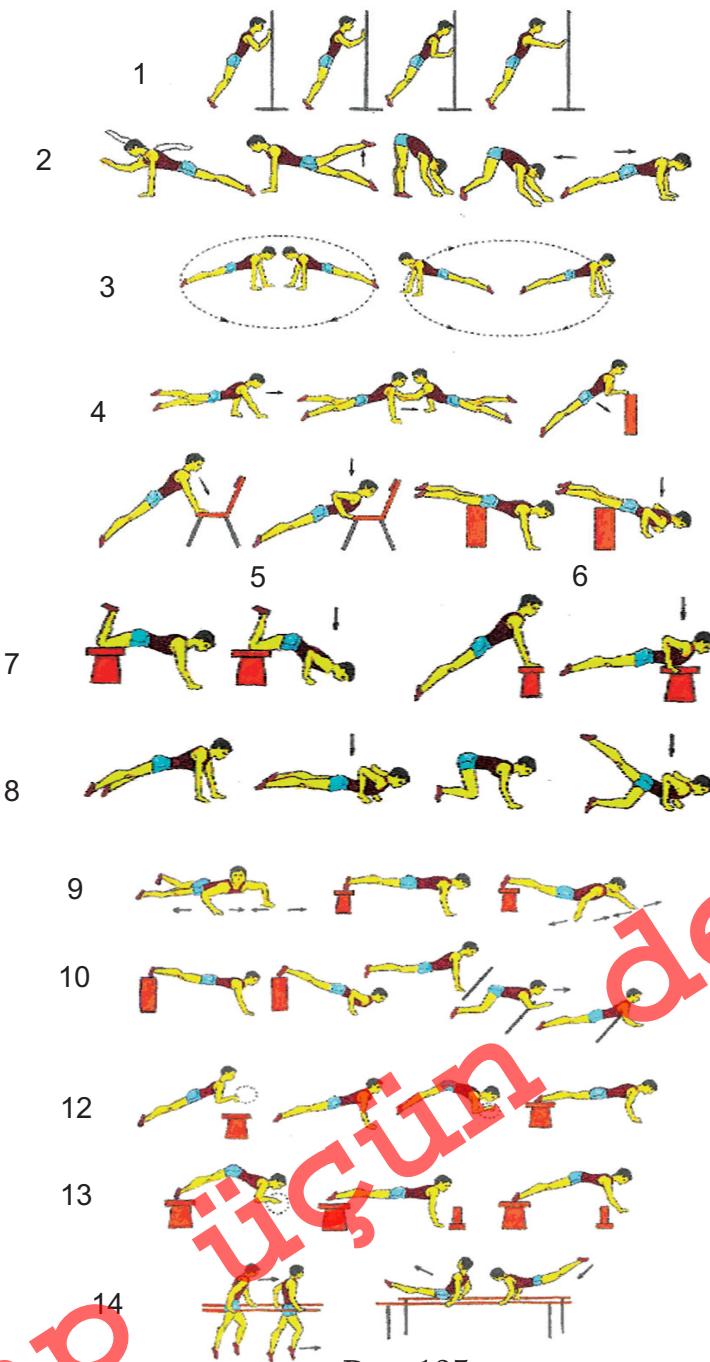


Рис. 137

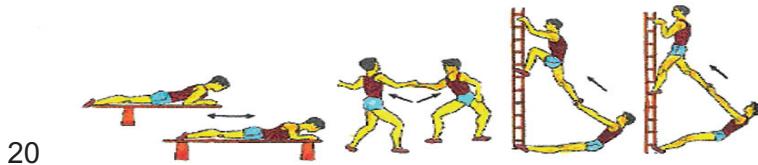
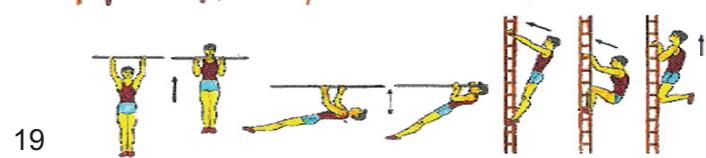
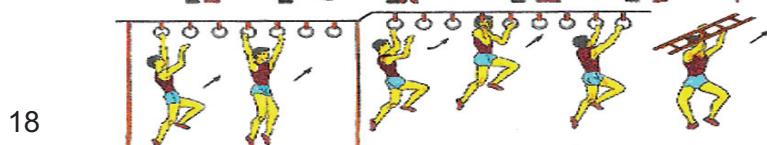


Рис. 138

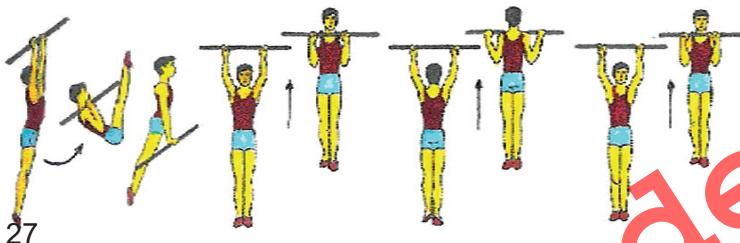
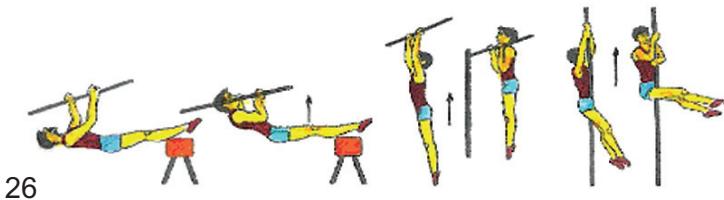
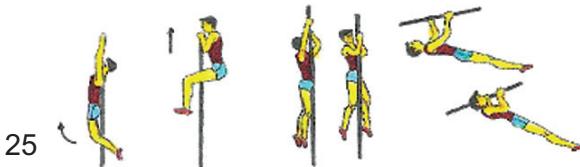
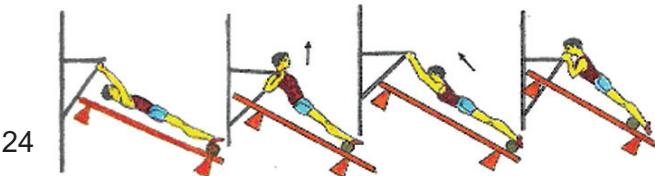
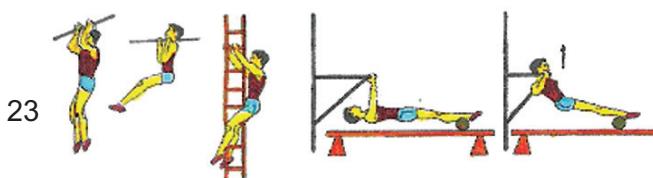


Рис. 139

### **Развитие силы мышц нижних конечностей:**

Ресурсы: – силовые упражнения собственным весом, выполняемые индивидуально, в парах с применением повторного, повторно-серийного методов;

- упражнения повторно выполняемые с резиновыми амортизаторами, маленькими гантелями, используя вес и сопротивление соперника;
- игры и эстафеты с силовыми упражнениями;
- комплекс силовых упражнений, выполняемых по круговому методу.

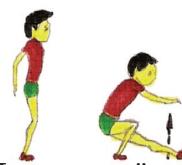
## Подготовительные упражнения:



Из основной стойки присед, встать



В приседе передвижение



Из основной стойки, присед на одну, другую выпрямить и встать



В приседе хватом за икру передвижение



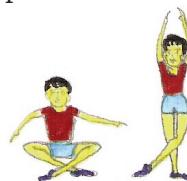
На поставленные друг на друга гимнаст. скамейки ставят одну ногу и держат товарища за руки, одновременно поднимаясь



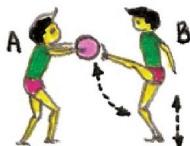
На поставленные друг на друга гимнаст. скамейки ставят одну ногу стоя спиной друг к другу, повернувшись касаются руками



"Б" держит мяч. "А" вращает ногу вокруг мяча



Из положения скрестной стойки ног, сесть-встать



"А" держит мяч на уровне груди. "В" касается ногой мяча

## Дополнительный комплекс упражнений, рекомендованные для развития силы мышц нижних конечностей:

28



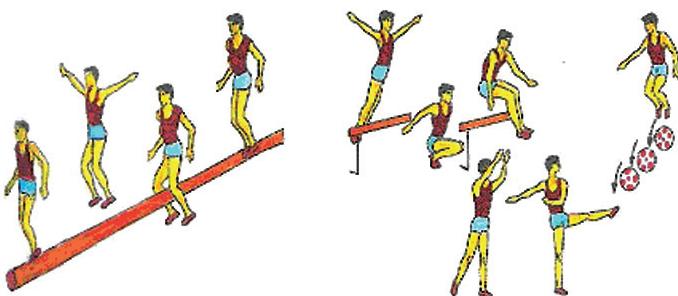
29



30



31



32

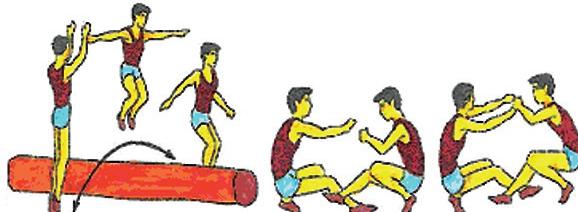
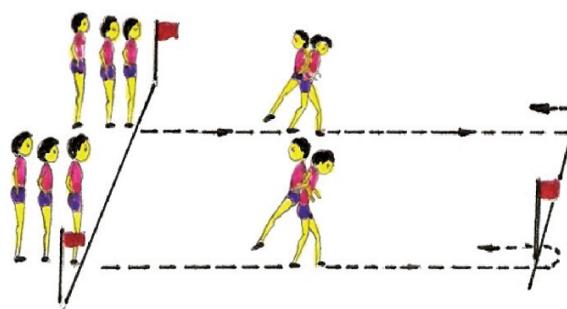
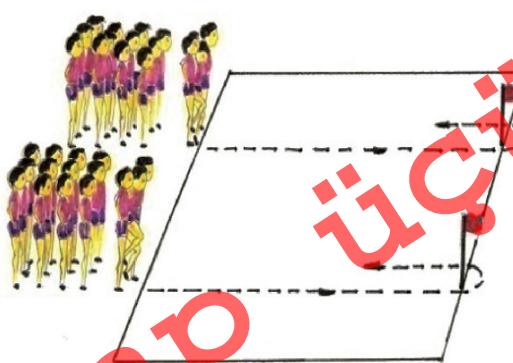


Рис. 140



флажок, возвращаются в сторону своей команды. При достижении линии старта, начинает соревнование вторая пара. Побеждает команда, быстрее преодолевшая дистанцию.

Класс делится на команды, равные по количеству участников и строятся на линии старта. Первая соревнующаяся пара скрещивают руки и первый берет второй на спину. В таком положении на расстоянии 5 м доходят до флагажка, расположенного на линии поворота. Меняются местами, обойдя



Класс делится на команды, равные по количеству участников и строятся по три на линии старта. Стоящие по бокам участники берут стоящего на середине товарища за руки и поднимают. По команде в таком положении, обойдя линию поворота, возвращаются. При возвращении другая тройка начинает соревнование. Побеждает команда быстрее преодолевшая дистанцию.

## Развитие силы мышц задней и передней поверхности тела

Ресурсы: – силовые упражнения собственным весом, выполняемые индивидуально, в парах с применением повторного, повторно-серийного методов;

- повторно выполняемые упражнения с резиновыми амортизаторами, маленькими гантелями, используя вес и сопротивление соперника;
- игры и эстафеты с силовыми упражнениями;
- комплекс силовых упражнений, выполняемых по круговому методу;
- комплекс специальных и подготовительных упражнений, направленных на развитие силы мышц задней поверхности тела.

### Подготовительные упражнения:



Из упора сидя сзади, ногами держа мяч, поднять-опустить



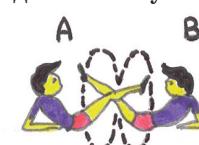
Лежа на спине, держа руками и ногами мяч, поднять - опустить



В положении лежа на спине, мяч ногами, поднять - опустить



Из упора сидя сзади, ногами держа мяч, движение в стороны.



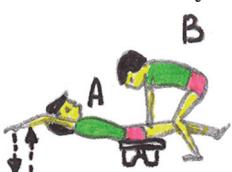
"B" держит "A" за бедра. "A" держа руки за головой, поднимает- опускает туловище.



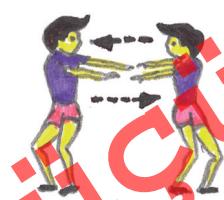
В положении лежа на спине, держа мяч ногами, поднять- опустить за голову.



"B" держит "A" за ноги. "A" поворачивает туловище вправо-влево



Продольно на гимнастической скамейке "B", держит за бедра "A". "A" поднимает и опускает руки.



Стоя спиной друг к другу и не сдвигая ног повернуться и соприкоснуться руками



Из положений лежа на груди, поднять голову и руки и хлопок руками

Сар



"A" держит "B" за ноги, "B" поднимает и опускает туловище

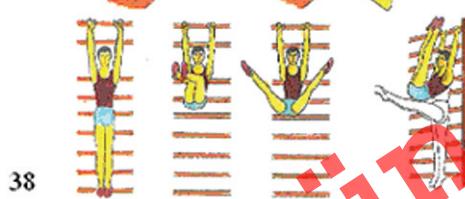
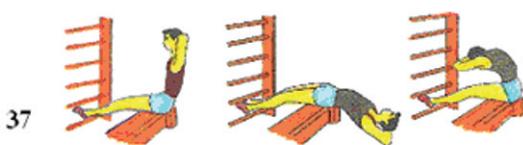


Лёжа продольно на гимнастической скамейке при поддержке товарища поднимать и опускать туловище



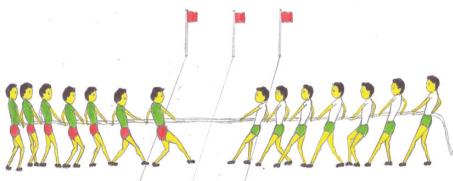
"A" держит "B" за ноги, "B" лёжа на гимн. козле поднимает и опускает туловище

### Дополнительный комплекс упражнений, рекомендованный для развития силы передних мышц туловища:

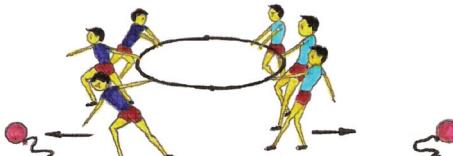


Şekil 141

## Образцы игр:



команда, вытянувшая соперника за



дальность. Команды, располагающиеся противоположно отметкам, тянут к себе кольцо. Команда, коснувшаяся шара, побеждает.



Класс делится на равные по количеству команды. На площадке чертят прямую линию. Команды соперников строятся за эту линию, держась спиной друг другу. По команде одна команда старается вытолкнуть другую от линии.

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ СИЛУ!

Таблица 17

№	Воз раст	Станд. и дв. сп.	Оцен. упр.	НОРМАТИВЫ							
				МАЛЬЧИКИ				ДЕВОЧКИ			
				O.y.1 "2"	O.y.2 "3"	O.y.3 "4"	O.y.4 "5"	O.y.1 "2"	O.y.2 "3"	O.y.3 "4"	O.y.4 "5"
1	11	Сила	Подтягивание на высокой перекладине	1	2	3-5	6 и >				
2			Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа					5 и <	6	7-11	12 и >
3			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	6 и <	7-8	9-11	12 и >				
4			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимн. скамейке					5 и <	6	7-8	9 и >
5			Приседание на одной ноге с опорой одной руки	5 и <	6-9	10-11	12 и >	4 и <	5-6	7	8 и >
6			Сгибание и разгибание туловища	6 и <	7-10	11-15	16 и >	4 и <	5-9	10-11	12 и >

## **Вопросы и задания по теме:**

1. Что такое сила?
2. В чём заключается значение силовой подготовки человека в жизни?
3. Назовите разновидности проявления силы.
4. Какие упражнения необходимо выполнять для развития силы?
5. В каких группах мышц необходимо развивать силу?

## **ГИБКОСТЬ**

**Гибкость** – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой.

Эта способность зависит от двух факторов:

- подвижность суставов;
- эластичность мышц и связок.

Эластичность мышц и сухожилий зависит от механических свойств мышечных волокон и регулируется мышечным тонусом. При недостаточной гибкости усложняется координация движений, уменьшается свободное перемещение тела. Различают активную и пассивную гибкость.

Пассивная гибкость определяется амплитудой упражнений, выполненных с посторонней помощью.

Активная гибкость определяется амплитудой упражнений, выполненных за счёт сокращений мышц вокруг суставов.

Пассивная гибкость всегда больше активной. Под влиянием утомления уменьшается активная гибкость и увеличивается пассивная гибкость. В процессе физического воспитания общая гибкость определяется, в основном, в больших суставах опорно-двигательного аппарата.

Гибкость интенсивно развивается у подростков 6-11 лет и продолжается до 15-16 лет. У девушек показатель гибкости больше на 20-30%. Основным средством для развития гибкости являются динамические, широкоамплитудные и статические упражнения.

Для развития гибкости:

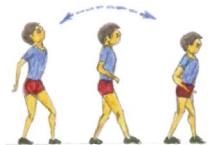
- систематически необходимо выполнять специальные упражнения. При ежедневном выполнении этих упражнений можно добиться лучших результатов;
- упражнения на растягивание всегда должны выполняться после разминочных упражнений. Это препятствует возникновению травм;

- сначала необходимо развивать подвижность в больших суставах, постепенно увеличивая амплитуду выполненных упражнений;
- между сериями выполненных упражнений необходимо использовать упражнения на расслабление.

**Ресурсы:**

- разминочный бег и ходьба;
- динамические упражнения на подвижность суставов;
- статические упражнения с удержанием определенных поз;
- пассивные наклоны, растягивание;
- широко-амплитудные маховые упражнения конечностей.

### Подготовительные упражнения:



Наклоны головы  
вперед и назад в  
движении



Наклоны головы  
в стороны



Повороты головы влево и  
вправо в движении



Наклоны головы  
назад и в стороны



Наклоны головы  
вперед и в стороны



Круговые движения  
руками



Из положения лежа на  
спине, ногами коснуться  
пола за головой



Из положений: сидя, дотянуться до  
носков, лежа на спине, ногами  
коснуться пола за головой



Из положения лежа на  
спине, отведение ног  
влево и вправо



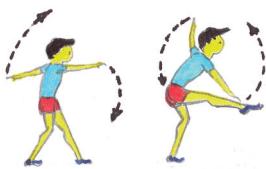
Из основной стойки  
махи руками вверх и  
вниз



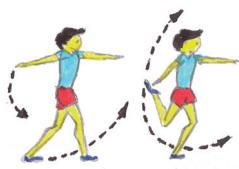
Из основной  
стойки махи  
руками вверх и  
назад



Из основной стойки махи ногами на большой амплитуде



Из стойки ноги врозь мах левой (правой) касаясь правой (левой) руки



Из стойки ноги врозь мах левой (правой) назад сгибая ноги в коленях, коснуться пятки правой (левой) рукой



Широкая стойка ноги врозь. Дугами движения руками вверх, вниз



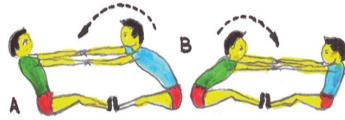
"A" лежа на животе, вытягивает руки вперед, "B", взяв товарища за плечи, поднимает его вверх-назад



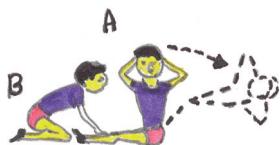
Из основной стойки мах ногой вперед и хлопок под ней



"A" сидя руки вперед, "B" пружинно наклоняет товарища за спину



Сидя ноги врозь лицом друг другу "A" и "B" упираются ступнями и держатся за руки. Многочтко наклоняют туловище "A" назад, "B" вперед-назад



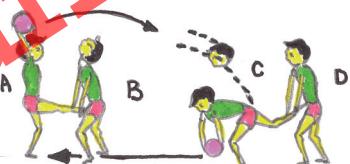
"A" сидит на полу руки за головой делает наклоны назад и встает, "B" держит его за ноги



"A" ложится на гимнастический козел, опускает и поднимает туловище, вниз-вверх, "B" держит его за ноги



"A" ложится на живот на гимнастическую скамейку, "B" держит его за руки. "A" одновременно опускает и поднимает ноги и туловище вверх-вниз



Пары передают мяч друг другу, держа за ногу товарища впереди и сзади, затем меняются местами

Дополнительный комплекс упражнений,  
рекомендованные для развития гибкости:

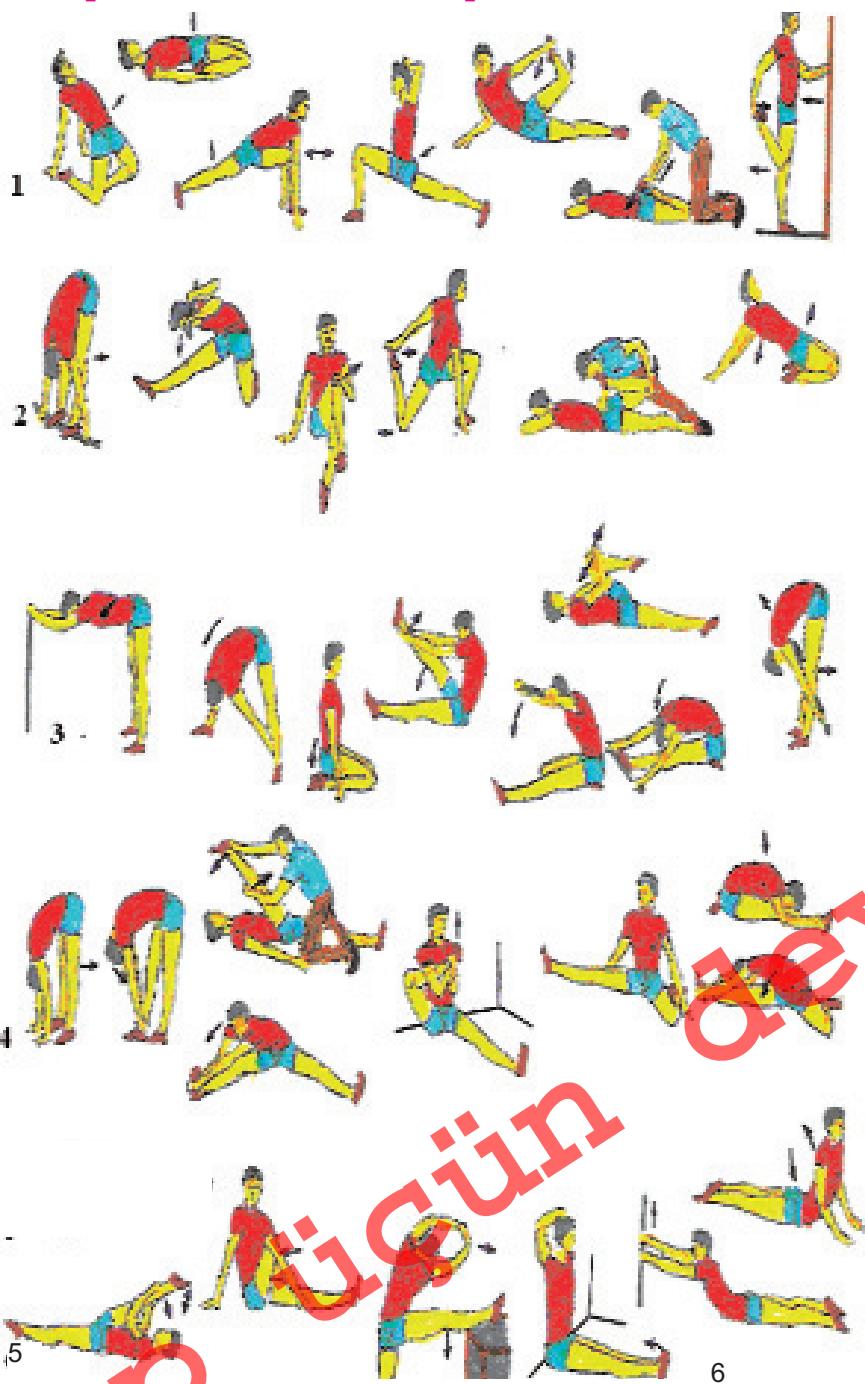


Рис. 142

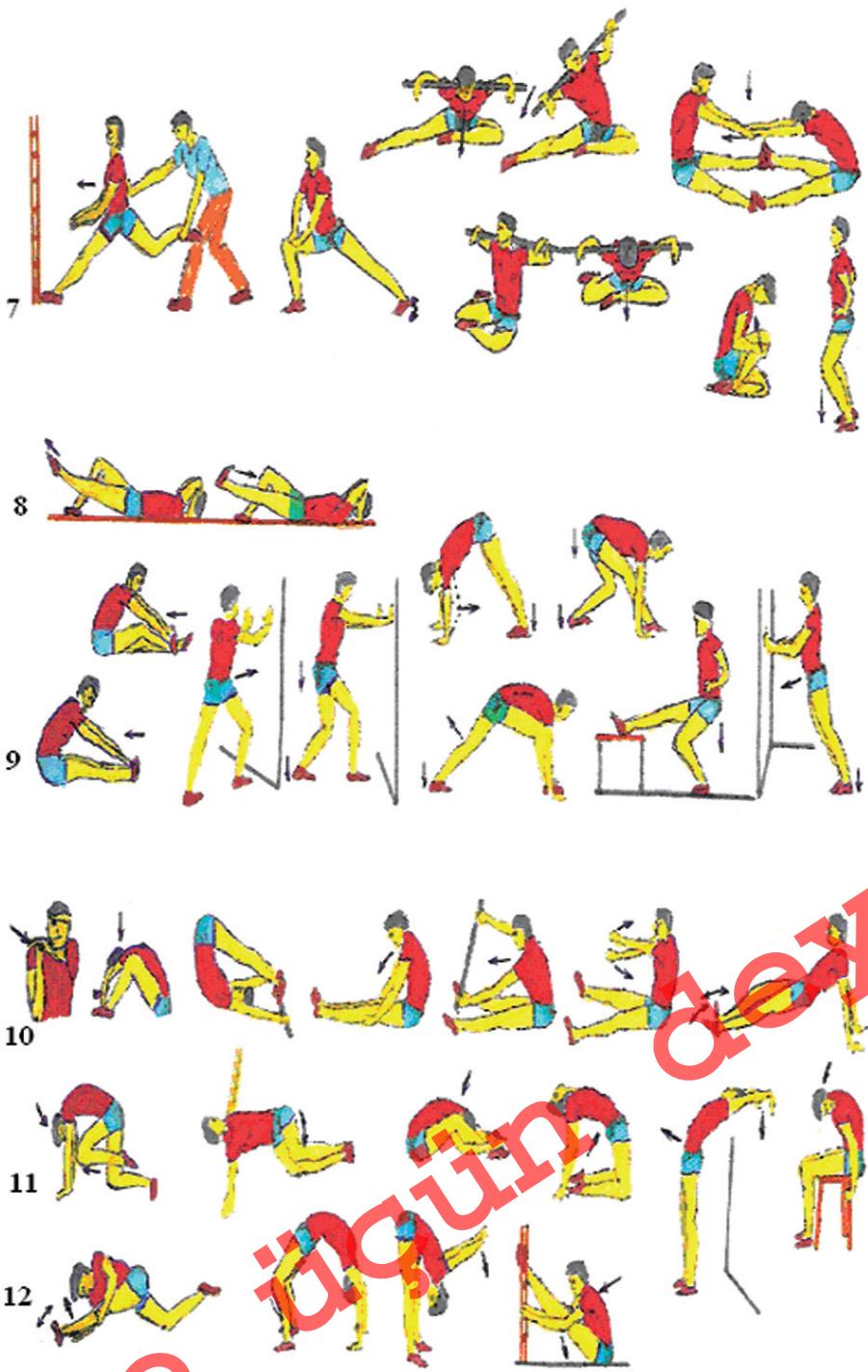


Рис. 143

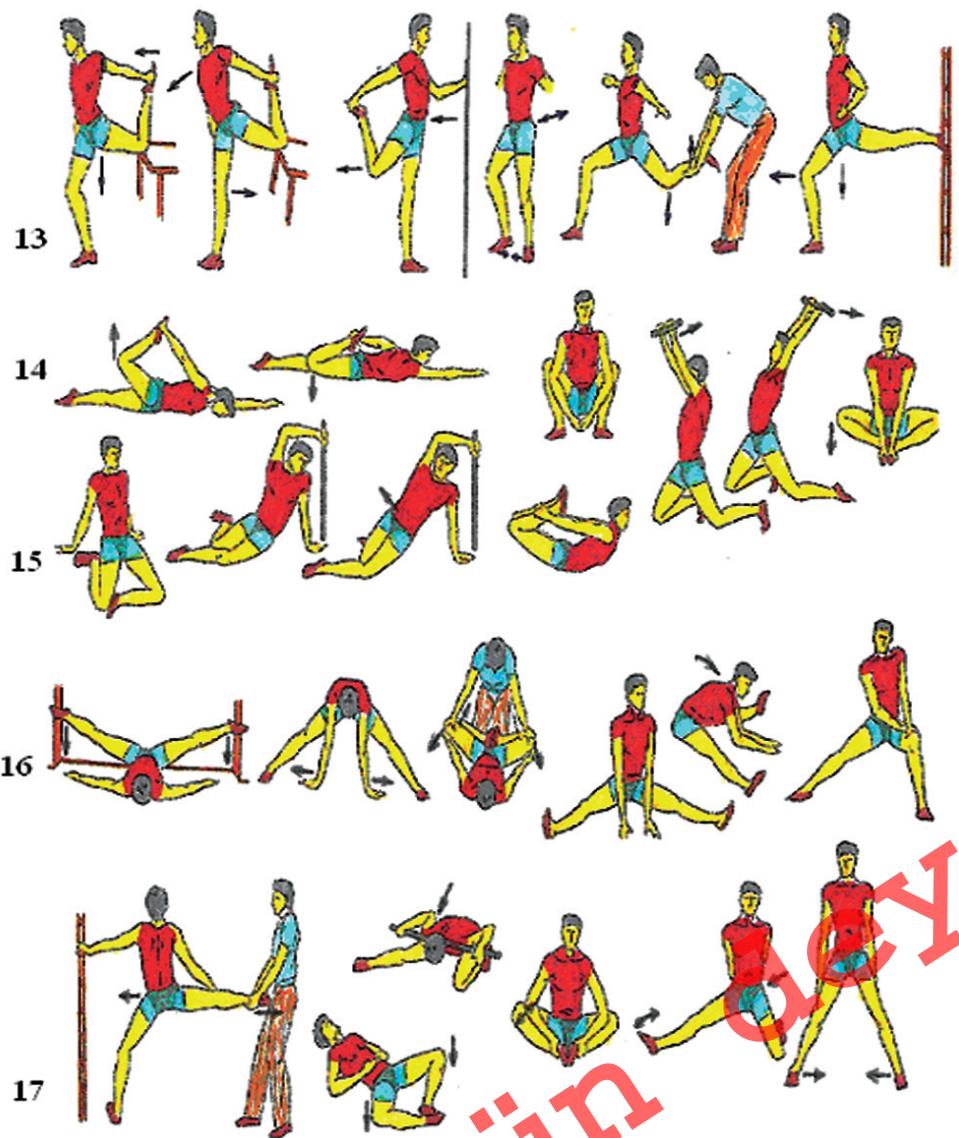
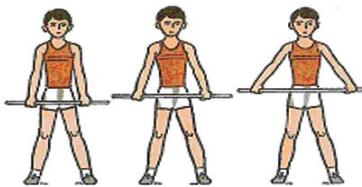


Рис. 144

Çap  
üçün  
çeyizi

## ПРОВЕРЬТЕ СВОЮ ГИБКОСТЬ!



**Отлично. Хорошо. Удов.**

Рис. 145

Выкрутут палки назад  
прямymi руками



**Отл. Хор. Удов.**

Рис. 146

Наклон вперед, ноги  
вместе, прямые



**Отл. Хор. Удов.**

Рис. 147

Наклон вперед из  
положения сидя



**Отл. Хор. Удов.**

Рис. 148

"Мост"

### *Вопросы и задания по теме:*

1. Что такое гибкость?
2. Значение гибкости в повседневной жизни человека.
3. Из каких двух факторов зависит гибкость человека?
4. Какие упражнения необходимо выполнять для развития гибкости?

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – это способность выполнять различные упражнения продолжительное время, не снижая его интенсивности. Эта способность больше всего характеризуется, как способность организма противостоять утомлению. В зависимости от особенностей двигательной деятельности выносливость различают как общую и специальную.

Общая выносливость – это способность продолжительно выполнять физическую нагрузку невысокой интенсивностью. Сюда относятся: длительная ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, не учитывая времени прохождения дистанции.

Специальная выносливость - это способность выполнять упражнения различного вида спорта в соревновательном режиме. Сюда относятся: скоростная выносливость, силовая выносливость, скорость-силовая выносливость и т.д.

Для развития формы выносливости необходимо выполнять физическую нагрузку на фоне утомления. Для этого от вас требуется определенная воля и способность преодолеть трудности выполнения физических нагрузок.

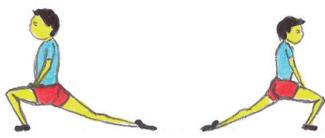
Эффективным средством для развития выносливости считается продолжительное и непрерывное выполнение физических упражнений. Систематически выполняя бег, езду на велосипеде, занимаясь плаванием и постепенно увеличивая дистанцию прохождения и интенсивности, возможно добиться желаемых уровней выносливости. При плохом самочувствии снижается физическая нагрузка. С этой целью можно использовать спортивные и подвижные игры. При этом, возникают определенные трудности в нормировании физической нагрузки.

В школе для развития выносливости предусмотрено использование:

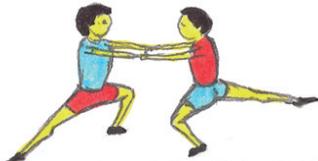
- бег на 800 м, 1000 м, 1500 м;
- многоэтапная эстафета;
- командные соревнования на пересеченной местности по кроссу;
- бег с искусственным и естественным препятствием;
- эстафеты с длинными этапами.

### Подготовительные упражнения:



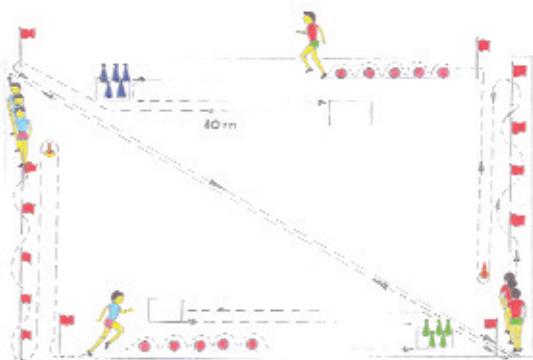


Приседания с выпадом

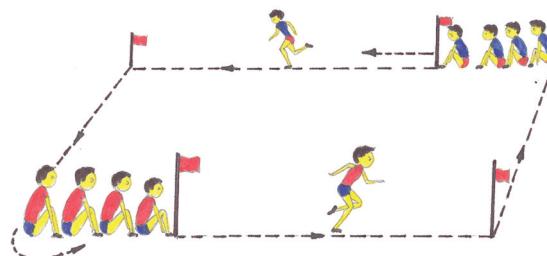


Вдвоём, держась за руки, приседания с выпадом в сторону.

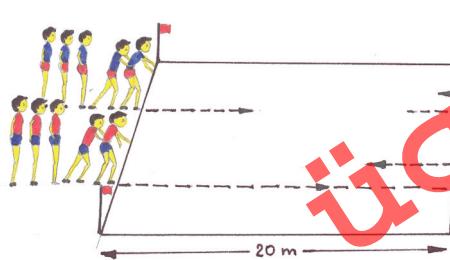
### Образцы игр:



обегая последний флагок, возвращаются к пирамиде, вновь обегая, проходят мимо флагка, расположенного в углу, прыжками преодолевая мячи, переносят булавы в противоположную сторону, на конце диагонали обойдя флагок, возвращается в сторону своей команды. Касается рукой, стоящего впереди товарища и становится в конце строя.



ходит мимо команды соперников и садится сзади товарищей по команде. Выигрывает команда, быстрее преодолевшая дистанцию.

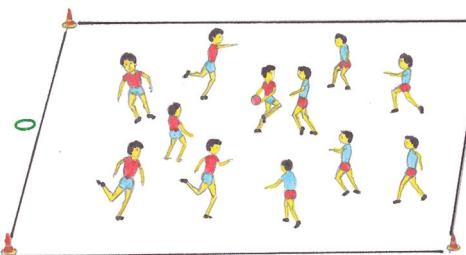


одолевают дистанцию, возвращаются за третьим участником и т. д.. Таким образом, последний этап преодолевает вся команда вместе.

Класс делится на две команды. Площадка размером 20х30 м отмечается флагшками. Эту площадь по диагонали разделяют линией на равные площадки. Команды располагаются на противоположных сторонах диагонали. Как указано на рисунке перед каждой командой располагают по 5 флагков, мячей и булавы. Первые участники стартуют между флагшками,

выделенная для игры площадка отмечается флагшками. Расстояние между флагшками определяет учитель. Команды соперников садятся в строю на противоположных углах. По команде участник команды бежит по периметру площадки в сторону своей команды.

Площадка размером 20х10 м отмечается флагшками. Рисуются линии старта и поворотов. На линии поворота ставится пирамида. По команде первые участники, обойдя пирамиды, бегом возвращаются в сторону своей команды, кладут руки на плечи стоящего на старте товарища, вместе пре-



В зависимости от количества учеников в классе определяются размеры и границы площадки и отмечаются флагштаками или пирамидами. Для попадания мячом на лицевых сторонах площадки ставят какой-либо предмет или чертят круг диаметром в 1 м. Учащиеся делятся на две команды.

Они должны сбить мячом предмет на территории команды соперника или положить мяч в круг. Команда, набравшая наибольшее количество очков считается победителем.

### ПРОВЕРЬ СВОЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ!

Таблица 18

Контингент	Оценочные критерии	О.у. 1 "2"	О.у. 2 "3"	О.у. 3 "4"	О.у. 4 "5"
<b>Мальчики</b>	Кросс на 1500 м (мин. сек.)	8,50 >	8,49-8,26	8,25-8,01	8,00 <
<b>Девочки</b>	Кросс на 1500 м (мин. сек.)	9,30 >	9,29-9,01	9,00-8,19	8,20 <

### Вопросы и задания по теме:

- Что такое выносливость?
- Какие упражнения развивают выносливость?
- В каком режиме должны выполняться упражнения для развития выносливости?
- В чём заключается значение выносливости в повседневной жизни человека?

### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

В VI классе вам необходимо научиться выполнять двигательные действия в таких видах спортивных упражнений, как лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжный спорт, плавание. Освоить способы их выполнения, а также во время выполнения домашних заданий и самостоятельных занятий использовать их для повышения уровня своей физической подготовки. Процесс освоения способов выполнения упражнений имеет несколько этапов: первый – это *умение*.

Двигательные умения формируются на основе знаний физических упражнений, представлении о выполнении после демонстрации упражнений учителем, двигательного опыта и повторения упражнений. Многократные повторения выполнения упражнений, устранение допущенных ошибок с помощью подходящих упражнений позволяет освоить правильный способ выполнения упражнений.

Двигательные *навыки* – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. При этом наблю-

дается свободное выполнение упражнений в соответствии с образцовой моделью, без лишних напряжений. Это уже есть выполнение упражнений в автоматизированном режиме. Присутствие навыка говорит о достаточной информации двигательной деятельности, присутствии достаточного уровня необходимых двигательных способностей и определённого опыта.

## АТЛЕТИКА

Атлетика – королева спорта, объединяет более 40 соревновательных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и многоборьях. Многие виды упражнений атлетики используются в других видах спорта для развития физических способностей спортсменов.

Первые атлетические кружки в Азербайджане создавались в 20-е гг. XX века. Официальная история создания атлетики в Азербайджане считается 1923 г.

После восстановления независимости, Азербайджан восстановил своё членство в Международной Ассоциации Атлетических Федерации в 1992 году. Школа Азербайджанской атлетики воспитала много известных спортсменов: Юрий Коновалов, Александр Корнелюк, Валерий Середа, Хандадаш Мадатов, Зиба Алескерова, Бахруз Салехли, Юрий Татаринцев, Тофик Алиев, Васиф Асадов которые входили в состав сборной команды Советского Союза. Известные тренеры Азербайджана Афган Сафаров, Александр Антипов, Владимир Кузьмин, Лев Кекелиев, Александр Шепелев вложили много труда в подготовку спортсменов. В новый период многие азербайджанские атлеты показали выдающиеся результаты на международных соревнованиях. Среди них рекордсмен Европы в беге на 200 метров Рамиль Гулиев, а также спортсмены Руслан Аббасов, Теймур Гасымов, Ариф Ахундов, Алибек Шукюров, Аида Исаева, Эльвира Джаббара и мн.др.

В общеобразовательной школе используются некоторые виды атлетики: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания и ходьба, как средство повышения физической подготовки учащихся.

Официальные соревнования по лёгкой атлетике проводятся как летние, так и зимние. Зимние соревнования проводятся в манеже, летние – на стадионе. Проводятся чемпионат мира, континентальные чемпионаты. Атлетические виды занимают самое большое место в программе Олимпийских игр и считаются самыми популярными.

### Основные правила соревнований по атлетике

Соревнования по бегу проводятся на стадионе по беговой дорожке, состоящей из двух прямых и двух поворотов, в направлении против часовой стрелки. На беговой дорожке размечаются линиями места *старта* и  *финиша*. Каждая дорожка имеет свой номер (счет ведется от внутренней бровки). Атлетические виды объединяют в себе несколько соревновательных дистанций.

**Бег на короткие дистанции** – включает в себя дистанцию от 30 м до 400 м. На этой дистанции каждый участник соревнования использует положение низкого старта и до конца соревновательной дистанции бежит по отдельной дорожке. При беге на короткие дистанции положению старта уделяется особое внимание. Здесь спортсмен по команде "На старт!" занимает стартовую позицию на своей дорожке. По команде "Внимание!" спортсмен принимает выгодное положение для начала бегового движения. По команде "Марш!" спортсмен начинает бег. Спортсмен, стартующий раньше команды "Марш!" дисквалифицируется и отстраняется от соревнований. При беге на короткую дистанцию запрещается переходить на другую беговую дорожку, мешать другим спортсменам. Спортсмен, допустивший вышеизложенные нарушения, отстраняется от соревнований.

**Бег на средние и длинные дистанции.** К этой дистанции относится бег на 800 и 1500 м, а также 3000 м как бег на длинные дистанции. В этих соревнованиях применяется высокое стартовое положение. В беговых видах судейская коллегия состоит из стартера, секундометристов, судей на финише, определяющих порядок финиширования, секретаря для ведения протоколов и его помощника.

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

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

На школьных соревнованиях по прыжкам в длину разрешается отталкивание из квадрата (50x50 м). После приземления участник должен выйти из ямы вперед или вперед – в сторону. Результат участника измеряется в метрах и сантиметрах от ближайшего следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуня.

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

**Метание.** Соревнования по метанию мяча проводятся от контрольной линии в поле, в специально размеченном коридоре шириной 10 м. Каждому участнику дается 3 попытки. Засчитывается

лучший результат. Метание мяча выполняется с места или с разбега. Лучший результат измеряется от места приземления мяча рулеткой в метрах и сантиметрах до контрольной линии. Участник не имеет права: приступить к метанию без вызова судьи, находиться в секторе для приземления мяча без разрешения судьи. Результат не засчитывается, если участник заступил за контрольную линию или мяч при метании приземлился вне коридора.

## Техника выполнения атлетических упражнений

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

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

**Бег** – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта. В атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересеченной местности. Характерная особенность бега – наличие фазы полета. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх. Туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

**Бег на короткие дистанции (спринт)** для учащихся VI класса 30, 60 м – условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт. Для того чтобы обеспечить спортсмену твердую опору при отталкивании, применяют стартовые колодки. При обычном старте передняя колодка устанавливается от стартовой линии на 1,5-2 стопы, вторая колодка - на такое же расстояние от него.

По команде "**На старт!**" школьник встает впереди колодок, приседает и ставит руки за стартовой линией (1), упирается одной стопой в колодку, стоящую впереди (2), а другой - в дальнюю (3).



Рис. 149

Колено, упирающейся в дальниую колодку ноги, касается дорожки, руки ставятся на ширину плеч (4). Пальцы рук образуют "домик" (5). Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги. По команде "Внимание!" слегка выпрямляет ноги, отрывая от дорожки колено. Тяжесть тела распределяется между руками и ногой, стоящей впереди. Туловище держит прямо, таз приподнят немного выше уровня плеч. Взгляд направлен вниз-вперед.

По команде "Марш!" (или выстрелу) бегун мгновенно устремляется вперед, отталкиваясь ногами от колодок, энергично выполняя беговые движения ногами и работая руками. Туловище сильно наклонено вперед. С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.

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

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

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

Бег на средние и длинные дистанции (800, 1000, 1500, 3000 м) без учета времени начинается с высокого старта. Все участники по команде "На старт!" ставят у линии более сильную ногу (на всю стопу), а другую несколько сзади. Ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, тяжесть тела перенесена на переднюю стоящую ногу. По команде "Марш!" начинается бег. Длина шагов и скорость постепенно увеличиваются, и начинается свободный бег по дистанции. Туловище слегка наклонено вперед, голова прямо, взгляд устремлен вперед, носки в стороны не разворачиваются. Движения плечевого пояса и рук выполняются легко, без напряжения. Дышать следует одновременно носом и полуоткрытым ртом, акцентируя активный выдох. После бега следует перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

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

**Эстафетный бег.** Цель - быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая ее друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяженности. Учащиеся распределяются по этапам на всей дистанции, и каждый член команды пробегает свой этап. Передача эстафетной палочки осу-

ществляется в 20-метровой зоне. Впереди этой зоны выделяется 10-метровая зона для ускорения спортсмена. В этой зоне спортсмены устанавливают специальные разметки для успешного старта. Уменьшая и увеличивая дистанцию между собой и разметкой, спортсмен находит оптимальное расстояние старта от приближающегося товарища по команде, от которого должен принять эстафету.

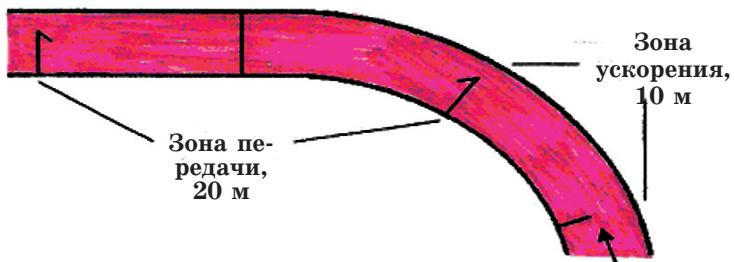


Рис. 150

Передача эстафеты условно разделена на этап *подготовки, ускорения и передачи*. В начале этапа подготовки учащийся, принимающий эстафету, стоит в положении высокого старта в начале зоны передачи и внимательно смотрит на приближающегося к нему товарища и на разметку 10-метровой зоны. Для того, чтобы хорошо увидеть приближающегося к нему товарища, спортсмен одной рукой упирается на беговую дорожку (Рис.151). В момент, когда передающий эстафету равняется с разметкой, принимающий учащийся начинает бег.

Когда передающий эстафету приближается к своему товарищу, принимающему эстафету в зоне передачи, он подаёт команду "Хоп!". По этой команде принимающий эстафету выносит руки назад и принимает эстафету (Рис.152). Существуют различные способы приёма эстафеты. Больше всего используется передача снизу (Рис.153) и сверху (Рис.154). Эффективной считается передача эстафеты на последней 1/3 части зоны передачи.



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153

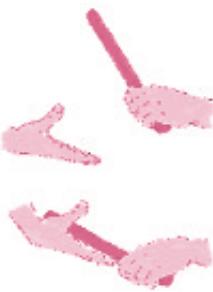


Рис. 154

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

На первом этапе эстафетного бега используется положение низкого старта. В этом смысле эстафетный бег похож на спринтерский.

#### **Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов:**

1. Бег на наклонной дорожке – 10 м х 3-5;
2. Старт из различных стартовых положений;
3. Старт из различных исходных положений;
4. Бег на наклонной дорожке под планкой – 10 м х 4-5;
5. Старты с отягощениями: по команде или свистку быстро взять гантели или набивной мяч и устремиться вперед – 10-15 м х 2-3.
6. Старты в паре – веревкой или скакалкой обхватить стоящего впереди партнера за талию и передвигаться вместе с ним – 15-20 м х 2-3.

#### **Упражнения для улучшения техники бега:**

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Многоскоки (бег прыжковыми шагами) 15-20 м х 4-5.
3. Бег с ускорением 10-15 м х 3-4.
4. Движения руками, как при беге, стоя на месте.
5. Бег у опоры с высоким подниманием бедра.



Рис. 155

Прыжки в длину и в высоту с разбега используются для развития скоростно-силовой способности учащихся.

**Прыжок в длину с разбега** делится на четыре фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление. Учащиеся VI класса общеобразовательной школы осваивают способ "согнув ноги" при прыжке в длину с разбега. Это самый простой способ.

**Фаза разбега.** Разбег нужен для того, чтобы набрать необходимую скорость. Длина разбега в зависимости от индивидуальных особенностей каждого учащегося, может меняться в пределах от 20 до 30 м (20-25 м - мальчики, 15-20 м - девочки).

Начало разбега обозначают колышками или флагами, установленными у края дорожки. Необходимо выбирать правильное расстояние разбега и попадать толчковой ногой на бруск для отталкивания. Если это не получается, то меняют место разметок. Каждый учащийся определяет оптимальное расстояние разбега. Выполняя разбег на этой дистанции, учащийся приближается к месту отталкивания.

**Фаза отталкивания.** Отталкивание производится толчковой ногой, маховая нога, согнутая в коленном суставе, активно выносится вперед-вверх, руки также выносятся вперед-вверх, увеличивая мощность отталкивания. Эффективность отталкивания непосредственно связана со скоростью разбега.

**Фаза полёта** – начинается после отталкивания. Полёт зависит от величины скорости, набранной во время разбега, от угла отталкивания и способа отталкивания. В полёте учащийся принимает положение "полет в шаге" и старается держать туловище вертикально. Во время полета толчковая нога подтягивается к маховой и обе ноги – к груди. Из этого положения ноги выбрасываются вперед.



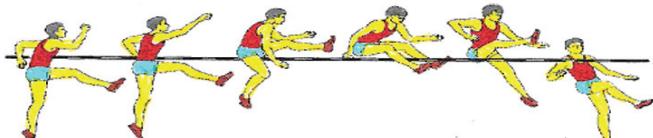
Рис. 156

← Полёт → ← Толчок → ← Полёт → ← Приземление →

**Фаза приземления.** Как только ноги коснутся песка, прыгун сгибает их в коленях, а руки, чтобы не упасть назад, выносит вперед. Правильное приземление влияет на дальность прыжка.

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

**Прыжки в высоту с разбега.** В VI классе прыжок в высоту с разбега осваивается способом "перешагивание". Последовательность фаз этого способа приведена в рис. 157.



Толчок правой ногой, вид сбоку



Толчок левой ногой, вид сбоку

6      5      4      3      2      1

Рис. 157

Прыжок в высоту с разбега условно подразделяется на следующие фазы: *разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход к планке и приземление*. В каждой из этих фаз выполняется определенное задание.

**Техника выполнения.** Прыгун располагается справа или слева от стоек под углом 35-40°, в зависимости от того, какая нога у него толчковая. Толчковая нога осуществляет отталкивание, маховая нога - маховое движение. Он выполняет ускоряющийся шаг с разбега 7-9 шагов и приближается к месту отталкивания. Во время толчка близкая к планке маховая нога выполняет быстрый мах, выносится вперед-вверх, одновременно толчковая нога выполняет мгновенное отталкивание перекатом с пятки на носок по линии разбега (1). Одновременно руки согнутые в локтях резким движением выносятся вверх (2). Маховая нога, переходя планку, быстрым движением опускается вниз, стараясь держать туловище вертикально, одновременно нога, выполнившая отталкивание поднимается вверх (3), плечи поворачиваются к планке (4, 5), приземление производится маховой ногой с последующей постановкой толчковой ноги (6).

### Упражнения для улучшения техники прыжков:

1. "Мячик" (прыжки из низкого приседа вверх-вперед).
2. Выпады с продвижением вперед, влево, вправо.
3. Прыжки с одного шага.
4. Приседания.
5. "Пистолетик".
6. Прыжки через препятствия.
7. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.

### Метание

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метающей руки. Три пальца размещены сзади мяча,

а большой палец и мизинец поддерживает его с боков. Мяч не следует удерживать слишком крепко.

Техника метания делится на три фазы: *разбег, бросок, торможение после броска*.



Рис. 158

Разбег осуществляется с 8-12 м ритмично в ускоренном темпе, рука свободно и широко отводится назад. В разбеге используется скрестный шаг с поворотом туловища. Во время разбега метающая рука выпрямляется почти до горизонтального положения. Туловище и плечи поворачиваются боком в направлении метания. В момент броска принимается положение "натянутого лука" (см., вторая фигура справа) и мяч посыпается вперед. Бросок мяча заканчивается движением кисти. Для удержания равновесия после броска выполняется перенос тяжести тела с одной ноги на другую - это позволяет не заступать за ограничительную линию.

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

#### **Упражнения для улучшения техники метания:**

1. Упражнения с отягощением (мяч, гантели) для развития мышц рук, спины, боковых мышц;
2. Упражнения для развития координации движений, быстроты реакции, внимательности.
3. Упражнения для улучшения техники метания.

#### **Вопросы и задания по теме:**

1. Что такое умение?
2. Что такое навык?
3. Какие виды входят в атлетику?
4. Какие дистанции входят в спринтерский бег?
5. Какие способы передачи в эстафете беге?
6. Из каких фаз состоят прыжки?
7. Какую двигательную способность развивает спринтерский бег?
8. Какую двигательную способность развиваются метания и прыжки?
9. В каком году проводилось официальное соревнование по атлетике?

## ГИМНАСТИКА

Впервые термин "**гимнастика**" появился у древних греков. Занятия физическими упражнениями они проводили в специальных заведениях – гимнасиях. В те времена гимнастика включала в себя все известные в античную эпоху физические упражнения (то, что мы теперь относим к легкой атлетике, тяжелой атлетике, борьбе, фехтованию, гребле), а также акробатику, игры с мячом, танцы. Приемниками эллинской физической культуры стали древние римляне, которые изобрели спортивные снаряды для обучения, преодолению препятствий и приемам верховой езды. В эпоху Возрождения очень популярными стали акробатические упражнения, появились такие снаряды, как перекладина и трамплин.

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

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1881 г., и уже на первых Олимпийских играх современности (1896 г.) гимнастика вошла в их программу. Гимнастическая Федерация Азербайджана была создана в 1993 году и в том же году стала членом Международной Гимнастической Федерации, а также Федерации Гимнастики Европы.

В настоящее время гимнастика включает в себя основную гимнастику, спортивную гимнастику, художественную гимнастику, аэробику и акробатику.

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

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

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

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

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

**Акробатика** включает упражнения, выполняемые с музыкальным сопровождением, а также упражнения силового характера в мужских и женских парах, тройках, в смешанных парах и одиночным спортсменом.

**Гимнастика** – это одно из основных средств развития координации движений, обладая которой человек легко осваивает новые двигательные действия, встречающиеся ему в жизни.

## Техника выполнения гимнастических упражнений

**Прыжки** способствуют развитию силы мышц (прежде всего мышц ног), укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть, ловкость, смелость. Прыжки делятся на две группы: **неопорные** и **опорные**.

**Неопорные прыжки** выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд. К этой группе относятся прыжки на месте на обеих ногах и на одной ноге, прыжки с высоты, с трамплина, прыжки со скакалкой и др.

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

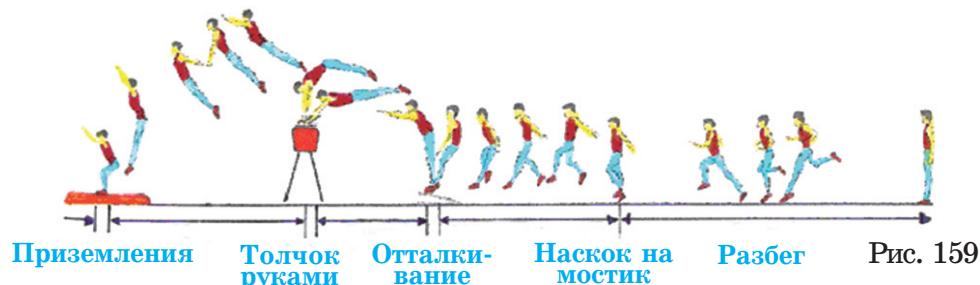


Рис. 159

### Общая структура опорных прыжков

Опорные прыжки по технике исполнения подразделяются на следующие фазы: **разбег, насок на мостик, отталкивание, полёт, опора руками и отталкивание, полёт и приземление**.

**Разбег** выполняется на расстоянии 8-10 м., на переднюю часть стопы, с небольшим наклоном туловища и активным движением работы рук. Скорость постепенно увеличивается.

**Насок на мостик** выполняется сильнейшей ногой, свободная нога выносится вперёд. В полёте до мостика ноги соединяются и вместе ставятся на мостик. При насоке на мостик руки находятся внизу.

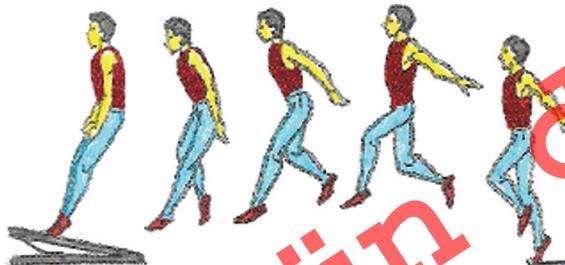


Рис. 160

**Отталкивание** осуществляется за счёт активного и резкого разгибания ног одновременно быстрым движением рук до горизонтального положения.

**Полёт с промежуточным отталкиванием рук** состоит из двух частей: до отталкивания руками и после отталкивания руками. В полёте, до отталкивания руками, туловище выпрямляется, руки направляются вперед-вверх. Для новичков эта часть полёта занимает 50-100 см. С точки зрения безопасности перед выполнением опорных прыжков, необходимо изучение упражнений на приземление (рис.161).

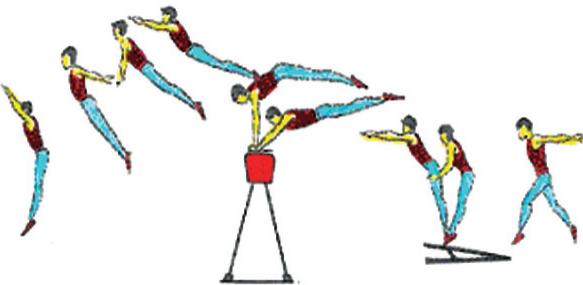


Рис. 161

**Приземление** выполняется в полуприседе на полную стопу (сначала на переднюю часть стопы, а потом на полную стопу). Пяtkи вместе, носок стопы в сторону, туловище немного наклоняется вперед, голова прямо, руки вперед-в сторону.

Упражнения для освоения приземления:

1. Принять положение приземления и оставаться в этом положении 6-8 секунд.
2. Принять положение приземления из исходных положений и вернуться в исходное положение.
3. Принять положение приземления после прыжка вверх, принять положение приземления после прыжка вверх-вперед.
4. Принять положение приземления после прыжка с гимнастической скамейки.
5. Принять положение приземления после прыжка с козла, бревна и со стула.

При выполнении прыжков с быстрого разбега возникают определенные трудности во время соскока на мостик. Поэтому для освоения соскока на мостик и отталкивания рекомендуется выполнение следующих упражнений:

1. Прыжки двумя ногами на месте.
2. Соскок с гимн. скамейки с последующим прыжком вверх со взмахом рук.
3. То же самое, но с соскоком на мостик.
4. Упираясь пяткой одной ноги на опору, прыжки другой ногой.
5. Прыжок одной ногой через 2-3 шага и приземляться на обе ноги.
6. То же самое, но приземляться на мостик.
7. Отталкиваясь одной ногой через 2-3 шага, приземлиться на мостик двумя ногами и прыгнуть вверх.
8. Наскок на мостик с разбега, прыгать вверх.

**Прыжок ноги врозь.** После отталкивания от мостика ноги поднимаются назад, туловище во время полёта немного сгибается. После отталкивания руками тазобедренный сустав немного сгибается, и ноги разводятся. После отталкивания руками надо энергично разогнуться, поднимая плечи и руки, зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, соединить ноги и подготовится к приземлению.

**Упражнения:**

1. В упоре лёжа отталкивание руками с хлопком в ладони (6-8 раз).
2. Из удара лёжа толчком ног перейти в упор стоя согнувшись, ноги врозь и быстро выпрямится (4-5 раз).
3. В упоре лёжа прогнуться и одновременно отталкиваясь руками и ногами перейти в стойку ноги врозь.
4. С двух-трёх шагов разбега вскок в упор, присед на козла и соскок ноги врозь.
5. С двух-трёх шагов разбега прыгнуть на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками, перейти в стойку ноги врозь.
6. Из приседа на козле прыжок ноги

врость через козла, стоящего впереди на расстоянии 50-70 см. 7. Прыжок ноги врость через козла с трёх-пяти шагов разбега. 8. Прыжок ноги врость через козла с разбега.

### Висы и упоры

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

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

Упражнения в висах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса. Они незаменимы в овладении такими важными навыками, как лазанье и преодоление различных препятствий. Их можно выполнять на гимнастической стенке, скамейке, бревне, брусьях, кольцах, но чаще всего их выполняют на перекладине.

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

**Лазанье в два приема** – основной способ лазанья по вертикальному канату. Для этого из виса стоя надо захватить канат правой рукой вверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперед, захватить ими канат (1). Затем, согнув ноги в колене, поднять их вверх и прижимать канат ногами (2). Выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, подняться вверх (3).

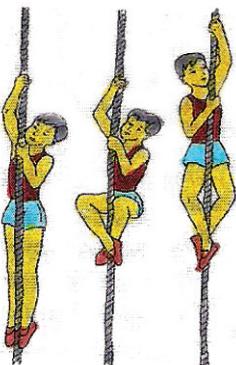


Рис. 162

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

**Простой вис** может выполняться различным хватом за снаряд (сверху, снизу, разным). Самый распространенный - хват сверху. При выполнении простого виса руки, туловище и ноги составляют прямую линию, хват руками на ширине плеч. Простой вис может выполняться как на прямых, так и на согнутых руках (рис.163).

#### Упражнения в простом висе:

1. Размахивание в висе (рис. 164).
2. Повороты таза (с прямыми или согнутыми ногами с максимальной амплитудой (рис.165). 2-3 раза.
3. Поднимание ног в висе (рис. 166). Согнуть ноги в коленях, отвести назад и одновременно прогнуться, затем без остановки в вертикальном положении вынести ноги вперед, стараясь коленями коснуться груди.
4. Подтягивание (рис. 167). Это упражнение желательно выполнять в различных вариантах, чередуя их: а) обычным хватом (сверху); б) обратным хватом (снизу); в) широким хватом (изменяя ширину хвата); г) с касанием перекладины подбородком, грудью, затылком; д) разным

хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины); е) подтягивание с одновременным удержанием "угла".

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



Рис. 163

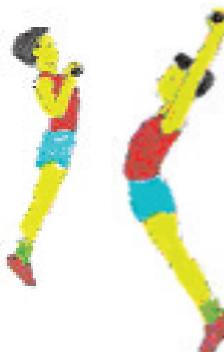


Рис. 164

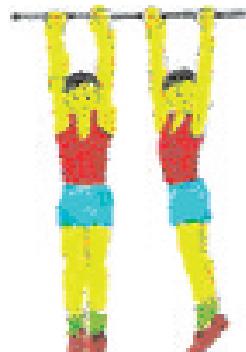


Рис. 165



Рис. 166

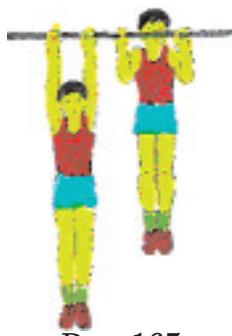


Рис. 167

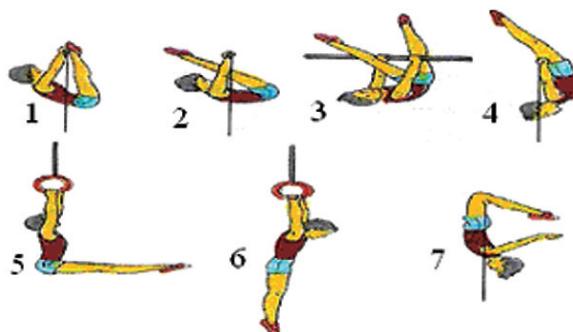


Рис. 168



Рис. 169

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

В VI классе учащиеся осваивают технику выполнения различных простых висов. Эти упражнения служат для повышения силовой подготовки мышц туловища и рук. Они следующие: вис согнувшись (рис. 168-1), вис согнувшись сзади (рис. 168-2), вис согнувшись правой (левой) или вис верхом (рис. 168-3), вис прогнувшись (рис. 168-4), вис углом (рис. 168-5), вис сзади (рис. 168-6), вис на согнутых ногах (рис. 168-7).

Простые упоры имеют несколько разновидностей: упор сзади, упор углом, упор верхом правой (левой). Эти упражнения можно выполнять на перекладине и брусьях, на бревне, а некоторые на полу и гимнастической скамейке.

Упражнения в висах и упорах включают также переходы из виса в упор, это называется подъёмами. Одним из простейших подъёмов является подъём переворотом.

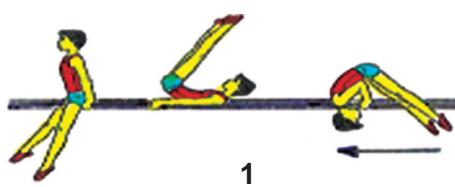
Подъём переворотом махом одной, толчком другой (рис. 169). И.п. – вис стоя. Поставив ногу на перекладину, подтянувшись грудью к ней и, удерживая руки в согнутом положении, оттолкнитесь опорной ногой, одновременно выполняя мах другой ногой вперед-вверх. После этого быстро соедините ноги, одновременно опустите голову и плечи вниз-назад. Достигнув вертикального положения (ноги вверх, голова внизу), энергично согнитесь в тазобедренном суставе, опуская ноги до горизонтали. Затем выпрямите руки, поднимите спину и придите в упор.

Для освоения этого упражнения рекомендуем выполнить:

1. В висе лёжа сгибание-разгибание рук в быстром темпе х 5-6;
2. Вис на согнутых руках и медленное выпрямление рук х 5-6;
3. Подтягивание в висе х 3-4;
4. Поднимание ног в висе.

*Контрольное упражнение:* Из виса на согнутых руках поднимание ног и переход в вис согнувшись, затем возвращение в исходное положение х 3-4.

### Упражнения на параллельных брусьях



*Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Техника выполнения.*

Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед, вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи подставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь.

*Размахивание в упоре* представляет собой маятникообразное движение тела. Мах вперед выполняется незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и

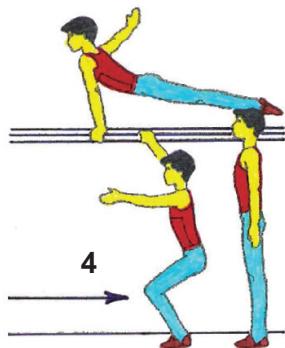
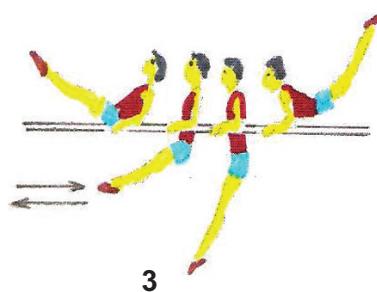
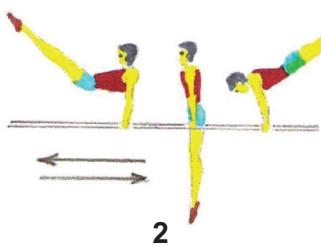


Рис. 170

передней поверхности туловища. В нижнем вертикальном положении туловища ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина слегка опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище.

Размахивание в упоре на руках по технике исполнения сходно с размахиванием в упоре. При его выполнении не следует проваливаться в плечевых суставах, особенно при больших махах с большой амплитудой.

*Из размахивания в упоре сосокок махом назад.* Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону сосокока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро приставить руки из дальней жерди на жердь, через которую выполняется сосокок, а другую руку отвести в сторону.

### Вопросы и задания по теме:

1. Какую двигательную способность развивает упражнение подтягивание на снаряде и сгибание-разгибание рук?
2. Какие гимнастические упражнения необходимо выполнять для развития силы?
3. Какие гимнастические упражнения необходимо выполнять для развития скоростно-силовой способности?
4. Что такое вис?
5. Что такое опора?
6. Какие виды спорта входили в гимнастику в древние времена?

## БАСКЕТБОЛ

Игра в баскетбол появилась в конце XIX в. в 1891 году. Её создателем считается Джеймс Нейсмит, преподаватель одного из колледжей США. Он придумал для студентов новую игру, которую назвал "баскетбол". Игра быстро распространилась по всей Америке и в других странах мира. В 1932 г. была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА). Баскетбол включили в программу Олимпийских игр, которые проводились в Берлине в 1936 г.

Федерация баскетбола Азербайджана была учреждена в 1992 году, с 1994 года она является членом ФИБА.

**Основные правила игры.** В баскетбол играют на площадке 28x15 м, ограниченной со всех сторон линиями (боковой и лицевой), средняя линия с кругом в центре поля, две трапеции (длиной 5 м 80 см) с каждой стороны площадки, начинающиеся от лицевых линий. На площадке выделена зона 3-очкового броска, ограниченная радиусом длиной 6 м 25 см. Высота корзины от игрового поля 3 м 05 см.

В баскетбол играют мячом от 567 до 650 г.

Состав команды – 12 человек: 5 полевых игроков и 7 запасных.

В баскетбол играют две команды по 5 человек. Каждая команда старается забросить мяч в корзину соперника. Игра продолжается 4 тайма по 10 мин. между 1, 2, 3 и 4-м таймами с 2-минутным перерывом и между 2 и 3-м с 10-минутным перерывом. Каждая команда во время 1, 2 и 3-его тайма игры имеет право один раз 1-минутную паузу. На 4-ом тайме – два раза 1-минутная пауза. Игровые часы фиксируют только чистое время – во время остановки игры часы останавливают.

Правила игры запрещают столкновения, удары, захваты, толчки, подножки. За все эти нарушения игрокам записывается персональное замечание – фол и мяч передается команде соперника, которая вбрасывает его из-за боковой линии. При пяти фолах участник удаляется из игры. Кроме индивидуального фола есть технический фол и фол удаления с игры. При таких нарушениях команде даётся два штрафных броска и начинает игру другая команда с центра площадки.

После успешного броска мяч вводится в игру с лицевой линии.

Нарушения правил, которые рассматриваются как ошибки: бег с мячом в руках – пробежка, ведение двумя руками или повторное ведение – двойное ведение, выбивание мяча за пределы площадки, игра ногой.

После результативного броска мяч вводится из-за лицевой линии. За результативный бросок команда получает 2 очка, со штрафного броска – 1 очко, из-за 6-метровой зоны – 3 очка. Если игрока во время броска ударили или толкнули и мяч не попал в корзину, то этот игрок производит 2 штрафных броска, а если совершается 3-очковый бросок – 3 штрафных броска. Для того чтобы выполнить бросок, командедается 30 сек., если за это время бросок не произведен, мяч передается сопернику и вводится из-за

боковой линии. Нападающим не разрешается находиться под корзиной соперника (в зоне) больше 3 с. Если игрок стоит с мячом более 5 с, мяч у команды отбирается. Побеждает та команда, которая набрала больше очков.

### Основные приёмы игры

Стойка баскетболиста – это исходное положение для выполнения любого действия; ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, тяжесть тела распределена равномерно, руки слегка согнуты.

#### Упражнения:

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



Рис. 171

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

#### Упражнения для улучшения способов передвижения:

1. Бег вперед и с изменением направления и скорости.
2. Бег спиной вперед со сменой скорости.
3. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
4. Бег лицом, спиной, боком с выполнением различных упражнений.

**Ведение мяча правой и левой рукой** - выполняется толчкообразными движениями кисти, за счет сгибания и разгибания руки в локтевом суставе и мягкого направляющего толчка пальцами. Мяч ведется сбоку-спереди, дальней рукой от защитника. Получив мяч, игрок может перемещаться, только ведя его, что позволяет ему приблизиться к корзине и произвести бросок, обыграв соперника, уйти из-под опеки защитника.



Рис. 172

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

**Остановка прыжком.** Применяется для внезапного прекращения движения. Остановка выполняется прыжком с одновременным приземлением на обе ноги. При этом одна нога ставится вперед, обеспечивая игроку упор, низкую посадку и последующее устойчивое положение тела.

**Упражнения для улучшения остановки прыжком:** 1. Остановка после быстрого бега.

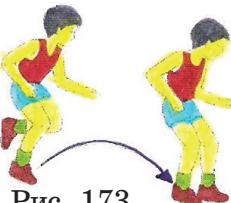


Рис. 173

2. Остановка в чередовании с бегом. 3. Остановка после ведения мяча.

4. Бег с максимальной скоростью и резкая остановка.

**Повороты с мячом.** Применяются для сохранения контроля над ним. Повороты выполняются вперед и назад, на передней части стопы согнутой опорной ноги, с шагом другой вперед или назад и поворотом туловища.



Рис. 174

**Упражнения для улучшения поворота:**

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

**Ловля мяча двумя руками.** Это захват мяча кистями рук. Встречая летящий мяч, нужно вытянуть руки вперед. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент



Рис. 175

касания ладоней мяч захватывается кончиками пальцев, руки сгибаются, мяч подтягивается к груди, одновременно сгибаются ноги.

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



**Передача мяча двумя руками от груди с места** начинается с замаха и кругового движения мячом сначала вниз, а потом вверх. Далее кистями, с одновременным разгибанием ног и рук,



Рис. 176

мяч направляется вперед. Если передача короткая (т.е. партнер находится на небольшом расстоянии), то мяч посыпается одними кистями, без полного разгибания рук, так как не нужно больших усилий, чтобы добротить мяч до партнера.

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

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

*Упражнения для улучшения броска двумя руками:* 1. Броски мяча по высокой дуге в стену. 2. Броски в цель (круг, обруч, ленточка). 3. Броски мяча по корзине с разных расстояний. 4. Броски мяча в низковисящую корзину.

**Защитная стойка.** Используется при всех игровых передвижениях. При этом ноги сильно согнуты в коленях, что позволяет делать мягкие скользящие шаги, выполняя перекат с пятки на носок, без подпрыгивания (руки согнуты и разведены в стороны).



Рис. 177

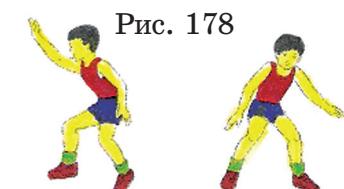


Рис. 178

Рис. 179

Рис. 180



**Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока** необходимо для того, чтобы обвести защитника слева и справа. Изменяя направление, можно снизить и высоту отскока мяча. Для этого нужно сильно согнуть ноги, низко опустить плечи и сразу же встретить отскочивший от пола мяч.

**Остановка в два шага.** Выполняется в конце ведения для внезапного прекращения движения. На пол ставится сначала одна нога, затем другая, которая делает стопорящий шаг и сохраняет последующее устойчивое положение тела. Сзади



Рис. 181

стоящая нога является опорной (осевой), вокруг которой можно выполнять повороты.

Вырывание мяча – один из активных приемов игры. Он осуществляется рывком на себя и толчком. При первом способе после захвата мяча его одновременно с рывком поворачивают вокруг своей оси. При вырывании толчком надо резко надавить на мяч в свободную от захвата сторону и одновременно повернуться спиной к сопернику.

**Передача одной рукой от плеча.** Этот прием используют для того, чтобы послать мяч на большое расстояние. Сначала мяч держат в двух

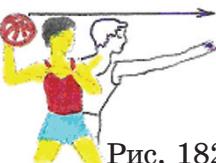


Рис. 182

руках на уровне груди, затем перекладывают на кисть одной руки (правой или левой), согнутой над плечом, придерживая его свободной рукой и слегка поворачивая плечи (вправо или влево, в зависимости от руки). В момент передачи нужно резко повернуться и, разгибая руки, кистью направить мяч.

#### **Бросок после ведения.**

Очень эффективен в нападении, так как производится с близкого расстояния и в высоком прыжке. Мяч после ведения нужно поймать под шаг правой ноги и выполнить шаг левой. В это время мяч поднять вверх на кисть бросающей руки. Затем, оттолкнувшись левой ногой, выполнить высокий прыжок и мягким движением кисти направить мяч в корзину.



Рис. 183

**Бросок одной рукой от плеча с места.** Выполняется из исходного положения - ступни на одной линии или правая впереди левой, ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносят вверх-вперед и мягким толчком кисти направляют по высокой дуге в корзину.



Рис. 184

#### **Вопросы и задания по теме:**

1. Где и в каком году был создан баскетбол?
2. Какие двигательные способности развивает игра в баскетбол?
3. Какие волевые качества развивает игра в баскетбол?

## ФУТБОЛ

Футбол – одна из старейших спортивных игр, возникшая в средние века. Родиной футбола считается Великобритания. Всемирная футбольная организация Международная Ассоциация Футбольных Федераций (ФИФА) была создана в 1904 г. в Париже. Азербайджанская Ассоциация Футбольных Федераций (АФФА) была создана в 1992 г. и в 1994 году она стала членом ФИФА и УЕФА.

Игру начинает одна из команд по жребию с центра поля, ограниченной лицевой и боковыми линиями. То же происходит после каждого забитого мяча. За нарушение правил игры - удар (или попытка) соперника рукой или ногой, подножка, грубое нападение, толчки сзади, задержки, игра рукой - назначается штрафной удар (можно бить по воротам). Эти нарушения в штрафной площади наказываются пенальти (одиннадцатиметровый штрафной удар по воротам). Свободный удар назначается за опасную игру, выбивание мяча из рук вратаря, затяжку времени, неспортивное поведение. Аут вводится броском руками (ногой - в мини-футболе) из-за боковой линии. Если мяч от защитников или вратаря уходит за линию ворот, назначается угловой удар, который пробивается ногой с угла площадки. Количество замен в футболе - три, а в мини-футболе не ограничено.

Начиная с сер. XX в. появилась новая игра – мини-футбол. Эта игра начала привлекать внимание. Эту игру можно проводить и в зале, и на площадке общеобразовательных школ. При организации мини-футбола можно использовать нормы, указанные в таблице 19.

Таблица 19

Кол-во игроков	Размеры площадок, шаги		Ширина, высота ворот, м	Число периодов и время игры, мин.	Время перерывов, мин.
	длина	ширина			
2 x 2	15	7	3/2	4 x 10	5
3 x 3	25	15	3/2	4 x 10	5
4 x 4	25	15	3/2	4 x 15	5
5 x 5	40	20	3/2	4 x 20	5
11 x 11	60-70	30-35	7/2,4	2 x 35	10

Чтобы избежать травм при игре в футбол, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Перед игрой сделать разминку.
2. Использовать специальную обувь или кеды.
3. Приступить к упражнениям или игре с мячом только после предварительной разминки без мяча.

4. Запрещается опасная игра прямой ногой и удары, подкаты по ногам сзади.

5. При проявлении боли в мышцах или суставах ног, плохом самочувствии следует прекратить занятия и сообщить об этом учителю (родителям).

6. По окончании занятий принять душ и переодеться.

Футбол развивает все двигательные способности, воспитывает такие черты характера, как смелость, настойчивость, терпение, воля. В то же время развитие личности играющих в футбол находит отражение в коллективных действиях, способности отдавать все силы и умения для победы.

## Основные приёмы игры

**Передвижения.** Главным средством передвижения футболистов в игре является бег. Шаг у футболиста короче и мягче, однако, он должен уметь бегать по-спринтерски тогда, когда нужно быстро переместиться на свободное место, догнать мяч или соперника.

Составными частями техники владения мячом являются удары по мячу ногами, ведение и остановка мяча. Освоив основные виды ударов и остановок, футболисты могут участвовать в некоторых игровых упражнениях, играть в мини-футбол.

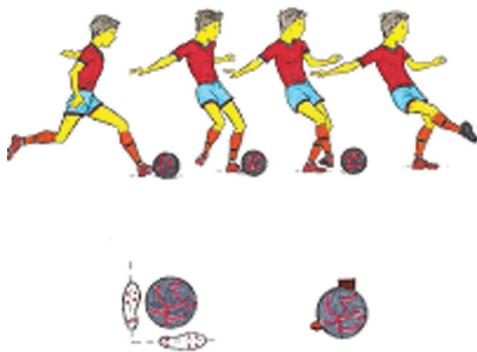


Рис. 185

**Удары по мячу внутренней частью стопы.** Такие удары используются при передачах мяча с близкого и среднего расстояний, при ударах по воротам с близкого расстояния. В нижеследующем рисунке дано относительное расположение опорной и ударяющей ноги.

### Техника выполнения.

Для выполнения этого удара чуть слегка согнутую ногу в колене ставят в сторону от мяча на расстоянии 10-15 см. В это время стопа опорной ноги направляется по направлению удара.

Выполняющая удар и чуть согнутая в колене нога поворачивается наружу. Во время удара середина стопы должна быть в контакте с серединой мяча. Одновременно туловище должно быть наклонено над мячом. Специально надо отметить, что удар отдельно как движение рассматривать нельзя. Это – один из элементов общего упражнения.

**Примечание.** На рис. 185 показано расположение стопы и мяча во время подготовки и выполнения удара внутренней частью стопы.



Рис. 186

**Удар по мячу средней частью стопы.** Во время игры:

- передачи на средние и длинные расстояния;
- удары с этих расстояний по воротам выполняются верхней частью стопы.

Удары могут выполняться с места, при ходьбе, при прямолинейном беге.

#### **Техника выполнения.**

Чуть согнутая в колене нога ставится на опору рядом с мячом. Носок опорной ноги направляется в сторону удара. Ударная нога, сгибаясь в колене, отводится назад. Потом нога с размаха со скоростью выносится вперед. Удар по мячу производится в среднюю часть. В это время стопа ударяющей ноги вытягивается вниз. Голеностоп напрягается, туловище наклоняется над мячом.

**Примечание.** На рис.186 показано расположение опорной и ударной ноги относительно к мячу.



Рис. 187

переносится на опорную ногу, значительно поворачивается наружу. Носок стопы вытягивается. Удар наносится на нижнюю часть мяча. Так наносится удар по мячу с места. При выполнении удара с разбега учащийся становится на расстоянии 3-4 шагов в стороне. Удар наносится с разбега по направлению полета мяча по дуге.

**Примечание.** На рис.187 показано расположение опорной и ударной ноги относительно к мячу.



Рис. 188

**Удар внутренней частью стопы.** Этот удар используется для свободных, штрафных, угловых также для передачи на фланг.

#### **Техника выполнения.**

Опорная нога ставится чуть сзади и назад от мяча. Туловище наклоняется в сторону от мяча, и вся тяжесть затем стопа ударной ноги. Голеностоп напрягается, носок стопы вытягивается. Удар наносится на нижнюю часть мяча. Так наносится удар по мячу с места. При выполнении удара с разбега учащийся становится на расстоянии 3-4 шагов в стороне. Удар наносится с разбега по направлению полета мяча по дуге.

**Удар по мячу внешней частью стопы.** Применяется при угловых, штрафных и при ударах по воротам, одновременно при скрытых передачах товарищу по команде. Этот удар отличается тем, что мяч в полете летит, вращаясь немного в сторону.

### **Техника выполнения.**

Чуть согнутая в колене опорная нога ставится от мяча на расстоянии не создающей помеху ударной ноге. Ударяющая нога направляется вниз и вся нога поворачивается вовнутрь. Туловоице наклоняется вперед, и тяжесть переносится на опорную ногу. В момент удара внешняя часть стопы касается мяча. Высота полета мяча во время этого удара зависит от расстояния между мячом и опорной ногой, одновременно от степени поворота внутрь ударяющей ноги. (Рис.188).



Рис. 189

### **Удар носком стопы.**

Этот удар используется в очень пасмурную погоду при передаче на длинные дистанции и при наступлении на ворота противника.

### **Техника выполнения.**

Опорная нога ставится на землю около мяча. Носок стопы направляется по направлению движения мяча. Согнутая в колене ударяющая нога в момент прохождения мимо опорной ноги мгновенно выпрямляется в колене. Носоком стопы надо нанести удар прямо в середину мяча (Рис.189).

по направлению движения мяча. Согнутая в колене ударяющая нога в момент прохождения мимо опорной ноги мгновенно выпрямляется в колене. Носоком стопы надо нанести удар прямо в середину мяча (Рис.189).



Рис. 190

### **Остановка приближающегося мяча внутренней частью стопы.**

### **Техника выполнения.**

Тяжесть тела переходит на опорную ногу. Останавливающая мяч нога сгибается в колене, стопа поворачивается наружу и с опорной ногой образуется прямой угол

и для "встречи" с приближающимся мячом выносится вперед. В момент касания мяча очень "мягко" отводится назад. Мяч остается впереди игрока (Рис.190).



Рис. 191

### **Остановка встречного мяча нижней частью стопы.**

### **Техника выполнения.**

Нога, останавливающая мяч, сгибаясь в колене, выносится в сторону приближающегося мяча, тяжесть тела переходит на опорную ногу. Стопа ноги останавливающей мяч поднимается вверх, а пятка опускается вниз. В момент касания

мяча стопа "накрывает" мяч сверху и сбоку. В момент касания нижней частью стопы, нога, согбаясь в колене, отодвигается назад. Мяч прижимается к земле, туловище чуть наклоняется вперед (Рис.191).



Рис. 192

соприкосновения с мячом, нога, отодвигаясь назад, уменьшает скорость полета. Этим способом останавливают мячи, летящие на уровне бедра. Более высоко летящие мячи, останавливается этим же способом в прыжке (Рис.192).

### *Остановка мяча приближающегося сверху внутренней частью стопы*

**Техника выполнения.** Нога, останавливающая мяч сгибается в колене, поворачивается наружу, выносится вверх-вперед в сторону приближающегося мяча. В момент



Рис. 193

ная нога сгибается в колене, другая нога, тоже согбаясь в колене, выносится вперед-вверх, в сторону приближающегося мяча. В момент касания мяча верхней частью стопы останавливающая нога быстро, мягким движением опускаясь вниз, уменьшает скорость мяча и останавливает его (Рис.193).

### *Остановка мяча приземляющегося перед игроком*

**Техника выполнения.** Если мяч приземляется перед учащимся, его можно остановить средней, верхней частью стопы. В это время опор-



Рис. 194

**Остановка мяча внешней частью стопы.** Этот способ считается подходящим для отвлечения противника.

**Техника выполнения.** Опорная нога согбается в колене, другая нога поворачивается наружу и чуть приподнимается вверх в сторону мяча. Мяч "накрывается" наружной стороной стопы, туловище наклоняется в сторону мяча (Рис.194).



Рис. 195

выполнен с места, с шага, из нескольких беговых шагов (Рис.195).

### **Вопросы и задания по теме:**

1. Какая страна считается родиной футбола?
2. В каких ситуациях назначаются штрафные удары в футболе?
3. Когда назначается свободный удар?
4. Какие правила во избежание травм в футболе необходимо соблюдать?
5. Какие двигательные способности развивает футбол?
6. Какие причины популяризации игры в футбол?

## ПЛАВАНИЕ

Возникновение плавания относится к древнейшим временам и связано с необходимостью освоения человеком водной среды. Плавание считается эффективным средством для укрепления здоровья и здорового образа жизни. Оно помогает стать человеку сильным, ловким, выносливым, смелым, чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях.

Плавательные упражнения оказывают на организм оздоровительное действие, развивая сердечнососудистую и дыхательную системы; укрепляя мышцы, обеспечивая гармоничное развитие тела и правильную осанку; приспособливая организм к действию холода, резким колебаниям температуры и др.

### **Задача каждого школьника - научиться хорошо плавать!**

Для предупреждения несчастных случаев и травм необходимо соблюдать следующие требования и правила:

1. Купаться только в хорошо знакомых и разрешенных для этого местах, не заплывая за пределы обозначенных границ.
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину: нельзя толкать друг друга, хватать за ноги, подавать ложные сигналы тревоги.
3. Нельзя учиться плавать одному без взрослых. Это опасно даже тогда, когда умеешь неплохо держаться на воде.
4. Нельзя прыгать в воду, если не знаешь глубину водоема и не уверен в отсутствии там посторонних предметов,
5. Нельзя нырять, задерживая дыхание на длительное время.
6. При появлении признаков переохлаждения ("гусиная кожа", озноб, посинение губ) надо выйти из воды и согреться (энергичные движения, теплый душ, растирание сухим полотенцем).
7. Научиться пользоваться поддерживающими средствами (доски, круги), не терять чувства самообладания и ответственности.
8. Не следует купаться при плохом самочувствии (насморк, кашель).

Для занятий плаванием необходимо иметь индивидуальные принадлежности: купальный костюм, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, расческу; перед каждым занятием в закрытом плавательном бассейне надо мыться под душем с мылом и мочалкой; после занятия вытереть тщательно голову и особенно уши, чтобы избежать воспалительного процесса; не следует оставаться после купания в мокрой одежде даже в жаркие дни. Купаться в естественных водоемах можно при температуре воды не ниже +20° в безветренную, солнечную погоду, температура воздуха при этом должна быть +25...26°. Длительность пребывания в воде постепенно увеличивается (с учетом возраста, состояния здоровья,

условий погоды) с 5-10 до 30-40 мин. Лучшее время для занятий - первая половина дня с 10 до 13 ч. В жаркую погоду можно заниматься 2 раза в день во второй половине дня с 16 до 18 ч.

Не умеющим плавать, необходимо научиться правильно вести себя в воде, без страха погружаться в неё, выполнять простейшие движения руками и ногами, знакомясь одновременно с элементами техники плавания различными спортивными способами.

Повторите упражнения по освоению с водой, используя: "поплавок" (рис. 196), "медуза", "звездочка" (рис. 197), скольжение на груди, стоя лицом к берегу (рис. 198), скольжение на спине, стоя спиной к берегу (рис. 199).



Рис. 196

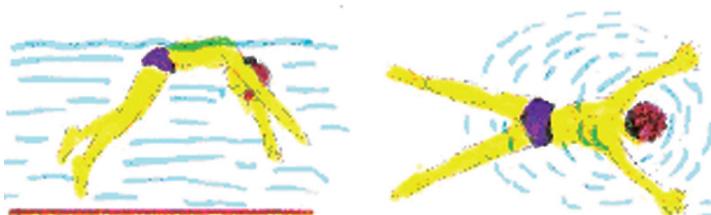


Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ

Таблица 20

Упражнения	ОЦЕНКА		
	"Отлично"	"Хорошо"	"Удовл."
1. Погружение с головой в воду, открытие глаз, кол-во раз.	8	7-4	3
2. "Поплавок", сек.	15	14-6	5
3. Выдохи в воду, кол-во раз	20	19-11	10
4. "Звёздочка" на груди в неподвижном положении, сек.	15	14-6	5
5. Скользжение: на груди, руки вперед, на спине, руки вдоль туловища(м).	9 7	8-6 6-4	5 3
6. Плавание. Выполняя гребковые по-переменные или одновременные движения руками и ногами. На груди, (м). На спине, (м).	19-15 15-11	14-11 10-8	10 7
7. Плавание облегченным способом, 25м, без учета времени.	На груди	На груди и спине	На спине

### Техника основных способов плавания

Кроль на груди – самый быстрый и популярный спортивный способ плавания. Он характеризуется попеременными симметричными движениями руками и ногами. Выдох выполняется в воду. Этот способ плавания используется для преодоления водных преград, при спасении тонущих.

#### Упражнения для изучения техники плавания на груди:

1. И.п., лежа на груди, руки вперед, голову опустить. Приподнимаясь на бедрах и глядя на кисти рук, выполнять быстрые, попеременные движения ногами, как в кроле.



Рис. 200

2. То же, но одна рука вперед, другая вдоль туловища.

3. То же, но для согласования движений ног с дыханием голову поворачивать в сторону, прижимаясь ухом к руке, вытянутой вперед.

4. И.п., стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые движения руками вперед ("мельница вперед") (Рис.201).



Рис.201

**В воде :**

1. И.п. - лёжа на груди, опираясь руками о дно (борттик) выполнять движения ногами, кролем. Дыхание произвольное (Рис.202).

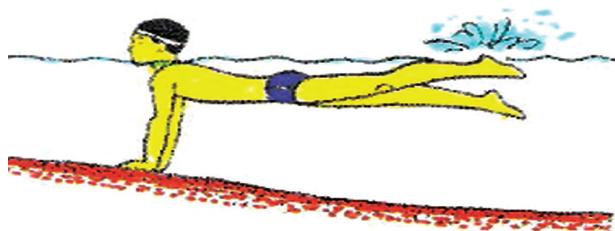


Рис.202

2. То же, но голову опустить в воду, дыхание задерживать (Рис. 203)

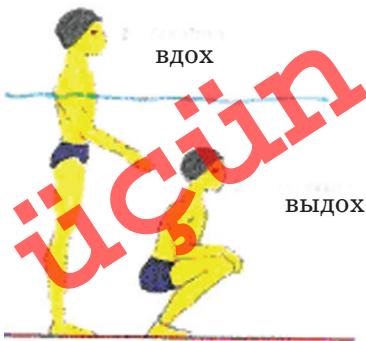


Рис.203

3. То же, но выполняется выдох в воду. Для вдоха голову поднимать вверх или поворачивать (Рис. 204).

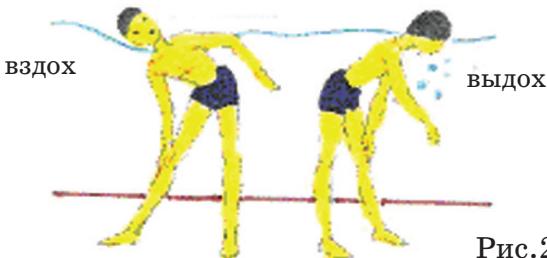


Рис.204

4. И.п. - держась за бортик, принять положение кроля выполнять движения ногами. Повторить несколько раз (Рис. 205).

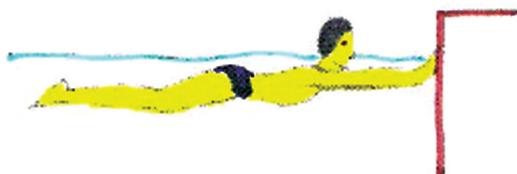


Рис.205

5. То же, но выдох выполняется в воду (Рис. 206).

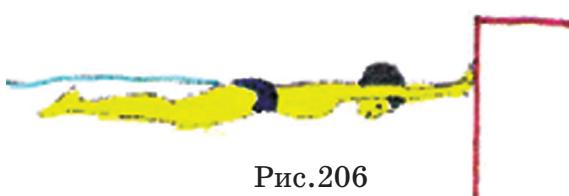


Рис.206

Для улучшения техники кроля необходимо выполнить следующие задания при плавании на груди:

1. Осуществить вдох только по окончании гребковых движений в кроле;
2. Во время вдоха не поднимать лицо с воды, не поворачиваться боком;
3. Выполнять гребковые движения не в сторону, а только под себя;
4. Не сгибая ноги в колене, работать ногами от бедра.

Для улучшения техники необходимо выполнить следующие задания при плавании на спине:

1. В лежачем положении на спине приподнять живот вверх;
2. Грести руками до бедра и вынимать руки с воды около бедра;
3. Не погружать руки глубоко в воду во время гребка;
4. Работать с бедра ногами так, чтобы не было видно коленей из воды;
5. Напрягать и расслаблять мышцы туловища во время плавания на спине и на груди.

### КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ

Таблица 21

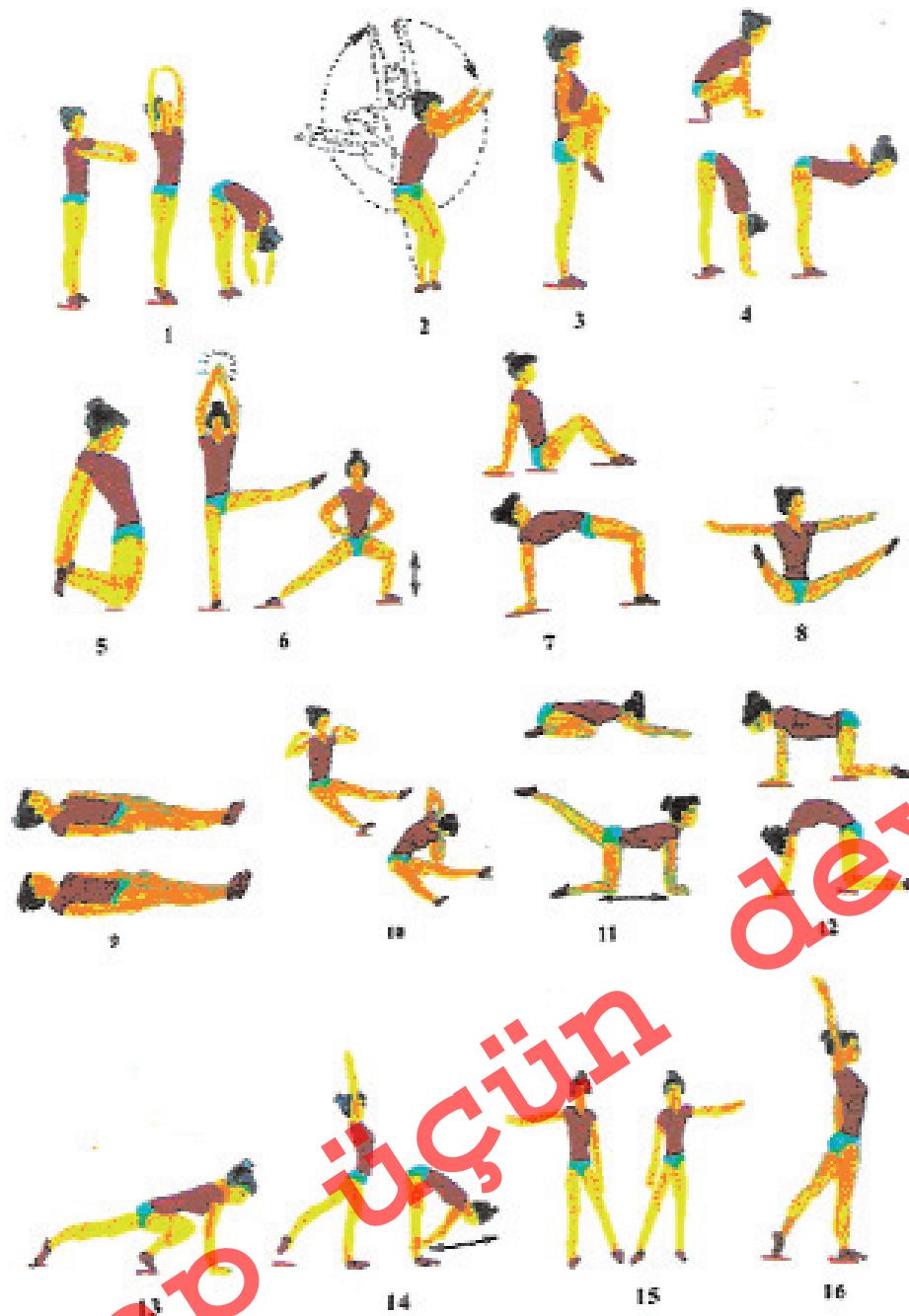
Упражнение \ Оценка	“Отлично”	“Хорошо”	“Удовлетворительно”
Проплыть 25 м			
Мальчики	Кроль на груди	Смешанный	Свободный
Девочки			

### *Вопросы и задания по теме:*

1. Для чего необходимо умение плавать?
2. Какие двигательные способности развивает плавание?
3. Какие волевые качества воспитывает плавание?
4. Какие способы плавания вы знаете?

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

### 1 КОМПЛЕКС

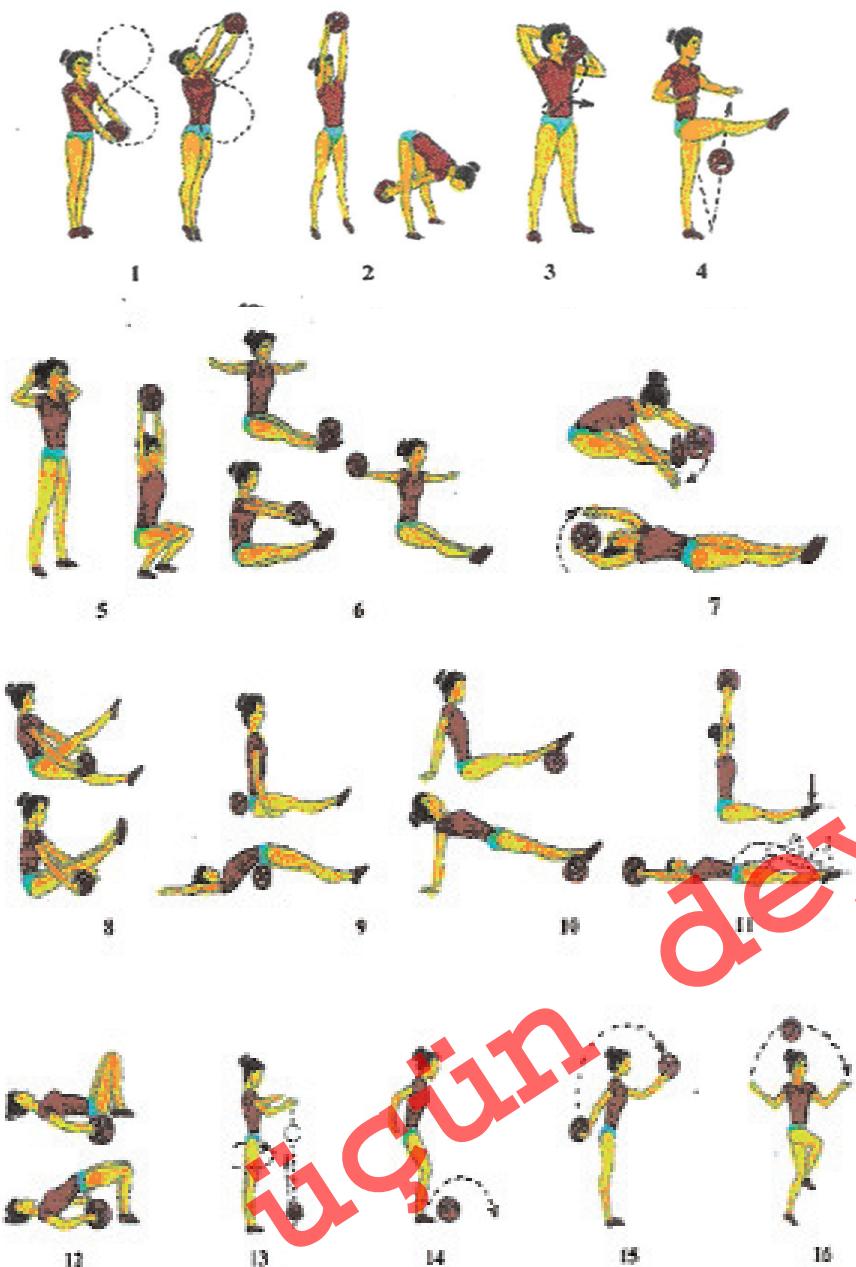


Çap üçün deyil

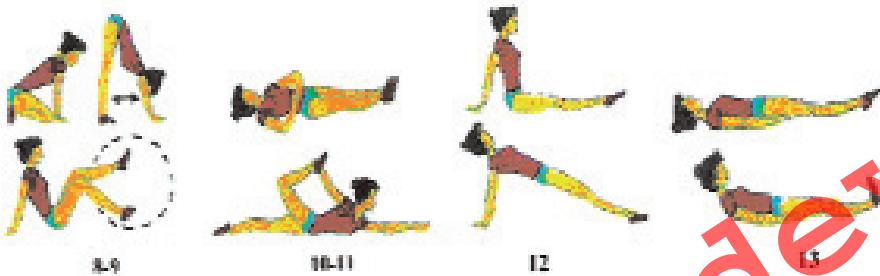
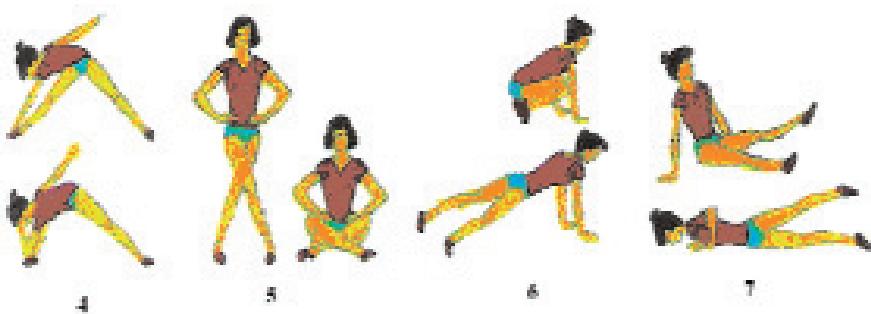
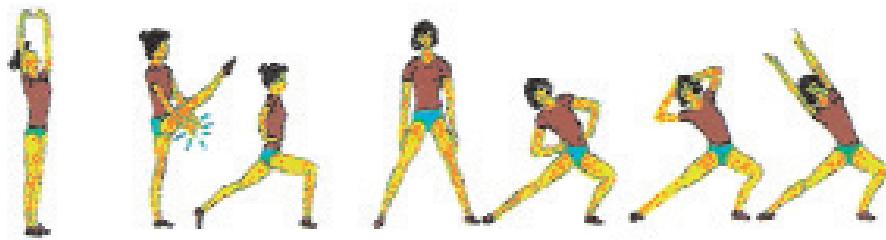
## 2 КОМПЛЕКС



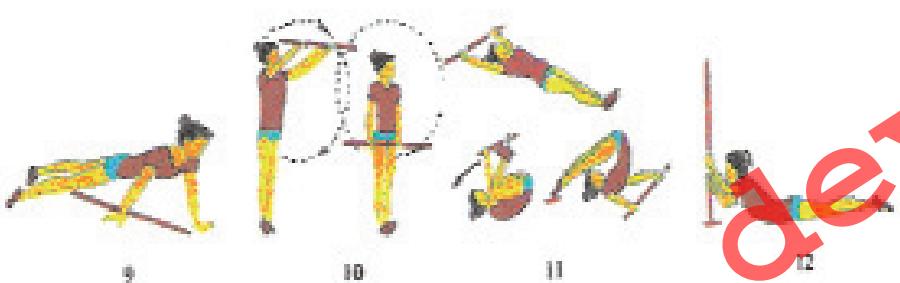
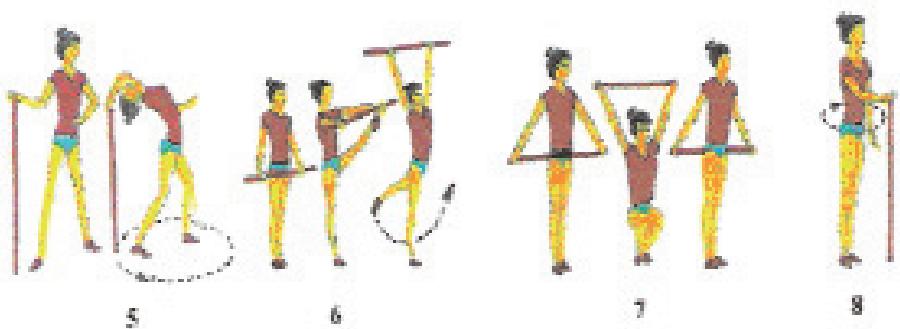
### 3 КОМПЛЕКС



## 4 КОМПЛЕКС

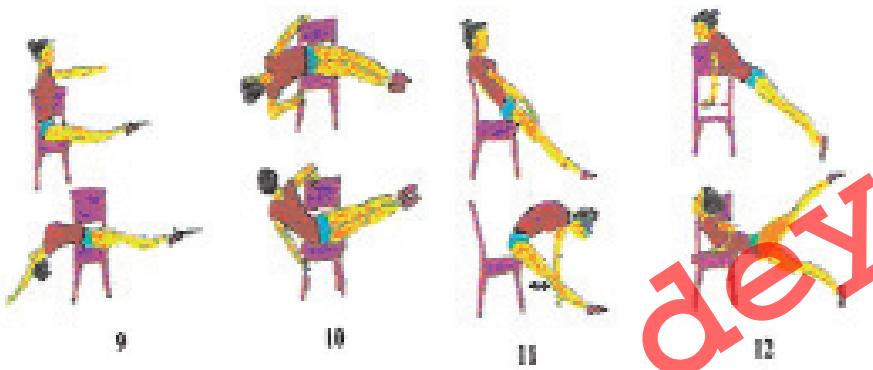
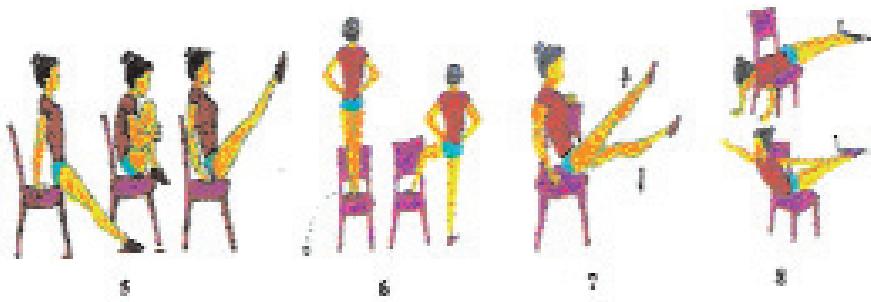
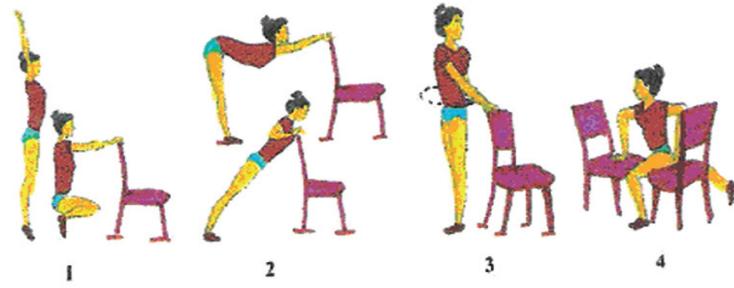


## 5 КОМПЛЕКС

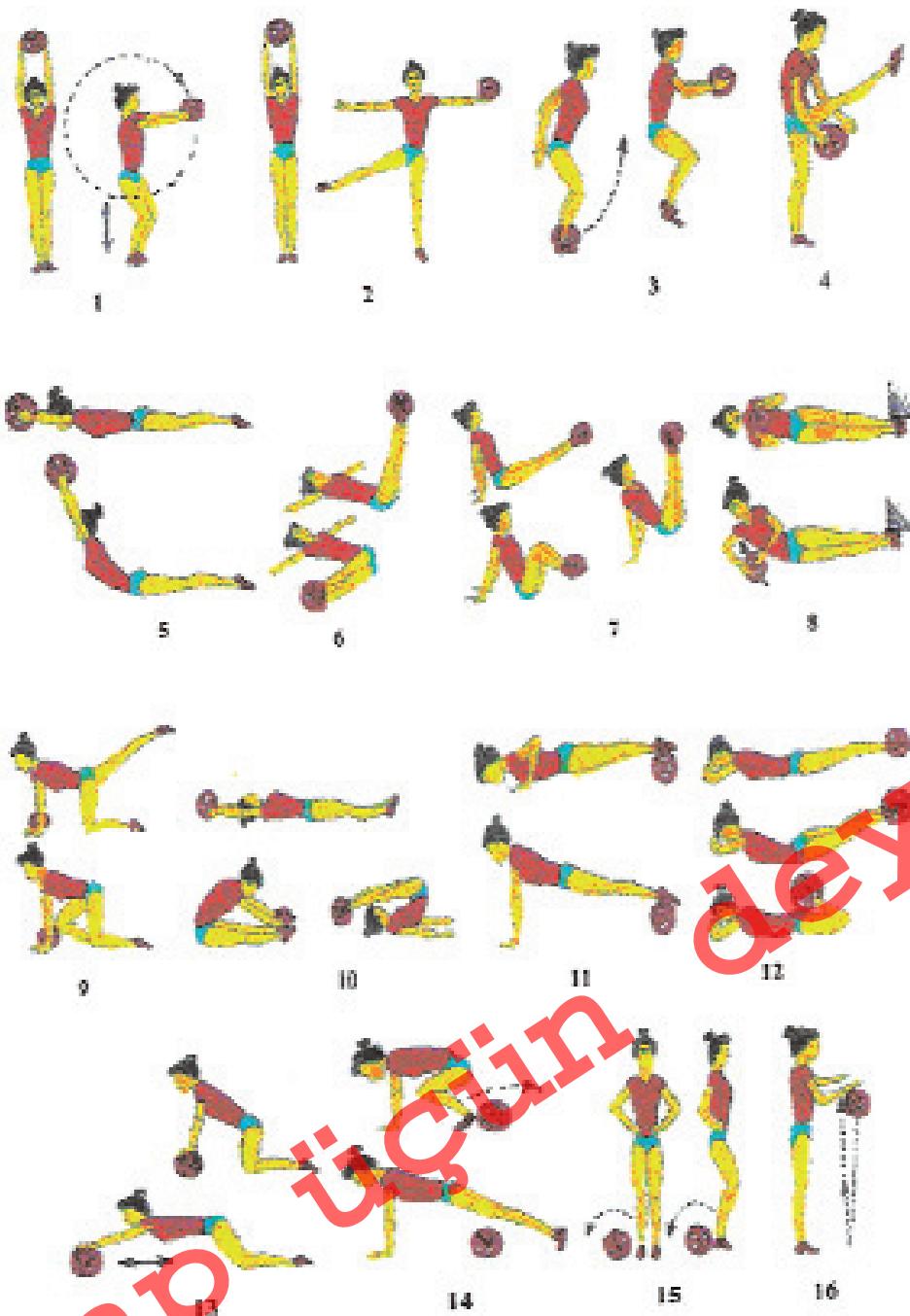


Çap üçün deyiş

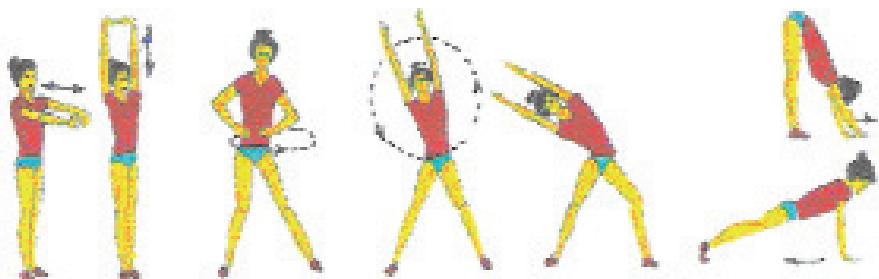
## 6 КОМПЛЕКС



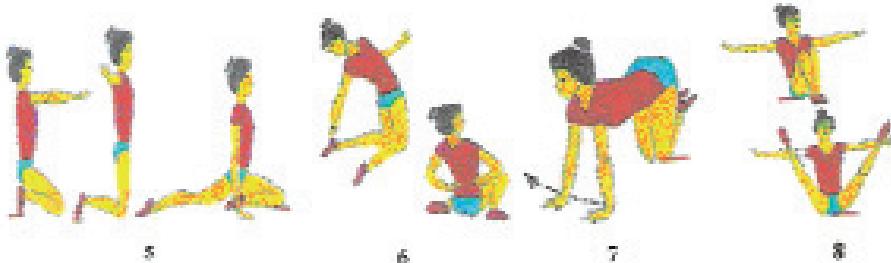
## 7 КОМПЛЕКС



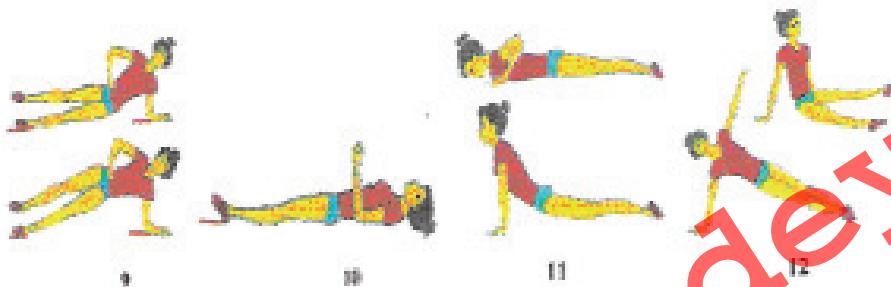
## 8 КОМПЛЕКС



1 2 3 4



5 6 7 8

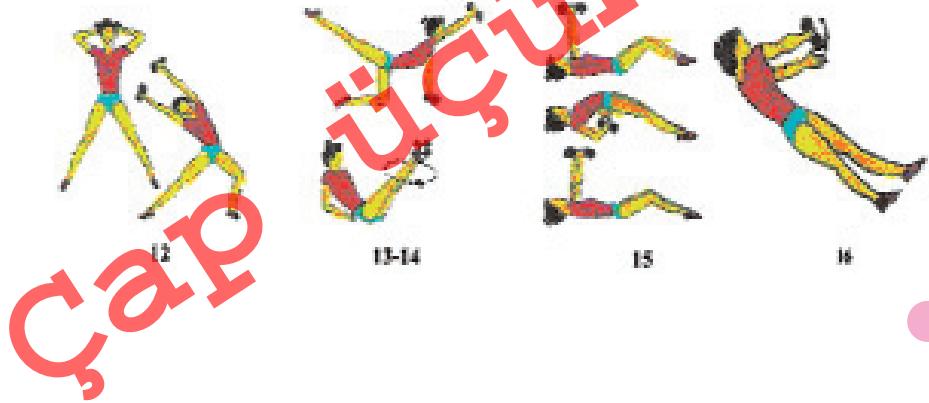
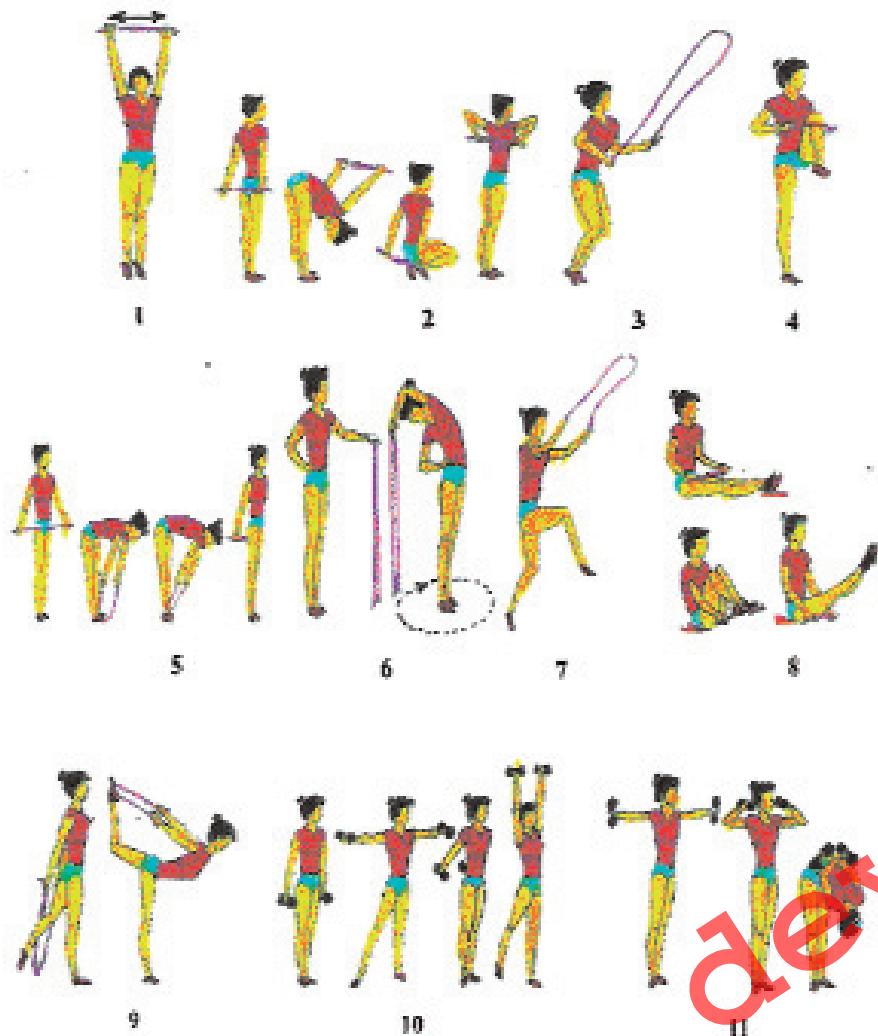


9 10 11 12



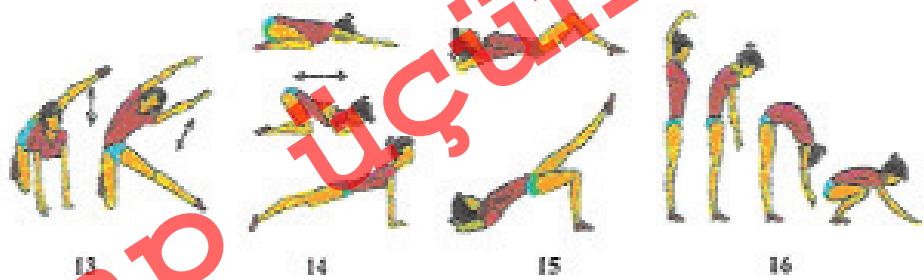
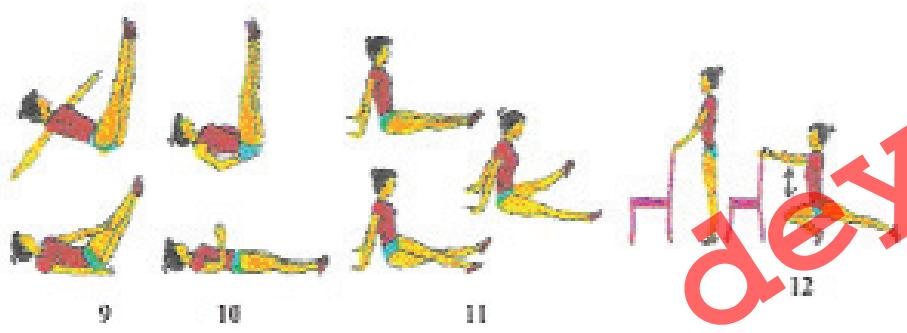
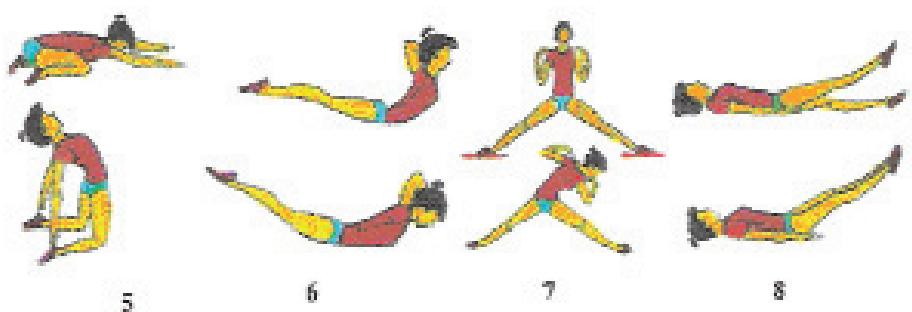
13 14 15 16

## 9 КОМПЛЕКС



Çap üçün dəyiş

## 10 КОМПЛЕКС



## **Список используемой литературы**

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin konsepsiyası (Milli Kurikulum). "Kurikulum" jurnalı, 2008, № 1
2. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumların) təsdiqi haqqında Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirinin 963 №-li əmri, 2 iyun 2011-ci il
3. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. "Kurikulum" jurnalı, 2009, № 4
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası, 13. 01. 2009-cu il
5. Ümumtəhsil məktəblərinin V-XI siniflərində Fiziki tərbiyə, "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012
6. İnsan anatomiyası atlasi. V. Şadlinski, Ş. Qasımov, N. Mövsümov. "Müəllim" nəşriyyatı, Bakı, 2012
7. "Üzgüçülük". Dərs vəsaiti. Bakı, 2011, "Прополис" nəşriyyatı
8. "Теория и Методика Физической Культуры". Л.П.Матвеев, "Физкультура и спорт", Москва, 1991
9. Комплексная программа Физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Москва, 2010
10. Физическая культура 5-6-7 классы. В.И.Лях, Москва, 2010
11. Физическая культура в школе. Феникс, 2009
12. "Sport and science" № 5/2012, Bulgaria, стр. 163.  
Музыкальные произведения и изобразительное искусство как негативная энтрапия для биологических систем. А. Абыйев, А. Мяммядов.
13. Анатомия и спортивная морфология. Б. Никитюк, А. Гладышева. "ФиС". Москва, 1989

## Fiziki tərbiyə 6

*Ümumtəhsil məktəblərinin 6-cı sinfi üçün  
Fiziki tərbiyə fənni üzrə*

### DƏRSLİK

#### Tərtibçi heyət:

Müəllif: **Firat Hüseynov**

Elmi redaktor: **Ç. Hüseynzadə**

Tərcümə **F.Hüseynov**

Redaktor: **T. Əliyeva**

Rəssamlar **N. Əliyeva, Q. Əhmədov**

Dizayner: **S. Yüzbaşov**

Korrektor: **Ş. Hüseynzadə**

*Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin  
qrif nömrəsi 2017 - 070*

© Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi - 2017

Müəlliflik hüquqları qorunur. Xüsusi icazə olmadan bu nəşri və yaxud onun hər hansı hissəsini yenidən çap etdirmək, surətini çıxarmaq, elektron informasiya vasitələri ilə yaymaq qanuna ziddir.

Formatı 70x100 1/16. Ofset kağızı 70 qr. Ofset çapı.  
Səhifə sayı 160 . Fiziki çap vərəqi 10. Tiraj 11503

“XXI” Yeni Nəşrlər Evi  
370146, Bakı şəhəri, Mətbuat prospekti, 529 məhəllə

Çap