

К. МАХКАМЖОНОВ, Ф. ХОДЖАЕВ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

*Учебное пособие
для учащихся 3-х классов
школ общего среднего образования*

*Рекомендовано Министерством народного образования
Республики Узбекистан*

Издание пятое



ИЗДАТЕЛЬСКО-ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ
ТВОРЧЕСКИЙ ДОМ „O‘QITUVCHI“
ТАШКЕНТ – 2016

УДК: 796(075)
ББК 74.200.55 уа 72
М 36

Рецензенты:

М. Гуломов — кандидат педагогических наук, профессор;

Н. Керимов — кандидат педагогических наук, доцент;

Н. Абдуллаева — старший преподаватель ТГЭУ.

Издано за счёт средств Республиканского
целевого книжного фонда.

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие ученики!

В третьем классе на уроках физического воспитания вы узнаете много нового. Например, познакомитесь с гимнастическими и общефизическими упражнениями, а также с различными спортивными и народными играми. В процессе обучения вы на собственном опыте убедитесь в том, сколь важную роль играют физкультура и спорт в укреплении здоровья и гармоничном развитии личности.

Постепенно вы будете переходить от простых упражнений к сложным, осваивая технику и порядок выполнения.

Разнообразие упражнений не случайно. Одни упражнения помогут вам обрести силу, другие – ловкость, третьи – выносливость и т.д.

Таким образом, на уроках по физическому воспитанию вы сможете приобрести необходимые навыки, чтобы стать физически сильными и красивыми. Кроме того, вы узнаете много интересного из истории отдельных видов спортивных игр, получивших всеобщее признание.

Физическое воспитание и спорт закаляют не только тело, но и дух. Не ис-

ключено, что, наблюдая за атлетами, вам непременно захочется стать такими же сильными и ловкими. И тогда неукротимое желание приведёт вас в спортивную секцию, где вы будете регулярно заниматься спортом и достигнете высочайших вершин спортивного мастерства.

Всесторонне развитый человек заслуживает самого глубокого уважения. Им вправе гордиться не только родные и близкие, но и вся страна, на защиту которой каждый из нас готов встать в любую минуту. Вот почему к занятиям по физическому воспитанию и спорту надо относиться со всей серьёзностью. Будьте настойчивы в стремлении к знаниям!

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА



1. Цель и задачи физического воспитания

Цель физического воспитания – совершенствование физических качеств человека, укрепление его здоровья.

Физическое воспитание, как и умственное, трудовое, культурное и прочие, является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы.

Для достижения основной цели физическое воспитание предполагает следующее:

- приобретение опыта и физических навыков, необходимых человеку в повседневной жизни;
- осмысление роли и места физического воспитания в жизни человека;
- овладение комплексом утренних гигиенических упражнений;
- обучение правилам совмещения умственных и физических занятий;
- овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции;
- овладение техникой челночного бега на дистанцию 4 x 10 м;
- овладение техникой прыжков в длину и в высоту;

- овладение техникой подтягивания на турнике;
- освоение техники лазанья по гимнастической стенке;
- обучение навыкам удержания равновесия и элементам акробатики;
- обучение начальной технике плавания и кроссового бега;
- обучение правилам и игре в баскетбол, футбол и волейбол.

Регулярные занятия по физической культуре являются одним из важнейших условий для приобретения правильной осанки.

Знания и навыки, приобретённые на уроках по физическому воспитанию, помогут вам регулярно и самостоятельно заниматься физической культурой. Не исключено, что некоторых из вас физическое воспитание приобщит к большому спорту.

Предлагаемый вашему вниманию учебник раскроет секреты самых простых и в то же время обязательных упражнений, без которых человеку не обойтись во взрослой жизни. От вас же потребуется усердие, настойчивость в овладении знаниями по физической культуре.



Вопросы

1. Какова цель уроков физического воспитания?

2. Чему обучают учеников на уроках физического воспитания?
3. Почему вы должны регулярно заниматься физической культурой?



2. О содержании физического воспитания

Правительство и Президент Республики Узбекистан уделяют большое внимание здоровью и гармоничному развитию подрастающего поколения. Поэтому юные граждане нашей страны приобщаются к физическому воспитанию со школы.

Приобщение к физической культуре неотделимо от приобретения специальных знаний:

- о спортивной форме; специальном оборудовании (спортивных снарядах, залах, площадках и т. д.), предназначенных для проведения уроков по физическому воспитанию (рис. 1, 2);
- об утренней зарядке и её роли в укреплении здоровья;
- о тех или иных видах спорта (гимнастике, лёгкой атлетике, кроссе, подвижных играх, баскетболе, футболе, волейболе и др.);
- о режиме и гигиене питания;
- о личной гигиене и гигиене тела;
- о технике правильного дыхания при выполнении физических упражнений;



Рис. 1

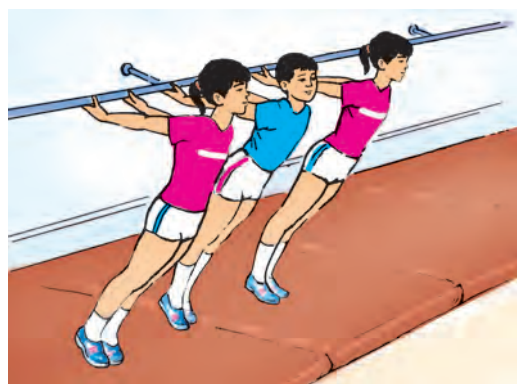


Рис. 2

- о составлении распорядка (режима) дня и правилах его соблюдения;
- об организации правильного досуга и отдыха и т. п.;
- о высказываниях Абу Али Ибн Сины и других учёных о физической культуре.

Правовые основы физического воспитания и спорта

Физическое воспитание в Узбекистане, как и в других странах мира, регулируется законом. В частности, в Узбекиста-

не Закон о физическом воспитании и спорте принят Олий Мажлисом Республики Узбекистан 26 мая 2000 года. Этот Закон гарантирует развитие и совершенствование физического воспитания и спорта в нашей стране.

Указом Президента Республики Узбекистан учреждён орден „Соғлом авлод учун“ и специальные звания, присуждаемые за выдающиеся достижения в области спорта и физической культуры. В Узбекистане издаётся журнал „Соғлом авлод учун“, который уделяет особое внимание духовному и физическому воспитанию подрастающего поколения.

В Узбекистане созданы все условия для занятий физическим воспитанием и спортом, отвечающим требованиям воспитания и обучения подрастающего поколения.

Высказывания выдающихся мыслителей о физическом воспитании и спорте

Выдающийся учёный и мыслитель Абу Али Ибн Сина неоднократно подчёркивал в своих трудах, что залогом здоровья является физическое воспитание и спорт. Физическая культура, по мнению великого врача, закаляет организм, а значит, повышает иммунитет, т.е. способность организма противостоять различным болезням.

Абу Али Ибн Сине принадлежат следующие крылатые выражения:

– кто в юности не занимался бегом, того подстерегают болезни, бег поневоле – к врачу за лекарством;

– тому, кто регулярно занимается физкультурой, лекарства не понадобятся.

Из исторических источников известно, что Амир Темур в совершенстве владел мечом, копьём, луком; был отменным наездником и борцом. Естественно, не занимаясь с детства талантливый полководец спортом, то вряд ли бы из него получился храбрый и мужественный военачальник с мировым именем.

При Амуре Темуре занятия физической культурой и спортом стали нормой в войсках. Многие из упражнений, известных со времён великого Темура, используются и сегодня для закаливания организма. Особое внимание Амир Темур уделял плаванию и приёмам преодоления водных преград. Сила, ловкость, смекалка и сноровка отличали армию Амира Темура от противоборствующих армий.

Физически выносливые и смелые воины всемирно известного полководца изгнали монгольских захватчиков и вернули нашей родине независимость.

Алишер Навои также был большим поклонником физкультуры и спорта. По

мнению поэта, физические упражнения лечат недуг не хуже лекарств. В своё время по инициативе Алишера Навои было построено специальное сооружение для занятий физической культурой – „Доруш-шифо“.

Таким образом, будущее за теми, кто регулярно занимается физическими упражнениями и спортом. Физическая культура – залог здоровья, а здоровье – залог долгой и благополучной жизни.



Вопросы

1. Чему учит физическое воспитание?
2. Почему Амир Темур уделял особое внимание физической подготовке войск?
3. Какие высказывания наших великих предков о здоровье вы знаете?



3. Гигиена физического воспитания

Гениальный Авиценна (Абу Али Ибн Сина) учил: тесное соприкосновение с окружающей природой помогает человеку сохранить и приумножить здоровье.

Длительные наблюдения за природой убедили Авиценну в том, что природа обладает свойством самоочищения. Следовательно, следя за чистотой тела, человек бережёт не только своё здоровье, но и здоровье окружающих людей.

Личная гигиена – основа физического воспитания. Каждый человек обязан содержать тело в чистоте. Чтобы содержать тело в чистоте, мало умываться и купаться, надо ещё и опрятно одеваться. Отсюда требовательность человека к своему физическому состоянию и внешнему виду.

Человеку, который понимает необходимость личной гигиены, не надо объяснять, зачем люди по утрам умываются и чистят зубы, зачем моют руки перед едой, зачем ухаживают за волосами и т.д. Личная гигиена – это личное дело каждого человека.

В чистом и ухоженном теле нормально протекает обмен веществ, в порядке дыхание и кровообращение, хорошо переваривается пища. Чистота благотворно влияет на настроение и рабочий тонус.

К грязному телу, как известно, прилипают различные болезни.

Правила личной гигиены должны стать для человека естественной нормой, такой, как сон и приём пищи. Понятие о личной гигиене связано с понятием гигиены кожного покрова. Для содержания тела в чистоте необходимо купаться не реже одного раза в неделю (рис. 3).

Во время купания в бане или ванной человек подвергается воздействию тёплых или горячих паров, а также воды,



Рис. 3

как тёплой, так и холодной. Таким образом, купание в бане или ванной напоминает природное воздействие на человека тёплого и холодного воздуха.

Купание закаляет организм. Закалённый человек меньше болеет, хорошо работает и неплохо учится.



Вопросы

1. Что понимают под личной гигиеной?
2. Первое правило личной гигиены – содержать тело в чистоте. Почему?



4. Режим дня школьника

Правильно составленный распорядок дня поможет сохранить и укрепить здоровье. Укрепляют здоровье с помощью специальных физических упражнений или, проще говоря, движений.

Физические упражнения необходимы для развития важнейших систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мускульной.

Крепкая нервная система, хорошее кровообращение и развитая мускулатура предохраняют организм от вредного воздействия окружающей среды. Кроме того, физические упражнения способствуют росту и развитию тела. Однако следует помнить, что чрезмерные физические нагрузки вызывают переутомление организма, отрицательно влияющее на здоровье. Поэтому специалисты рекомендуют придерживаться следующего режима дня (рис. 4).

Рекомендуемый режим дня обсудите с родителями и при необходимости внесите

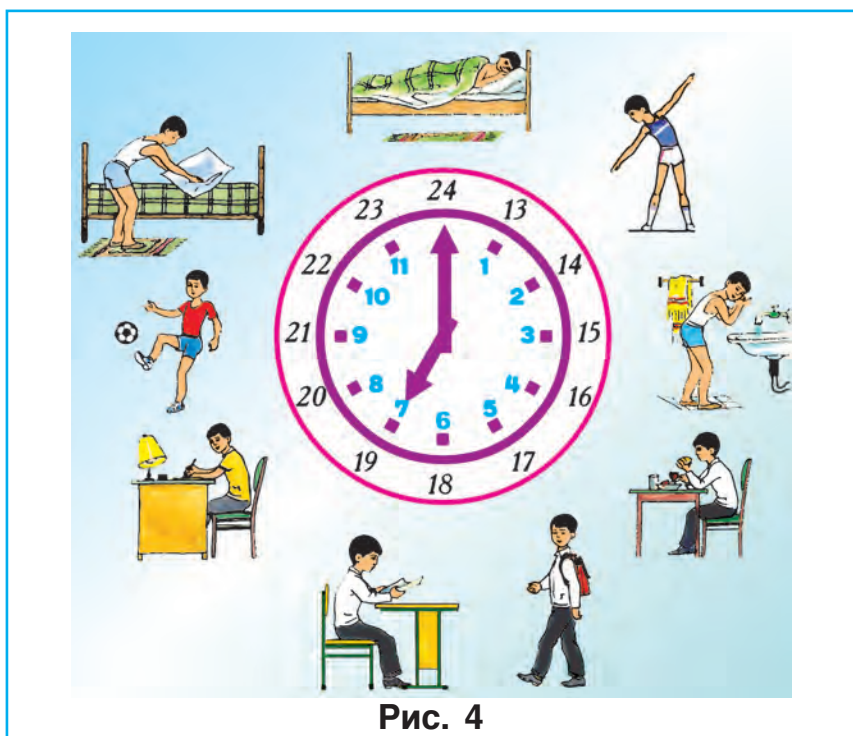


Рис. 4

коррективы. Строгое соблюдение распорядка дня дисциплинирует, облегчает учёбу и укрепляет здоровье.

Рекомендуемый режим дня для учащихся начальных классов

№	Наименование	Время
1.	Подъём (пробуждение после ночного сна)	7.00
2.	Уборка постели, зарядка, водные процедуры	7.00 – 7.15
3.	Завтрак	7.15 – 7.30
4.	Дорога в школу	7.30 – 7.50
5.	Подготовка к уроку, включая лёгкую гимнастику	7.50 – 8.00
6.	Школьные занятия	8.00 – 12.30
7.	Возвращение из школы	12.30 – 13.00
8.	Обед	13.00 – 13.30
9.	Дневной отдых (сон, прогулка, уборка и т. д.)	13.30 – 16.00
10.	Полдник	16.00 – 16.15
11.	Выполнение домашнего задания	16.15 – 17.30
12.	Прогулка, игры, занятия спортом и т. д.	17.30 – 19.00
13.	Ужин и вечерний досуг	19.00 – 20.30
14.	Подготовка ко сну	20.30 – 21.00
15.	Сон	21.00



Вопросы

1. Для чего нужен распорядок дня?
2. Каково значение соблюдения режима дня?
3. Чем отличается режим выходного дня от будничного?



5. Истоки физического воспитания

В давние времена человек добывал пропитание главным образом охотой на диких зверей. Охота требовала определённых физических навыков. Ведь для того чтобы добыть пищу, приходилось преследовать добычу, преодолевать препятствия, лазить по деревьям и т. п. Естественные физические нагрузки не имеют ничего общего с физическим воспитанием. Однако регулярно сталкиваясь с физическими нагрузками, в том числе в процессе трудовой деятельности, люди стали осознавать необходимость физической подготовки.

Человечество преодолело немалый и трудный путь, прежде чем был достигнут заметный прогресс. Борьба за выживание научила человека азам физического воспитания. Об этом можно судить по народным подвижным играм, которые дошли до наших дней. По мере развития человеческого общества подвижные игры обогащались, становились разнообразнее

и со временем стали хорошей школой физической подготовки.

Наши предки, обитавшие в долине Окса (Амударьи) и Яксарта (Сырдарьи), занимались скотоводством. Под стать этому занятию были и игры, в которых требовалось умение управлять лошадью.

Издавна у народов Средней Азии в почёте спортивная борьба, скачки, стрельба из лука. Особой популярностью пользуются скачки. В этом нет ничего удивительного, так как с малых лет ребёнок обучали мастерству наездника. Большое внимание уделялось борьбе. Редкий праздник или торжество обходились без состязания борцов.

О силе, смелости, ловкости и выносливости наших предков ходят легенды. Народное сказание – дастан „Алпамыш“ повествует не только о доброте, нежности и преданности идеалам человечности, но и о стойкости, силе, отваге главных героев: богатыря Алпамыша, его друга Караджана и красавицы Барчиной.



Вопросы

1. Какую роль сыграл труд в формировании физического воспитания?
2. Какими качествами наделены главные герои дастана „Алпамыш“?



ОБЩЕФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



1. Содержание гимнастических упражнений, выполняемых перед началом уроков в школе

Гимнастические упражнения, выполняемые перед началом занятий в школе, занимают от 8 до 10 минут и не требуют ни специальных снарядов, ни специальной спортивной формы.

Комплекс рассматриваемых упражнений включает 5–6 простых гимнастических действий, выполняемых размеренно, спокойно.

Первый комплекс

1. Ходьба на месте.
2. Исходное положение (И. п) – ноги на ширине плеч, руки опущены. На счёт 1–2 подняться на носках, руки поднять вверх, на счёт 3–4 вернуться в исходное положение.
3. И. п. – основная стойка. На счёт 1–2 руки к плечам, правой ногой шаг в сторону. На счёт 3–4 принять исходное положение. То же самое упражнение выполняется, начиная с левой ноги.
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища вниз. На счёт

1 – наклон туловища вправо, хлопок ладонями над головой. На счёт 2 принять исходное положение. То же самое упражнение, начиная с наклона туловища влево.

5. И.п. – ноги на ширине плеч; руки на поясе. На счёт 1–2 – руки на уровне груди; на счёт 3 локти отвести назад. На счёт 4 принять исходное положение.

6. И.п. – стоя прямо. На счёт 1–2 приподняться на носках, прямые руки над головой. На счёт 3–4 принять исходное положение.

Второй комплекс

1. И.п. – ходьба на месте.

2. И.п. – стоя. На счёт 1–2 правую ногу согнуть в колене, руки в стороны. 3–4 принять исходное положение.

3. И.п. – стоя, руки к плечам. На счёт 1 – наклон туловища вправо; на счёт 2 принять исходное положение. То же упражнение, но наклон туловища влево.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт 1–2 – наклон туловища вправо. На счёт 3–4 принять исходное положение. То же упражнение выполняется с наклоном туловища влево.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти сжать в кулаки. На

счёт 1 руки сгибают в локтях. На счёт 2 руки подняты вверх. На счёт 3 руки согнуть в локтях и на счёт 4 принять исходное положение.

6. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. На счёт 1 ноги в прыжке разводятся в стороны. На счёт 2 принять исходное положение.

7. И. п. – ходьба на месте.

Третий комплекс

1. И. п. – ходьба на месте.

2. И. п. – стоя. На счёт 1 сделать шаг назад правой ногой, поднять руки вверх и прогнуться. На счёт 2 вернуться в исходное положение. То же упражнение выполнить с левой ноги.

3. И. п. – стоя, руки на поясе. На счёт 1 – шаг вперёд ногой, а руки назад, 2 принять исходное положение. То же упражнение выполнить с другой ноги.

4. И. п. – стоя, руки на поясе. На счёт 1 прогнуться назад, на счёт 2 принять исходное положение.

5. И. п. – стоя. На счёт от 1 до 4 – круг руками вперёд. На счёт от 5 до 8 повторить круги назад.

6. И. п. – стоя. На счёт 1–2 – стойка на носках, руки поднять вверх и прогнуться, 3–4 принять исходное положение.

7. И. п. – ходьба на месте.



Вопросы

1. Какие гимнастические упражнения выполняются утром?
2. Для чего перед началом первого урока нужно выполнять гимнастические упражнения?



Задания

Регулярно выполняйте рекомендуемые гимнастические упражнения.



2. Примерные комплексы физкультурных минуток

Физкультурные минутки выполняются среди урока. Эти упражнения выполняются сидя за партой или стоя рядом с ней как самостоятельно, так и в паре с одноклассником, соседом по парте.

Первый комплекс (для занятий за партами)

1. И. п. – руки на поясе. На счёт 1 – наклон вправо. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 – наклон влево, на счёт 4 принять исходное положение (рис. 5).

2. И. п. – руки к плечам. На счёт 1 – поворот головы вправо, а руки, согнутые в локтях, отводятся в стороны. На счёт 2 принять исходное положение. То же упражнение, но с поворотом головы влево.

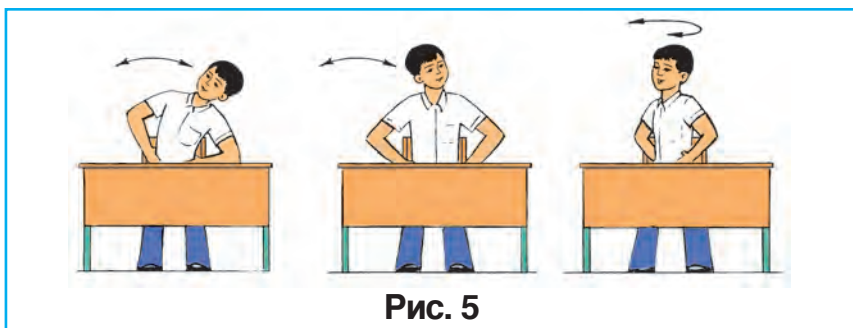


Рис. 5

3. И. п. – руки на поясе. На счёт 1 вытянуть руки вперёд, левую ногу вперёд на носок. На счёт 2 принять исходное положение, и то же упражнение, но с правой ноги.

Второй комплекс

1. И. п. – руки, согнутые в локтях, на парте. На счёт 1 руки, согнутые в локтях, за голову, прижать к затылку. На счёт 2 принять исходное положение (рис. 6).

2. И. п. – руки в замке прижаты к затылку. На счёт 1 – наклон головы вперёд. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 голову отклонить назад, на счёт 4 принять исходное положение.

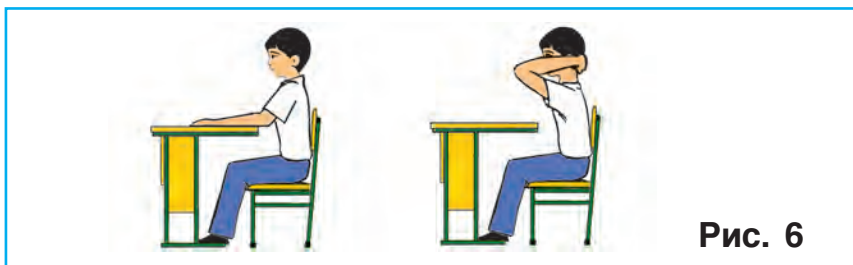
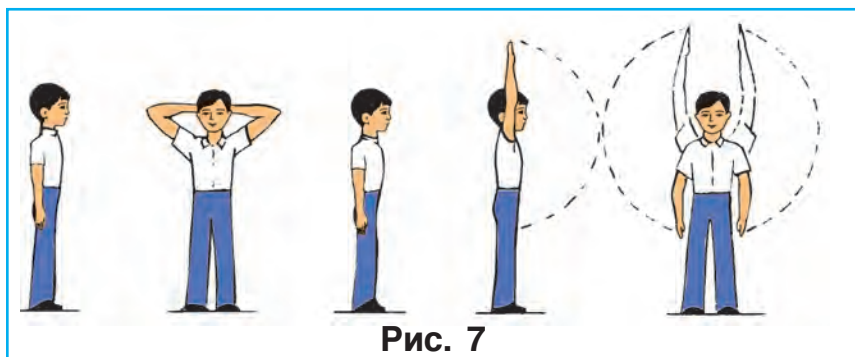


Рис. 6

3. И. п. – руки вытянуты вперёд, кисти разжать. На счёт 1 кисти сжать в кулаки, локти сгибаются. На счёт 2 принять исходное положение.

Третий комплекс (для занятий около парты)

1. И. п. – стоя рядом с партой. На счёт 1 – руки на затылке. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 – руки вверх, на счёт 4 принять исходное положение (рис. 7).

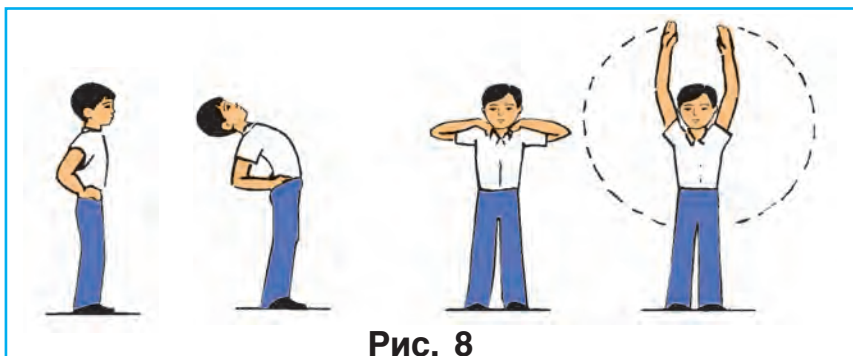


2. И. п. – руки на затылке. На счёт 1 – пружинящий наклон вперёд, руки касаются пола. На счёт 2 принять исходное положение.

3. И. п. – стоя рядом с партой, руки на поясе. На счёт 1 – руки в замке на затылке, а правую ногу отставить назад на носок, прогнуться. То же упражнение выполняется с левой ноги. На счёт 2 принять исходное положение.

Четвёртый комплекс (для занятий около парты)

1. И. п. – стоя рядом с партой, руки к плечам. На счёт 1 прогнуться и вернуться в исходное положение. На счёт 2 поднять вверх руки через стороны, 3 – в исходное положение (рис. 8).



2. И. п. – стоя рядом с партой, руки вверх. На счёт 1 – наклон туловища вправо. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 – наклон влево и на счёт 4 принять исходное положение.

3. И. п. – стоя рядом с партой. На счёт 1 – руки на поясе. На счёт 2 приподняться на носках дважды. На счёт 3 присесть на корточки и на счёт 4 принять исходное положение.

Пятый комплекс (для занятий за партами)

1. И. п. – руки к плечам. На счёт 1 – руки вверх. На счёт 2 наклониться впе-

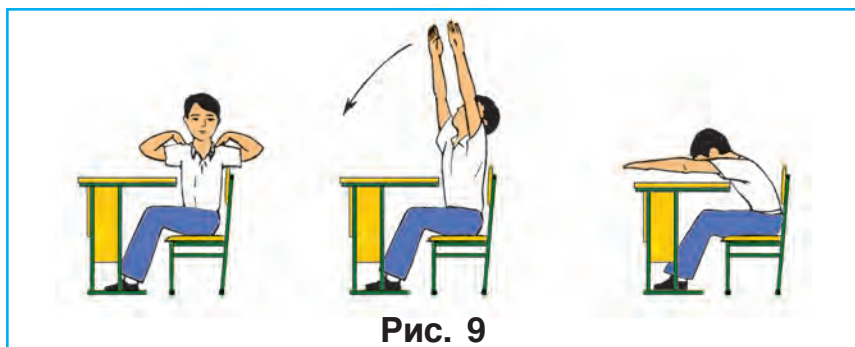


Рис. 9

рѐд и на счёт 3 принять исходное положение (рис. 9).

2. И. п. – руки за голову. На счёт 1 – поворот вправо, правую руку отвести в сторону. На счёт 2 принять исходное положение. То же упражнение выполнить с поворотом влево. При этом левая рука отводится в сторону.

3. И. п. – руки к плечам. На счёт 1 – наклон вправо, 2 – в исходное положение. На счёт 3 – наклон влево, на счёт 4 принять исходное положение.

4. И. п. – держась руками за край парты. На счёт 1 вытянуть ноги. На счёт 2 принять исходное положение.

Шестой комплекс **(форма проведения – сидя за партами)**

1. И. п. – сидя за партой, руки в замке на затылке. На счёт 1 руки в замке поднять вверх. На счёт 2 голова откинута; глаза смотрят в потолок. На счёт 3 – наклон туловища вперѐд, руки вытя-

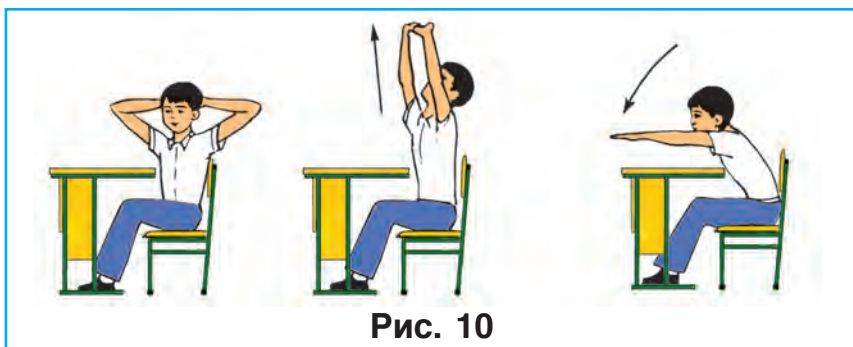


Рис. 10

нуты вперёд. На счёт 4 принять исходное положение (рис. 10).

2. И. п. – сидя за партой. На счёт 1 – локти на парте, ладони на затылке. На счёт 2 выпрямиться, локти отвести в стороны. На счёт 3 принять исходное положение.

3. И. п. – сидя за партой, ноги вытянуты вперёд. На счёт 1 – руки за спину. На счёт 2 приподнять прямые ноги. На счёт 3 опустить ноги. На счёт 4 принять исходное положение.

4. И. п. – сидя за партой. На счёт 1 – руки к плечам. На счёт 2 повернуть голову вправо, на счёт 3 – влево. На счёт 4 принять исходное положение.

Седьмой комплекс (для занятий между партами)

1. И. п. – стоя, руки на поясе. На счёт 1 прогнуться назад. На счёт 2 принять исходное положение (рис. 11).

2. И. п. – руки к плечам. На счёт 1

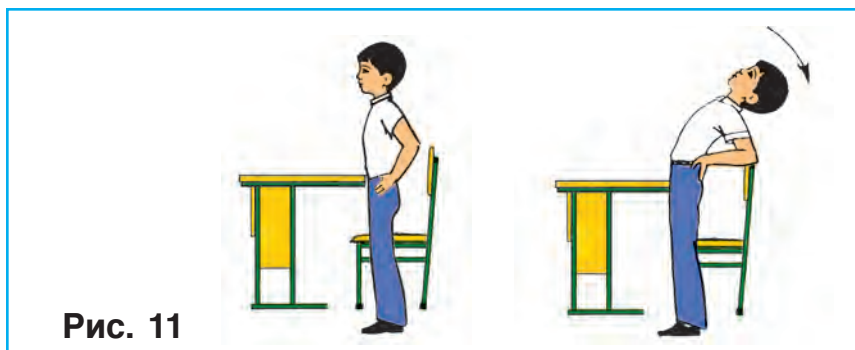


Рис. 11

сесть за парту и вытянуть руки вперёд. На счёт 2 принять исходное положение.

3. И. п. – руки на поясе. На счёт 1 – наклон туловища вправо. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 – наклон туловища влево и на счёт 4 принять исходное положение.

4. И. п. – стоя рядом с партой. На счёт 1 – правую руку вперёд. На счёт 2 – левую руку вперёд. На счёт 3 поднять правую руку вверх. На счёт 4 поднять левую руку вверх, а затем на счёт 5–8 принять исходное положение.

5. И. п. – стоя рядом с партой. На счёт 1 наклониться вперёд, касаясь руками пола. На счёт 2–3 повернуть голову сначала вправо, затем влево. На счёт 4 принять исходное положение.

Восьмой комплекс (для занятий между партами)

1. И. п. – стоя рядом с партой. На счёт 1 вытянуть руки вперёд. На счёт 2

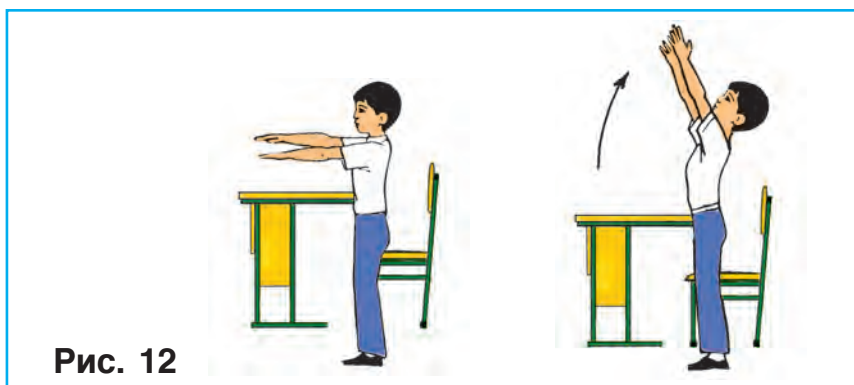


Рис. 12

медленно поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы. На счёт 3 медленно опустить руки, сжимая и разжимая пальцы. На счёт 4 принять исходное положение (рис. 12).

2. И. п. – стоя рядом с партой. На счёт 1 – наклон туловища вправо и касание пальцами сиденья парты. Одновременно левая рука скользит по туловищу от пояса вверх. На счёт 2 принять исходное положение. То же упражнение выполняется с наклона влево.

3. И. п. – упритесь руками о край парты. На счёт 1 отведите правую руку за спину и коснитесь ею пальцев левой руки, 2 принять исходное положение, 3 отведите левую руку за спину и коснитесь ею пальцев правой руки. На счёт 4 принять исходное положение.

4. И. п. – стоя рядом с партой. На счёт 1 – приседание, руки вперед. На счёт 2 принять исходное положение.

Девятый комплекс (для занятий между партами)

1. И. п. – стоя рядом с партой. На счёт 1 поднять руки вверх, шаг назад правой ногой, прогнуться. На счёт 2 принять исходное положение и вытянуть руки вперёд. На счёт 3 – наклон туловища вперёд. На счёт 4 принять исходное положение. То же упражнение начните с шага назад левой ногой (рис. 13).

2. И. п. – стоя, руки к плечам. На счёт 1 – наклон вперёд, прогнувшись; руки в стороны. На счёт 2 принять исходное положение.

3. И. п. – руки на поясе. На счёт 1 правую ногу вытянуть вперёд, на носок, прогнуться. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 – левую ногу вперёд, на носок, прогнуться. На счёт 4 принять исходное положение.

4. И. п. – стоя, руки на затылке. На счёт 1 – приседание с вытянутыми впе-

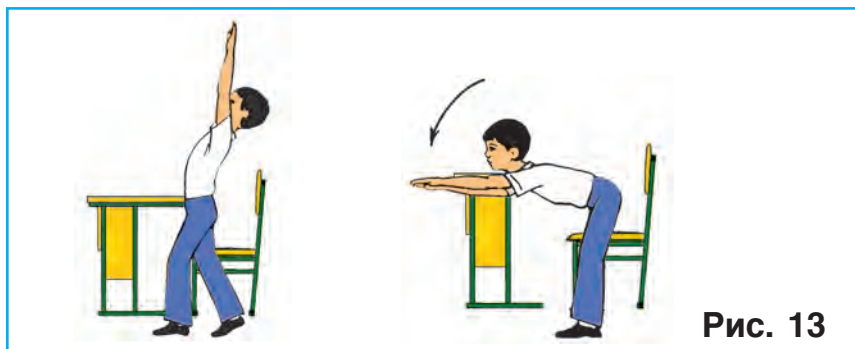


Рис. 13

рѣд руками. На счёт 2 принять исходное положение.

5. И. п. – стоя рядом с партой. На счёт 1 – руки вверх, прогнуться, стоя на носочках. На счёт 2 принять исходное положение.

Десятый комплекс (для занятий между партами)

1. И. п. – стоя у парты. На счёт 1–2 руки через стороны поднять вверх, на счёт 3–4 – в исходное положение (рис. 14).

2. И. п. – стоя у парты, руки на поясе. На счёт 1–3 – три пружинящих наклона вперѣд. Руки касаются пола. На счёт 4 принять исходное положение.

3. И. п. – стоя за партой. На счёт 1 сесть за парту с вытянутыми вперѣд руками, на счёт 2 принять исходное положение.

4. И. п. – стоя у парты, руки в стороны. На счёт 1 – круговые движения руками по часовой стрелке, сжимая и разжимая пальцы. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 – круговые движения руками против часовой стрелки, сжимая и разжимая пальцы. На счёт 4 принять исходное положение.

При выполнении гимнастических упражнений, входящих в комплекс физкультуры

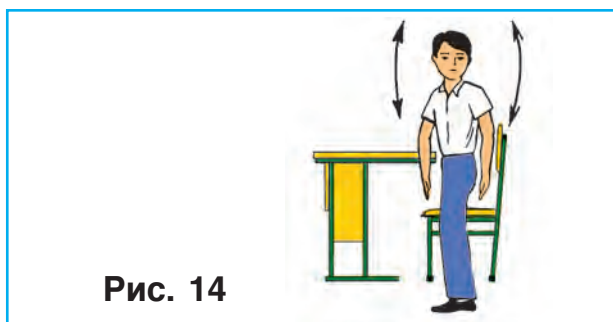


Рис. 14

турных минуток, во внимание принимают индивидуальные особенности и физические возможности исполнителя. При признаках усталости выполнение упражнения можно прекратить.

Предлагаемый комплекс упражнений служит не только передышкой и разрядкой, но и своеобразным стимулом для повышения тонуса и улучшения настроения.

После выполнения комплекса гимнастических упражнений даётся небольшой отдых, после чего урок продолжается.

Гимнастика под речёвку

Гимнастический комплекс, проводимый во время урока, можно сопровождать весёлыми шуточными четверостишиями. Например, можно предложить ребятам вытянуть руки, сжимать и разжимать пальцы, приговаривая:

Наши пальчики устали.
Мы их сжали и разжали,

Мы их сжали и разжали,
И они сильнее стали.



Вопросы

1. Для чего проводятся физкультурные минутки?
2. В каких положениях проводятся физкультурные минутки?
3. Какие упражнения, выполняемые с речёвками, вы знаете?



3. Подвижные игры на большой перемене

Активный отдых помогает учёбе. Разновидностью активного отдыха являются подвижные игры.

„Меткий охотник“. Эта игра предназначена для двух команд с равным количеством игроков. Команды выстраиваются параллельно друг другу. Каждому игроку предоставляется одна или две, по дого-

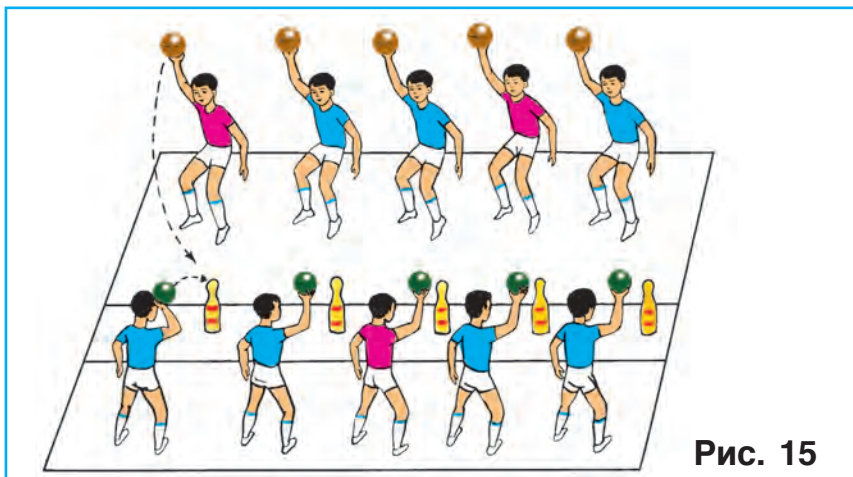


Рис. 15

ворённости, попытки для того, чтобы поразить мишень мячом. Мишенью для игры может служить спортивная булава (рис. 15) или какой-либо из других, приемлемых для игры, предметов. За каждое попадание в цель команде начисляется одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

„*Хищный совёнок*“. Из числа участников этой игры учитель выбирает одного на роль хищного совёнка, остальные делятся на две равные по составу команды. Одна команда условно именуется командой отважных мышей, другая – командой ночных бабочек.

Сова занимает место в своём домике, в очерченном углу площадки, а остальные игроки свободно передвигаются по площадке, изображая различных насекомых и грызунов (рис. 16). По команде учителя: „Ночь!“ игроки замирают и остаются неподвижными в позе, в которой их застала команда. Сова, напротив, вылетает из гнезда и осматривает игроков. Стоит кому-либо зашевелиться, как хищный совёнок тут же дотрагивается до него рукой и забирает к себе в гнездо. Через 15 секунд после первой команды следует новая команда учителя: „День!“. Сова быстро улетет в свой угол, а играющие начинают двигаться по площадке.



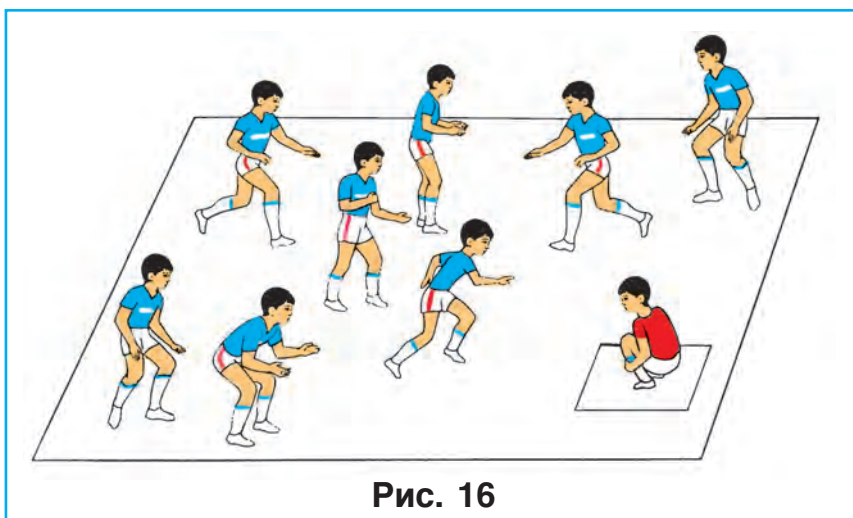


Рис. 16

По окончании игры команды подсчитывают оставшихся игроков. Команде, потерявшей наибольшее число игроков, засчитывается поражение.

„С камня на камень“. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две колонны перед стартовой чертой. Каждый игрок прыжками с одного камушка на другой должен преодолеть расстояние длиной 6–8 м в одну сторону и такое же – в обратную. Камушки заменяют кружочки диаметром 25–30 см, очерченные на площадке (рис. 17). Расстояние между камушками-кружочками не превышает 60–80 см.

Как только игрок возвращается к стартовой черте, в игру вступает его партнёр по команде. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

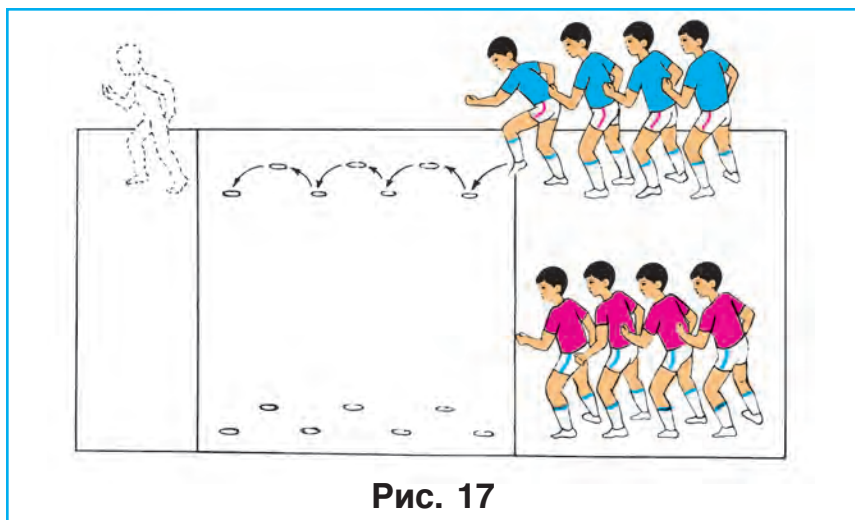


Рис. 17

„Капкан“. Участники этой игры разбиваются на две неравные по количеству игроков команды. В первой команде, играющей роль капкана, 13–20 игроков, во второй (команда мышей) – до 10 игроков.

Игроки первой команды, взявшись за руки, ходят по кругу. Игроки второй команды – мыши – располагаются произвольно за пределами круга.

По команде учителя: „Стоп!“ игроки первой команды останавливаются и поднимают вверх руки. Мыши, воспользовавшись паузой, забегают внутрь круга и разгуливают там (рис. 18).

Раздаётся новая команда – два хлопка в ладоши. По этой команде игроки, образующие круг, быстро берутся за руки. Не успевшие ускользнуть из круга

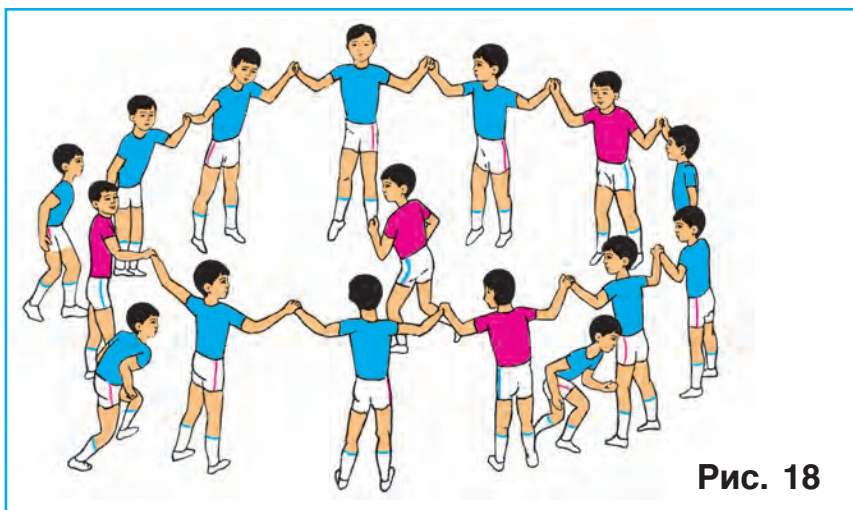


Рис. 18

мышь оказываются пойманными. Пойманные мыши остаются в кругу. Игра заканчивается, как только число мышей сократится до 2–3 игроков.



Вопросы

1. Какая из предложенных игр понравилась вам больше других?
2. Какие физические качества развивает игра „Меткий охотник“?
3. Какую игру, похожую на игру „Меткий охотник“, вы знаете?
4. В какие подвижные игры можно играть во время большой перемены?



4. Внешкольные занятия спортом и их значение

У школьников после школьных уроков и выполнения домашних заданий остаётся свободное время, которое можно и

даже нужно посвятить занятиям спортом. Занятия спортом укрепляют не только здоровье, но и поднимают тонус, повышают трудоспособность, снимают моральное утомление.

Кратковременные занятия физической культурой на свежем воздухе включают в себя подвижные игры, протекающие в невысоком темпе. Такие игры успокаивают нервную систему и поддерживают высокий уровень умственной трудоспособности.

Содержание урока по физическому воспитанию составляют следующие упражнения:

1) *ходьба на месте*. При выполнении этого упражнения время от времени меняют положение рук и ритм шага;

2) *бег медленный и быстрый*. Это упражнение выполняется начиная с медленного бега, который постепенно ускоряется, затем замедляется. Во время бега рекомендуется резко менять направление движения, преодолевать лёгкие препятствия и т.п.;

3) *прыжки на месте*. Прыжки на месте выполняются на двух или на одной ноге, со скакалкой или обручем, либо без них;

4) *метание мяча*. Разбившись на пары, играющие перебрасывают мяч то

вправо, то влево и ловят его. После разминки проводится соревнование по метанию мяча на дальность и точность, для чего используют различные мишени;

5) *лазание по канату, гимнастической стенке*. Выстроившись в один или два ряда, ученики поочерёдно поднимаются и опускаются по канату или гимнастической стенке, а также преодолевают небольшие препятствия;

6) *вис на перекладине или гимнастической стенке*. Ухватившись крепко за перекладину турника или гимнастической стенки, постарайтесь подтянуть согнутые в коленях ноги к груди;

7) *удержание равновесия*. Прохождение по бревну или тонкой черте с элементами перешагивания;

8) *упражнения с гимнастическими снарядами*. Для повышения стартовой скорости и совершенствования ловкости рекомендуются упражнения с гимнастическими снарядами. Например, с гимнастическим обручем, со скакалкой, с мячом.

Для закрепления обрётённых физических навыков предусмотрены эстафеты, содержащие такие элементы, как бег, прыжки, метание мяча и т. п.

Для разнообразия гимнастические упражнения чередуются подвижными играми (футбол, волейбол, баскетбол и др.).



Вопросы

1. С какой целью проводятся внешкольные занятия физической культурой?
2. Где и кем проводятся занятия по физическому воспитанию?
3. Какие виды движений включают в себя уроки физического воспитания?

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Построения и перестроения приучают к экономии движений, способствуют формированию правильной осанки, воспитанию внимания, дисциплинированности.



1. Строевые упражнения

Строй – форма построения, предназначенная для выполнения физических упражнений коллективом. Например, классом.

Шеренга – строй, построение, когда ученики стоят один за другим.

Сомкнутый строй – строй, при котором между составляющими строй почти не остаётся свободного пространства или интервала.

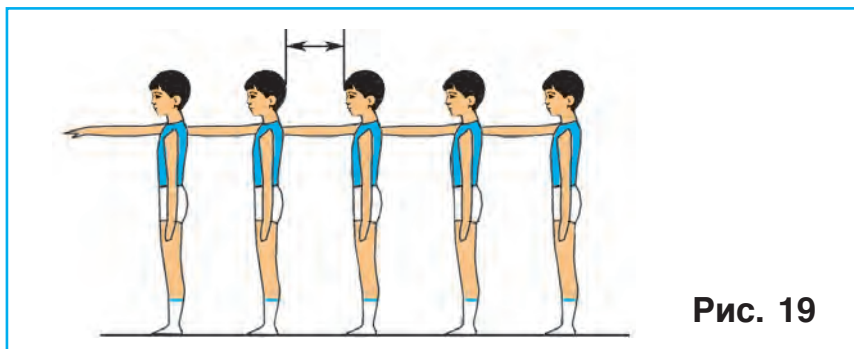


Рис. 19

Расстояние между образующими шеренгу называется *интервалом*.

Интервал измеряется ладонью, вытянутой рукой или шагом.

Разомкн

утый строй – строй, при котором интервал между участниками не менее одного шага (рис. 19).

Способы построения и перестроения

Дети строятся по команде учителя. Команды для выполнения упражнений обязательно должны быть едиными по форме, тогда и выполнение их будет строго определённым и одинаковым для всех учащихся. Каждая команда является сигналом к выполнению или прекращению действия.

Практикуются следующие команды.

1. „Стройся!“ По этой команде ученики самостоятельно размещаются один возле другого, выстраиваются в линию. Линия, образуемая строем, должна быть ровной, неизогнутой.

2. „Смирно!“ По этой команде каждый ученик принимает общую гимнастическую стойку. Осанка правильная.

3. „Равнение налево!“ Аналоги этой команды: „Равнение на середину!“, „Равняйся!“. По этой команде ученики в шеренге, построенные по росту, в зависи-

мости от команды смотрят влево или прямо.

4. „Отставить!“ или „Вернуться в исходное положение!“ – команда возвращения в исходное положение.

5. „Вольно!“ – ученики расслабляются. Правую или левую ногу можно согнуть в колене, можно сместить центр тяжести.

6. „По порядку номеров рассчитайсь!“ или „На первый-второй рассчитайсь!“. Отсчёт ведётся от правого флангового, т. е. ученика, который возглавляет строй с правой стороны. Услышав номер, названный соседом справа, учащийся быстро поворачивает голову налево, называет свой номер, а затем поворачивает голову в положение прямо перед собой. Учащийся, стоящий на левом фланге, называет свой номер без поворота головы налево.

7. „Налево!“ По этой команде дети дружно поворачиваются налево. Соответственно по команде „Направо!“ поворачиваются в правую сторону, а по команде

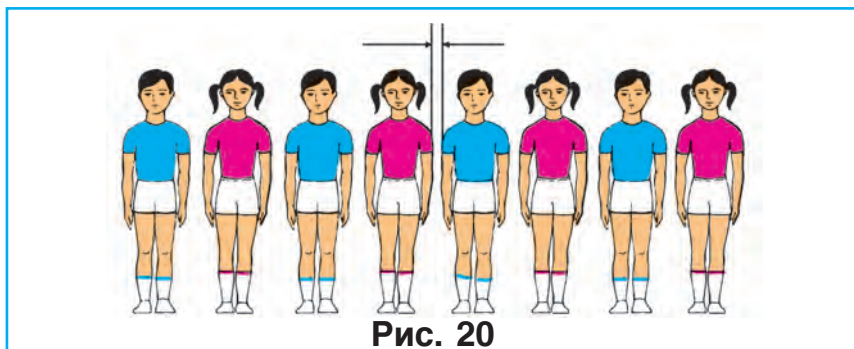


Рис. 20

„Кругом!“ разворачиваются на 180° через левое плечо, чтобы избежать столкновений с соседом.

Всякий строй делится на правый и левый фланги на расстоянии вытянутой руки (рис. 20).

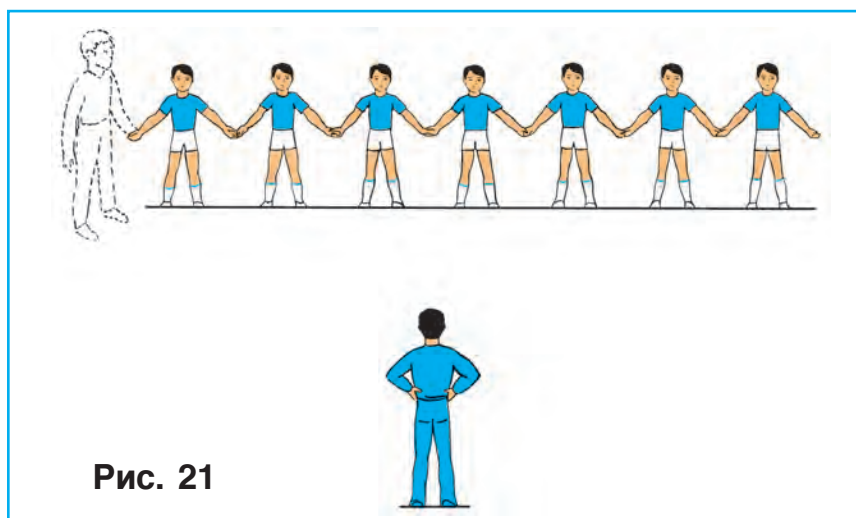
8. „Разойдись!“ Этой командой обычно заканчиваются упражнения или занятия, и дети выходят из строя, свободно передвигаются по площадке.

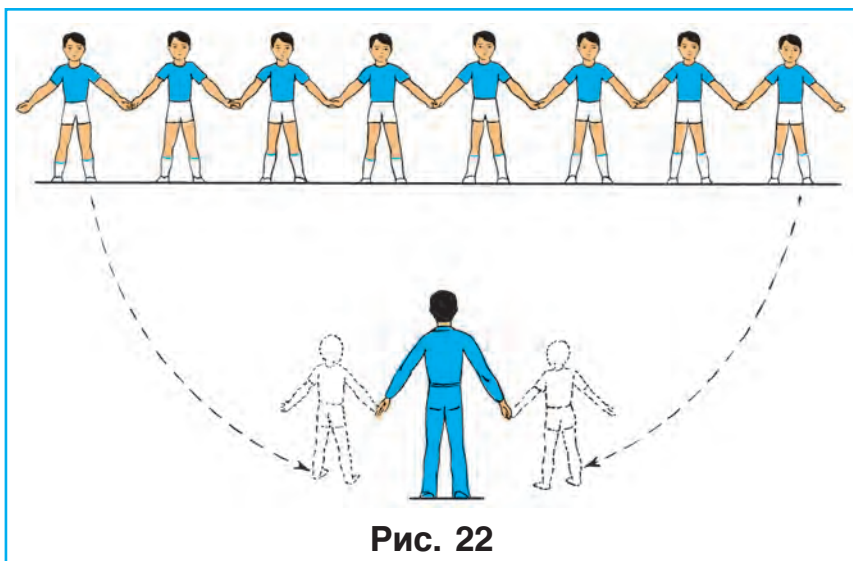
Возглавляющий строй ученик называется ведущим, а последний – замыкающим.

Строй может состоять как из одного, так и из нескольких рядов.

По команде „Взяться за руки и встать в круг!“ ученики начинают перестроение.

Перестраиваются в круг несколькими способами. Первый способ изображён на рисунке 21, а второй – на рисунке 22.





Первый способ (рис. 21): ученики, взявшись за руки, следуют за ведущим (учителем), в то время, как замыкающий остаётся стоять на месте.

Второй способ (рис. 22): правый фланг следует за ведущим и левый тоже подходит к ведущему (учителю), образуя замкнутый круг.

Для правильного выполнения строевых команд требуется практика, т. е. неоднократное повторение.

Перестроение из одной колонны в круг

Перестроение из колонны в круг отрабатывается на занятиях следующим образом. Учитель становится в начале строя и отдаёт команду: „Строй, следуй за мной!“ Передвигаясь по дуге, учитель

пристраивается к замыкающему, завершая тем самым построение круга (рис. 23). По окончании перестроения звучит команда: „Класс, стой!“

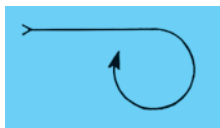


Рис. 23

Это упражнение повторяется несколько раз, причём одновременно совершенствуется движение по кругу и закрепляется навык перестроения из круга в колонну.

Приёмы поворота направо, налево и кругом при ходьбе и прыжках на месте

При освоении поворотов на месте совершенствуется техника движений, выполняемых пяткой одной ноги и передней частью ступни другой (рис. 24).

Повороты на месте должны выполняться чётко и по строгому правилу.

Для того чтобы быстро и правильно реагировать на команду, надо научиться выполнять простые команды. Например, при команде „направо“ — поднять правую руку; при команде „налево“ — левую ру-

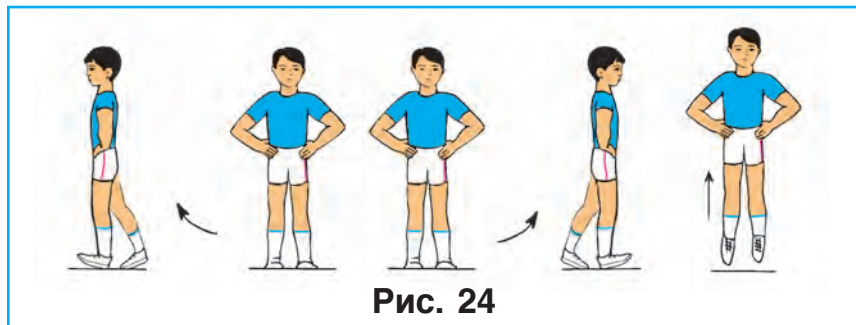


Рис. 24

ку. Это упражнение поможет впоследствии осознанно понимать и выполнять команды.

Перестроение по команде „шесть-три на месте“ и „девять-шесть-три на месте“

Команды „шесть-три на месте“ и „девять-шесть-три на месте“ используются в тех случаях, когда требуется рассредоточить строй.

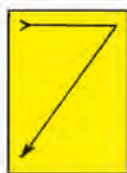
Перед выполнением упражнения строй рассчитывается по порядку номеров. Правофланговый получает первый номер; следующий за ним в строю – второй и т.д. Последний номер достаётся замыкающему.

Управлять шеренгой, где каждый, кто находится в ней, имеет номер, легко. Например, по команде „По номерам шаг вперёд!“ каждый выходит на столько шагов вперёд, на сколько это предписывает номер. Первый делает один шаг вперёд; второй – два; третий – три и т.д. Выполнив это упражнение, шеренга выстраивается по диагонали.

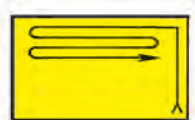
По команде „Встать в строй!“ все поворачиваются кругом и делают соответствующее порядковому номеру число шагов. После этого поворачиваются кругом на месте. Шеренга восстановлена в прежнем виде.



Рис. 25

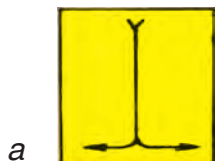


а



б

Рис. 26



а

б



Рис. 27

По команде происходит перестроение из одной колонны в колонну по четыре (рис. 25). На рис. 26 – ходьба по диагонали.

Чередую определённые команды, можно заставить строй передвигаться змейкой (рис. 26). Размыкание и смыкание колонны по два, по четыре (рис. 27).

Колонной называется строй, в котором занимающиеся располагаются в затылок друг другу.



Вопросы

1. Какие строевые упражнения входят в шеренгу?
2. Что называют шеренгой?
3. Что понимается под сомкнутым и разомкнутым строем?
4. Как выполняется перестройка строя в круг?
5. Каково расстояние между учениками в колонне?



2. Основные исходные положения

Основные положения рук

Исходное положение – положение туловища, с которого начинается выполнение упражнения, – вертикальное.

И. п. – *основная стойка (о.с.)*. Руки внизу (рис. 28). И. п. – *о.с., руки подняты вверх*. Прямые руки подняты вверх (рис. 29).

И. п. – *о.с., руки сзади*. Прямые руки вытянуты вниз-назад (рис. 30). И. п. – *о.с., руки вперёд*. Вытянутые руки обра-



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

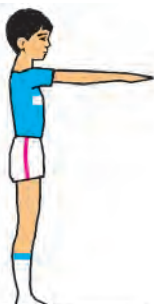


Рис. 31

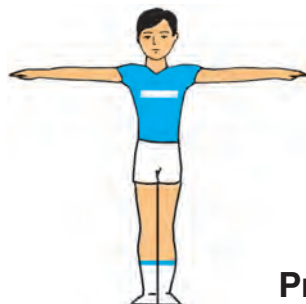


Рис. 32

зуют прямой угол с положением тела (рис. 31).

И. п. – о. с., *руки в стороны*. Прямые руки разведены в стороны под прямым углом (рис. 32).

Промежуточное положение рук

Отведение рук от туловища на 45° характерно для промежуточного положения.

И. п. – о. с., *руки вниз, чуть в стороны*. Руки разведены в стороны (рис. 33).

И. п. – о. с., *руки вниз, чуть вперёд*. Прямые руки вытянуты вперёд, чуть вниз (рис. 34). И. п. – о. с., *руки вперёд, подняты*. Прямые руки *вытягиваем*, чуть

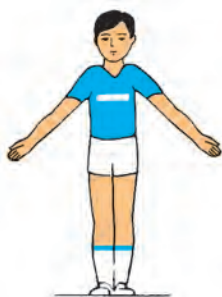


Рис. 33



Рис. 34

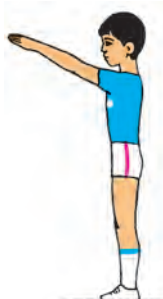


Рис. 35



Рис. 36



вверх под углом в 45° (рис. 35). И. п. – о.с., руки вправо, чуть вниз. Прямые руки вправо, вниз под углом в 45° (рис. 36).

Положение рук, согнутых в локтях

И. п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Руки на поясе (рис. 37).

И. п. – руки перед грудью, ноги на ширине плеч. Руки согнуть в локтях, прижать к груди. Кончики пальцев рук едва касаются друг друга (рис. 38).

И. п. – руки к плечам. Руки согнуты, ладони на плечах (рис. 39). И. п. – руки на голове. Руки согнуты, ладони одна на другой, на голове (рис. 40).

Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40





Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46

И. п. – *руки за голову*. Руки согнуты, ладони на затылке (рис. 41). И. п. – *руки к плечам*. Руки, согнутые в локтях и разведённые в стороны, на плечах (рис. 42). И. п. – *руки за спиной, на поясе*. Руки, согнутые, заведены за спину, на поясе (рис. 43). И. п. – *согнутые руки подняты*.

Согнутые руки в стороны-кверху (рис. 44). И. п. – *согнутые руки прижаты к бокам, к туловищу* (рис. 45). И. п. – *согнутые руки „уронить“*. Руки согнуть, дав им свободно повиснуть (рис. 46).

Основные положения ног

Перед началом выполнения физических упражнений ноги ставят в то или иное положение.

Основные стойки

И. п. – *о.с., ноги вместе*. Ноги вместе (рис. 47). И. п. – *о.с., ноги на ширине плеч, руки опущены*. Руки вниз, ноги врозь (рис. 48).

И. п. – *о.с., ноги шире плеч*. Руки вниз, ноги шире плеч (рис. 49). И. п. – *о.с., правая нога в шаге от левой*. Руки прижаты, ноги прямые, правую ногу вперёд на носок (рис. 50).

И. п. – *о.с., на коленях*. Верхняя часть туловища в вертикальном положении

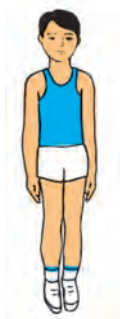


Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

нии, ноги согнуты в коленях и упираются в пол. Руки на поясе (рис. 51).

И. п. – *о.с., на одном колене*. Верхняя часть туловища прямая. Одна нога упирается коленом в пол, другая вытянута вперёд. Руки на поясе (рис. 52).

И. п. – *о.с., на носках, ноги скрещены*. Ноги скрещены, левая нога впереди правой. Руки на поясе (рис. 53). И. п. –

о.с., упор на одно колено. Верхняя часть туловища прямая. Одна нога, согнутая в колене, опирается всей ступнёй на пол. Руки на поясе (рис. 54).

Промежуточные стойки

И.п. – о.с., на одной ноге, другая согнута в колене. Правая или левая нога служит опорой. Неопорная нога согнута в колене под прямым углом. Руки на поясе (рис. 55).

И.п. – о.с., ногу назад. Опорная нога прямая. Другая нога, согнутая в колене, отведена назад. Руки на поясе (рис. 56).

И.п. – о.с., с согнутой ногой в поддержке. Опорная нога прямая. Неопор-



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

ная нога, согнутая под прямым углом в колене, поддерживается рукой. Свободная рука опущена вниз (рис. 57).

И. п. – *о.с., с прижатой к груди руками ногой, согнутой в колене*. Опорная нога прямая. Неопорная нога, согнутая в колене, прижата обеими руками к груди (рис. 58).

Приседания

И. п. – *присесть с вытянутыми вперёд руками*. Верхняя часть туловища прямая. Ноги вместе, прямые руки вытянуты вперёд (рис. 59).



Рис. 59



Рис. 60

И. п. – *полустойка*. Тело наклонено вперёд. Ноги полусогнуты в коленях. Согнутые руки переплетены (рис. 60).

Упоры

И. п. – *упор присев*. Верхняя часть туловища наклонена вперёд. Ноги согнуты в коленях, прямые руки упираются в пол (рис. 61). И. п. – *упор стоя на коленях*. Верхняя часть туловища находится



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63

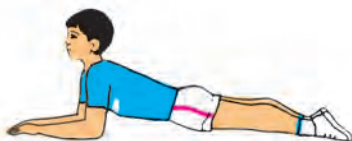


Рис. 64



Рис. 65

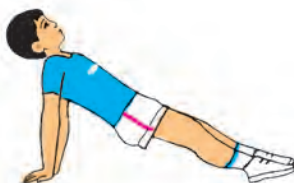


Рис. 66

в вертикальном положении на пятках; руки упираются в пол (рис. 62). И. п. – *упор согнувшись*. Туловище наклонено вперёд, упор на прямые руки (рис. 63).

И. п. – *упор лёжа*. Туловище находится в горизонтальном положении. Руки, согнутые в локтях, вытянуты вперёд. Голова поднята (рис. 64). И. п. – *упор на одно колено*. Туловище опирается на

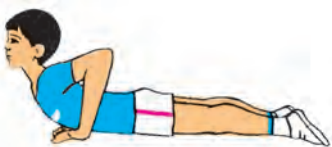


Рис. 67

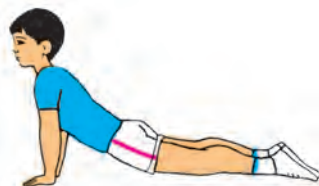


Рис. 68

одно колено и прямые руки. Неопорная нога вытянута назад, чуть вверх (рис. 65).

И. п. – *упор сзади, на прямых руках*. Туловище находится в полугоризонтальном положении и опирается на прямые руки и пятки вытянутых ног (рис. 66).

И. п. – *упор лёжа, прогнувшись*. Туловище находится в горизонтальном положении. Ноги прямые, носки оттянуты. Руки, согнутые в локтях, упираются ладонями об пол. Голова откинута назад (рис. 67). И. п. – *упор лёжа на бедре, на прямых руках*. Туловище находится в полугоризонтальном положении. Ноги прижаты к полу, упор прямыми руками (рис. 68).

Исходное положение сидя

И. п. – *сидя*. Верхняя часть туловища в вертикальном положении опирается на прямые руки в упоре (рис. 69).

И. п. – *угол сидя*. Верхняя часть туловища в вертикальном положении, слегка прогнута. Ноги прямые, подняты; носки оттянуты (рис. 70).



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

И. п. – *сидя, ноги шире плеч*. Туловище слегка прогнуто. Прямые руки под острым углом упираются в пол (рис. 71).

И. п. – *сидя в группировке*. Прямые ноги с вытянутыми носками прижаты руками к груди (рис. 72).

И. п. – *сидя в группировке*. Ноги согнуты в коленях под прямым углом. Грудь прижата к коленям. Руки обхватывают колени (рис. 73).

И. п. – *сидя по-турецки*. Верхняя часть тела находится в вертикальном положении. Колени разведены в стороны. Ноги перекрещены, руки на коленях (рис. 74).

Наклоны

И. п. – *наклон вперёд*. Ноги прямые, туловище наклонить вперёд. Ладони на поясе (рис. 75).

И. п. – *полунаклон*. Тело наклонено вперёд под углом в 45° , руки подняты вверх (рис. 76).

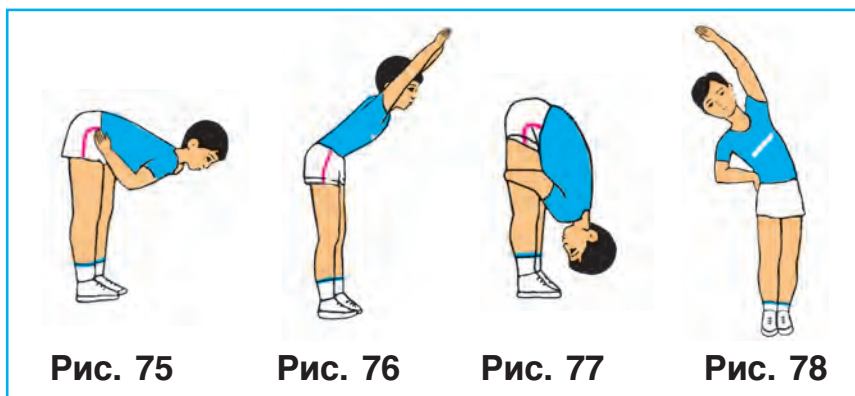


Рис. 75

Рис. 76

Рис. 77

Рис. 78

И. п. – *группировка в наклоне*. Прямые ноги прижаты руками к туловищу (рис. 77).

И. п. – *о.с., наклон вправо (влево)*. Ноги прямые. Правая рука на поясе, левая вверху. Пружинающие наклоны в сторону (рис. 78).

Равновесие

И. п. – *равновесие на одной ноге из положения стоя боком*. Опорная нога прямая. Руки в стороны. Неопорная нога поднята вверх и вперёд. Руки параллельны ноге, лишённой опоры (рис. 79).

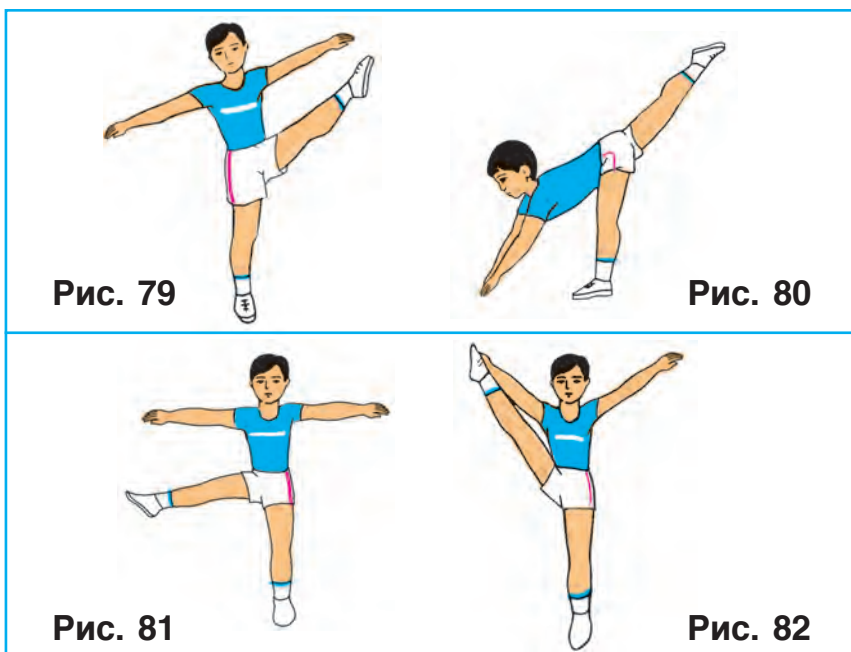


Рис. 79

Рис. 80

Рис. 81

Рис. 82

И. п. – *равновесие на одной ноге из положения наклон вперед*. Туловище наклонено вперед. Неопорная нога вместе с туловищем и вытянутыми вперед, чуть вниз руками образуют общую плоскость (рис. 80).

И. п. – *равновесие при перемещении одной ноги вверх и в сторону*. Тело в вертикальном положении. Прямые руки в стороны. Нога, лишённая опоры, отведена в сторону (рис. 81).

И. п. – *равновесие при растяжке*. Туловище в вертикальном положении. Опорная нога прямая. Нога, лишённая опоры и поддерживаемая рукой, перемещается вверх, чуть в сторону (рис. 82).



Вопросы

1. Из каких исходных положений выполняются физические упражнения?
2. Какие исходные положения вы знаете?
3. Какова постановка ног при исходном положении?



3. Упражнения для формирования правильной осанки

Под осанкой принято понимать привычное положение тела.

Правильная, или спортивная, осанка необходима для нормального функционирования человеческого организма, отчего зависит состояние здоровья каждого из нас.

Небрежное отношение к формированию правильной осанки приводит к нежелательным явлениям: к боковому искривлению позвоночника (сколиоз), к неправильной форме спины (лордоз).

Часто нарушение осанки сопровождается плоскостопием (рис. 83) и др.



Рис. 83

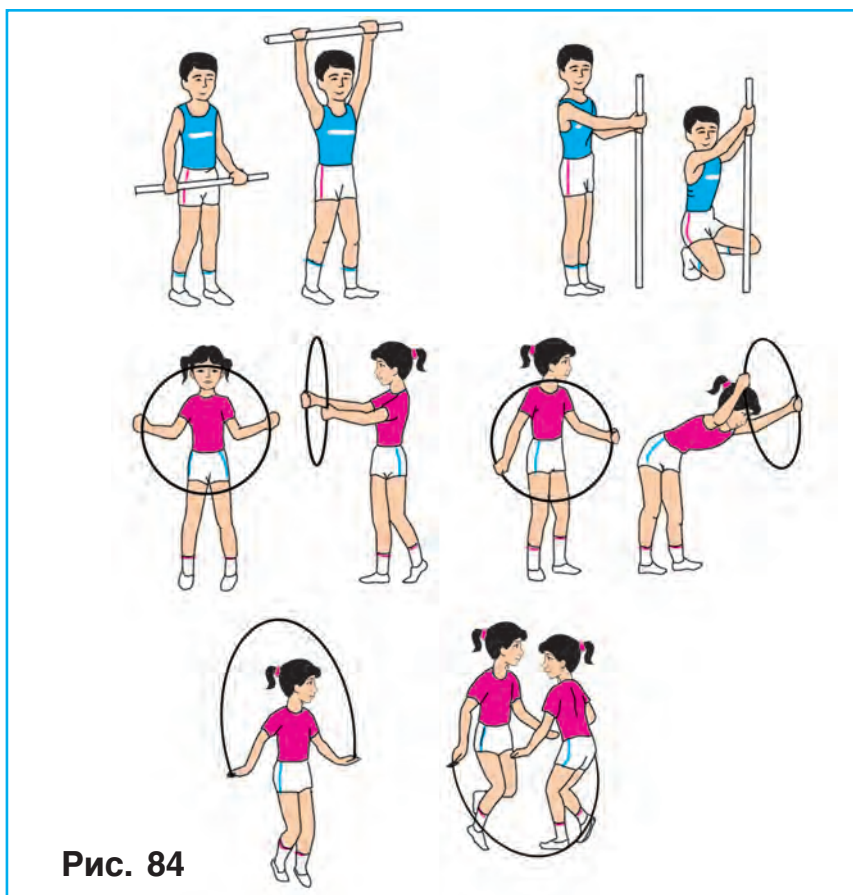


Рис. 84

Регулярное выполнение специальных общефизических упражнений предупреждает искривление позвоночника и способствует формированию правильной осанки.

Хорошая осанка характеризуется прямым положением туловища и головы, развёрнутой грудной клеткой и должна оставаться правильной как в положении сидя, так и в положении стоя и при ходьбе.

Комплекс упражнений для формирования осанки (рис. 84):

1. И. п. – о. с. Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями и прямым, вертикальным положением туловища.

2. И. п. – стоя, руки к плечам, локти прижаты к туловищу. На счёт 1 прямые руки подняты вверх, плечи распрямляются так, чтобы лопатки соприкасались. На счёт 2 принять исходное положение (рис. 85). Это упражнение надо повторить 56 раз.

3. И. п. – стоя, руки к плечам, локти прижаты к туловищу. На счёт 1 прямые

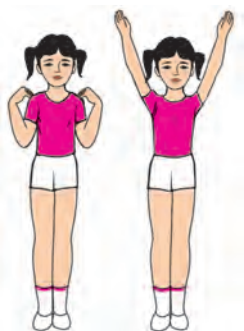


Рис. 85

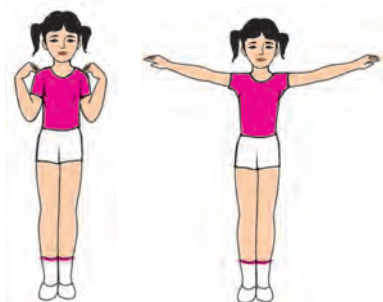


Рис. 86



Рис. 87



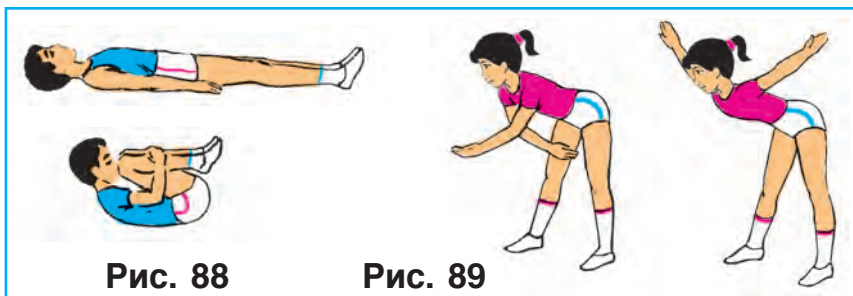
руки разводятся в стороны тыльной стороной ладоней вниз. На счёт 2 принять исходное положение (рис. 86). Это упражнение повторить 3–4 раза.

4. И. п. – ноги шире плеч, руки на поясе (рис. 87). На счёт 1 медленно наклониться вперёд, ноги прямые, коснуться ладонями пола. На счёт 2 принять исходное положение. Это упражнение повторить 3–4 раза.

5. И. п. – ноги шире плеч, руки на затылке. На счёт 1 – наклон вперёд, локти в стороны, смотреть вперёд. На счёт 2 принять исходное положение. Это упражнение повторить 3–4 раза.

6. И. п. – лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. На счёт 1 подтянуть ноги к груди и обхватить их руками. На счёт 2 принять исходное положение (рис. 88).

7. И. п. – ноги шире плеч, руки перед грудью скрёстно. На счёт 1–2 прогнуться, руки в стороны (рис. 89). На счёт 3–4 принять исходное положение.



8. И. п. – руки на поясе. Прыжки на носках. Количество прыжков должно быть не менее 40 – 60.

Гибкость

Для формирования правильной осанки организм должен обладать достаточной гибкостью. Гибкость необходима для напряжения и расслабления мышечной системы.

Физические упражнения помогают поддерживать гибкость, которой каждый из нас наделён от рождения. Человек в состоянии выполнить самые разнообразные движения, с которыми приходится сталкиваться в повседневной жизни.

Физические упражнения, развивающие гибкость, полезны в любом возрасте. Они повышают тонус и поднимают настроение. Упражнения на гибкость делятся на две группы. В первую входят упражнения, развивающие гибкость мышц, а во вторую – придающие эластичность суставам.

Особое значение имеют упражнения, укрепляющие шейные мышцы, делающие мышцы и суставы эластичными и гибкими.

Одним из самых распространённых упражнений на гибкость является упражнение, называемое мостиком. *Мостик* –



фигура в гимнастике, в которой тело изогнуто грудью вверх с упором на ладони рук и пятки.

Упражнения на гибкость

1. И.п. – стоя, спиной прижаться к гимнастической стенке или к гимнастической лестнице. На счёт 1 сделать шаг вперёд. На счёт 2 ухватиться руками за рейку, которая находится на уровне головы. На счёт 3 постепенно прогибаться от рейки к рейке, вплоть до образования мостика. На счёт 4 вернуться в исходное положение (рис. 90).

2. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке или к гимнастической лестнице на расстоянии в два шага. На счёт 1 вытянуть руки, наклониться вперёд и взяться за рейку. На счёт 2, перебирая рейки, наклонить тело вперёд. На счёт



Рис. 90

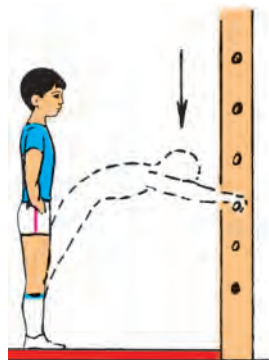


Рис. 91

3 – 4 принять исходное положение (рис. 91).

3. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. На счёт 1 – наклон вправо, не сгибая ног. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 – наклон влево, и на счёт 4 принять исходное положение (рис. 92).

4. И.п. – сидя, ноги разведены в стороны. На счёт 1 вытянуть прямые руки вперёд. На счёт 2 – наклон вперёд, коснуться ладонями пола. На счёт 3–4 принять исходное положение (рис. 93).

5. И.п. – лёжа на спине. На счёт 1 поднять прямые ноги вверх, поддерживая

Рис. 92

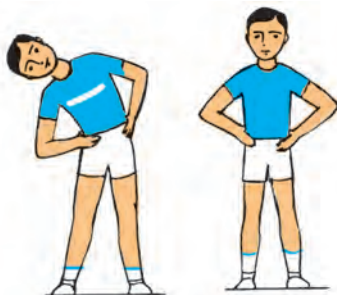


Рис. 93



Рис. 94



руками поясницу. На счёт 2 принять исходное положение (рис. 94).



Вопросы

1. Что понимается под гибкостью?
2. Какие упражнения вы выполняете для развития физических качеств?
3. На какие виды делятся упражнения по растяжке?
4. Какие упражнения вы должны выполнять для развития гибкости?
5. Как выполняется гимнастический мостик?



4. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения незаменимы при обучении правильному дыханию и при формировании правильной осанки.

Предлагаемые упражнения совершенно необходимы для развития всех систем организма, в том числе и для скелетно-мышечной системы. Они способствуют совершенствованию координации движений.

Комплекс общеразвивающих упражнений укрепляет все мышцы: шейные, плечевые, икроножные, спинные и т. д.

Утренняя гигиеническая гимнастика

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт 1 – руки вверх, привстать на носочках. На счёт 2 при-

нять исходное положение. На счёт 3 развести прямые руки в стороны и на счёт 4 принять исходное положение.

2. И.п. – стоя, руки вверх. На счёт 1, 2, 3, 4 правой рукой выполнить круговые движения. Повторить те же самые движения, но левой рукой. Принять исходное положение.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на затылке. На счёт 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 – поворот туловища влево, руки в стороны. На счёт 4 принять исходное положение.

4. И.п. – стоя, руки на поясе. На счёт 1–2 вытянуть прямые руки перед собой и присесть на корточки. На счёт 3–4 встать и принять исходное положение.

5. И.п. – о.с. На счёт 1 – шаг влево, руки на поясе. На счёт 2–3 – два наклона влево. На счёт 4 принять исходное положение. Это же упражнение выполнить с шага вправо и наклона вправо.

6. И.п. – стоя, руки к плечам. На счёт 1 сделать шаг ногой вперёд, руки в стороны, на счёт 2–3 – наклон вперёд, ногу согнуть. На счёт 4 принять исходное положение. Это упражнение выполняется с другой ноги.

7. И.п. – правую ногу на шаг вперёд.

На счёт 1 – прыжки со сменой ног. На счёт 2 принять исходное положение.



Вопросы

1. Каким целям служат общеразвивающие упражнения?
2. На что следует обратить внимание при составлении общеразвивающих упражнений?
3. Сможете ли вы самостоятельно составить комплекс развивающих упражнений?



5. Упражнения для равновесия

Нередко при выполнении упражнений требуется удержать равновесие. Обычно такое случается при перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Например, при ходьбе по бревну.

Чтобы удержать равновесие, надо обладать определёнными навыками и надёжной координацией движений.

Рассматриваемые упражнения делятся на простые и сложные. Комплекс гимнастических упражнений на удержание равновесия начинается с простых действий и заканчивается сложными.

Для простых упражнений на удержание равновесия не требуется специальное оборудование. Например: стоя на одной ноге, приподнимитесь на носочек

или пройдитесь по тонкой черте, не отклоняясь в стороны.

Постарайтесь освоить следующие упражнения:

1. И.п. – стоя. На счёт 1 поднять правую ногу, привстать на носочки. Руки, разведённые в стороны, помогают сохранять равновесие. На счёт 2 принять исходное положение. На счёт 3 приподнять левую ногу, встать на носочки. На счёт 4 принять исходное положение.

2. И.п. – стоя на бревне, руки за голову. На счёт 1–2 – правую ногу назад с упором на носочек. На счёт 3–4 принять исходное положение. То же самое упражнение выполняется с левой ноги (рис. 95).

3. И.п. – стоя на бревне. Поймать подброшенный вверх мяч и пройти с ним до конца бревна.

4. И.п. – стоя на бревне с мячом в руках. На счёт 1 ударить мячом об пол и поймать его. На счёт 2 пройти по бревну.

5. И.п. – стоя на бревне; на бревне скакалка. Перешагнуть сначала правой ногой через скакалку, затем левой ногой.



Рис. 95

6. И. п. – стоя на гимнастической скамейке. На счёт 1 пройти по скамейке, выполняя различные движения руками. Дойдя до конца гимнастической скамейки, развернуться. На счёт 2 начать движение в обратном направлении с различными движениями рук.

7. И. п. – стоя. Пройти по гимнастической скамейке боком приставным шагом от начала до конца.

8. Перешагивание через гимнастическую палку, которая находится от пола на высоте 25 – 30 см.

9. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи.

10. И. п. – стоя на бревне. Шаг правой ногой вперёд. Хлопок в ладоши под поднятой ногой. Принять исходное положение, а затем продолжить движение.

11. Ходьба по гимнастической скамейке вперёд, назад, в сторону приставными шагами.

12. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

13. Ходьба по рейке гимнастической скамейки боком с ударами мяча об пол и ловлей мяча.

14. И. п. – стоя на бревне, ноги вместе. На счёт 1 – шаг вперёд. На счёт 2 опуститься на колени. На счёт 3, балансируя руками, подняться на прямые но-

ги. На счёт 4 принять исходное положение (рис. 96).

15. Повторить 14-е упражнение, но подняться с колен без помощи рук.

16. Повторить 15-е упражнение по рейке гимнастической скамейки.

17. Пройти по гимнастической скамейке спиной вперёд с различными движениями рук (рис. 97).

18. Повороты на бревне стоя на носках на 90° и на 180° .

19. Повторить упражнение 18, стоя на рейке гимнастической скамейки.

20. И.п. – стоя на бревне. На счёт 1 поднимите руки вверх. На счёт 2 сделайте шаг вперёд в прыжке. На счёт 3 вытяните прямые руки вперёд и на счёт 4 – прыжок вперёд.

21. Ходьба по гимнастической скамейке мелкими и широкими шагами вперёд, назад, в сторону (рис. 98).

22. И.п. – стоя на бревне. Упор присев. Принять исходное положение.

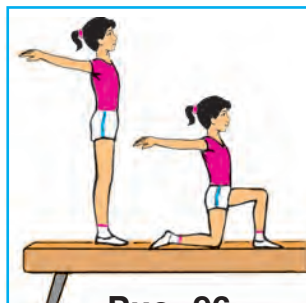


Рис. 96

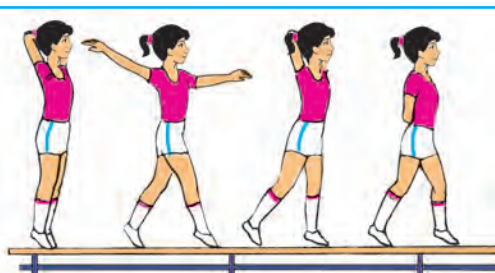


Рис. 97



Рис. 98

Перечисленные выше упражнения относятся к числу простых гимнастических упражнений на удержание равновесия. Освоив простые упражнения, можно приступить к выполнению комплекса более сложных упражнений.

Следует отметить, что упражнения на равновесие сопряжены с такими действиями, как ходьба, повороты, передвижения на носках ног, приседания на одной ноге и т. д.

Простые упражнения на удержание равновесия можно усложнить применением различных гимнастических снарядов (мяч, гимнастическая палка, скакалка, обруч). Кроме того, можно усложнить характер движений. Например, ходьба на пятках с различным положением рук. Иногда сужают опорную поверхность и поднимают её на высоту до 1 м.



Вопросы

1. Какое значение имеют упражнения на удержание равновесия?

2. Из каких упражнений состоит комплекс упражнений на равновесие?
3. Какие гимнастические снаряды используются при выполнении гимнастических упражнений на равновесие?
4. Какое упражнение на равновесие вы хотели бы выполнить?



6. Ползание

Ползанием называется передвижение по полу, по гимнастической скамейке на четвереньках или лёжа.

При ползании вовлекаются в работу практически все крупные мышечные группы. Упражнения, в которых присутствует элемент ползания, способствуют нормальному функционированию сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки.

Не меньшее значение имеют рассматриваемые упражнения для развития таких качеств, как ловкость, выносливость и скорость.

Рекомендуются следующие упражнения.

1. Ползание по полу на четвереньках.
2. Ползание полулёжа.
3. Ползание на боку.
4. Комплексное ползание.
5. Ползание в одну сторону при упоре

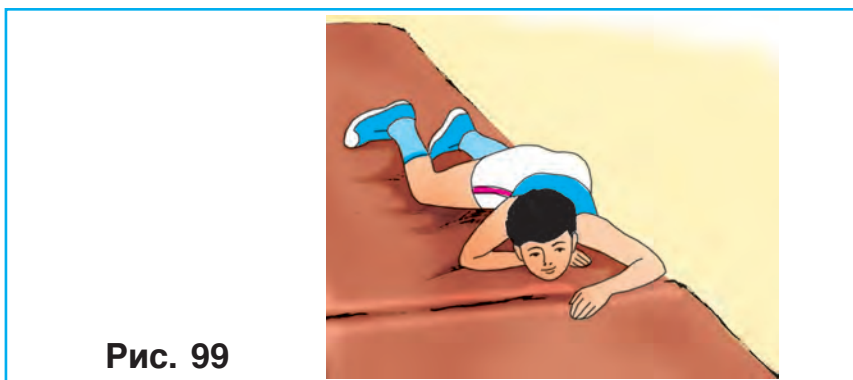


Рис. 99

на грудь, опираясь на локти и пальцы ног.

6. Ползание на четвереньках по полу или по гимнастической скамейке, опираясь на локти (рис. 99).

7. Ползание под препятствием на четвереньках. Например, под верёвкой, натянутой на высоте 50–60 см.

8. Ползание лёжа на животе, по-пластунски, под препятствием (высота препятствия не выше 50 см).

9. Ползание вправо, влево произвольно.

10. Ползание по-пластунски с подлезанием под препятствиями, высота которых не выше 40 см.

При выполнении данных упражнений следует обратить особое внимание на положение тела и опорные точки. Освоив простые упражнения, можно приступить к более сложным. Например, тот или иной вид переползания можно чере-

довать с упражнениями на удержание равновесия.



Вопросы

1. Что называется ползанием?
2. Какие физические качества развиваются при выполнении ползания?
3. Какие виды ползания вы знаете?
4. На что следует обратить внимание при выполнении такого упражнения, как ползание?



7. Перешагивание и лазанье

Перешагиванием называется действие по преодолению препятствий шагом. Например, перешагивание через гимнастическую скамейку, через бордюр и т.д. Под *лазаньем* понимают действия по перемещению вверх по отвесной прямой. Например, лазанье по канату.

Перешагивание и лазанье развивают такие физические качества, как ловкость, выносливость и сила. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке способствуют формированию правильной осанки.

При выполнении рассматриваемых приёмов используются гимнастические снаряды: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, пологая лестница.

Рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1. Повторение приёмов лазанья, освоенных ранее, т.е. в первом и во втором классах.

2. Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом в 30° , и спезание по ней (рис. 100).

3. Лазанье боком к гимнастической лестнице.

4. Лазанье спиной к гимнастической стенке.

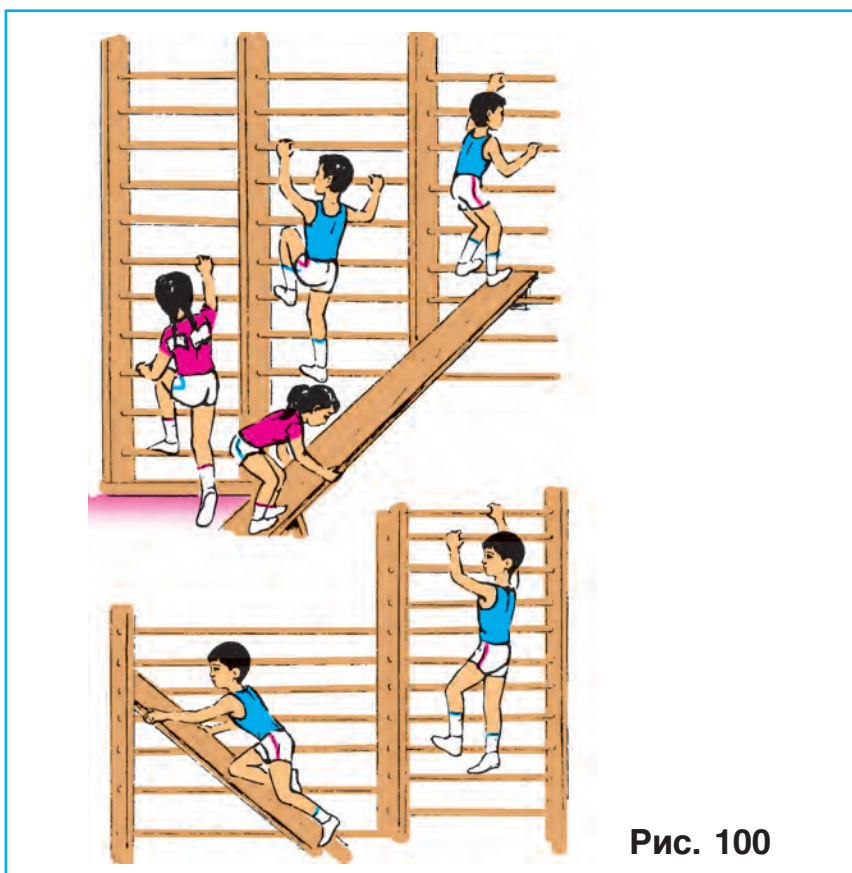


Рис. 100

5. Лазанье по гимнастической лестнице или стенке произвольным способом.

Чтобы научиться лазанью по гимнастической стенке, необходимо освоить следующие упражнения.

1. Ходьба по гимнастической скамейке, держась за рейку, переползание на коленях вперёд-назад.

2. Лазанье через гимнастическую скамейку, стоящую под углом $25-30^\circ$, а затем увеличьте наклон скамейки до 45° и повторите упражнение.

3. Лазанье по гимнастической скамейке с различным положением ног.

4. Повторите предыдущее упражнение на наклонной гимнастической скамейке.

Лазанье по канату

Лазанье по канату состоит из чередования трёх приёмов.

1. Вис на прямых руках. Ухватившись за канат руками, повисните на нём с согнутыми в коленях ногами. Захватите канат ступнями ног. При этом руки слегка согнуты.

2. Сжимая канат ногами, выпрямите ноги и согните руки (руками не перехватывать).

3. Сохраняя захват каната ногами, поочерёдно перехватите руки вверх и захватите канат как можно выше (рис. 101).

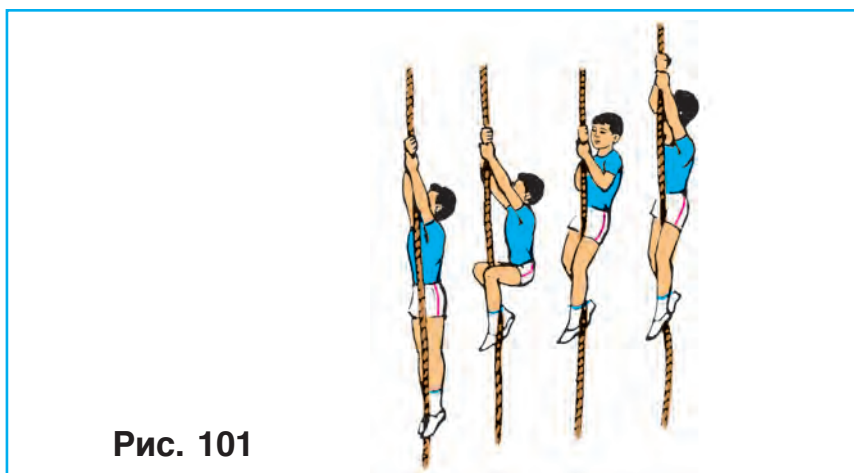


Рис. 101

Чтобы освоить лазанье по канату, рекомендуются следующие упражнения.

1. Ухватитесь за канат слегка согнутыми в локтях руками, а затем, подтянув ноги, скрестите их вокруг каната.

2. Вис на качающемся канате (амплитуда движения до 25°).

3. Вис на канате с подтягиванием ног как можно выше.

4. Повисните на канате и попробуйте перехватить канат на новой высоте руками.

5. Вис на канате с подтягиванием ног к груди.

6. Перемещайтесь по канату от одного узла до другого.

7. Повторите последовательно предыдущие упражнения с первого по пятое.

Технику обхвата каната ногами разучивайте вначале сидя на стуле, гимнастической скамейке.

Перешагивание, перелезание через препятствия

Рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1. Перешагивание произвольным способом через гимнастическую скамейку.

2. Перелезание через гимнастическую скамейку, поочерёдно перенося ноги.

3. Перелезание через препятствие, прижавшись к нему грудью.

4. Перелезание из положения стоя лицом к бревну: упор на руках, перемах правой ногой, перехват правой рукой и перемах левой ногой, соскок (рис. 102).

5. Перелезание через препятствие, опираясь руками и ногами (рис. 103).

6. Чередуйте различные способы преодоления препятствий с другими видами гимнастических упражнений.

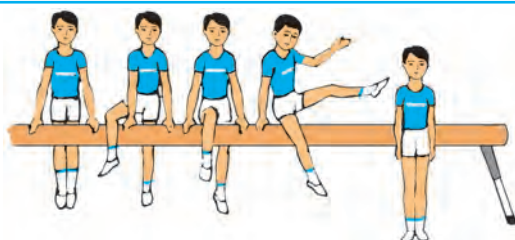


Рис. 102

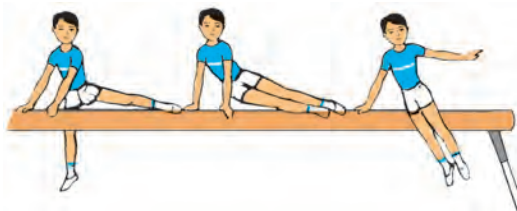


Рис. 103



Преодолеть препятствия можно как справа, так и слева. Для закрепления полученных навыков повторите перечисленные выше упражнения.



Вопросы

1. Какие физические качества развивает лазанье и перешагивание через препятствие?
2. В какой последовательности надо выполнить приёмы, чтобы осуществить лазанье по канату?
3. Какие навыки необходимы для того, чтобы научиться лазанью по канату?
4. Какие упражнения вы можете выполнять при перешагивании через препятствие?



8. Простые и смешанные висы

Висы бывают простыми и смешанными. Упражнения простых и смешанных висов укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, спины, живота и груди.

Виды упражнений для простого виса:

1. Простой вис. Повисните, ухватившись руками за перекладину.
2. Простой вис с согнутой в колене ногой (правой или левой).
3. Простой вис с согнутыми в коленях ногами.
4. Простой вис. Правая или левая нога вытягивается вперёд, в сторону, назад.

5. Простой вис в положении ноги врозь, в стороны.

6. Простой вис. Ноги в разножке, т. е. правая (левая) нога на расстоянии шага от левой (правой).

При соскоке с перекладины (турника), при приземлении ноги слегка согнуты в коленях; руки вытянуты вперёд.

Виды упражнений для смешанного вися:

1. Вис стоя (рис. 104).

2. Вис на одной руке. Ноги упираются в боковую стойку перекладины (рис. 105).

3. Вис стоя, с поочерёдным подниманием левой и правой ноги.

4. Сочетание поднимания ноги и опускания руки в висе стоя.

5. Сгибание рук в висе стоя.

6. Выполнить упражнения 3–5 из положения присев.

7. Вис лёжа (рис. 106).

8. Вис лёжа; руки согнуты в локтях (рис. 107).



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

9. Переход из виса стоя в вис лёжа.
10. Переход из виса лёжа в вис присев, и наоборот.
11. Вис стоя сзади (рис. 108).
12. Вис сзади, присев.
13. Вис лёжа сзади (рис. 109).
14. Вис лёжа боком (правым, левым).
15. Вис согнув ноги (рис. 110).

16. Вис боком (правым, левым) (рис. 111).

17. Вис лёжа с переходом в вис боком.

18. Переходы из виса стоя в вис лёжа; из виса лёжа в вис боком. Те же упражнения повторить в обратном порядке.



Вопросы

1. На какие мышцы оказывают воздействие упражнения, называемые висом?
2. На какие виды делятся упражнения для виса?
3. В какой последовательности проходит обучение смешанному вису?
4. Какие виды простого виса вы знаете?



9. Танцевальные упражнения

Танцевальные упражнения развивают координацию, ловкость и прививают вкус к красивым, выразительным движениям и при правильном их выполнении способствуют формированию красивой осанки.

Регулярные занятия танцевальными упражнениями не только развивают слух и чувство ритма, но и полезны для выработки правильного дыхания. Кроме того, музыка, естественно ритмичная и мелодичная, повышает жизненный тонус, усиливает эмоциональное воздействие физических упражнений.

Танцевальные упражнения выполняются коллективно: в кругу, шеренге, колонне.

Музыка широко используется в различных видах спорта. Трудно представить себе выступление фигуристов на льду, представительниц художественной и спортивной гимнастики, а также акробатов вне музыкального сопровождения. Таким образом, танцевальные упражнения относятся к распространённым видам физических упражнений.



Вопросы

1. Какие физические качества развивают танцевальные упражнения?
2. Как выполняется простое танцевальное упражнение?
3. Почему танцевальные упражнения выполняют в музыкальном сопровождении?
4. Почему на уроках физического воспитания обучают танцевальным упражнениям?



10. Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, высокой стартовой скорости, приучают ориентироваться в пространстве и др.

Элементы акробатики присутствуют во многих видах спорта. Например, в прыжках в воду с трамплина, в спортивной и

художественной гимнастике, в фигурном катании, в лёгкой атлетике, футболе, волейболе, баскетболе, гандболе. Акробатика самостоятельный вид спорта, в котором разыгрываются высокие звания, включая звание чемпиона мира.

Акробатические упражнения делятся на две группы. К первой группе относятся динамические (подвижные) упражнения, ко второй – статичные (выполняемые на одном месте) упражнения.

Акробатические навыки приобретаются выполнением следующих упражнений.

1. И.п. – стоя. На счёт 1 – резкие наклоны туловища вперёд, к ногам. Зафиксировать положение. На счёт 2 принять исходное положение.

2. И.п. – стоя. На счёт 1 – глубокое приседание на всей ступне. На счёт 2–3 захватить голени руками. Зафиксировать положение. На счёт 4 принять и.п.

3. И.п. – лёжа на спине. На счёт 1 подтянуть ноги к груди. Зафиксировать положение. На счёт 2 принять исходное положение.

4. И.п. – сидя с прямыми ногами. На счёт 1 – наклон туловища к ногам. Зафиксировать положение. На счёт 2 принять исходное положение.

5. И.п. – сидя. На счёт 1–2 – сгибание и подтягивание ног к туловищу.

На счёт 3 – наклон вперёд. Зафиксировать положение. На счёт 4 принять исходное положение.

6. И.п. – сидя. На счёт 1 наклонить туловище вперёд. На счёт 2–3 обхватить голени руками и плотно подтянуть ноги к груди. Зафиксировать положение. На счёт 4 принять исходное положение.

Рекомендуемые статичные акробатические упражнения надо хорошо освоить, после чего можно перейти к группировкам (сидя, лёжа на спине, в приседе).

Группировкой называют положение, в котором подтянутые к груди ноги обхвачены руками.

1. И.п. – сидя. На счёт 1 согнуть ноги в коленях и подтянуть к груди. На счёт 2 захватить снаружи верхние части голеней. На счёт 3 – голова между коленей, зафиксировать положение группировка сидя (рис. 112). На счёт 4 принять исходное положение.

2. И.п. – лёжа на спине. На счёт 1 согнуть ноги и подтянуть их к груди. На



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

счёт 2 обхватить голени руками и подтянуть колени к плечам, а плечи, в свою очередь, – к коленям. На счёт 3 – голова между коленей. Зафиксировать положение группировка лёжа на спине (рис.113). На счёт 4 принять исходное положение.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. На счёт 1 – глубокое приседание. На счёт 2 наклонить туловище к коленям и захватить голени руками. В этом положении наклонить туловище к коленям. На счёт 3 голова наклонена между коленей. Зафиксировать положение группировка в приседе (рис.114). На счёт 4 принять исходное положение.

Освоив группировку, можно приступить к изучению динамичных акробатических упражнений.

Простейшей формой динамичной акробатики являются перекаты.

Перекатом называются акробатические упражнения, в которых происходит последовательное касание пола отдельными частями тела без поворотов через голову. Рекомендуемые упражнения обязательно выполняются на матах.

1. И.п. – группировка на коленях. На счёт 1 – перекат на левый бок, затем на спину. На счёт 2 – перекат на правый бок и принять исходное положение.

Это упражнение называется *перекат в сторону из упора стоя на коленях*.

2. И. п. – стоя на левом колене, левым боком к мату. На счёт 1 руки опустить на пол, а правую ногу отвести в сторону на носок. На счёт 2 согнуть левую руку и, опираясь предплечьем об пол, перекатиться на левый бок, затем на спину. На счёт 3 перекатиться на правый бок и принять исходное положение. Это упражнение называется *перекат в сторону из упора стоя на одном колене*.

3. И. п. – лёжа, руки вытянуты вперёд и подняты вверх. На счёт 1 – перекат на правый бок, затем на спину. На счёт 2 – перекат на левый бок и принять и. п. Это упражнение называется *перекат из положения лёжа на груди*.

После освоения перекатов приступают к выполнению более сложных упражнений – кувырков. *Кувырками* называются упражнения, в которых происходит переворачивание через голову, вокруг поперечной оси с последовательным касанием пола отдельными частями тела.

1. И. п. – группировка в приседе. На счёт 1, поставив руки вперёд, упереться в маты. На счёт 2, сгибая руки, переместить центр тяжести на руки. На счёт 3 оттолкнуться ногами и, плотно сгруппировавшись, перевернуться через голову

до положения группировки сидя. На счёт 4 принять исходное положение. Это упражнение называется *кувырок вперёд из упора или из положения сидя в группировке* (рис. 115).

2. И.п. – сидя в приседе в группировке. На счёт 1 оттолкнуться руками и перекатиться на спину в плотной группировке. На счёт 2 перенести руки за голову и упереться ладонями о маты. Затем оттолкнуться руками от мата и вернуться в исходное положение. Это упражнение называется *кувырок назад из упора присев в положение сидя в группировке* (рис. 116).

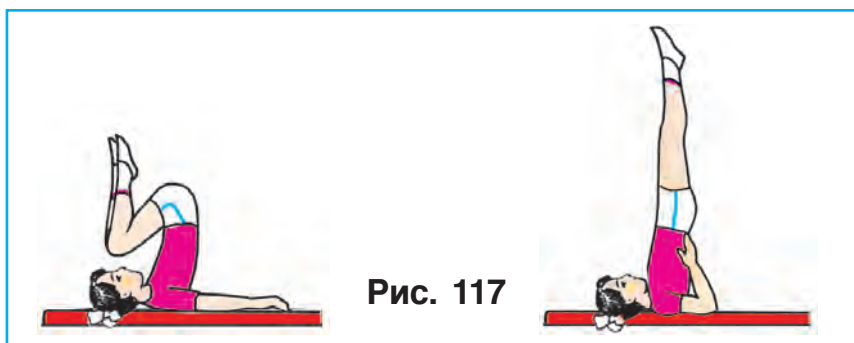
3. И.п. – лёжа на спине. На счёт 1 поднять туловище и опереться на затылок и лопатки. Локти поставить на пол, упор руками в поясницу. Ноги вертикально вверх, носки оттянуты. Зафиксировать



Рис. 115



Рис. 116



положение (рис.117). На счёт 2 принять исходное положение. Это упражнение называется *стойкой на лопатках из положения лёжа на спине*.



Вопросы

1. На какие группы делятся акробатические упражнения?
2. Какие упражнения выполняются при группировке?
3. Чем отличается перекат от кувырка?
4. На что надо обратить внимание при выполнении переката и кувырка?



11. Опорные прыжки

Опорным прыжком называется перемещение тела броском после отталкивания от какой-либо точки опоры из упора руками.

Выполнение опорных прыжков развивает, главным образом, мышцы ног, а также ловкость, решительность и координацию движений.

1. И.п. – стоя на коленях на козле. На счёт 1 перейти в упор. На счёт 2 оттолкнуться ногами вперёд-вверх. На счёт 3 – приземление на согнутые ноги, руки вперёд. На счёт 4 перейти в положение стоя. При соскоке туловище к моменту приземления прогибается, руки вверх (рис. 118).

При выполнении опорного прыжка во избежание травм следует соблюдать технику безопасности. Соскок с козла проводится на маты в присутствии и непосредственной близости наставника или тренера. Высота козла не должна быть выше 100 – 120 см.

Для того чтобы освоить опорный прыжок, необходимо приобрести определённые технические навыки, а именно:

1) выполнить прыжок в высоту из положения сидя на коленях;

2) стоя на гимнастической скамейке, выполнить соскок прогнувшись. При при-

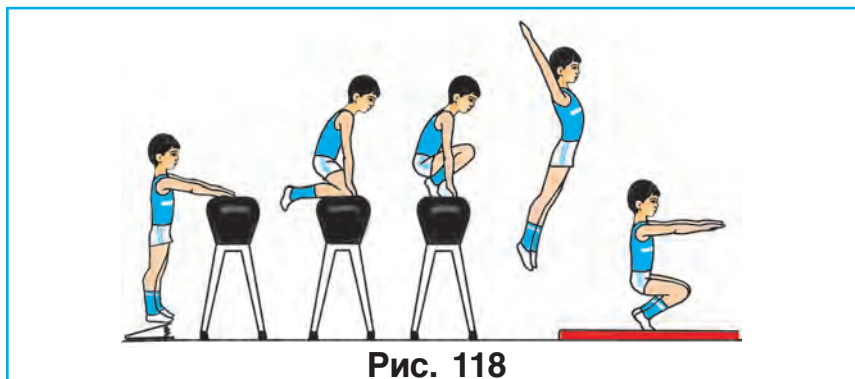


Рис. 118

землении слегка согнуть ноги и вытянуть руки. Зафиксировать положение, а затем вернуться в положение стоя;

3) из положения стоя выполнить прыжок вперёд, прогнувшись;

4) из положения стоя выполнить прыжок в длину с разбега (длина разбега 4–5 шагов) и совершить прыжок вперёд. При приземлении выполнить требования п. 2;

5) из положения стоя на мостике выполнить прыжок с высоко поднятыми коленями;

6) стоя на мостике и упираясь руками о гимнастический снаряд, оттолкнуться и приземлиться на колени;

7) произвольный прыжок высотой в 80 см с разбега в 4–6 шагов, оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на колени на маты;

8) выполнить прыжок в длину с разбега (4–6 шагов), оттолкнуться двумя ногами и приземлиться на гимнастический снаряд на колени.

Овладев данными техническими приёмами, можно выполнять опорный прыжок через козла. Техника выполнения опорного прыжка через козла, установленного на высоте 80 см, следующая:

а) выполнить разбег (4–6 шагов);

б) оттолкнуться от мостика ногами;



Рис. 119

в) вытянуть руки вперёд и опереться о козла;

г) оттолкнуться руками от козла и выполнить соскок (рис. 119).

Нельзя выполнять опорные прыжки самостоятельно. Присутствие рядом преподавателя обязательно.



Вопросы

1. Что называется опорным прыжком?
2. Какие физические качества формируют опорные прыжки?
3. Какие упражнения используются при выполнении опорного прыжка?
4. В каких видах спорта встречается опорный прыжок?



12. Ходьба

Лёгкая атлетика включает в себя ходьбу, бег, прыжки и метание.

Ходьба – это физическое упражнение, в котором задействовано большее количество мышечных групп, благодаря чему

усиливается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развивается выносливость.

Ходьбе, как и многим физическим упражнениям, следует учиться. Правильная ходьба отличается свободным и естественным положением тела. Голова и туловище держатся прямо; плечи развёрнуты и отведены назад; движения рук и ног свободные, перекрёстные.

Для выработки правильной ходьбы рекомендуются упражнения, пройденные в 1 и 2 классах, а также различные способы передвижения:

- 1) шаг свободный, осанка правильная, темп, не мешающий дыханию;
- 2) ходьба со сменой ритма;
- 3) ходьба длинным шагом;
- 4) ходьба с высоким подниманием бедра;
- 5) ходьба со сменой скорости и длины шага;
- 6) ходьба с преодолением препятствий;
- 7) ходьба в коридорчике со сменой скорости движения;
- 8) ходьба в коридорчике со сменой длины шага;
- 9) ходьба в полуприседе, в приседе;
- 10) ходьба с остановками и смешанными упражнениями (приседанием, поворотами и т. д.).



Вопросы

1. Какие виды спорта входят в лёгкую атлетику?
2. Что такое „ходьба“?
3. Как выполняются упражнения для выработки правильной ходьбы?



13. Бег

Бег, как и ходьба, является физическим упражнением (рис. 120).

Рекомендуются следующие упражнения:

- 1) *бег на носках с приставными шагами;*
- 2) *бег с высоким подниманием бедра;*
- 3) *бег широким шагом;*
- 4) *бег на носках;*
- 5) *бег в „коридорчике“ с высоким подниманием бедра;*
- 6) *бег в „коридорчике“ шириной 80 – 110 см;*
- 7) *бег на носках, повёрнутых внутрь, в коридорчике;*
- 8) *бег с перешагиванием мяча через каждые 3 – 4 шага;*



Рис. 120



9) бег с перепрыгиванием небольших препятствий через каждые 4–5 шагов;

10) бег со сменой скорости. Например, первые 10 м – медленный бег, затем – ускорение и переход на быстрый бег на расстояние 15 м;

11) бег в быстром темпе на расстояние 40 м;

12) бег в быстром темпе на 2х30 м (вперёд и назад);

13) бег с преодолением препятствий;

14) бег в медленном темпе до 3 мин.

Освоив элементарную технику бега, приступайте к изучению бега со старта.

По команде „На старт!“ ученик выполняет следующие действия:

1) подходит к стартовой черте;

2) одна нога на стартовой черте, а другая в полушаге от стартовой черты;

3) центр тяжести из-за наклона туловища перемещается вперёд и распределяется на обе ноги.

По команде: „Внимание!“ учащийся выполняет следующие действия:

1) тело слегка наклоняется;

2) руки согнуты в локтях и находятся в перекрёстном (правая рука и левая нога) положении (рис. 121).

По команде „Марш!“ ученик устремляется к финишу. Во время бега согнутые в локтях руки перемещаются в верти-



Рис. 121

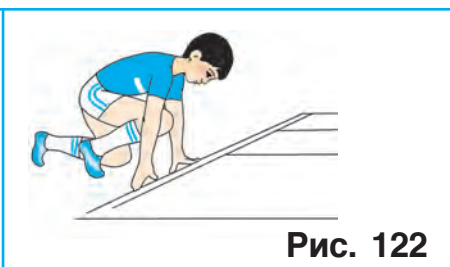


Рис. 122

кальной плоскости. Первые шаги бегун делает на носках. Отталкивание также выполняется с носка. Данный вид старта называется „**ВЫСОКИМ**“.

На соревнованиях бегуны начинают бег с низкого старта. По команде „На старт!“ учащийся подходит к стартовой черте и опускается на одно колено. Руки выравниваются на стартовой черте и упираются на ширине чуть шире плеч. Толчковая нога упирается на носок и находится впереди другой на 20–25 см. Следует обратить особое внимание на положение пальцев рук. Большие пальцы направлены друг на друга, а остальные – в обратные стороны (рис. 122).

По команде „Внимание!“ ноги слегка выпрямляются, колени отрываются от земли. Туловище подаётся слегка вперёд. Тяжесть тела переносится на руки и толчковую ногу.

По команде „Марш!“ бегун устремляется к финишу.

Старт – сложный технический приём, которому обучаются годами. Нередко бе-

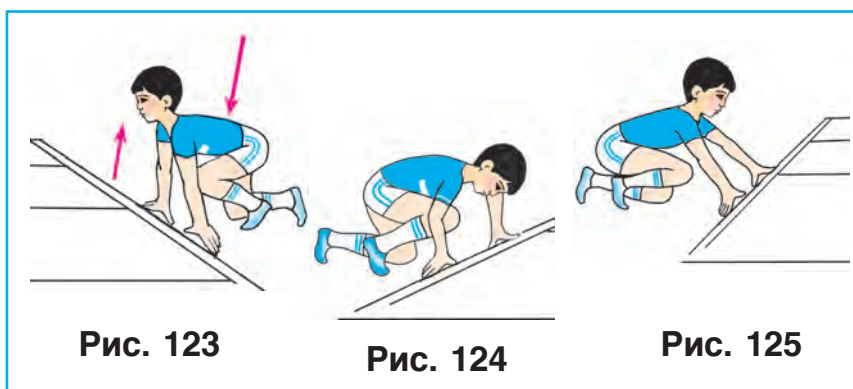
гуны допускают те или иные технические ошибки, на которые стоит обратить внимание.

На рис. 123 изображён бегун на старте. Взгляните на рисунок и укажите на его ошибку:

- 1) неправильное положение головы;
- 2) неправильный взгляд;
- 3) неправильное положение спины.

Ошибка 2. На рис. 124 ученик готовится к старту. Взгляд его сосредоточен. Однако обратите внимание на положение рук и тела. Из такого старта бегун не сможет взять сразу высокую скорость.

Ошибка 3. На рис. 125 изображён бегун на старте. Обратите внимание на положение рук и толчковой ноги. Центр тяжести приходится только на толчковую ногу. В чём ошибка ученика? Он почти сидит на пятках, поэтому ему трудно будет занять правильное исходное положение.



Теперь рассмотрим 4 ошибку, которую допускают бегуны после команды „Внимание!“. На рис. 126 изображён учащийся, который вот-вот устремится к финишу. На рисунке видно, что бегун неправильно держит голову и поясницу. Из такого положения первый шаг никогда не будет стремительным. Ученик сосредоточился неправильно. У него заранее напрягаются мышцы спины, и поэтому он преждевременно выпрямляется.

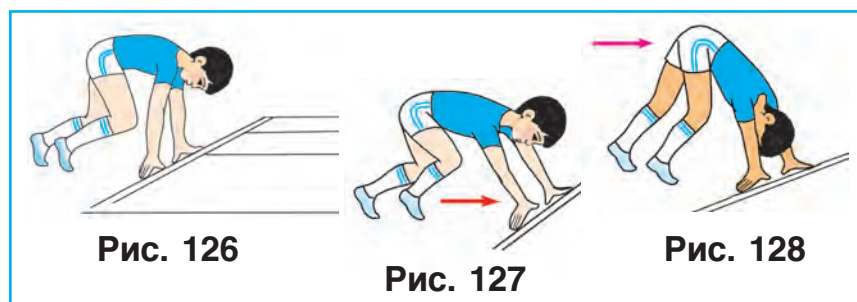
Объясните самостоятельно 5 ошибку, допущенную бегуном (рис. 127).

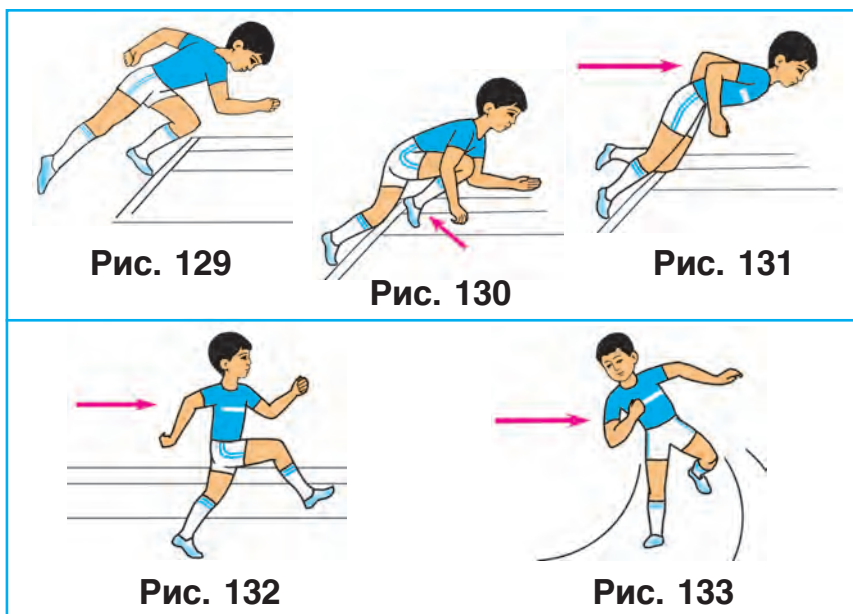
Ошибка 6. Ученик намерен быстро стартовать (рис. 128), но положение его рук и ног неправильно.

Характерные ошибки, допущенные после команды „Марш!“:

– на рис. 129 показана 7 ошибка, которую может допустить бегун. Положение рук и тяжесть тела не позволяют быстро стартовать;

– на рис. 130 показана 8 ошибка, допущенная бегуном: неправильно поставле-





на маховая нога и неправильный наклон тела;

– на рис. 131 показана 9 ошибка: у бегуна во время старта руки оказались в параллельном положении. Следовательно, и он начинает старт с замедленной скоростью.

Определённое положение должно занимать тело и во время прохождения дистанции:

– на рис. 132 изображён бегун, преодолевающий дистанцию. Его тело находится в вертикальном положении, что встречает значительное сопротивление воздуха, голова поднята слишком высоко. Увеличивая сопротивление воздуха, ученик тем самым снижает скорость бега;

– на рис.133 изображён бегун, преодолевающий дистанцию. Его туловище отклонено в сторону. Отклонив туловище, бегун сместил центр тяжести, а значит снизил эффект отталкивания. Руки и ноги находятся в неправильном положении. Это грубая ошибка.

Таким образом, техника бега подчиняется определённым правилам, которые помогают бегуну правильно стартовать и преодолевать дистанцию.



Вопросы

1. Сколько видов старта имеется?
2. Какие ошибки нельзя допускать на старте и во время прохождения дистанции?
3. На что следует обратить внимание бегуну при старте и прохождении дистанции?



14. Прыжки

Прыжки развивают и укрепляют мышцы ног, спины, рук и брюшного пресса.

Различают прыжки в высоту и в длину.

В раннем возрасте прыжки в высоту осваиваются простейшим способом, который известен под названием „перешагивание“.

Прыжки в длину выполняются способом „согнув ноги“. Прыжок в длину способом „согнув ноги“ состоит из основных

четырёх фаз: разбег, отталкивание, полёт, приземление.

С техникой прыжков в длину знакомятся в 1–2 классах. Поэтому здесь будут рассмотрены ошибки, допускаемые при выполнении прыжков в длину.

На рис. 134 изображены фазы полёта и приземления ученика в прыжковую яму. Рассмотрите внимательно рисунок и укажите на ошибки, допущенные прыгуном.

На рис. 135 изображена фаза отталкивания ученика, который „заступил“. Заступ – одна из грубых ошибок. Попытка спортсмена, допустившего заступ, не засчитывается.

На рис. 136 изображена фаза отталкивания. Обратите внимание на положение тела и центр тяжести. Во время отталкивания тело должно быть наклонено вперёд, а не назад. Толчковая нога не должна быть прямой, а руки должны быть подняты вверх.

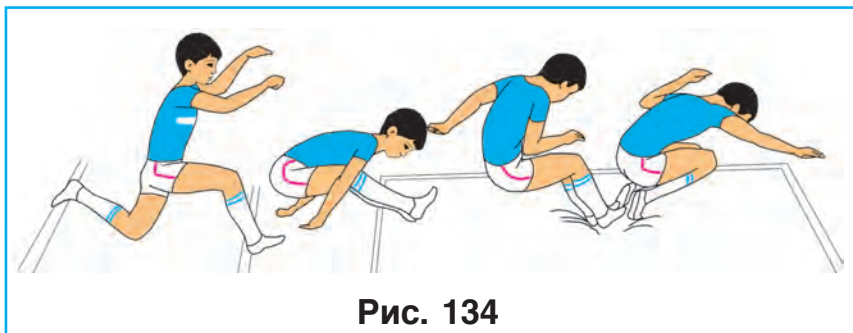


Рис. 134

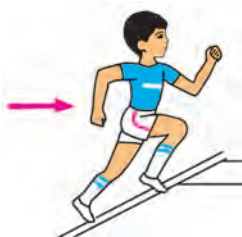


Рис. 135

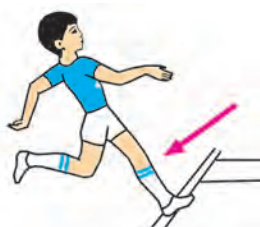


Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139

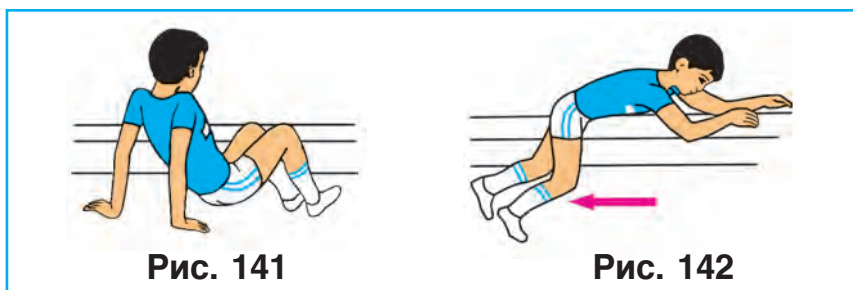


Рис. 140

На рис. 137 зафиксирована фаза отталкивания. Обратите внимание на положение толчковой ноги и верхней части туловища. Какие ошибки в данном случае, на ваш взгляд, допустил ученик?

На рис. 138 изображена фаза полёта прыгуна. Тело его наклонено не вперёд, а в сторону. Это ошибка. Левая нога вывернута. Таким ошибкам сопутствуют не только низкие результаты, но и травмы.

Посмотрите внимательно на рис. 139 и рис. 140. Укажите на ошибки, которые допустил ученик в фазе полёта.



На рис.141 изображена фаза приземления прыгуна. Тело чрезмерно отклонено назад. В результате приземление будет скорее на руки, чем на ноги. Это ошибка. Старайтесь не допускать её.

На рис.142 изображён ещё один момент приземления. Тело прыгуна во время приземления почти горизонтально поверхности прыжковой ямы. Ученик готов приземлиться на носки и вытянутые вперёд руки. Это ошибка.

Чтобы освоить технику прыжка в длину, рекомендуется освоить следующий комплекс упражнений.

1. И.п. – стоя. На счёт 1 – прыжок с места в длину.

2. И.п. – стоя. На счёт 1 – прыжок через скакалку, натянутую на высоте 15–20 см, в 40–50 см от стартовой черты.

3. И.п. – стоя. Прыжок шагом с приземлением на маховую ногу.

4. И.п. – стоя. Прыжок шагом с приземлением на обе ноги.

5. И. п. – стоя. Прыжок шагом на результат.

6. И. п. – стоя. Прыжок в длину с разбега способом „согнув ноги“.

7. И. п. – стоя. Прыжок в длину с места на результат.

8. И. п. – стоя. Прыжок в длину с разбега на результат.

Прыжки в высоту с разбега способом „перешагивание“

Прыжок в высоту так же, как и прыжок в длину, распадается на три фазы: фазу разбега и отталкивания, фазу полёта и фазу приземления.

Техника прыжка. Прыгун находится в 7–9 шагах от планки (в начале обучения – в 3–4 шагах), причём под углом 30–45° к ней.

Разбег имеет ярко выраженное ускорение. Отталкивание производится в 25–40 см от планки. При толчке согнутая в колене маховая нога выпрямляется, а руки резко выпрямляются и посылаются вверх, помогая отталкиванию.

В момент полёта через планку переносится нетолчковая нога.

Приземление на согнутые ноги производится в той же последовательности, что и при прохождении через планку (рис. 143).

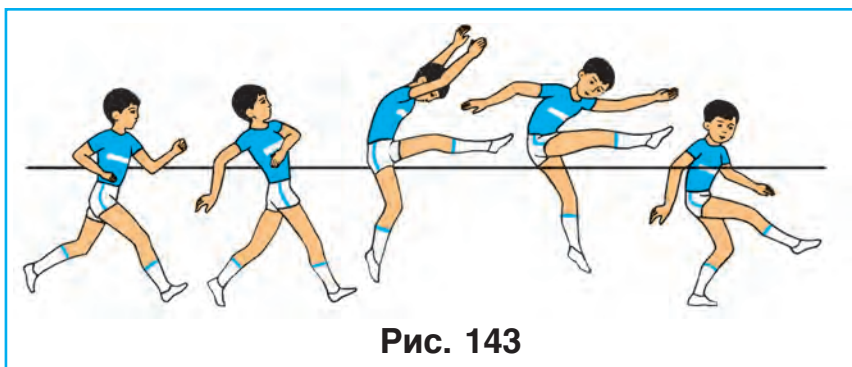


Рис. 143

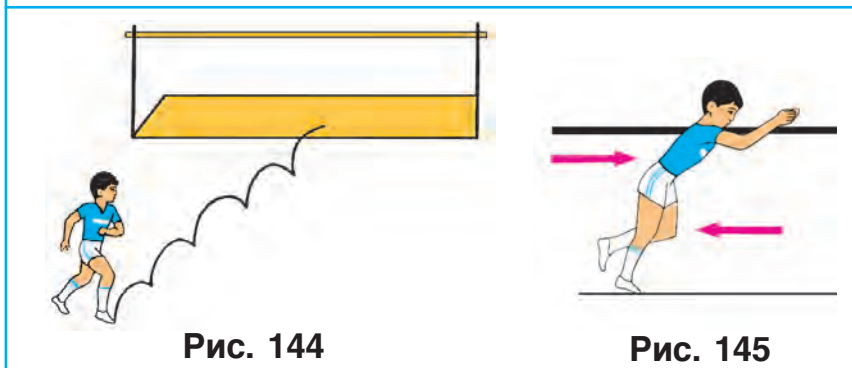


Рис. 144

Рис. 145

Типичные ошибки в прыжках в высоту
 1 ошибка. На рисунке 144 изображён ученик, стоящий перед планкой. Добиться хорошего результата прыгуну будет трудно из-за проблем с переносом ног через планку.

2 ошибка. Во время отталкивания тело ученика наклонено вперёд, к планке (рис. 145). В этом случае прыгуну будет крайне трудно перенести ногу через планку.

Для отработки техники прыжка в высоту рекомендуется освоить следующие упражнения.

1. И.п. – стоя. На счёт 1 начните бег, не снижая при этом скорость.

2. И.п. – стоя. Сделав несколько шагов, оттолкнитесь от пола толчковой ногой. Маховая нога при этом не должна полностью выпрямиться.

3. И.п. – стоя. Выполнив разбег, оттолкнитесь толчковой ногой и приземлитесь на обе ноги. Следите за положением ног при приземлении. Они должны быть слегка согнуты.

4. И.п. – стоя. На счёт 1 согните толчковую ногу в колене, 2 выполните мах толчковой ногой вперёд-вверх.

5. И.п. – стоя. В полёте руки идут вперёд-вверх.

6. И.п. – стоя. Выполните прыжок вперёд-вверх. В полёте подтяните толчковую ногу к маховой.

7. И.п. – стоя. Выполните несколько пробных разбегов и определите точку, в которой скорость бега максимальна. Это поможет в будущем определить длину оптимального разбега для преодоления планки.

8. Отрабатывайте разбег. От скорости разбега зависит высота фазы полёта в прыжке.

9. И.п. – стоя. Выполните разбег и отталкивание перед мнимой планкой.

10. И.п. – стоя. При выполнении

прыжка и в полёте правильно держите туловище.

11. И.п. – стоя. Выполните прыжок с разбега и сгруппируйтесь в фазе полёта.

12. И.п. – стоя. Выполните с медленного разбега прыжок вперёд-вверх. Следите за тем, чтобы ноги при приземлении были примерно на ширине плеч, а руки вытянуты вперёд.



Вопросы

1. Какие виды прыжков вам известны?
2. Какие упражнения нужно выполнять при выполнении прыжков в длину?
3. Какие ошибки чаще всего допускают ученики во время прыжков?
4. В какой последовательности обучаются прыжкам способом „согнув ноги“ и с разбега?
5. В какой последовательности обучаются прыжкам в высоту способом „перешагивание“?



15. Метание

Метание – одна из разновидностей физических упражнений, способствует укреплению мышц плечевого пояса, развитию ловкости рук, совершенствованию координации движений, ловкости и т.д.

Чтобы успешно овладеть техникой метания, необходимо не только регулярно

заниматься метанием спортивных снарядов, но и приобрести резкий и хлёсткий бросок.

Простейший способ метания – метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания. При метании мяча ученик занимает определённую стойку.

Стойка. И. п. – стоя лицом по направлению метания. На счёт 1 – шаг вперёд левой ногой. На счёт 2 – правая нога на носке сзади. На счёт 3 – правая рука с мячом впереди на уровне головы. На счёт 4 отвести правую руку назад, за голову. Одновременно в том же направлении слегка отклоняется туловище. На счёт 5 резко перенести вес тела на левую ногу, выпрямиться и резким движением правой руки бросить мяч вперёд под углом около 45° . В момент броска тело по инерции подаётся вперёд.

Метание мяча производится как с места, так и с разбега. Чтобы выполнить дальний бросок, надо правильно держать мяч в руке. Нельзя при мета-



Рис. 146



Рис. 147



Рис. 148

нии держать мяч сомкнутыми пальцами (рис. 146). Мяч следует прочно обхватить пальцами, прижав его к ладони (рис. 147). Мяч должен сжиматься разомкнутыми пальцами (рис. 148).

Выполните следующие упражнения:

1. И.п. – стоя с мячом в правой (левой) руке. На счёт 1 сделайте шаг вперёд левой ногой. Поднимите вверх правую (левую) руку. На счёт 2 прогнитесь и резко бросьте мяч под углом около 45° (рис. 149). На счёт 3 примите исходное положение.

2. И.п. – стоя. На счёт 1 начните выполнять разбег, 2 занесите мяч над



Рис. 149



Рис. 150

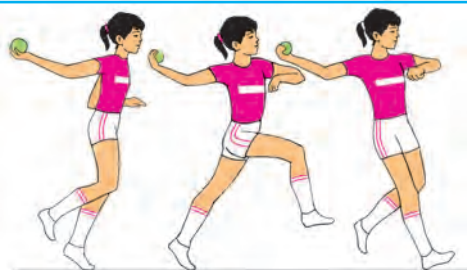


Рис. 151

головой, прогнитесь и резко бросьте мяч под углом около 45° (рис. 150).

3. Метните мяч с разбега со скрестным шагом (рис. 151).

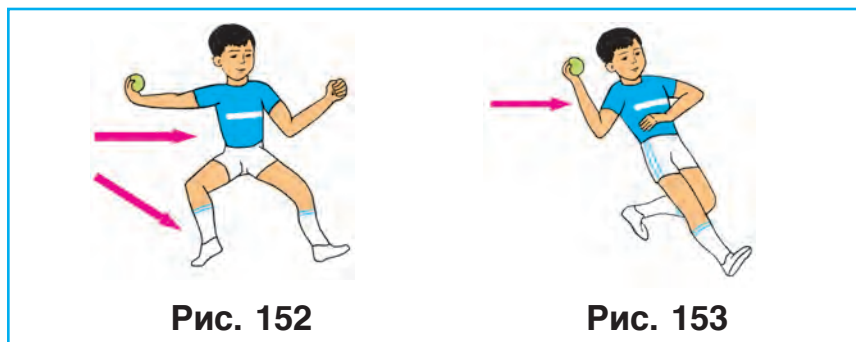
Ошибки, характерные при обучении метанию

На рисунке 152 изображён ученик – метатель мяча. Обратите внимание на положение ног и рук. Найдите ошибку и объясните её.

На рисунке 153 изображён ученик, который в момент броска мяча допустил ряд ошибок: 1) туловище перед броском отклонил назад, вместо того чтобы выпрямиться и прогнуться; 2) правая рука перед броском согнута в локте.

Для того чтобы научиться правильно и далеко метать мяч, резиновые кольца и т. п., необходимо освоить ряд упражнений в следующей последовательности.

1. Метание мяча с расстояния 12–15 м в цель – щит размером 1х1 м, закреплённый на высоте 3 м.



2. Метание мяча в цель с произвольного расстояния на дальность отскока мяча.

3. Метание мяча на результат, т. е. дальность, разученными способами.

4. Метание мяча из-за головы через плечо. Предметом для метания могут служить различные мячи и округлые предметы, в том числе наполненные песком.



Вопросы

1. Как обучают метанию мяча из-за головы с разбега?
2. В какой последовательности выполняется метание?
3. Какие ошибки допускаются при метании?



16. Футбол

Футбол – один из самых популярных видов спорта. Родиной футбола является Англия. Притягательность футбола имеет свои причины. С одной стороны, для игры в футбол не всегда нужны специальные сооружения и оборудование. С другой – простота правил и высокая подвижность, динамичность придают футболу неповторимую зрелищность. Таким образом, доступность и красота сделали футбол поистине игрой людей всех возрастов.

Существуют различные виды футбола. Например, пляжный футбол, в который играют на маленькой песчаной площадке. Мини-футбол, в который играют в спортивном зале. Для игры в настоящий футбол нужно футбольное поле и специальный футбольный мяч.

Футбольная игра, или матч, – это состязание двух команд. Каждая команда состоит из одиннадцати игроков. Каждый игрок выполняет на поле определённую задачу. Это вратарь, защитники, полузащитники и нападающие.

Нападающие должны войти в зону противника. Их задача – забить мяч в ворота соперника. Полузащитники организуют атаку и помогают защитникам при обороне ворот.

Защитники обороняют свои ворота, хотя временами и участвуют в атаке.

Вратарь – единственный, кому разрешено правилами играть руками – практически не покидает вратарской площадки. Его задача – не пропустить мяч в ворота (рис. 154).

Обычно вратари стремятся поймать мяч, летящий в ворота, создать безопасную зону у своих ворот. В других случаях, например, на выходах при большой скученности игроков, вратари отбивают мяч и желательно не прямо перед со-

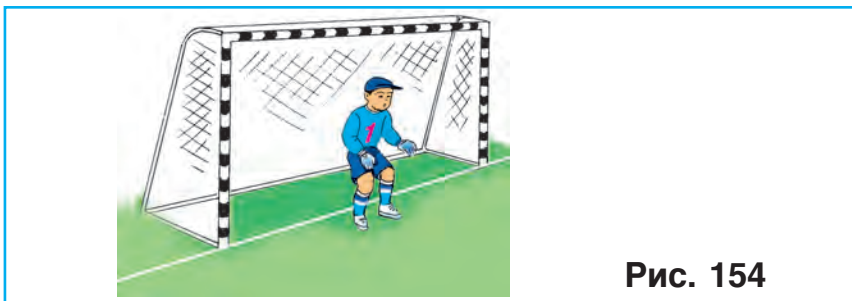


Рис. 154

бой, а в сторону, чтобы сократить угол обстрела.

Игра в футбол останавливается судьёй, когда мяч находится за пределами поля, и в тех случаях, когда кто-то из игроков нарушает правила.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Если мяч уходит за пределы поля и за боковую линию по вине того или иного игрока, то раздаётся судейский свисток и игра останавливается. Команда, упустившая мяч за боковую линию, наказывается. Владение мячом переходит к сопернику. Возобновляется игра после вбрасывания мяча. Мяч вбрасывается в игру руками игроком команды, владеющей мячом.

Мяч вбрасывается из-за боковой линии по следующим правилам. Игрок, вбрасывающий мяч, подходит к месту нарушения правил и становится у боковой линии, не переступая её. Мяч надо держать обеими руками (рис.155). Вбрасывать мяч одной рукой запрещено.



Рис. 155

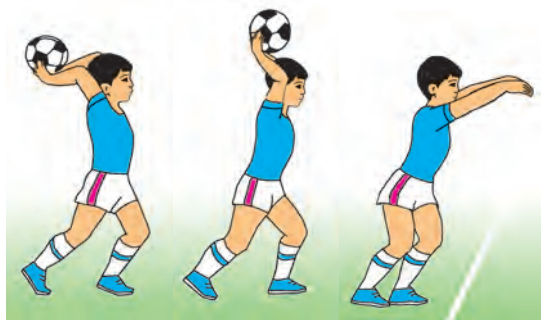


Рис. 156

Когда мяч уходит за пределы поля, за линию ворот, то он вводится в игру по свистку судьи ударом с угла вратарской площадки. Правом удара от ворот может воспользоваться не только вратарь, но и любой из игроков (рис. 156).

Удар по мячу подъёмом ноги или внешней стороной стопы. Этот удар, как правило, выполняется с разбега. После него мяч взмывает вверх и летит далеко.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Разбежавшись, игрок, после того как опорная нога поравняется с мячом, выполняет удар по мячу внутренней стороной стопы (рис. 157).

Удар по мячу головой. Высоко летящий мяч невозможно остановить или отбить ногой. В таких случаях приходится играть головой.

Умение играть головой в футболе важно как умение для паса партнёру, так и для того, чтобы поразить ворота

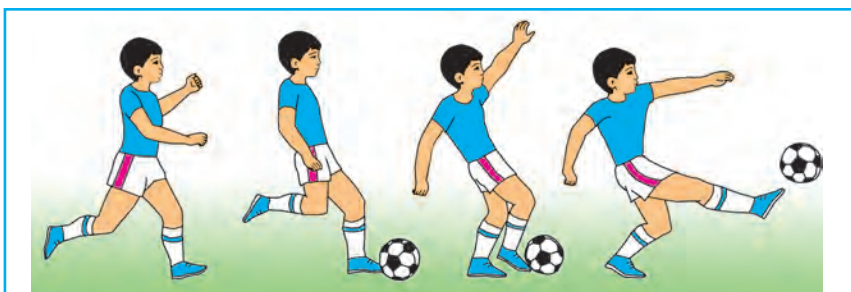


Рис. 157

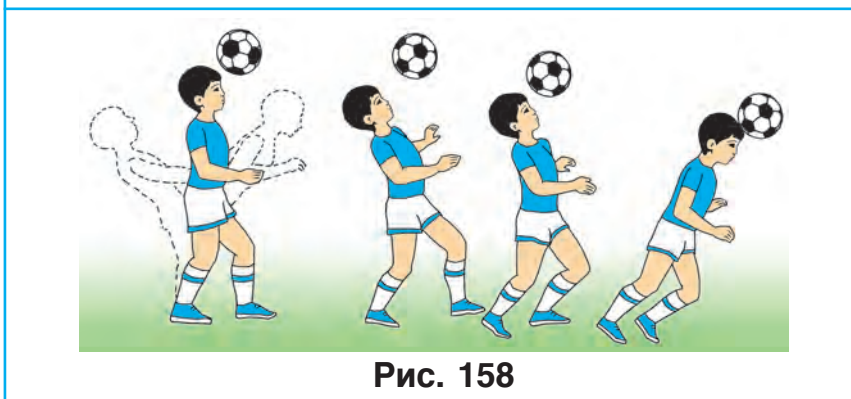


Рис. 158

соперника. Голову можно просто подставить навстречу мячу, что и делают часто неопытные игроки. Тогда мяч попросту отлетит в сторону. Если отклонить голову в момент соприкосновения с мячом, то скорость полёта мяча снизится и он опустится на землю рядом с игроком. Напротив, если прогнуться и сделать встречное движение в момент соприкосновения с мячом, то скорость и дальность его полёта увеличатся (рис. 158).

Футбол развивает смелость, ловкость, выносливость, решительность, чувство товарищества.



Вопросы

1. Почему футбол – самая популярная игра?
2. Из скольких игроков состоит футбольная команда?
3. Какие функции выполняют во время игры игроки команды?
4. Какие футбольные команды Узбекистана вы знаете?
5. Как вбрасывается мяч из-за боковой линии?
6. Какие физические качества необходимы футболисту?



17. Общеразвивающие упражнения для юного футболиста

Футболисту приходится перемещаться по полю с различной скоростью в течение достаточно длительного времени. Ему необходимы специальные навыки, чтобы, перемещаясь с мячом по полю, менять направление, наносить удары по мячу и ногой, и головой.

Неподготовленный человек вряд ли справится с теми задачами, которые приходится решать футболисту на поле во время игры. Футболисту нужны определённые навыки, для этих целей рекомендуются следующие упражнения.

1. Бег по прямой со сменой ускорения.
2. Бег спиной.

3. Бег с приставными шагами вправо или влево.

4. Бег с максимальной скоростью на расстояние 10 – 12 м.

5. Прыжки на месте на одной ноге. Поочерёдная смена ног обязательна.

6. Бег с большой скоростью „змейкой“.

7. Бег с ведением мяча, обходя футбольные стойки.

8. Бег спиной (к направлению движения) „змейкой“.

Упражнения со скакалкой

1. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

2. Прыжки через скакалку с покачиванием.

3. Прыжки через препятствие высотой 30 – 40 см.

4. Прыжки в длину с места.

5. Прыжки в высоту с попыткой дотянуться до подвешенного мяча головой.

6. Прыжки в длину с вытянутыми вперёд ногами.

7. Перепрыгивания через гимнастическую скамейку, стоя к ней боком.



Вопросы

1. Зачем нужны футболисту общеразвивающие упражнения?

2. Какие беговые упражнения должен регулярно выполнять футболист?

3. Какое место занимают прыжковые упражнения на занятиях по футболу?



18. Основные приёмы и действия футболиста

Футболист перемещается по полю в разных направлениях и с различной скоростью, совершая прыжки, повороты и остановки.

Основные футбольные приёмы состоят из ударов по мячу, остановки мяча как ногой, так и головой, а также из ведения и отбора мяча у соперника.

У футбольного вратаря своя специфика. Он должен рассчитать траекторию полёта мяча, выбрать место для его перехвата, поймать мяч и ввести его в игру. Выполнение удара по мячу является одним из основных приёмов в футболе. Удары по мячу наносятся верхней поверхностью стопы, её внешней и внутренней сторонами. Удары наносятся как по неподвижному, так и по движущемуся мячу. Остановка мяча производится различными частями стопы.

Как указывалось, удары по мячу наносятся не только ногой, но и головой, причём лобной, затылочной и височными частями.

Удары внутренней стороной стопы используются для передачи мяча на сред-

ние и дальние дистанции, а также для поражения ворот с короткого расстояния.

Мяч нередко останавливают грудью. В момент соприкосновения с мячом тело слегка прогибается, чтобы погасить скорость полёта мяча. После остановки мяча игрок приступает к ведению мяча либо отдаёт пас партнёру.



Вопросы

1. Каковы основные приёмы или действия футболиста?
2. Из чего состоят основные футбольные приёмы?
3. Какие приёмы и действия будут использовать футболисты во время игры?



19. Баскетбол

Игра в баскетбол (от английских слов „basket“ – корзина и „ball“ – мяч) появилась в 1891 году благодаря Джеймсу Нейсмиту, учителю физкультуры штата Массачусетс Соединённых Штатов Америки.

Баскетбольная площадка ограничена размерами 15×28 м (ширина – 15 м, длина – 28 м). На противоположных по ширине сторонах баскетбольной площадки установлены фермы с баскетбольными щитами. К баскетбольным щитам прикреплены баскетбольные корзины.

В игре участвуют две команды, по пять игроков с каждой стороны. Продолжительность игры – 40 минут. После каждых 10-ти минут объявляется перерыв, после которого команды меняются площадками.

Задача команд – забросить в кольцо соперника как можно больше мячей. За каждый заброшенный мяч в зависимости от дальности броска засчитывается два или три очка. При нарушении правил назначаются штрафные броски по кольцу. Команда, набравшая большее количество очков, по окончании игры объявляется победителем.

Окружность баскетбольного мяча для мальчиков равна 74,9 – 78 см, вес – от 567 до 650 г; для девочек окружность мяча – 72,4 – 73,7 см, вес – от 510 до 567 г.

Нетрудно заметить, что профессиональные баскетболисты обладают недюжинной силой, оставаясь ловкими, резкими, быстрыми, выносливыми, с отменной реакцией.

Наблюдая за игрой, каждый может отметить, что ситуация на баскетбольной площадке меняется стремительно. Команды, завершив атаку, переходят в оборону. Мяч не задерживаясь переходит от игрока к игроку; молниеносный

проход завершается прыжком и броском по кольцу.

Только выносливый человек в состоянии выдержать ускоренный баскетбольный темп, только высокая скорость может обеспечить отрыв от соперника, а сила – высокий прыжок и дальность броска.

Лишь регулярные физические упражнения прививают баскетболисту необходимые качества.



Вопросы

1. Каковы правила игры в баскетбол?
2. Как переводится с английского языка слово „баскетбол“?
3. Чему равны размеры баскетбольной площадки и вес баскетбольного мяча?



20. Общеразвивающие упражнения для баскетболиста

Общефизические упражнения, в том числе и пройденные на уроках физического воспитания, развивают качества, необходимые баскетболисту.

Тем не менее, для игры в баскетбол нужна специальная подготовка, которая включает следующий комплекс упражнений.

1. Прыжки через скакалку (сначала на одной ноге, потом на двух) различными способами, перекрещивая ноги (рис. 159).

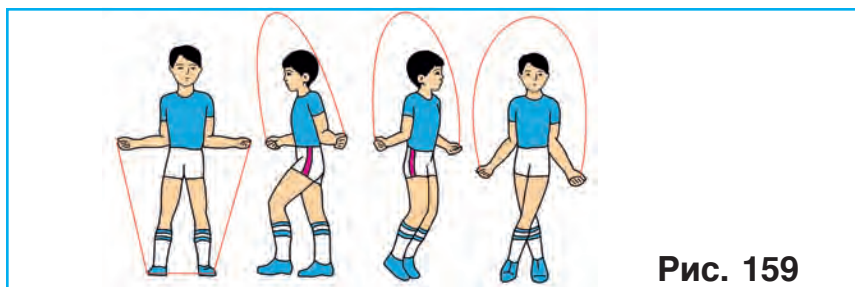


Рис. 159



Рис. 160

Рис. 161

Рис. 162

2. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку, стоя к ней левым боком.

3. Стоя рядом с партнёром и взявшись за руки, выполните синхронные прыжки как на одной, так и на двух ногах (рис. 160).

4. Партнёры сидят напротив друг друга, держась руками. Из этого положения выполняются совместные синхронные прыжки вперёд и назад (рис. 161).

5. Сидя выполните прыжок, постепенно увеличивая его дальность (рис. 162).

Тренировка броска по кольцу

1. Броски баскетбольного мяча сверху.

2. Броски баскетбольного мяча двумя руками снизу, на дальность.

3. Броски мяча от груди двумя руками в цель.

4. Броски мяча от груди одной рукой в цель (мишень).



Вопросы

1. Какие физические упражнения необходимо выполнять баскетболисту?
2. Сколько имеется приёмов броска баскетбольного мяча?
3. Для чего нужны баскетболисту обще-развивающие упражнения?



21. Приёмы и движения баскетболиста

Основные игровые движения в баскетболе: ведение мяча, повороты с мячом и без мяча, прыжки, остановка, бросок по кольцу, передача и приём паса.

Основная задача баскетбольной команды в атаке – поразить броском мяча корзину соперника. Бросок в кольцо корзины осуществляется с места, в движении, двумя и одной рукой (рис. 163 а, б).

В баскетболе при ведении мяча особое внимание уделяется движениям кисти руки. Кисти рук с разведёнными пальцами образуют как бы воронку и слегка сжимают мяч, перед тем как ударить его под тем или иным углом об пол.

Отскочивший от пола мяч накрывают кистью и вновь отбивают, при этом иг-

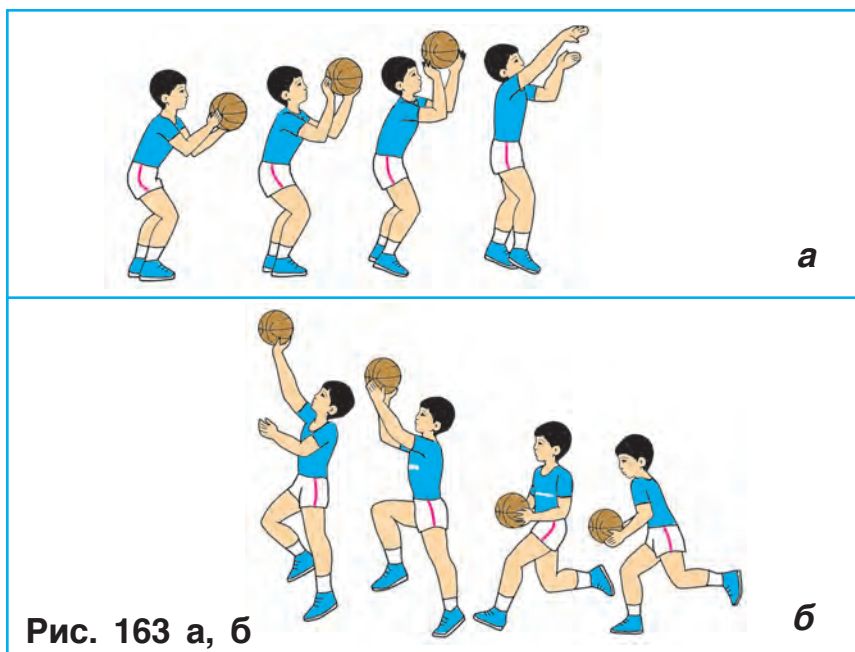


Рис. 163 а, б

рок может двигаться по площадке либо оставаться на месте.

При ведении мяча правой рукой левая нога находится на полшага впереди правой ноги.

При ведении мяча игрок стремится держать мяч на недосягаемом для соперника расстоянии.

Игрок не смотрит вниз. Всё время держит в поле своего зрения мяч, а также по возможности и всю игровую площадку. Это необходимо для принятия верного решения. Например, для того, чтобы сделать своевременный пас партнёру, который находится в выгодной позиции, или для того, чтобы самостоя-

тельно прорваться под кольцо для завершения атаки.

Пас можно выполнить как двумя руками, так и одной. Главное, чтобы выполненный отпасованный мяч был максимально удобен для приёма партнёром.

Приём мяча – один из неизменных атрибутов в баскетболе. Овладеть мячом после паса можно в прыжке, стоя на месте или в движении, одной или двумя руками. Овладев мячом, игрок продолжает развитие атаки, либо завершает её броском в корзину. Ведение мяча – один из главных технических приёмов в баскетболе. Поэтому на занятиях постоянно отрабатывается ведение мяча с последующим пасом или броском в корзину.

Приём мяча после паса двумя руками относится к числу простых и надёжных приёмов в баскетболе. При приёме мяча, который летит на уровне груди или плеч, выставите руки вперёд, навстречу летящему мячу. Руки баскетболиста без напряжения вытянуты навстречу мячу, а кисти рук с пальцами образуют как бы воронку, по размерам несколько больше мяча. Пойманный мяч прижимается к груди. Кроме того, в момент соприкосновения пальцев с мячом руки пружинисто отводятся назад, чтобы погасить начальную скорость полёта мяча.

При броске в кольцо ноги и руки выполняют синхронное движение. Перед броском ноги несколько сгибаются в коленях, а мяч слегка касается груди. В следующее мгновение ноги и руки выпрямляются одновременно и мяч по дуге направляется в кольцо.



Вопросы

1. Каковы основные приёмы и движения баскетболиста?
2. Как происходит ведение мяча?
3. Какие движения выполняются при ловле мяча и броске мяча в корзинку?



22. Волейбол

Волейбол – спортивная игра, в которой участвуют две команды. Для игры в волейбол нужна специальная площадка размером 9×18 м. Волейбольная площадка разделена на две равные части, между которыми на определённой высоте натянута специальная волейбольная сетка.

В волейбол играют две команды, по шесть человек в каждой. По жребию каждая команда занимает ту или иную половину площадки. Цель игры – не дать мячу опуститься на свою половину поля. По этой причине игроки, соблюдая правила, стремятся перекинуть мяч че-



рез сетку на половину площадки соперников. При нарушении правил или в случае приземления мяча на площадку данной команды очко записывается на счёт противника. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков и опередит соперника не менее, чем на два очка.

Игроки волейбольной команды, как и игроки футбольной и баскетбольной команд, делятся на основных и запасных игроков. Но общая численность игроков волейбольной команды не должна превышать 12 человек. Команда имеет право в любой момент, по согласованию с судьёй, поменять основного игрока на запасного.



Вопросы

1. Чем отличается волейбол от футбола и баскетбола?
2. Каковы размеры волейбольной площадки?
3. Из какого количества игроков состоит волейбольная команда?



23. Общеразвивающие упражнения для волейболиста

Волейбол – подвижная и красивая игра, которая по зрелищности мало в чём уступает футболу и баскетболу. Волейбо-

листа отличают высокая выносливость, прыгучесть, гибкость, ловкость, физическая сила.

Волейболисту необходимы сильные руки и ноги. Основная нагрузка во время игры падает на пальцы и кисть руки. Поэтому волейболисты выполняют специальные общеразвивающие упражнения для укрепления рук, кисти и пальцев.

Упражнения для развития кисти и пальцев

1. Круговые вращения вправо и влево пальцами.

2. Упор вытянутыми руками о стену; выполнить отжимание, сгибая и разгибая руки в локтях.

3. Подвешенный на верёвочке груз весом 200–300 г намотать на эстафетную палочку.

Упражнения для укрепления мышц рук

1. И.п. – упор на руки в положении лёжа. Выполнить отжимание, сгибая и разгибая руки в локтях.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу. На счёт 1 вытянуть руки и переплести пальцы. На счёт 2 один сгибает правую руку в локте, а второй вытягивает и выпрямляет левую руку. На счёт 3 первый вытягивает и выпрямляет правую руку, а второй сгибает левую руку в локте. На счёт 4 первый сгибает левую

руку в локте, а второй вытягивает и выпрямляет правую руку. На счёт 5 первый вытягивает и выпрямляет левую руку, а второй сгибает в локте правую руку, и на счёт 6 принять исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счёт 1 – резкий поворот вправо, 2 принять исходное положение, 3 – резкий поворот влево и на счёт 4 принять исходное положение.

4. И. п. – стоя с гантелей или набивным мячом (вес 1 кг) в правой руке. На счёт 1 согнуть отягощённую руку в локте. На счёт 2 принять исходное положение. Аналогичное упражнение рекомендуется и для левой руки.

5. Метание волейбольного мяча двумя руками от груди.

6. Метание волейбольного мяча двумя руками через волейбольную сетку на точность.

Упражнения для укрепления мышц ног

1. Прыжки на месте на одной, затем на двух ногах.

2. Прыжки через препятствие.

3. Прыжок с разбега, оттолкнувшись двумя ногами, с доставанием рукой подвешенных предметов.

4. Прыжки с места из одного очерченного круга на площадке в другой.

5. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

6. Подбрасывание мяча вверх и ловля его.

7. И. п. – стоя, с вытянутыми вперёд прямыми руками. На счёт 1 выполнить приседание, 2 – исходное положение.

8. Прыжки на месте на одной и на двух ногах с поворотом вправо, назад, влево.



Вопросы

1. Какие физические качества необходимы волейболисту?
2. На какие виды упражнений должен обратить особое внимание начинающий волейболист?
3. Выполняете ли вы самостоятельно упражнения, предназначенные для развития кисти, пальцев, а также мышц рук и ног?



24. Действия и приёмы волейболиста

Занятия волейболом способствуют физическому развитию, укрепляют здоровье и повышают жизненный тонус.

Игра в волейбол начинается с подачи мяча. Волейболисты во время игры передают друг другу мяч или направляют его на половину соперника руками или рукой, едва коснувшись его. Не разрешается во время игры ловить или задержи-

вать мяч руками. Начинающий волейболист должен обратить особое внимание на такие технические приёмы, как стойка, пас, поражающий удар и подача мяча. Волейболист во время игры перемещается по всей площадке. Он принимает такое исходное положение или стойку, из которой удобнее всего стартовать в том или ином направлении.

Стойка волейболиста. Различают высокую, среднюю и низкую стойки волейболиста (рис. 164).

Обычно в исходной стойке расстояние между параллельными ступнями ног не превышает 20–30 см. Ноги слегка выдвинуты вперёд, согнуты в коленях. Руки, согнутые в локтях, вытянуты вперёд; в том же направлении наклонено туловище.

Передвижения волейболиста. Волейболист передвигается по площадке шагом, бегом, прыжками.

Перевод мяча на площадку соперника. Цель игры в волейболе, как известно, сводится к переводу мяча на половину

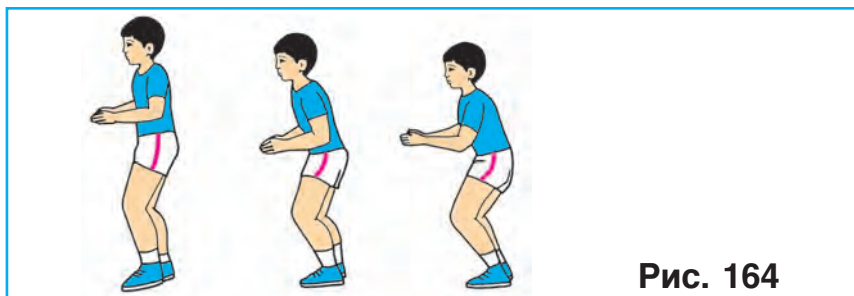


Рис. 164

площадки соперника через волейбольную сетку с таким расчётом, чтобы соперник испытал серьёзные затруднения при его приёме.

Введение мяча в игру. Мяч вводится в игру посредством подачи. Самый простой вид подачи называется подачей снизу (рис. 165), выполняется следующим образом. Волейболист принимает исходную стойку. Левая нога, слегка согнутая в колене, в полушаге впереди правой ноги. Мяч находится на ладони левой руки. По сигналу судьи волейболист подбрасывает мяч и наносит удар открытой ладонью вытянутой руки. После удара или подачи мяч перелетает через сетку и оказывается на стороне соперника.

Приём мяча. Приём мяча после подачи входит в функцию обороняющейся команды. Мяч после приёма можно сразу же переправить на сторону соперника либо отпасовать партнёру.

Нельзя одному и тому же игроку дважды подряд дотрагиваться до мяча.

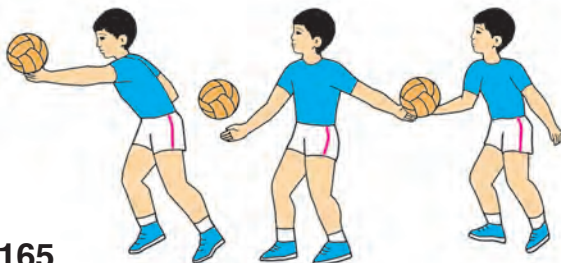


Рис. 165

Такая ошибка строго наказывается. Игра останавливается, и мяч передаётся сопернику, на счёт которого зачисляется очко. Нельзя игрокам одной команды более трёх раз касаться мяча. При третьем касании мяч необходимо отправить на половину соперника.

*Учебные упражнения для начинающего
волейболиста*

1. Пас выполняется поднятыми вверх на уровне головы руками. Нередко волейболисту приходится принимать высоко летящий мяч и тут же отпасовывать его партнёру. Готовясь к приёму, волейболист слегка сгибает ноги в коленях. Руки согнуты в локтях под углом $75-80^\circ$. Руки вытянуты вперёд, чуть вверх навстречу мячу. При соприкосновении пальцев с мячом ноги выпрямляются, а тело подаётся вперёд, чтобы вместе с пружинистым отталкиванием мяча пальцами придать нужную скорость и высоту обратному полёту волейбольного мяча (рис. 166).

2. Пас, выполняемый поднятыми вверх руками, – один из самых распространённых в волейболе. Этот приём позволяет отпасовать мяч, стоя спиной к партнёру.

Готовясь к приёму высокого мяча, волейболист принимает соответствующую



Рис. 166

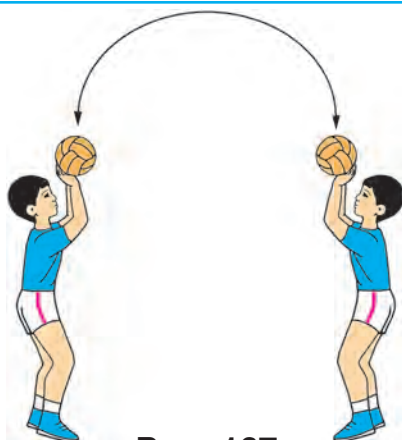


Рис. 167

стойку. В момент приёма мяча руки находятся над головой. Одновременно с касанием руки выпрямляются, туловище прогибается, а пальцы отталкивают по восходящей дуге мяч за спину.

3. И. п. – стоя лицом к лицу с партнёром на расстоянии 2–3 м. Один из партнёров по условному сигналу пасует мяч партнёру по высокой дуге и получает обратный, идентичный по траектории полёта пас. Руки при этом остаются на уровне головы (рис. 167). Во время выполнения паса руки и ноги синхронно разгибаются.

4. Приём мяча двумя руками снизу. Этот приём разучивается в паре с партнёром. Упражнение выполняется в следующем порядке. Один из участников направляет мяч сверху вниз двумя руками партнёру. Принимающий, стоя на месте

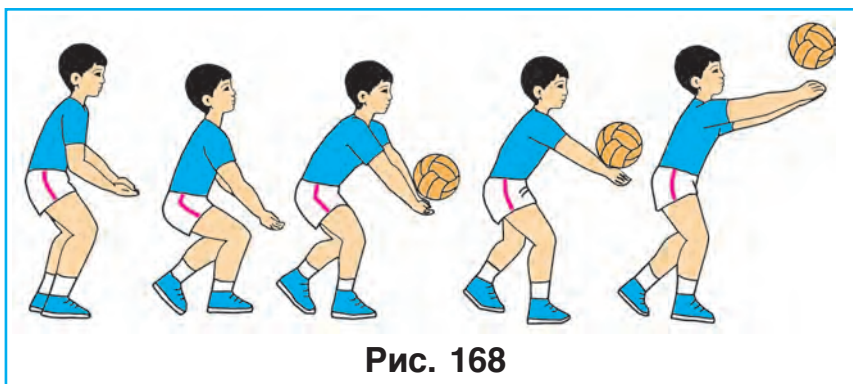


Рис. 168

или делая шаг вперед или назад, в зависимости от траектории полёта принимает мяч двумя руками снизу, как указано на рис. 168.

При приёме мяча туловище слегка наклонено вперед, прямые руки вытянуты навстречу мячу, ладони сомкнуты в замок. Мяч должен при приёме соприкоснуться с ладонями, которые выполняют движение снизу вверх. Одновременно с движением рук вперед, чуть вверх разгибаются колени, а тело подаётся вперед.

5. И.п. – стоя, в 5–6 м от волейбольной сетки. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Одна нога в полушаге от другой ноги. Тело подаётся вперед, а рука оттянута назад. Другая рука подбрасывает мяч. Рука наносит удар ладонью (кулаком) по восходящему или нисходящему мячу снизу.

Упражнение считается выполненным, если мяч перелетел через сетку.



Вопросы

1. Каковы особенности игры в волейбол?
2. Как выглядит стойка волейболиста?
3. Как вводится мяч в игру в волейболе?
4. Какие движения и приёмы имеются в волейболе?



25. Подвижные игры

Подвижные игры, как и спортивные, являются одним из важных средств разностороннего физического воспитания. В подвижных играх присутствуют все основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, преодоление препятствий.

Подвижные игры, как правило, коллективные, способствуют воспитанию товарищества и чувства плеча. Для подвижных игр характерно наличие соревновательного элемента. Поэтому присутствие судьи и его помощников в игре обязательно.

„День и ночь“

Местом для проведения игры „День и ночь“ может стать спортивная площадка или спортзал.

Играющие разбиваются на две равные по составу команды: одна – ночь, другая – день.

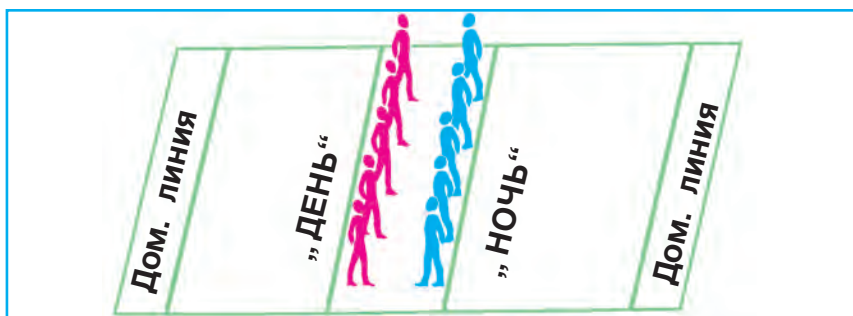


Рис. 169, а

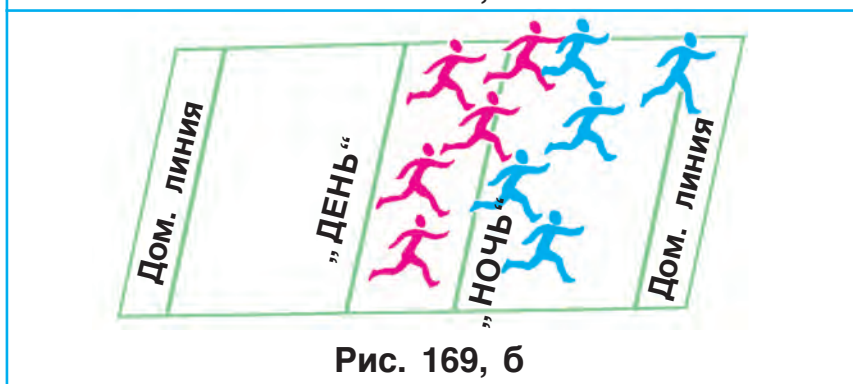


Рис. 169, б

Перед началом игры команды выстраиваются на середине игровой площадки лицом к лицу или спиной друг к другу (рис. 169, а). У каждой команды на своей стороне площадки – дом. Расстояние между домами – 10–20 м, между командами – 1–1,5 м.

Учитель неожиданно говорит: „День“ или „Ночь“. Соответствующая команда быстро убегает в свой дом, а другая её догоняет. Затем все встают на прежние места, а учитель подсчитывает пойманных игроков. Игра повторяется, команды убегают и догоняют не по очереди, а по

вызову судьи (учителя), всегда неожиданному (рис. 169, б).

Выигрывает команда, которая поймает больше противников.

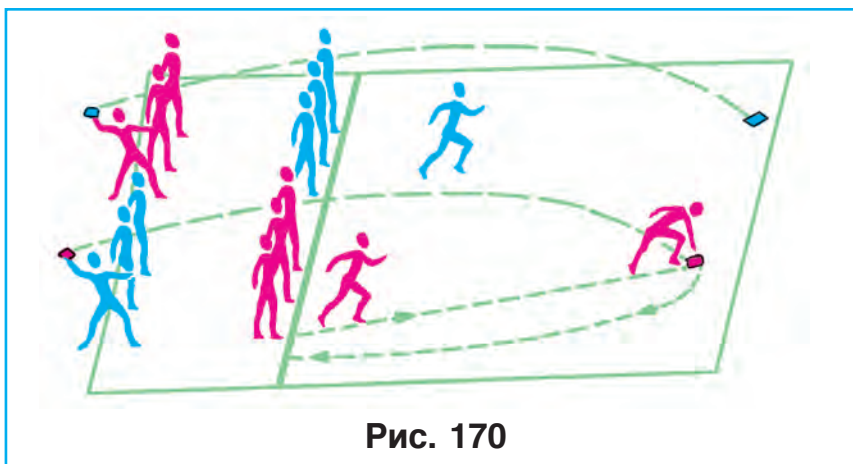
„Линейная эстафета“

Играющие делятся на три равные по составу команды и выстраиваются вдоль границ площадки, ближе к одной из сторон, так, чтобы всем участникам хорошо был виден весь ход игры.

По команде судьи к стартовой черте подходят первые номера команд. Напротив каждого игрока, на расстоянии 15–20 м от стартовой линии, кладутся обручи, расстояние между которыми 1,5 м. По команде судьи: „Марш!“ первые номера бегут к обручам (каждый к своему обручу), оббегают их и возвращаются к месту старта, где их ждут вторые номера. Поравнявшись со стартовой линией, первые номера передают эстафету вторым номерам, которые так же, как и первые, оббегают их, возвращаются к месту старта, где их ждут очередные игроки. Выигрывает команда, закончившая перебежки раньше других.

„Метни дальше, вернись раньше“

Играющие делятся на две равные по составу команды. Одна команда – „крас-



ные“; другая – „синие“. В каждой команде есть свои метатели и бегуны. У каждого метателя – мешочек с песком, окрашенный в цвета своей команды (рис. 170).

Игроки выстраиваются в две шеренги вдоль стартовой черты. По команде судьи метатели бросают мешочки с песком как можно дальше, а бегуны подбирают их по одному („красные“ подбирают красные мешочки; „синие“ – синие мешочки) и возвращаются в строй как можно быстрее.

Команда, возвратившаяся в строй первой, получает одно очко. На следующем этапе метатели меняются местами с бегунами, и игра возобновляется. Команды проводят от 8 до 10 забегов, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

„Цветной мяч“

(узбекская народная игра)

Играющие садятся в круг по-турецки. Судья выбирает ведущего или охотника, который стоит за пределами круга, и вручает цветной мяч одному из сидящих в круге игроков. После этого охотник приближается и становится неподалёку от игрока, владеющего мячом. Игра начинается по сигналу судьи. Игрок, владеющий мячом, передаёт его по часовой стрелке соседу и вытягивает руки вперёд. Таким образом мяч перемещается по кругу. Задача охотника – дотронуться рукой до замешкавшегося игрока, не успевшего передать мяч соседу.

Игрок, которого коснулась рука охотника, выходит за пределы круга и меняется ролями с охотником. Игра возобновляется.

„Азбучная эстафета“

Играющие делятся на 2–3 равные по численности команды и выстраиваются в колонну по одному. На противоположной стороне зала или площадки, в 10–15 м от старта, расставлены нарисованные на картоне буквы.

Перед стартом каждая команда втайне от другой выбирает и согласовывает с

судьёй ключевое для себя слово. По сигналу судьи первые номера устремляются вперёд. Их задача – выбрать и вернуться быстрее назад с первой буквой ключевого слова. Как только первые номера возвращаются обратно, положив предварительно картонку в специально отведённое место, вторые номера бегут к картонному полотну и т.д. Выигрывает команда, быстрее закончившая набор ключевого слова, которое затем хором произносят игроки.

„От круга к кругу“

Играющие делятся на две-три команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному у стартовой черты. На дистанции каждой команды мелом обозначены кружочки (от 10 до 12) диаметром 25 – 30 см.

По сигналу судьи первые номера бегут, перепрыгивая с одного кружочка на другой, и возвращаются назад, к месту старта, где их ждёт очередной игрок. Игрок, первым прибежавший к финишу, приносит команде одно очко. По окончании игры, в течение которой игроки по несколько раз преодолевают дистанцию, очки подсчитываются и по их количеству судья объявляет победителя.

„Поймай дракона за хвост“

В игре принимают участие 10–12 игроков. Играющие выстраиваются в колонну по одному. Игрок, стоящий в колонне первым, – голова дракона, а замыкающий колонну игрок – хвост дракона. По сигналу судьи игроки кладут руки на плечи впереди стоящего, и игра начинается.

Задача первого номера („голова дракона“) – коснуться рукой замыкающего („хвост дракона“). Задача замыкающего и остальных игроков – помочь „хвосту“ увернуться от „головы“ дракона. Если „голова“ справляется со своей задачей, то уступает своё место в начале колонны замыкающему игроку, после чего игра возобновляется.



Вопросы

1. Какие качества развивают и воспитывают подвижные игры?
2. Какие национальные подвижные игры вам известны?
3. Какая из подвижных игр вам нравится больше всего?
4. Какие подвижные игры помогают укреплению дружбы?



26. Плавание

Солнечный Узбекистан богат водными ресурсами. Это реки и озёра, каналы и водохранилища. Издавна люди селились



вдоль водоёмов, таких как: Сырдарья, Амударья, Зарафшан и др. Эти жизненные обстоятельства заставляли людей учиться плавать. Водные виды спорта в нашей стране стали развиваться сравнительно недавно, с 1924–1925 годов. Первые пятидесятиметровые водные бассейны были построены в 1930 году в Андижане и Ташкенте.

В 1939 году в Узбекистане создана спортивная федерация по плаванию. С 1949 по 1955 годы в Узбекистане построены 25-метровые бассейны в Андижане, Ташкенте, Намангане, Коканде и других городах. При плавательных бассейнах появились спортивные секции и специализированные спортивные детско-юношеские школы.

Вскоре о наших пловцах заговорил весь мир. В частности, это относится к Юрию Фролову, чемпиону 1954 года в стиле баттерфляй на дистанцию 200 м. Светлана Бабанина дважды – в 1960 и 1964 годах – обновляла рекорды мира в стиле брасс на дистанцию 100 м и вместе с Натальей Устиновой принимала участие в Олимпийских играх в Токио.

И сейчас наши спортсмены регулярно участвуют в первенстве Азии, выступают на мировых чемпионатах и Олимпийских играх.

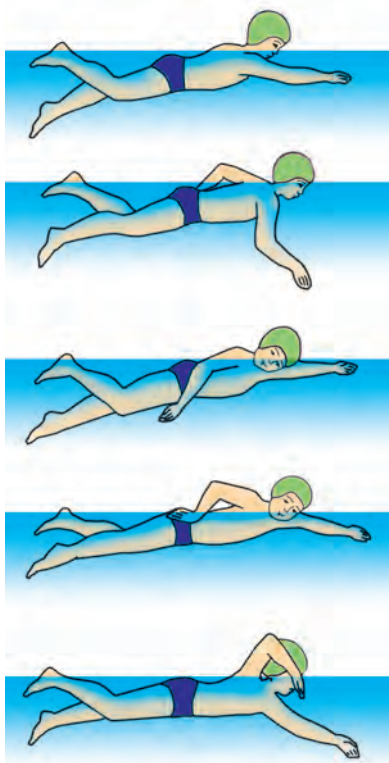


Рис. 171

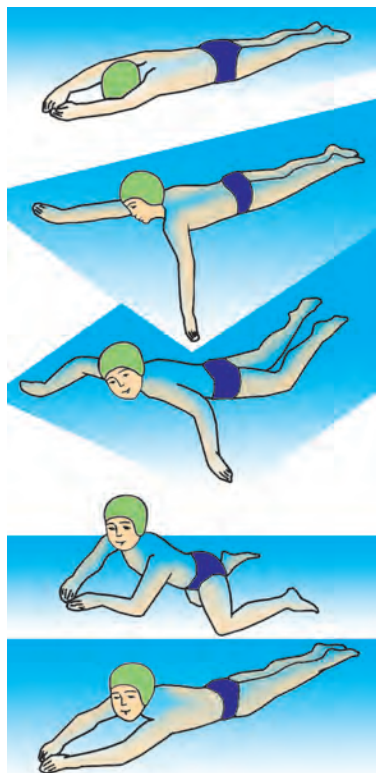


Рис. 172

После обретения независимости спортивное плавание стало развиваться более интенсивно.

Существует несколько способов плавания: 1) кроль (рис. 171); 2) брасс (рис. 172); 3) плавание на спине (рис. 173).

Плаванию обучаются вначале вне водоёма с освоения специальных общефизических упражнений. Начинающие пловцы осваивают движения, свойственные тому или иному способу плавания. На-

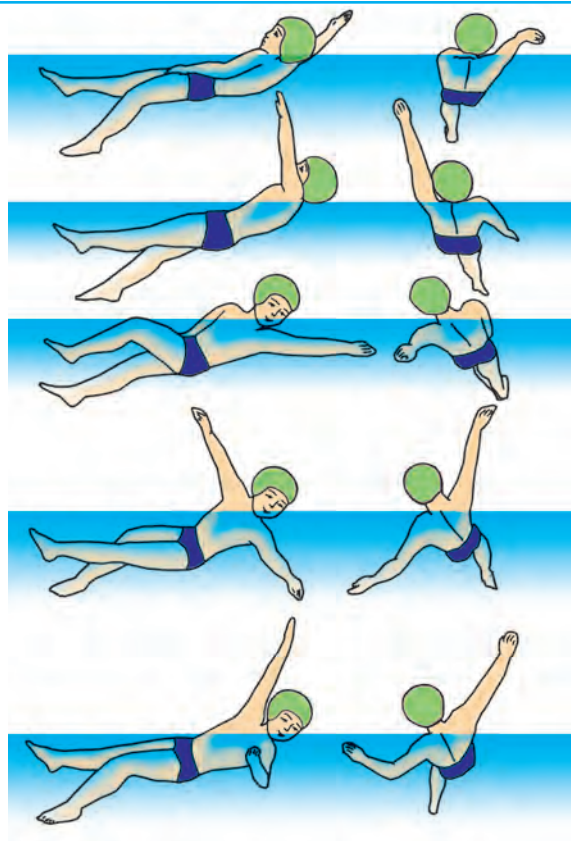


Рис. 173

пример, лёжа на животе на гимнастической скамейке выполняются движения характерные для плавания кролем и др.



Вопросы

1. Какие плавательные бассейны имеются в Узбекистане?
2. С какого времени стало развиваться спортивное плавание в Узбекистане?
3. Какие способы плавания вы знаете?
4. Какие упражнения рекомендуются начинающему пловцу?

СПОРТ И КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ВИДАХ СПОРТА



1. Гимнастика

Гимнастика делится на три вида:

1) основную; 2) спортивную; 3) прикладную.

Каждый вид гимнастики имеет разновидности. Например, основная гимнастика включает в себя: а) строевую; б) обще-развивающую; в) гигиеническую.

Спортивная гимнастика включает:

а) спортивную; б) акробатику; в) художественную гимнастику.

Прикладная гимнастика состоит из:

а) производственной; б) лечебной; в) профессионально-прикладной.

Спортивная гимнастика. Спортивной гимнастикой занимаются как мальчики, так и девочки. В ней используются различные гимнастические снаряды (рис. 174).



Рис. 174

Юноши и мужчины-гимнасты используют такие гимнастические снаряды и упражнения как перекладина, кольца, брусья, конь с ручками. Только вольные упражнения выполняются на специальном ковре. Девушки и женщины-гимнастки оттачивают своё мастерство на разновысоких брусьях, бревне, коне и выполняют вольные упражнения.

Гимнастика – популярный вид спорта в Узбекистане, где немало гимнастических залов, спортивных секций и специализированных школ.

Узбекская школа гимнастики подарила миру выдающихся гимнастов, чемпионов мира и Олимпийских игр, таких как: Галина Шамрай, Сергей Диамидов, Эльвира Саади, Оксана Чусовитина.

Художественная гимнастика. Художественная гимнастика – сугубо женский вид спорта, которому свойственны мягкие и пластичные движения. Представительницы этого вида гимнастики обладают редкой гибкостью и ловкостью.

Упражнения в художественной гимнастике выполняются под музыку. Сочетание сложнейших и неповторимых по красоте движений и музыки сближает художественную гимнастику с искусством.

В середине 60-х годов прошлого столетия громко зазвучали имена прослав-

ленных мастеров узбекской школы художественной гимнастики: Е. Холмурадовой, сестёр Зариповых – неоднократных чемпионов и призёров мировых первенств. В 1964 году в Узбекистане прошло крупное первенство по художественной гимнастике.

Современная узбекская школа художественной гимнастики продолжает развивать славные традиции своих предшественников.

Акробатика. Слово „акробат“ в переводе с греческого – „поднимающийся вверх“.

Хороший акробат обладает такими качествами, как физическая сила, выносливость, ловкость, смелость.

Первая секция акробатики, возглавляемая Н. Лакизой, появилась в Узбекистане в 1943 году. Ей обязаны своим мастерством известные спортсмены с мировым именем: Л. Мельников, А. Холматов, Г. Ибрагимов, Р. Ганиев, Р. Исянов, Т. Куканов и др. Неоднократным победителем международных турниров в Бельгии, Нидерландах и других государствах 1957–1959 годов был М. Таджиев.

В настоящее время в Узбекистане работают кружки и секции, где премудрости акробатики постигают тысячи мальчиков и девочек.



Вопросы

1. Какие гимнастические снаряды используются в спортивной гимнастике?
2. Кто занимается художественной гимнастикой?
3. Назовите имена прославленных гимнастов Узбекистана.



Задания

1. Освойте простейшие упражнения на снарядах для спортивной гимнастики.
2. Опишите предметы, используемые в художественной гимнастике.
3. Что означает в переводе с греческого слово „акробатика“?



2. Лёгкая атлетика

Лёгкая атлетика – один из древнейших видов спорта.

Слово „атлетика“ в переводе с греческого – „свойственный борцам“.

В Древней Греции мужчин, соревновавшихся в силе и ловкости, называли атлетами. Сейчас атлетами называют сильных спортсменов, достигших физического совершенства.

Лёгкая атлетика относится к популярным и массовым видам спорта. Независимо от спортивной специализации все атлеты проходят легкоатлетическую подготовку, куда входят такие упражнения,

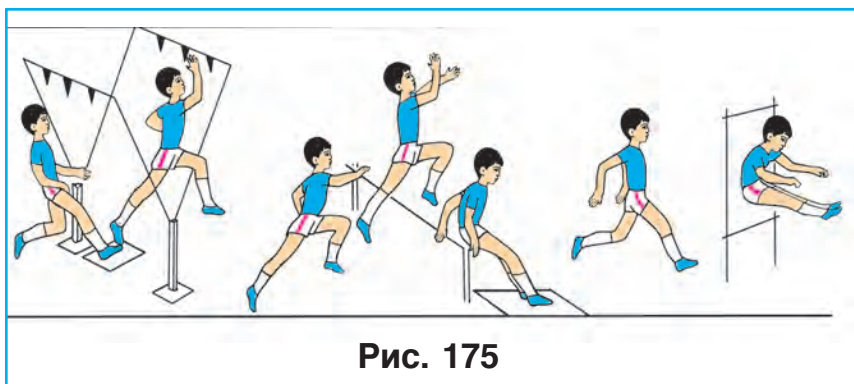


Рис. 175

как спортивная ходьба, бег, прыжки (рис. 175), метание, многоборье.

Спортивная ходьба. Соревнования по спортивной ходьбе на дистанции от 3 до 50 км проводятся не только на беговой дорожке стадионов, но и на обычных дорожных покрытиях.

В спортивной ходьбе есть свои правила, которые необходимо строго соблюдать. Одно из них запрещает отталкивание от опоры (земли) одновременно двумя ногами.

Словом, спортивная ходьба исключает присутствие элементов бега и прыжков. Спортсмен, нарушивший правила, отстраняется от соревнований или дисквалифицируется.

Бег. Бег занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании учащихся. Без него не обходится ни одна из спортивных игр, будь то футбол, баскетбол, гандбол или теннис.

Бег способствует развитию мышц, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает обмен веществ.

Для мужчин предусмотрены соревнования в беге от 60 м до 42 км 195 м.

Беговые дистанции делятся на короткие, средние и длинные. Короткие дистанции – 60, 100, 200, 400 м; средние дистанции – 800, 1500 м; длинные дистанции – 5000, 10000, 20000, 30000 м.

Соревнования по эстафетному бегу проводятся на дистанции: 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м и 4 x 800 м.

Результаты беговых соревнований определяются по времени (секунды, минуты).

В прыжковую программу легкоатлетических соревнований входят: прыжки в длину, прыжки в высоту, тройной прыжок и прыжки с шестом.



Вопросы

1. Какие виды лёгкой атлетики вы знаете?
2. Каким видом лёгкой атлетики вы занимаетесь?



Задания

1. Каким видом легкой атлетики вы занимаетесь? Напишите, почему.
2. Понаблюдайте за самым лучшим прыгуном. Запишите его приёмы и выполняемые им упражнения.

3. Проконтролируйте собственные результаты: в беге на 30 и 60 м; в прыжках в длину и высоту. Результаты записывайте.



3. Национальная борьба кураш

У каждого народа есть свои традиции в спорте. У узбекского народа в особом почёте спортивная борьба. Национальные виды борьбы в Узбекистане процветали во времена до и после правления Темуридов. Не случайно к именам искусных борцов-курашистов добавлялась приставка „палвон“ (силач) или „пахлавон“ (богатырь). Народ хранит в своей памяти имена легендарных и непобедимых борцов, например, Махмуда-пахлавона и Ахмада-палвона.

Бурное развитие спортивной борьбы в Узбекистане приходится на годы независимости.

По инициативе Президента Республики Узбекистан в нашей стране регулярно проводятся международные соревнования по борьбе, посвящённые памяти Амира Темура и ат-Термези. Победителям этих турниров вручаются памятные президентские призы.

6 сентября 1998 года в Ташкенте прошла международная конференция, в работе которой приняли участие представите-

ли 28 стран. Конференция приняла решение о признании и придании национальной борьбе кураш статуса спортивной борьбы. Тогда же учреждена Международная ассоциация по борьбе кураш, а в спортивном зале „Джар“ прошли международные соревнования на призы Президента Республики Узбекистан. В турнире приняли участие спортсмены США, Великобритании, Турции, России, Грузии, Японии, Кореи и других стран, включая борцов из Узбекистана.

Международная ассоциация по борьбе кураш приняла решение о проведении первого первенства мира по борьбе кураш в Ташкенте в мае 1999 года. Второй чемпионат мира состоялся в Турции, третий – в Венгрии, четвёртый – в Армении.

Наши земляки – Акобир Курбанов, Камол Мурадов, Тоштемир Мухаммадиев, Махтумкули Махмудов, Бахром Авазов – носят высокое звание чемпионов мира.

В настоящее время регулярно проводятся чемпионаты по борьбе кураш в Америке, Африке, Европе, Азии и Океании. В Великобритании проводится турнир на приз Президента Ислама Каримова.

Слово „кураш“ приобрело международное звучание, а термины кураша прочно вошли в лексикон борцовского языка.



Вопросы

1. В каком году была организована Международная ассоциация по борьбе кураш?
2. Где и когда проведён первый чемпионат мира по борьбе кураш?
3. Какие термины характерны для национальной борьбы кураш?



4. Белбогли кураш (борьба на поясах)

Борьба на поясах заметно отличается от других видов борьбы тем, что борцы во время схватки не выпускают из рук пояс, которым перехвачено тело соперника. Со стороны борьба кураш может показаться до предела простой. На самом деле этот вид борьбы требует недюжинной силы и ловкости. Пояса у курашистов стянуты в узел так, что их практически невозможно развязать в процессе борьбы. Цель борца на поясах – положить соперника на лопатки.

Этот вид борьбы, требующий большой физической силы, ловкости и выносливости, был введён нашими предками в давние времена. Борьба на поясах включает три комплекса приёмов.

Первый комплекс движений используется в случае, когда один из соперников подавливает другого. Этот комплекс состоит из следующих приёмов:

а) силташ – рывок; б) кифтлаш – пригибание плеча; в) босиш – надавливание.

Второй комплекс, используемый в случае, когда один из соперников отрывает другого от ковра, состоит из следующих приёмов:

а) тиззага миндириш – посадить на колени; б) тусиш – ставить препятствие, заслон; в) босма – внезапно нападать; г) каирма – выворачиваться; д) ёнбош – взять противника (на бок); е) чалакайтарма – недоотворачиваться; ё) кайтарма – разворот.

Третий комплекс движений используется при выполнении броска и состоит из приёмов:

а) кадамлаш – поддавливание шагом; б) айлантириш – переворачивать; в) илиш – подхват, зацеп; г) чалгитиш – вводить в заблуждение (отвлекать).

Начинающим борцам рекомендуется освоить навыки захвата за пояс: пропустить руки под пояс на спине соперника и ухватиться за него, а затем вывернуть пояс наизнанку, не ослабляя захвата.



Вопросы

1. Чем отличается кураш от других видов борьбы?
2. Какие комплексы приёмов включает борьба на поясах?



5. Турон

У каждого народа есть свой язык общения, своя письменность, своя история и, безусловно, своё собственное боевое искусство. В этом смысле тюркские народы не исключение.

В вводной части устава туронского спортивного единоборства отмечается: „Туронский вид восточного единоборства является самостоятельным видом спорта в международной системе борьбы“.

Опираясь на исторические источники, руководитель специализированного Ташкентского центра спортивного мастерства Баходыр Саидов разработал и опубликовал в 1991 году „Правила борьбы кураш-турон“.

По мнению Баходыра Саидова, многие исторические памятники, содержащие сведения о боевых видах искусства наших предков, либо безвозвратно утеряны, либо хранятся в крупнейших музеях мира. Поэтому при возрождении правил туронского спортивного единоборства приходилось пользоваться различными источниками, включая предания, передаваемые из поколения в поколение.

Известно, что существует несколько видов восточного туронского единобор-

ства. В этом нет ничего удивительного, поскольку понятия „турон“ и „восток“ значительны по территориальному охвату, где проживают разные народности. Тем не менее, восточные виды единоборств имеют один и тот же установленный порядок проведения соревнований. Например, перед началом схватки соперники в соответствии с правилами туронской борьбы, высоко подняв руки, демонстрируют друг другу раскрытые ладони. Этот жест присутствует и в борьбе кураш. Демонстрируя раскрытые ладони, борцы как бы говорят друг другу: обещаю бороться честно и по правилам. Выйдя на середину ковра, курашисты протягивают друг другу обе руки для рукопожатия. На языке борцовского жеста это означает: благодарю тебя за то, что ты предоставил мне возможность испытать себя в схватке с тобой. Таким образом, главная задача борцов – не победа, а испытание приобретённой силы и ловкости.

Борцы туронского стиля практикуют как боевые виды борьбы, разрешающие болевые приёмы, так и спортивные виды, где болевые приёмы запрещены.

Спортивная одежда туронского борца состоит из белой рубашки свободного покроя – яктак, широких штанов и мягких кожаных тапочек. Лоб борцов обтягивает



Рис. 176

повязка (рис. 176). В боевой схватке соперники пользуются специальной палкой и верёвкой.



Вопросы

1. К какому виду борьбы относится туронский стиль?
2. Когда были разработаны новые правила туронского единоборства?
3. В чём заключается главная цель борца туронского стиля?



6. Спортивные игры

К спортивным играм относятся футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей, теннис, настольный теннис, бадминтон и др.

В спортивных играх встречаются самые разнообразные движения. Например, в футболе цель игры – забивание голов. В баскетболе каждый игрок, обороняясь, старается обезопасить собственное кольцо

и, напротив, стремится поразить корзину соперника.

В волейболе игроки стремятся перевести мяч на незащищённую часть половины поля соперника мощным ударом.

Футбол. Футбол появился в Узбекистане в 1900 году. Особое место в развитии и становлении массового футбола принадлежит Ферганской долине. Там в Коканде в 1912 году была создана первая футбольная команда. Вслед за Кокандом футбольные клубы появились и в других городах Узбекистана.

Первый футбольный стадион в нашей стране, где состязались команды из Ташкента, Сырдарьи, Самарканда и других городов республики, построен в 1924 году. В 1956 году вступил в строй стадион „Пахтакор“. Одноимённая команда долгие годы защищала честь Узбекистана.

Сборная команда Узбекистана стала чемпионом XII Азиатских игр, проходивших в Японии в Хиросиме в 1994 году.

Баскетбол. Баскетбол появился в Узбекистане в 20-х годах прошлого столетия. В Ташкенте и Фергане были организованы первые баскетбольные игры. Вначале в игре принимали участие девять полевых игроков, которые состязались на площадке размером 15×28 м. Её делили на три части. Каждая команда состояла

из трёх защитников, трёх полузащитников и трёх нападающих. Мяч бросали по кольцу, как правило, двумя руками.

Постепенно баскетбольные команды стали появляться и в других городах нашей страны. О популярности этой игры свидетельствует тот факт, что баскетбол в 1927 году вошёл в программу Всеузбекских спортивных состязаний.

В 1928 году узбекские баскетболисты встречались с представителями Франции. Мужчины победили французов со счётом 49:12, а женщины – со счётом 24:12.

Славную страницу в историю узбекского баскетбола вписала ташкентская команда „Мехнат“, созданная в 1960 году, которая в 1961 году участвовала в первенстве бывшего Союза и в 1962 году завоевала почётное четвёртое место.

Узбекские баскетболисты Р. Салимова и А. Жармухамедов становились чемпионами Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Волейбол. История развития волейбола в Узбекистане неразрывно связана с именем учителя физкультуры ташкентской общеобразовательной средней школы имени Н. Чернышевского, который в конце 1925 года привёз из Москвы волейбольный мяч, волейбольную сетку и книжку с описанием правил волейбольной игры.



Так в Ташкенте появилась волейбольная секция в школе, команда которой одержала сенсационную победу 27 апреля 1927 года над командой „Металлист“ со счётом 3:0. В том же году волейбол был включён в программу Всеузбекских спортивных состязаний.

Начиная с 1929 года регулярно проводится Ташкентское городское первенство по волейболу. В 1930 году создаётся знаменитая команда „Динамо“, которая внесла весомый вклад в развитие волейбола в Узбекистане.

Всем известны имена двукратной олимпийской чемпионки В. Дуюновой и олимпийской чемпионки Л. Павловой.

В Узбекистане уделяется должное внимание развитию спорта. Регулярно проводятся турниры „Умид нихоллари“, „Баркамол авлод“, „Универсиада“ и др.



Вопросы

1. Что вам известно об истории футбольного клуба „Пахтакор“?
2. Где в Узбекистане были организованы первые баскетбольные игры?
3. В какой школе был создан первый волейбольный кружок?

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
----------------	---

Теоретические основы знаний физического воспитания и спорта

1. Цель и задачи физического воспитания	5
2. О содержании физического воспитания	7
3. Гигиена физического воспитания	11
4. Режим дня школьника	13
5. Истоки физического воспитания	16

Общефизические упражнения в режиме дня школьника

1. Содержание гимнастических упражнений, выполняемых перед началом уроков в школе	18
2. Примерные комплексы физкультурных минуток	21
3. Подвижные игры на большой перемене	32
4. Внешкольные занятия спортом и их значение	36

Формирование навыков построения и перестроения на уроках по физическому воспитанию

1. Строевые упражнения	40
2. Основные исходные положения	48
3. Упражнения для формирования правильной осанки	61
4. Общеразвивающие упражнения	68
5. Упражнения для равновесия	70
6. Ползание	75
7. Перешагивание и лазанье	77

8. Простые и смешанные висы	82
9. Танцевальные упражнения	85
10. Акробатические упражнения	86
11. Опорные прыжки	92
12. Ходьба	95
13. Бег	97
14. Прыжки	103
15. Метание	110
16. Футбол	114
17. Общеразвивающие упражнения для юного футболиста	119
18. Основные приёмы и действия футболиста	121
19. Баскетбол	122
20. Общеразвивающие упражнения для баскетболиста	124
21. Приёмы и движения баскетболиста	126
22. Волейбол	129
23. Общеразвивающие упражнения для волейболиста	130
24. Действия и приёмы волейболиста	133
25. Подвижные игры	139
26. Плавание	145

Спорт и краткие сведения о видах спорта

1. Гимнастика	149
2. Лёгкая атлетика	152
3. Национальная борьба кураш	155
4. Белбогли кураш (борьба на поясах)	157
5. Турон	159
6. Спортивные игры	161

Махкамжонов Каримжон

М 36

Физическое воспитание: учеб. пособие для
учащихся 3 классов/ К. Махкамжонов, Ф. Ходжаев.
5-е изд. – Ташкент: ИПТД «O'qituvchi», 2016.–168 с.

ISBN 978-9943-02-954-5

УДК: 796 (075)

ББК 74.200.55 уа 72

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA

**Ta'lim rus tilida olib boriladigan umumta'lim
maktablarining 3-sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma**

5- nashri

*Издательско-полиграфический
творческий дом «O'qituvchi»
Ташкент — 2016*

Переводчики: *И. А. Худайбергенов,
Д. И. Худайбергенов*

Редактор *Д. Рахимова*

Художественный редактор *Б. Абдуллаева*

Технический редактор *С. Набиева*

Компьютерная верстка *У. Курбановой*

Издательская лицензия AI № 161. 14.08.2009. Подписано в печать с
оригинала-макета 19.05.2014. Формат 60х90^{1/16}. Кегль 13,14 на/шпон.

Гарн. AG Helvetica. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Условно-печатные л. 10,5. Учетно-издательские л. 9,5.

Тираж 62289 экз. Заказ №

Издательско-полиграфический творческий дом «O'qituvchi»
Узбекского агентства по печати и информации. Ташкент, 129,
ул. Навои, 30 // Ташкент, массив Юнусабад, ул. Янгйшахар, дом 1.
Договор № 07–23–16.

Сведения о состоянии учебника, выданного в аренду

№	Имя, фамилия ученика	Учебный год	Состояние учебника при получении	Подпись классного руководителя	Состояние учебника при сдаче	Подпись классного руководителя
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Таблица заполняется классным руководителем при передаче учебника в пользование и возвращении назад в конце учебного года.

При заполнении таблицы используются следующие оценочные критерии:

Новый учебник	Состояние учебника при первой передаче
Хорошо	Обложка цела, не оторвана от основной части книги. Все страницы в наличии, не порваны, на страницах нет записей и помарок.
Удовлетворительно	Обложка не смята, слегка испачкана, края стёрты. Удовлетворительно восстановлен пользователем. Вырванные страницы восстановлены, но некоторые страницы исчерчены.
Неудовлетворительно	Обложка испачкана, порвана, корешок оторван от основной части книги или совсем отсутствует. Страницы порваны, некоторых вообще не хватает, имеющиеся исчерчены. Учебник к дальнейшему использованию не пригоден, восстановить нельзя.