

Фират Гусейнов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

7

Учебник по предмету
“Физическое воспитание”
для 7-го класса
общеобразовательных школ

Утверждён Министерством образования
Азербайджанской Республики
(приказ №869 от 07.08.2014 г.)

XXI
YNE

Баку 2016

Научный редактор: Агаджан Абиев
профессор, заслуженный деятель науки

Фират Гусейнов.

Учебник по предмету “Физическое воспитание” для 7-го класса
общеобразовательных школ.
Баку, “XXI” YNE, 2016, 136 с.

Авторские права защищены. Перепечатывать это издание или какую-либо его часть, копировать и распространять в электронных средствах информации без специального разрешения противозаконно.

Отзывы, замечания и предложения, связанные с учебником, просим отправлять на электронные адреса: yndm21@day.az и derslik@edu.gov.az .
Заранее благодарим за сотрудничество.

ISBN 978 - 9952 - 419 - 18 - 4

© - Министерство образования Азербайджанской Республики – 2016



ГЕЙДАР АЛИЕВ
ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛИДЕР
АЗЕРБАЙДЖАНСКОГО НАРОДА

hvfgh

Çap için değil

Юный друг!

Твой организм переживает период физического развития и формирования. В этот период у тебя есть большие возможности для укрепления своего здоровья, повышения уровня физической подготовки и формирования гармоничного телосложения. Для этого тебе необходимо построить чёткий режим дня, познать свой организм и его физиологические особенности, овладеть знанием оздоровительных средств и умением их применения.

На этом этапе одной из важнейших задач является твоя физическая подготовка и обеспечение его уровня для своей возрастной группы. Для этого ты должен обладать информацией и знанием об упражнениях развивающих отдельные двигательные способности, а также пути их применения.

В этом учебном году вы все освоите способы выполнения упражнений, относящихся к нескольким видам спорта, а также будете совершенствовать технику движений, которым обучались в шестом классе. Для этого надо иметь информацию о структуре упражнений, их фазах и об их оздоровительном значении.

Вы должны помнить, что хорошая физическая подготовка является важнейшим фактором для вашей жизни в будущем. Однако, для увеличения уровня вашей физической подготовки, одних уроков по физическому воспитанию в школе недостаточно. С этой целью очень важно выполнение отдельных комплексов упражнений и игр, занятий во дворе и дома.

Хорошая физическая подготовка, прежде всего, зависит от физической нагрузки, однако правильное питание и отдых также имеют немаловажное значение. Систематическое выполнение упражнений и соблюдение режима дня способствует формированию у вас определенных навыков. Для осуществления всего этого от вас требуется трудолюбие и определенная работоспособность. Только этим путём вы можете укрепить свой организм и повысить физическую подготовленность. Физическое воспитание это коллективная деятельность, при этом вы для кого-то являетесь соперником, а для кого-то соратником. Вам придется сотрудничать со своими товарищами по команде и бороться с другими, которые также являются вашими одноклассниками. При этом очень важно и необходимо соблюдать правила соревнований и игр, оберегать себя и своих товарищей от получения возможной травмы.

В учебнике дана информация о влиянии физической нагрузки на различные функциональные системы организма, о технике выполнения упражнений, о двигательных способностях, об упражнениях для их развития и нормативах для оценивания уровня физической подготовки. Мы надеемся, что это будет полезным для тебя, и ты будешь использовать это для укрепления своего здоровья и повышения уровня физической подготовки.

Наслаждайся совершенствованием своего телосложения, укреплением своего здоровья! Здоровое тело и здоровый дух означают здоровую нацию. Стань достойным своей нации и государства! Желаем тебе успехов в формировании здорового образа жизни! Пусть физическое воспитание и спорт превратится в неотъемлемый атрибут повседневной жизни каждого из вас.

ВВЕДЕНИЕ

Предмет физического воспитания включает в себе вопросы теории и методики развития двигательных способностей и формирования двигательных умений и навыков учащихся и служит целям формирования физической культуры личности. Содержание предмета состоит из разделов "теоретические знания и информационные обеспечения", "умения и навыки", "двигательные способности".

"Теоретические знания и информационные обеспечения". Этот раздел содержит в себе информацию о видах спорта, предусмотренных в 7-ом классе как средства физического воспитания, упражнений, комплексов упражнений, а также техники их выполнения. В этом разделе также дана информация о влиянии физической нагрузки на функциональную систему, а также критерии их оценивания. Теоретический раздел завершается информацией об общеразвивающих упражнениях для физической подготовки учащихся.

"Умения и навыки". В этом разделе способы выполнения упражнений, комплексов упражнений, а также техника видов атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, футбола, гандбола и плавания. Даны образцы подводящих упражнений для освоения техники видов спорта, предусмотренных в 7-ом классе.

"Двигательные способности". Этот раздел посвящён развитию отдельных двигательных способностей, образцам упражнений для их развития, а также контрольные нормативы для осуществления самооценки учащихся.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ.

СТРОЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА.

Укрепление здоровья и использование физических упражнений с целью повышения физической подготовки, прежде всего, должно быть основано на теоретических знаниях. Каждый подросток должен иметь достаточную информацию о механизме влияния движений на различные системы организма. Только в этом случае возможно целенаправленное использование упражнений. Больше всего влияние физических упражнений ощущается на опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему организма.

Опорно-двигательный аппарат состоит из костной и мышечной системы. Скелет и мышцы начинают формироваться в утробе матери и развиваются в детском и подростковом возрасте. Системное выполнение упражнений приводит к определенным изменениям в мышечной системе опорно-двигательного аппарата, улучшает её функцию.

Костная система. Человеческий скелет состоит из более 200 костей и делится на кости черепа, туловища, верхних и нижних конечностей. Скелет головы состоит из черепного и лицевого отдела. В черепной части находится мозг. Из отверстия, находящегося в затылочной кости мозг соединяется со спинным мозгом. К лицевой части относятся кости верхней и нижней челюсти, лицо и нос. Скелет туловища состоит из позвоночника, 12 пар рёбер и грудины. Позвоночный столб включает в себя 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 бедренных и 4-5 копчиковых позвонка.

Скелет верхних конечностей состоит из 2 лопаток, 2 ключиц, 2 плечевых костей, пары локтевых костей, пары лучевых костей, нескольких костей запястья, пястных костей и фаланг пальцев.

Нижние конечности состоят из 2 тазовых, крестцовых, бедренных, берцовых костей и костей стопы.

Все кости соединяются между собой суставами. Суставы покрыты суставной сумкой, крепкими и эластичными суставными связками. Суставная сумка содержит жидкость. Суставная жидкость уменьшает трение костей при выполнении движений.

Мышцы скелета выполняют опорную функцию организма. В подростковый период длинные трубчатые кости ног и рук быстро растут, ускоряется развитие позвонков. Процесс окостенения продолжается у мальчиков 12-13 лет и девочек 10-11 лет. Однако позвоночник остается очень подвижным и чувствительным к активным движениям.

Именно в этот период развития необходимо быть активным в выполнении движений. "Недостаток движений" может привести к искривлению и деформации позвоночника. В то же время, чрезмерные тяжести могут замедлить процесс окостенения и роста трубчатых костей.

Влияние движений на дыхательную систему.

Дыхательная и сердечно-сосудистая системы имеют важное значение при выполнении физических упражнений. Быстро ли Вы устаёте при относительно длительной нагрузке, беге, играх? От чего зависит эта способность организма? Можно ли при помощи тренировок увеличить эти возможности? Каждый из этих вопросов заставляет задуматься каждого подростка. Дыхательная система и сердечнососудистая система осуществляют процесс обмена веществ. Транспортировка кислорода, питания, активизированных веществ клеткам и тканям, а также вывод из организма углекислого газа и продуктов обмена входит в функцию этих систем. Самый важный орган дыхательной системы это лёгкие. В спокойном состоянии частота дыхания человека 14-18 раз в минуту. Дыхание осуществляется за счёт межреберных мышц и диафрагмы. Во время выполнения физических упражнений частота дыхания увеличивается, при средней интенсивности физической нагрузки достигает 18-22 раз; при интенсивной физической нагрузке она может достигать 25-30 раз в минуту. При выполнении движений потребность в кислороде мозга и работающих мышц увеличивается. В состоянии покоя в течении 1 минуты легкие пропускают около 6-7 литров, а при беге, плавании, езде на велосипеде 120-130 литров.

Влияние движений на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Одним из главных показателей деятельности дыхательной системы является дыхательный объём легких (жизненная ёмкость легких - ЖЕЛ). Чем выше этот показатель, тем больше объем воздуха, проходящий через лёгкие.

У учащихся 7 класса средний показатель жизненной ёмкости легких показан в таблице 1.

Табл. 1

Возраст	ЖЕЛ, литр	
	Мальчики	Девочки
12	2450 - 2550	1650 - 1800
13	2550 - 3000	1850 - 2100

Эффективность работы легких определяется показателем диффузии легких. Этот показатель зависит от широты капиллярной сети в альвеолах легких. Дыхательный объем легких и его диффузную способность можно увеличить выполнением физической нагрузки, направленной на выносливость: бегом (кросс) на длинную дистанцию, плаванием, велоспортом, повторяющимся бегом на короткие дистанции. Эффективность дыхательной системы у подростков значительно ниже чем у взрослых. Если взрослый человек может получить 1 литр кислорода с 24-25 литров воздуха, то подростки поглощают тот же объем кислорода с 32-34 литров воздуха. За

один цикл дыхания (1 вдох, 1 выдох) взрослый человек поглощает 20 мл, а подросток в среднем 14 мл кислорода.

Эти возрастные свойства организма должны находиться в центре вашего внимания во время тренировок. Совершенствование работы дыхательной системы непосредственно связано с усталостью. Достаточно интенсивные и продолжительные (приносящие усталость) физические нагрузки могут улучшить работу дыхательной системы.

Основная функция дыхательной системы обеспечить организм кислородом и вывести из организма углекислый газ. Этот процесс происходит в альвеолах. Богатая углекислым газом кровь проходит по легочным капиллярам, находящимся вокруг альвеол и здесь, посредством диффузии ионов железа, находящихся в эритроцитах, кислород проходит через альвеолы в кровь, а углекислый газ тем же путем, через альвеолы выводится наружу.

Итак, венозная кровь с углекислым газом, приближаясь к поверхности альвеолы, возвращается оттуда артериальной кровью, богатой кислородом и через сосуды доставляется к органам и тканям организма. Процесс происходящий в альвеолах легких представлен на рис. 1.



Рис. 1 Процесс обмена газов в альвеолах

За счет кислорода находящиеся в организме углеводы, жиры и белки окисляются. В результате этого продукты превращаются в форму, используемую организмом. За счет энергии, полученной в результате этого процесса мы живём, движемся и думаем.

Акт дыхания состоит из вдоха и выдоха. Работа дыхательного аппарата управляется при помощи дыхательных мышц. К этим мышцам относятся межреберные мышцы и диафрагма (рис. 2).

От того на сколько развиты эти мышцы, зависит эффективность работы дыхательного аппарата. Глубокое, свободное и медленное дыхание считается эффективным. В этом случае объем воздуха достигает альвеол, осуществляется хорошая вентиляция тканей легких, мышцы легких работают в экономном режиме и их работоспособность быстро восстанавливается. Вышеупомянутый режим дыхания присущ людям более здоровым, систематически выполняемым комплекс утренних упражнений, ведущих здоровый образ жизни. Люди со слабым дыхательным аппаратом чувствуют одышку даже при небольшой физической нагрузке. Процесс дыхания учащается, это приводит к чрезмерному удалению большого количества углекислого газа из организма. В результате нарушается кислотный баланс организма, сужаются сосуды, нарушается обеспечение кровью организма и в первую очередь мозга человека.

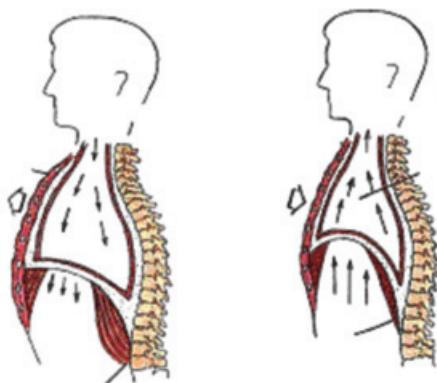


Рис. 2

Вдох

Выдох

Работа диафрагмы и межреберных мышц в дыхательном цикле.

В спокойном состоянии процесс дыхания осуществляется через нос. В это время воздух, поступающий в легкие, проходящий через носовую полость достаточно согревается, очищаясь от пыли и микробов.. Влажность носовой полости приводит к тому, что частицы пыли, присутствующие в воздухе оседают там. Кроме того, поступление потока воздуха в носовую полость раздражает нервные окончания, а это, в свою очередь, настраивает весь дыхательный аппарат на дыхание, увеличивает тонус коры мозга. Во время напряженной физической нагрузки вентиляция легких увеличивается в несколько раз. В этом случае носовая полость недостаточна для поглощения потока воздуха. И тогда процесс вдоха и выдоха производится через нос и рот.

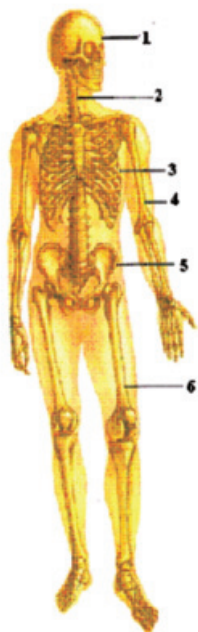
Имеется три вида дыхания: грудное, брюшное и смешанное.

Грудное дыхание – при грудном вдохе грудная клетка расширяется по направлению вперед, назад и в бок; при выдохе ребра опускаются, грудная клетка уменьшается.

Брюшное дыхание — дыхание производится за счет сокращения и расслабления диафрагмы. При этом грудная клетка расширяется сверху вниз. Выдох производится за счёт поднятия диафрагмы вверх и уменьшения объема грудной клетки. При вдохе передняя стенка живота выдвигается вперед, при выдохе возвращается в прежнее положение.

Смешанное дыхание — происходит увеличение или уменьшение грудной клетки во всех направлениях при вдохе и выдохе. Этот вид дыхания считается более естественным и встречается в повседневной жизни. Без специальной тренировки этот тип дыхания выполняется не в полном объеме.

Независимо от вида дыхания его полнота и эффективность зависит от развития группы мышц, принимающих участие в этом процессе.



- 1 - череп
- 2 - шея
- 3 - грудная клетка
- 4 - верхняя конечность
- 5 - таз
- 6 - нижняя конечность

Скелет человека
Рис. 3

Влияние движений на сердечно-сосудистую систему.

Для обеспечения жизни и деятельности организма, сердечно-сосудистая и дыхательные системы выполняют функцию транспортировки необходимого кислорода и питательных веществ клеткам и тканям. Выполнение этой функции зависит от работоспособности сердца. Функциональный уровень работоспособности сердца определяется медленными или сильными сокращениями и расслаблениями, а также обеспечение этих процессов в строгом временном режиме (в строгом ритме). Это обеспечивает правильное питание сердечных мышц. Ритмичное сокращение сердца зависит от силы

сердечных мышц, его снабжение кровью, нервных импульсов и интенсивности выполняемых физических упражнений.

Сердце – орган, который можно тренировать. Он очень чувствителен даже к незначительным изменениям физических движений. Сердечная деятельность регулируется системой кровеносных сосудов (артериальных, венозных и капилляров). В сердечно-сосудистой системе капилляры играют особую роль. Именно наличие капилляров позволяет транспортировать кислород, переносимый с кровью, питательные и другие (гормоны) вещества к рабочим органам. Было выявлено, что если бы было возможным выстроить капиллярные сосуды в линию, их общая длина достигла бы 100.000 км. А это примерно около 3000 м² площади. Эффективная работа сердечно-сосудистой системы непосредственно связана с мышечной системой организма. Кровь, проходящая по сети капилляров превращается в венозную кровь, богатую продуктами обмена. Эта кровь транспортируется обратно в сердце и легкие (от конечностей вверх), с помощью венозных клапанов, значительную роль при этом отводится мышечному насосу. Находящиеся в постоянном тонусе и движении мышцы нижних конечностей помогают поднятию вверх крови в венозных сосудах.

Если бы все сосуды человеческого организма подключались к транспортировке крови одновременно, то объем крови, перегоняемый сердцем за 1 минуту был бы равен 30 литрам. В действительности же, в результате саморегулирования организма, т.е. уменьшения активности сосудистой системы органов и мышц не участвующих в выполнении движений, объем кровотока не превышает 5-6 литров крови в минуту. Функциональные органы и мышцы активно участвующие в выполнении физических упражнений и тем самым более интенсивно обогащенных кровью с необходимыми питательными веществами, развиваются и укрепляются. При интенсивной физической нагрузке потребность организма в кислороде увеличивается в 20 раз. Таким образом, необходимым фактором для развития и укрепления сердечно-сосудистой и мышечной системы являются выполнение физических упражнений.

Ритмичные упражнения и физическая нагрузка средней интенсивности выполняемая продолжительное время приводит к укреплению сердечных мышц. Продолжающаяся несколько часов прогулка, бег в среднем темпе на дальние дистанции, велоспорт, спортивные игры и тому подобные физические нагрузки считаются самым эффективным средством укрепления сердечных мышц.

Укрепленные, посредством физических нагрузок сердечные мышцы обеспечивают свободную работу сердца. У таких людей количество сердечных ударов в минуту ниже, а промежуток между сердечными ударами в минуту довольно продолжителен.

Не удивительно, что сердцебиение человека в минуту является основным функциональным показателем. Показатели сердцебиения учащихся 7 класса приводятся в таблице 2.

Табл. 2

Возраст	Мальчики	Девочки
12	74	76
13	73	75

Вы можете сами проверить функциональное состояние своей сердечно-сосудистой и мышечной систем. С этой целью Вам необходимо внимательно и последовательно выполнить следующее:

1. Определите количество ударов сердца в минуту в спокойном состоянии.

2. Выполните приседание 20 раз за 30 секунд.

3. Определите время возвращения пульса в своё начальное (исходное) положение после выполнения упражнений.

Сравните полученные показатели с показателями, приведенными в таблице 3 и сделайте выводы:

Табл. 3

Оценка	Увеличение сердцебиения после выполнения упражнений, в %	Время возвращения пульса в начальное положение, в мин.	Состояние дыхания
"Отлично"	15-20 % 90-95 уд./мин.	1 - 3	Нет изменений привлекающих внимание
"Хорошо"	25-30 % 97-105 уд./мин.	2 - 4	Заметно незначительное учащение дыхания
"Удовлетворительно"	40-65 % 110-120 уд./мин.	4 - 6	Привлекает внимание учащённое дыхания
"Неудовлетворительно"	75-80 % 125-135 уд./мин.	6 и >	Наблюдается одышка

ВОПРОСЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. В чём состоит функция дыхательной системы в организме?
2. От чего зависит эффективность работы легких?
3. В какой части легких происходит газообмен?
4. Какие группы мышц в основном принимают участие в процессе дыхания?
5. Какова роль носовых полости в процессе дыхания?
6. Во сколько раз увеличивается потребность организма в кислороде при интенсивной работе организма?
7. Какое сердцебиение должно быть у подростков 12-13 лет в состоянии покоя?
8. Какое у тебя сердцебиение в спокойном состоянии?
9. Как проверяется функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

Особенности формирования личности подростка.

В настоящее время ваш организм находится в начале периода биологического созревания. В этот период в связи с физическим развитием увеличивается масса тела и рост. Может быть это на первый взгляд незаметно у всех учащихся вашего класса. Однако, заметна динамика развития большинства сверстников. С увеличением массы мышцы вы чувствуете себя более уверенным и смелым. Вам кажется, что у вас достаточно сил для любого действия. Такие чувства создают основу для формирования определенных отношений с окружающими вас людьми. Для формирования этих отношений вы должны знать их особенности и вносить необходимые коррективы.

Потребность общения можно считать самым необходимым фактором в жизни подростка. В этот период стремление к общению с товарищами, совместное действие в составе соревнующихся команд формирует у вас чувство сотрудничества. Во время командных действий в процессе игр и соревнований это чувство сотрудничества способствует повышению качества командных действий и формирует умение оказать помощь. Необходимо воспринимать очень естественно, если у вас появилось желание отличаться, демонстрировать свои умения и способности. Ваши старания создают новые возможности для членов вашей команды и товарищей. Всё ли вы сумели сделать? Реализовали ли вы весь свой потенциал? Не пропустили ли вы возможность отличаться? А может быть вы не имеете возможности отличаться от своих сверстников? Не беспокоят ли вас эти вопросы? Если это так, то почему вам не начать серьезно заниматься улучшением своей физической подготовки? Ведь спортивная жизнь многих известных спортсменов также начиналась с занятий по физической подготовке. Помни, что в основе всех достижений человека стоит желание быть сильным и отличаться.

На основе сложившихся отношений с одноклассниками вы их делите по категориям: товарищи, близкие товарищи и т.д. Однако такое разделение очень условно. Во время совместных действий простой товарищ по классу может завоевать у вас статус друга. Одновременно вы сами своим поведением можете стать другом для кого-то. Таким образом, все может измениться в зависимости от характера построения человеческого общения.

Фактор воспитания и "Я" ученика. Увеличение физических возможностей и развитие вашего организма идет параллельно с формированием вашего внутреннего "Я". В этом каждый ваш миг повседневной жизни играет определенную роль. То, что видите, слышите дома, отношения с товарищами и друзьями, взаимоотношения со старшими и младшими формирует внутри вас ваше "Я", другими словами вас. Чем здоровее, чище, искреннее атмосфера вокруг вас, тем богаче, одобрительнее будет формироваться ваш внутренний мир, ваше "Я". Здесь решающая роль принадлежит существующим отношениям между тобой и твоими товарищами,

друзьями, твоим кругом. Обман, неискренность, тяга к вредным привычкам и т.д. превращаются в основные причины формирования порочной морали. В таких условиях подросток даже не чувствует, когда и как "адаптировался" к такой атмосфере.

Объективная самооценка, требовательность к себе позволит вам анализировать и сравнивать деятельность своих друзей и товарищей. Именно эти качества будут способствовать формированию самосознания, которые в свою очередь окажут значительное влияние на твою дальнейшую жизнь и отношение к окружающим. Формирование самосознания и нравственности начинается с активного отношения к окружающим, в первую очередь к товарищам, к своей команде, к обществу. У подростка формируется чувство общественного долга и ответственности. Именно эти чувства являются источником волевых особенностей, которые регулируют всю деятельность человека. С чего начинаются волевые действия? Они начинаются от сознательного понимания цели и мотивов своих действий. Правильно и основательно выбранный мотив обычно завершается принятием решений и программой двигательного действия. Решение поставленной цели требует от вас проявления воли, трудолюбие, терпение и действий при строгом режиме дня. Такой подход к самому себе и действие в такой атмосфере способствует проявлению решимости в различных жизненных ситуациях.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

- 1. Какими особенностями должны отличаться люди, которых вы считаете своими друзьями?*
- 2. Как вы строите свои отношения с окружающими?*
- 3. Что вы должны делать для своих друзей и товарищей по команде?*

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Общеразвивающие упражнения выполняются с разной частотой и амплитудой мышц туловища, конечностей и др. групп мышц и могут быть использованы для общей физической подготовки, для подготовки организма к выполнению основной нагрузки, для развития двигательных способностей, для оздоровления различных систем организма, формирования правильной осанки и прочее.

Общеразвивающие упражнения являются самым универсальным средством физического воспитания в школе. Так как эти упражнения выполняются как на уроке, так и в комплексе утренней гимнастики и во внешкольных занятиях (тренировках) и т.д. Эти упражнения могут выполняться со снарядами и без снарядов, с тяжестями и резиновыми амортизаторами, на тренажерах. Упражнения выполняются парами, группами, на месте и при движении.

Дозировать эти общеобразовательные упражнения легко, разделив их на упражнения выполняемые на независимых тренировках, домашних заданиях по физическому воспитанию, упражнения для формирования осанки. В этом случае возможно направить влияние этих упражнений на организм и мышечную систему.

Системное выполнение этих общеразвивающих упражнений позволяет сформировать своего рода (свой собственный) фонд движений (упражнений). Этот фонд практических упражнений может быть использован для развития таких двигательных способностей, как скорость, скоростно-силовое, сила, ловкость, выносливость, гибкость. Целенаправленное использование общеразвивающих упражнений незаменимы для формирования осанки и телосложения.

Эти упражнения создают условия для развития и укрепления мышц позвоночника и поддержки его в ровном положении. Общеразвивающие упражнения особенно важны в подростковом возрасте. Именно в 13-14 лет завершается формирование сгибов позвоночника. В этот период использование общеразвивающих упражнений позволяет достигнуть гармоничного развития тела.

Общеобразовательные упражнения являются чудесным средством развития дыхательной системы. Так как в комплекс этих упражнений входят упражнения для укрепления межреберных мышц, мышц живота и диафрагмы. Сильные мышцы, участвующие в процессе дыхания, будут способствовать формированию благоприятных навыков дыхания, а это очень важно для умственного развития детей и подростков. А это в свою очередь формирует способность регулировать вдыхание и выдыхание в различных жизненных ситуациях.

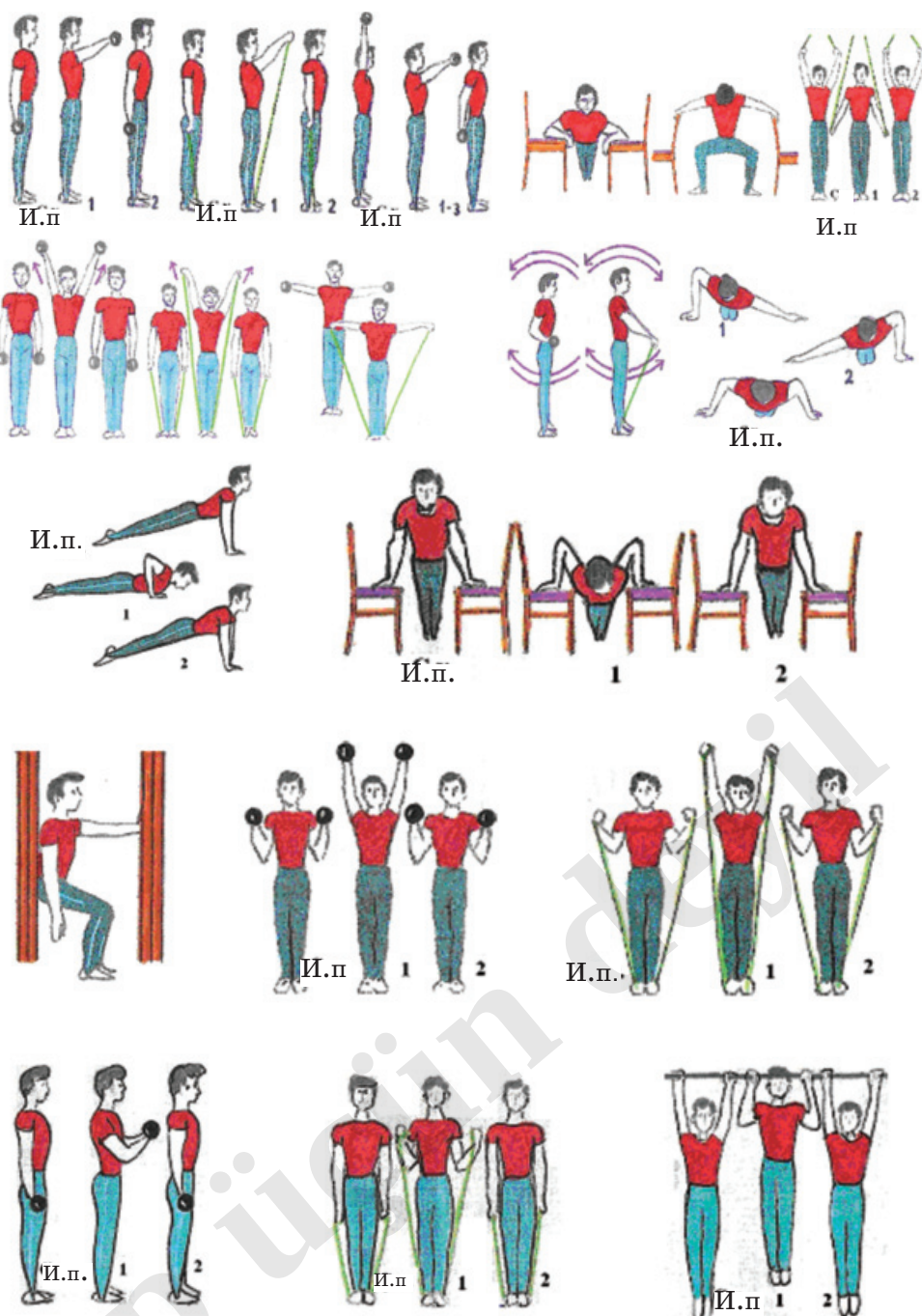
Общеразвивающие упражнения при регулярной физической нагрузки положительно влияет на укрепление сердечных мышц, улучшает сердцебиение. В то же время выполнение упражнений помогает развитию нервной системы.

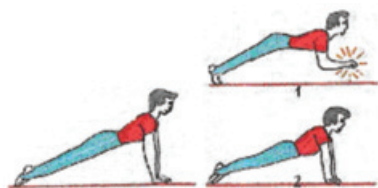
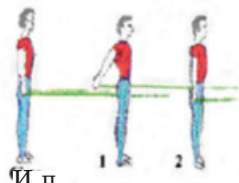
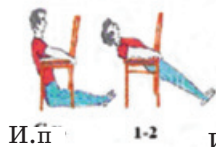
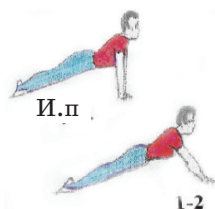
Скорость реакции, координация движений, их осмысленное выполнение важно для умственного развития детей и подростков.

Обычно общеобразовательные упражнения выполняются коллективно. Это формирует у учащихся коллективность, дисциплину, организованность. В систему физического воспитания в разных странах применяются считающиеся нетрадиционными движения и элементы: атлетическая и дыхательная гимнастика, используемые йогами дыхательные упражнения, ушу и т.д.

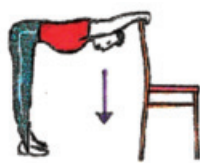
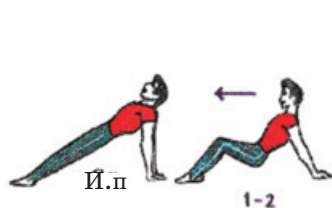
По назначению общеобразовательные упражнения могут быть силовые, скоростно-силовые, упражнения на ловкость, на координацию и могут классифицироваться как: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи; упражнения для мышц ног и таза; упражнения для туловища; упражнения для всего тела.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА





Упражнения на гибкость



Упражнения на координацию



Упражнения для расслабления рук

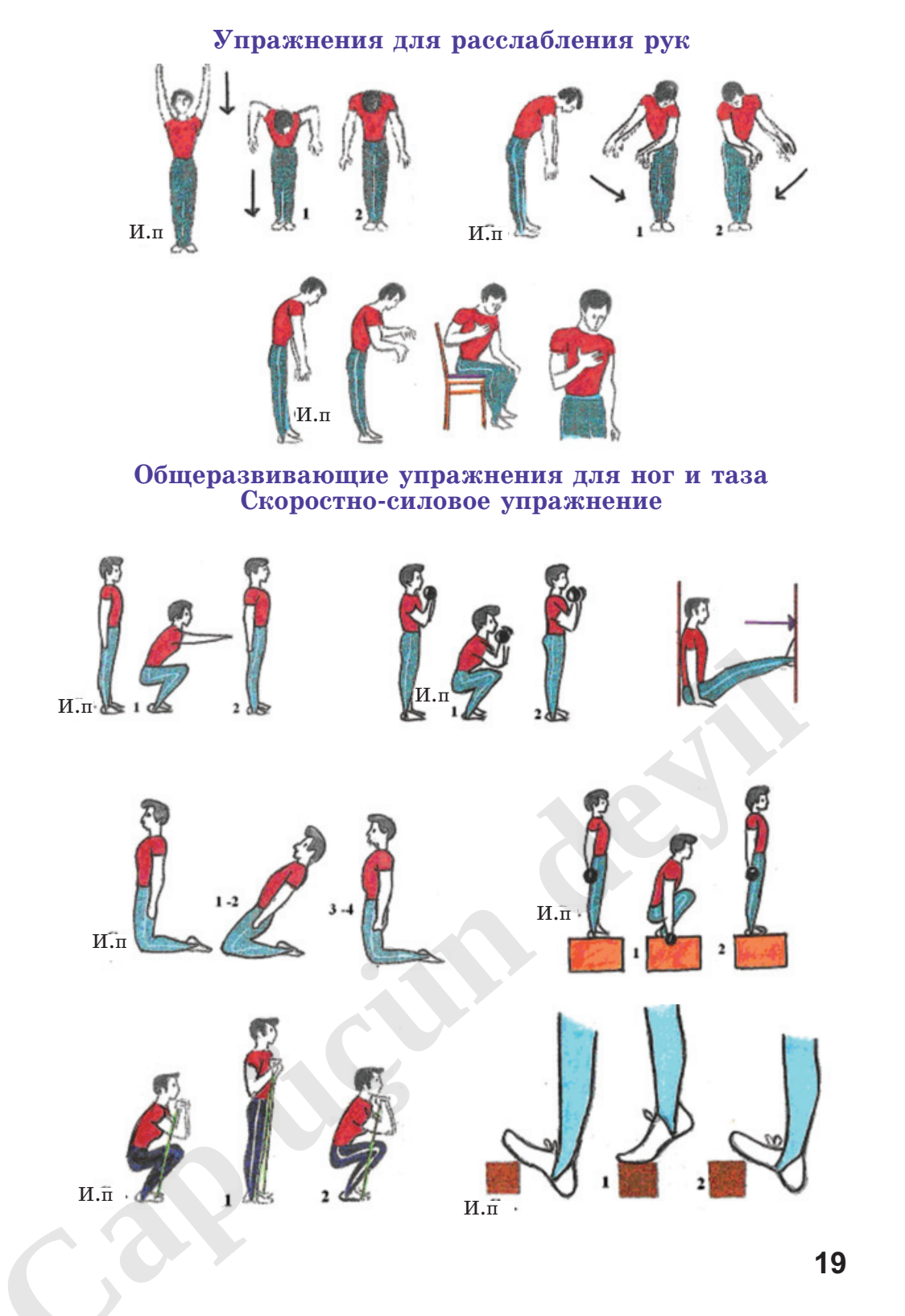
И.п. 1 2 И.п. 1 2

Общеразвивающие упражнения для ног и таза

Скоростно-силовое упражнение

И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2

19



Упражнения для расслабления рук

И.п. 1 2 И.п. 1 2

И.п. 1 2

Общеразвивающие упражнения для ног и таза

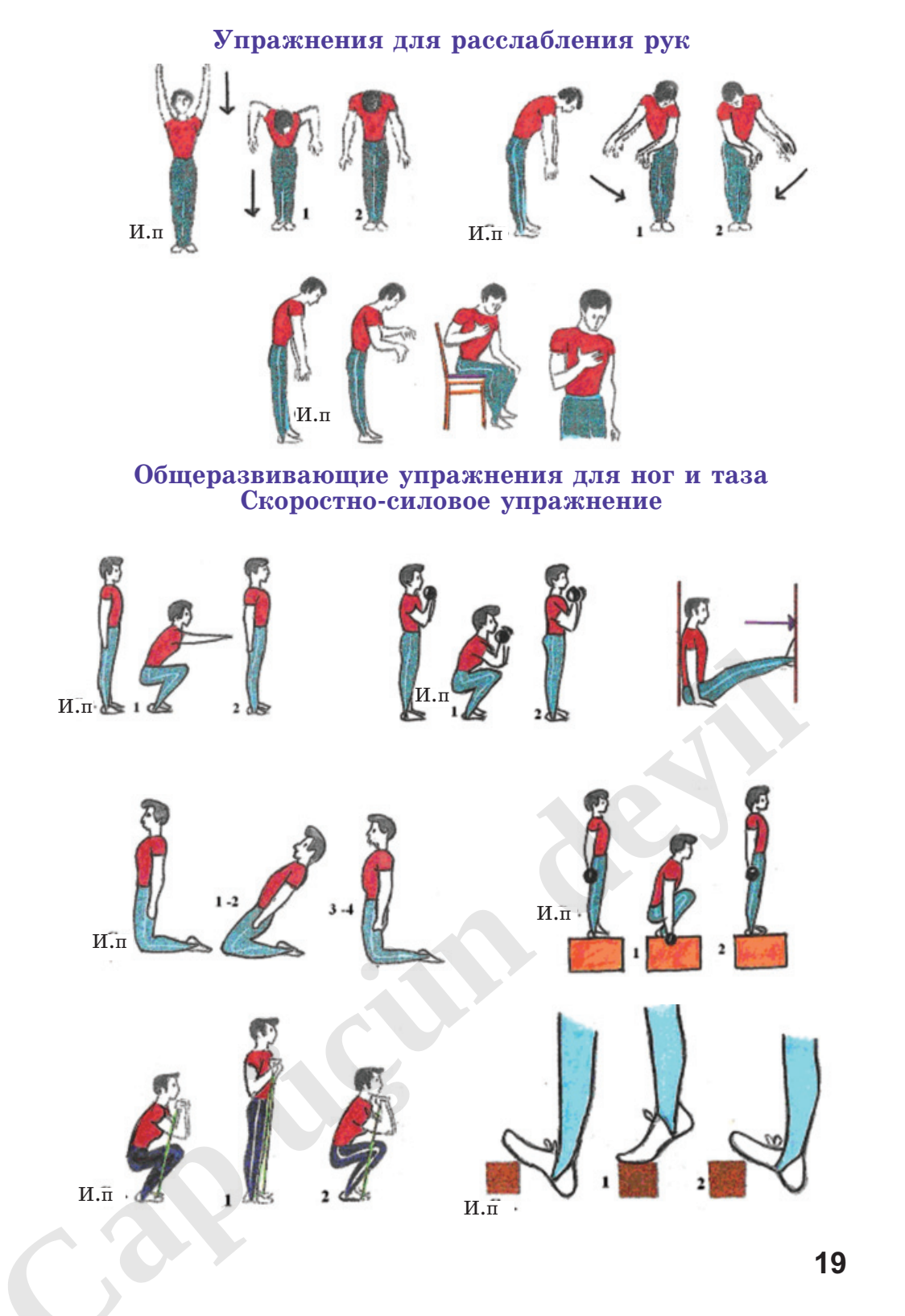
Скоростно-силовое упражнение

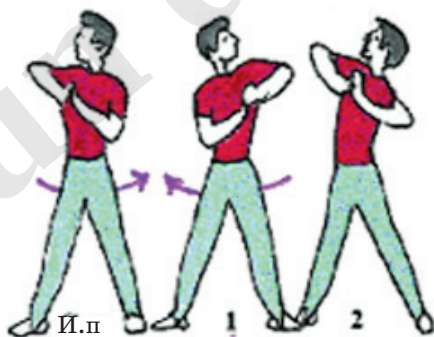
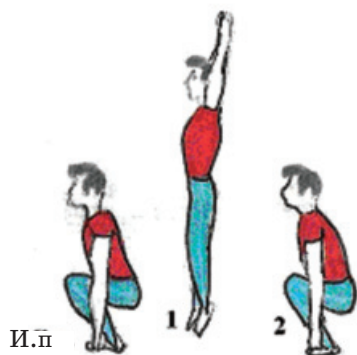
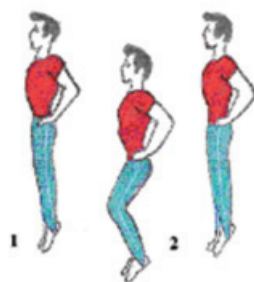
И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2

И.п. 1-2 3-4 И.п. 1 2

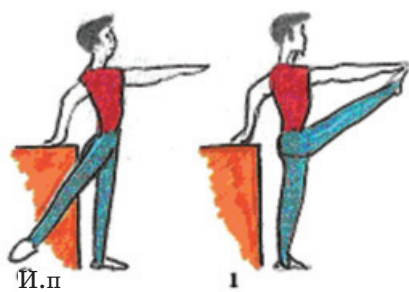
И.п. 1 2 И.п. 1 2 И.п. 1 2

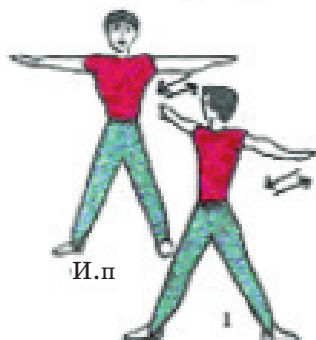
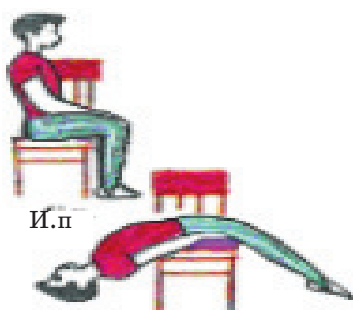
19





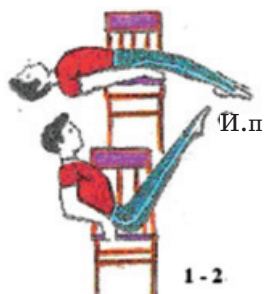
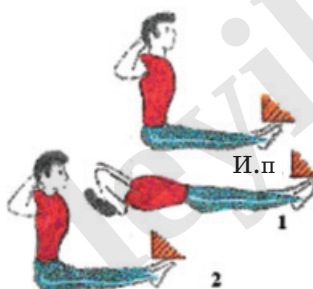
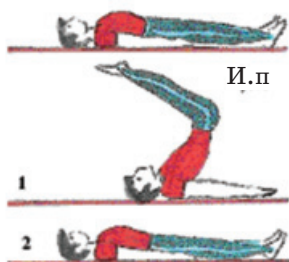
Упражнения на гибкость

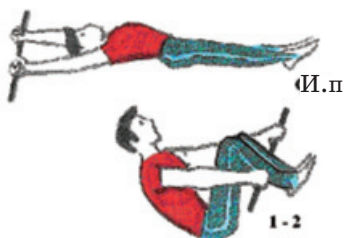
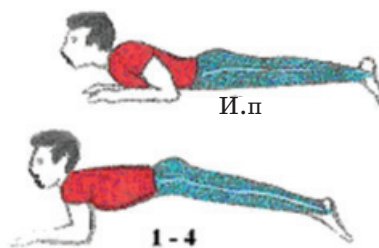




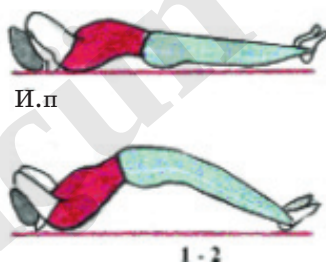
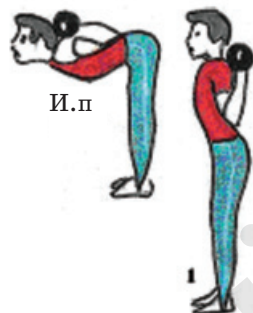
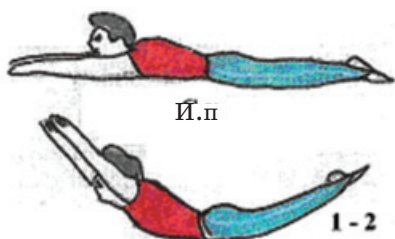
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

Силовое упражнение для передних мышц туловища

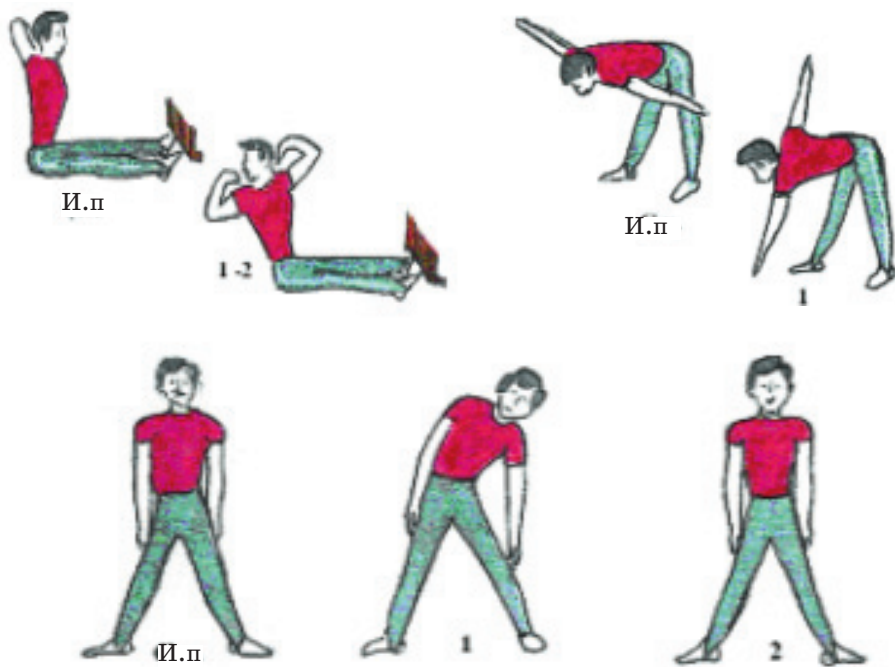




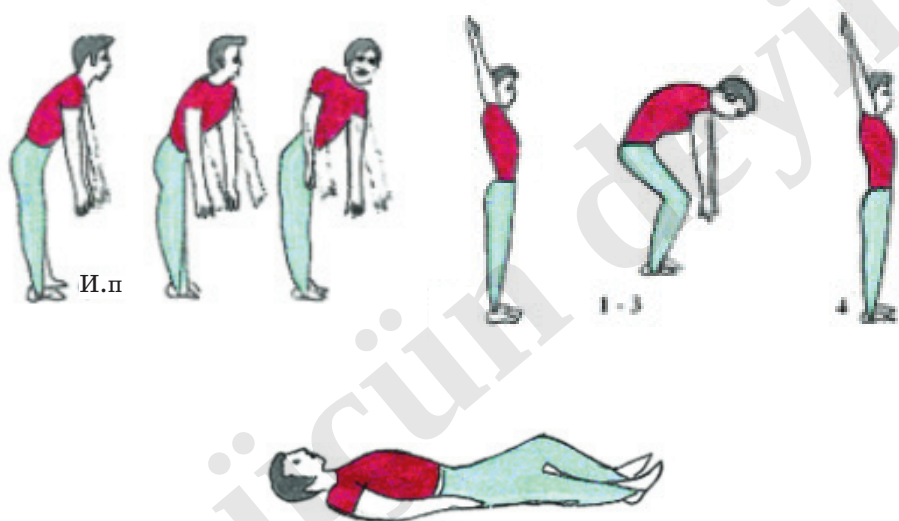
Силовое упражнение для задних мышц туловища



Силовое упражнение для боковых мышц туловища



Упражнения на расслабление



УМЕНИЯ И НАВЫКИ

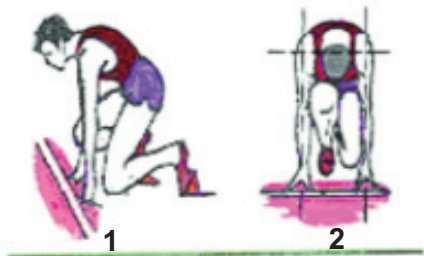
Атлетика.

Освоение техники выполнения скоростных упражнений.

Атлетический спорт. Как средства физического воспитания учащихся в 7 классе в учебный процесс включены такие виды атлетики, как бег на короткие дистанции (30м и 60 м), прыжки в длину и в высоту с разбега, эстафетный и кроссовый бег. Они использованы с целью развития таких способностей, как скорость, скоростно-силовая, выносливость. Совершенствование техники выполнения позволит на более высоком уровне выполнить учебные нормативы, повторное их выполнение будет способствовать развитию скорости, скоростно-силовой способности и выносливости.

Для улучшения техники бега с низкого старта, стартовые движения совершенствуются по частям.

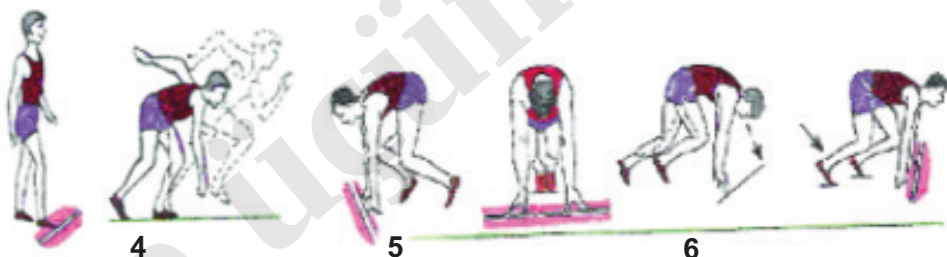
Совершенствование нижнего старта. Стартовое положение должно создавать выгодную возможность для быстрого начала стартового движения, и успешного завершения дистанции. Вы должны научиться принимать позицию низкого старта в соответствии ваших антропометрических показателей для того, чтобы найти подходящее для вас положение старта. Для совершенствования техники низкого старта рекомендуется использовать приведенные ниже упражнения.



Положение низкого старта с равномерным распределением тяжести тела



Положение низкого старта в соответствии антропометрическими показателями



Старты из положения верхнего старта

Старты из различных стартовых положений

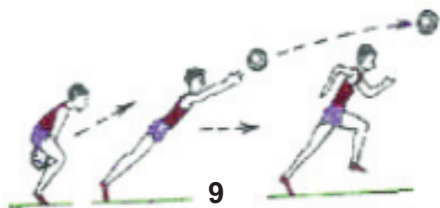
Успешное выполнение первого движения является важнейшим фактором при старте. Здесь, наряду со скоростью выполнения упражнений, важное значение имеет также скоростно-силовая подготовка и подвижность в суставах. Использование нижеследующих упражнений считается эффективным для достижения этого эффекта.



7

8

"Лягушка", 5-7 кратные прыжки из положения приседа с переходом на бег по дистанции



9

Броски набивного мяча с переходом в бег



10

11

Старты с преодолением начального сопротивления



12

Переход в стартовое положение правой, левой ногой из положения упора лёжа



13

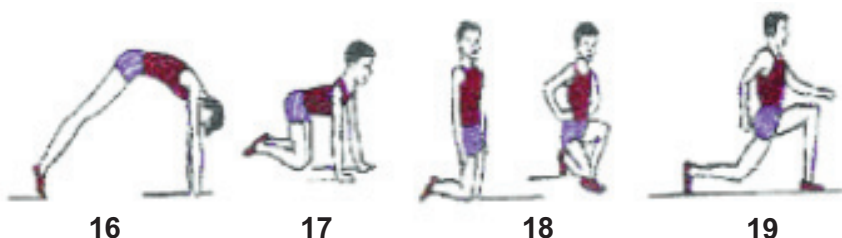
Переход в упор сидя из положения упора рукой



14

15

Переход в верхнее и полуверхнее стартовое положение из основной стойки и бег



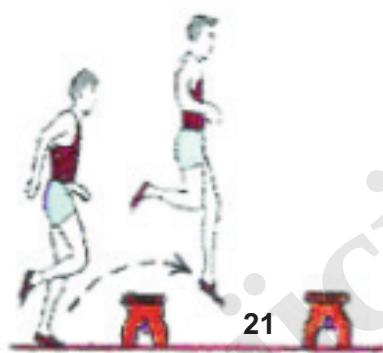
Совершенствование отдельных элементов стартового положения

Следующий элемент, требующий совершенствования при стартовом движении это стартовое ускорение. Эта часть бега считается важной для достижения максимальной скорости бега. Здесь (рис.20) постепенное уменьшение наклона туловища будет способствовать достижению максимальной скорости бега. Для улучшения стартового ускорения целесообразно использовать упражнения при наклонной беговой дорожке. При этом, наравне с приведенными здесь упражнениями, можно использовать упражнения, рекомендуемые в 6 классе.



20

Стартовое ускорение при сохранении наклона туловища на прямой и наклонной беговой дорожке

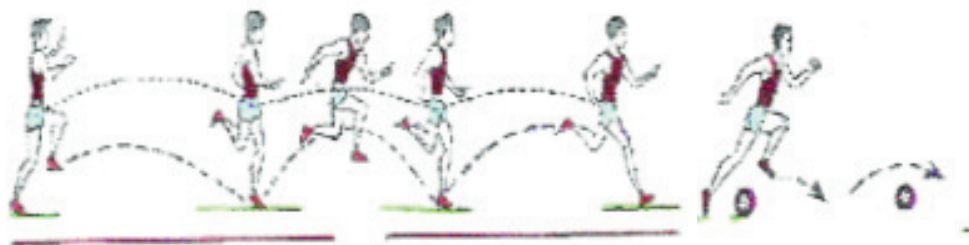


Бег с ускорением после прыжков одной или двумя ногами через препятствия



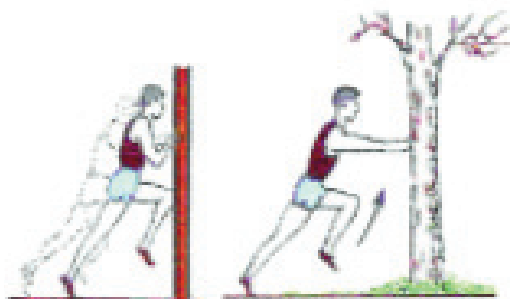
22

Бег с ускорением после прыжков двумя ногами



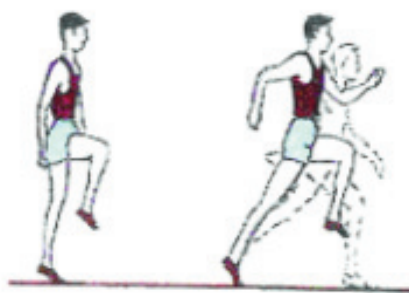
23

Бег с ускорением после выполнения прыжков на одной ноге



24

Статическое упражнение на толчковой ноге



25

Передвижение с "выпадом" (правой или левой)

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ.

В 7 классе эстафетный бег предусмотрен для развития скорости и скоростной выносливости. Этот вид атлетики является командным и эмоциональным. В связи с этим, использование эстафетного бега является эффективным средством для развития двигательных способностей учащихся.

Успех в эстафетном беге зависит от скорости, правильной и своевременной передачи эстафетной палочки. Каждый из вас должен уметь не только точно передать эстафетную палочку, но и принять её без погрешностей. Для этого необходимо совершенствовать технику каждого упражнения (движения), входящего в эстафету.

В первую очередь вы должны освоить технику правильной передачи эстафетной палочки товарищу по команде на месте, а затем освоить эти упражнения (движения) при медленной ходьбе, и лишь после этого во время легкого и ускоренного бега.

При выполнении этих упражнений Вы должны освоить как передачу, так и приём эстафетной палочки.

Упражнения, для улучшения техники передачи эстафетной палочки:

1) Имитация движений бега с эстафетной палочкой на месте (8-10 раз).

2) Ходьба, ускорение и бег с эстафетной палочкой (8-10 раз).

3) Подача команды "Гоп", при передаче эстафетной палочки при ходьбе, затем при медленном беге.

4) Выполнение вышеуказанных упражнений последовательно, при передаче и приёме эстафетной палочки в паре (сперва на месте, затем при движении) (6-8 раз).

5) Выполнение всех упражнений последовательно в паре (8-10 раз).

Упражнения для совершенствования техники бега с эстафетной палочкой.

1) Бег с эстафетной палочкой с позиции верхнего старта (8-10 раз).

2) Бег с эстафетной палочкой с позиции нижнего старта (8-10 раз).

3) Ускорение с эстафетной палочкой.

4) Ускорение и бег по широкому кругу с эстафетной палочкой (6-8 раз).

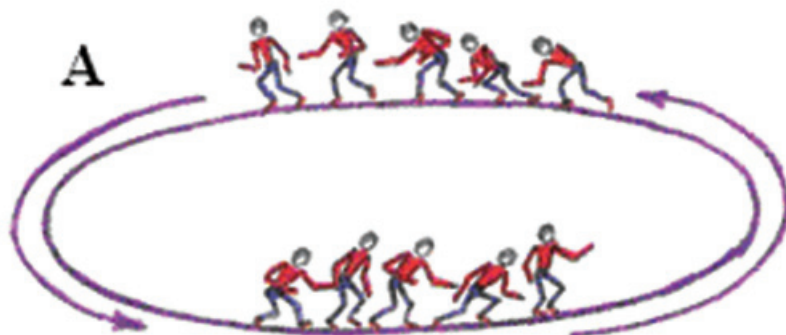
5) Бег с максимальной скоростью с эстафетной палочкой по прямой и по виражу.

Эстафетные игры

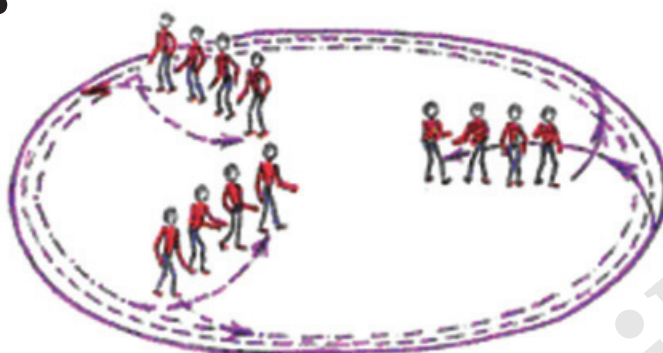
"Салки по кругу". Рисуются круг диаметром 10-12 м на площади или в зале. Участники выстраиваются по кругу на расстоянии 3-4 шага друг от друга. Все участники делятся на 1-ый и 2-ой. Первые номера относятся к первой команде, вторые номера - по второй команде. По сигналу "марш" начинается бег по кругу. Если участник, бегущий сзади коснётся впереди бегущего участника, то он покидает игру. Команда, удалившая больше участников команды противника, считается победившей (Рис. А).

"Эстафета по кругу". В этой игре класс делится на 3 команды, участники которых выстраиваются на одинаковом расстоянии друг от друга по левому плечу.

По сигналу "марш" первый участник каждой команды, находящийся ближе к кругу начинает бег. Пробежав по кругу, он дотрагивается до плеча второго участника своей команды, и, становится в конце шеренги своей команды. Капитан команды завершившей дистанцию, поднимает руку вверх. Команда первой завершившая дистанцию считается победительницей. (Рис.Б)

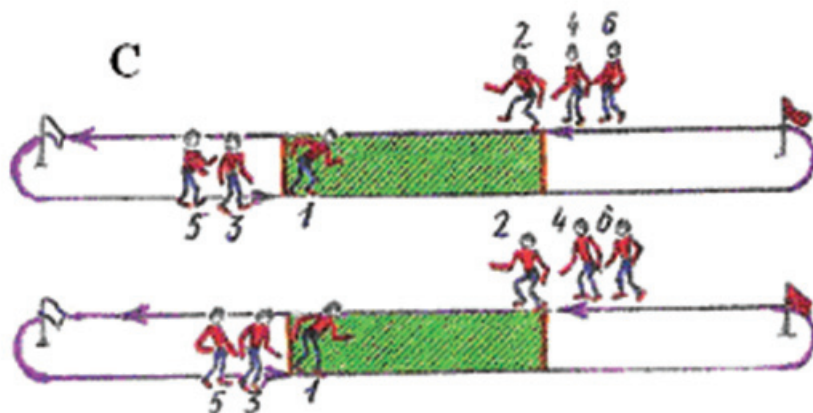


В



Точный пас (точная передача). В этой эстафетной игре для каждой участвующей команды рисуется поле как на Рис.С. Для передачи эстафеты обозначается участок, длиной 20 метров. Класс делится на две равные команды и каждая команда соответственно поделённая на две и размещается в зоне передачи для начала игры.

На беговой дорожке стоят только держащий эстафетную палочку (передающий) и получающий её участники обеих команд. Остальные члены команд, чтобы не мешать своим бегущим товарищам, ожидают рядом с беговой дорожкой. При подаче сигнала "марш" первые бегущие участники заворачивают у флажка и направляются к товарищу по команде, он передаёт эстафету в специально отведённой зоне. Затем этот участник становится в конец строя. Участник, принявший эстафету повторяет то же самое. Команда, передающая эстафету вне зоны передачи, получает 1 штрафной балл. Команда, не имеющая штрафного балла и завершившая дистанцию первой, считается победительницей.



Правила безопасности при беге на короткие дистанции и при эстафете.

1. Бежать только по своей дорожке при старте, ускорении и максимальной скорости бега.
2. Переходить на другую дорожку можно только убедившись, что там нет бегущего спортсмена.
3. После передачи эстафеты участник должен находиться только на своей дорожке, он может переходить на другую дорожку только после передачи эстафеты членами другой команды.

ВОПРОСЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Какие двигательные способности развивает бег на короткую дистанцию и эстафета?
2. Что является основной целью эстафеты?
3. Как осуществляется передача эстафеты?

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА

В 7-м классе совершенствуются отдельные элементы прыжков в высоту с разбега способом **"перешагивание"**. Этим путём вы сможете улучшить свой результат в прыжках в высоту с разбега.

Прыжок в высоту с разбега условно делится на следующие фазы: разбег, отталкивание, полёт и приземление.

При прыжке в высоту способом "перешагивание" достаточно выполнить разбег на расстоянии 8-10 беговых шагов. Шаги разбега надо делать мягко, ставя ногу на грунт загребающим движением. Руки работают обычно, как при беге. Туловище наклонено вперед. Последние 3 шага разбега имеют особое значение для успешного завершения прыжка в высоту. И эти 3 шага по своей структуре отличаются от остальных частей разбега.

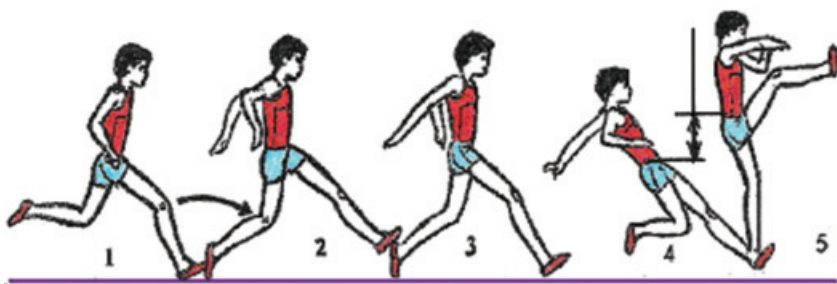
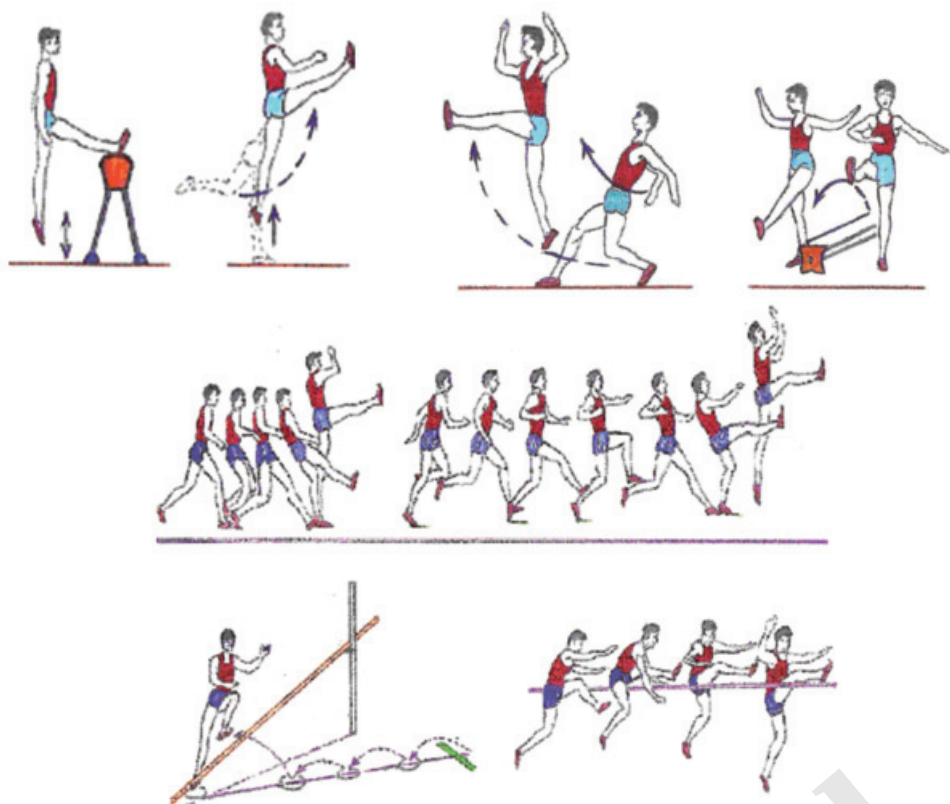


Рисунок 14

Первый из последних трёх шагов (рис.14, пол.1) короче предыдущего. Стопа ставится на опору с пятки, нога выпрямлена в коленном суставе. Второй шаг намного шире. На последнем шаге – отталкивание: таз и толчковая нога обгоняют плечи, толчковая нога ставится почти прямой с пятки (рис.14, пол.4,5).

Для совершенствования разбега и отталкивания отрабатываются последние три шага разбега. Для этого прочерчивается линия разбега и делаются отметки последних трех шагов. При этом соотношение длины этих шагов устанавливают примерно следующим образом: 1 шаг примерно составляет 5 стоп, 2 – 6-7 и последний – 5 стоп. После этого с лёгкого разбега выполняется последние три шага разбега. По мере освоения этих упражнений постепенно увеличивается скорость разбега. Упражнения, рекомендуемые ниже используются для совершенствования в прыжках в высоту способом "перешагивание".





Прыжок в длину с разбега способом “согнув ноги”

Основы прыжков в длину были освоены в младших классах. В 7-ом классе прыжок в длину с разбега используется как средство для развития скоростно-силовых способностей и совершенствуются отдельные его фазы: разбег и отталкивание в соответствии с вашей физической подготовкой.

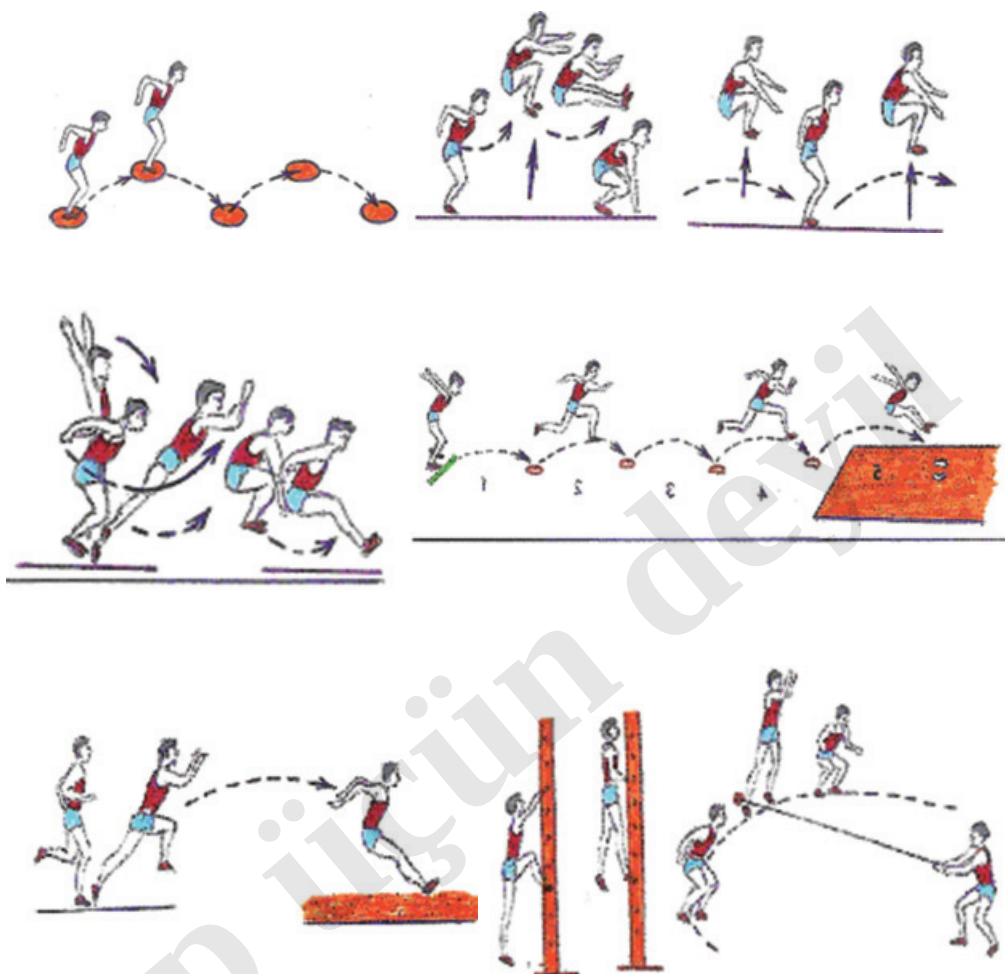
Длина разбега у учащихся 7-х классов должна быть не менее 25-30 м. При коротком разбега вы не можете набрать максимальную скорость разбега, которая является основным фактором для успешного выполнения прыжка в длину. Для того чтобы набирать максимальную скорость нужно точно определить дистанцию разбега. С этой целью вы разбегаетесь примерно 20-30 м от места отталкивания и, набирая максимальную скорость, пробегаете через прыжковую яму. При этом всё своё внимание вы обращаете на скорость разбега. Если на этом расстоянии набираете максимальную скорость бега, значит это расстояние можно считать приемлемым. Если вы не уверены в том, что набираете максимальную скорость, то расстояние для разбега необходимо увеличить. После того, как вы точно определите расстояние для разбега, необходимо

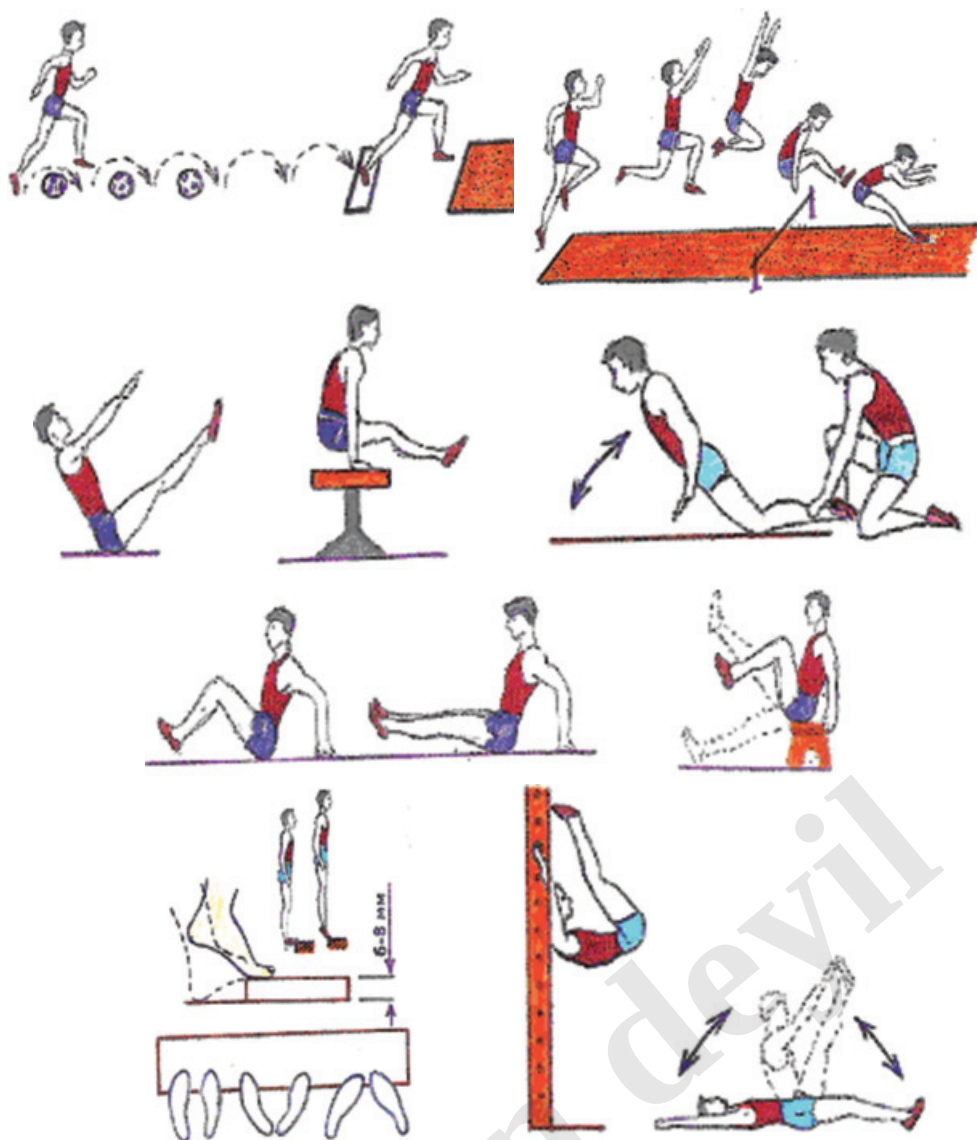
отрабатывать умение точно "попасть" в место отталкивания. Этот элемент навыка формируется с помощью учителя. С этой целью разбег выполняется многократно, и начало разбега отодвигается или приближается для точного попадания к месту отталкивания.

Отталкивание считается основной фазой прыжка в длину с разбега. В зависимости от угла отталкивания фаза полёта и ваш результат будет разным. В процессе многократного повторения этого упражнения вы найдёте угол отталкивания соответствующий вашей физической подготовки. Помните, что небольшой угол отталкивания всегда уменьшает результат прыжка.

Для совершенствования отдельных элементов способа прыжка в длину "согнув ноги", рекомендуются нижеследующие упражнения:

Вспомогательные упражнения:





Метание малого мяча на дальность

В 7-ом классе задача использования метания малого мяча заключается в развитии скоростно-силовой способности верхних конечностей и совершенствовании способа выполнения пяти последних бросковых шагов и самого броска. Выполнение этих упражнений, наряду с развитием двигательных способностей, создают условие для развития координации движения.

Упражнение "метание малого мяча на дальность" начинается с разбега. В зависимости от подготовки, расстояние для разбега

может варьироваться в пределах 8-12 метров. Разбег состоит из свободных и бросковых шагов. Бросковые шаги способствуют передаче накопленной энергии разбега мячу и тем самым улучшают результата метания. Не освоив технику выполнения бросковых шагов, учащиеся не смогут реализовать свой потенциал.

Выполнение бросковых шагов приведено на рис.14. Для освоения техники бросковых шагов за 5 шагов от линии отталкивания проводится контрольная отметка. До контрольной отметки учащийся держит мяч в руке и выполняет разбег свободно, попав в контрольную отметку в течение двух следующих шагов, руку с мячом отводит назад, одновременно поворачиваясь боком в сторону метания (рис. 14, пол.1-6). Третий шаг выполняется более широко, правой ногой на левую, а рука с мячом отводится назад (рис.14, пол. 7, 8, 9). Четвертый шаг – скрестный, выполняется правой ногой (рис. 14, пол. 10-13). Во время третьего, четвертого шага туловище совершает поворот боком в сторону метания, левая рука впереди, горизонтальна, почти выпрямлена. Пятый шаг выполняется левой ногой с выпадом и одновременным поворотом тела грудью в направлении метания (рис. 14, пол. 14-19).



Рис.14

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Какие двигательные способности развивает у Вас прыжок в высоту и в длину с разбега и метание мяча?
2. Какие упражнения способствуют развитию скоростно-силовой способности?
3. Что такое скоростно-силовая способность?
4. В чём заключается роль фазы разбега в прыжках?

ГИМНАСТИКА

Техника выполнения гимнастических упражнений.

Неопорные прыжки. Прыжки с высоты. Их еще называют прыжками в глубину. Эти прыжки выполняются с различной высоты: гимнастической стенки, бревна, гимнастического коня. Эти упражнения могут выполняться из различного исходного положения: основной стойки, вися, из седа, из приседа и т.д.

Запомните! В связи с тем, что вероятность получения травмы во время выполнения прыжков с высоты у места приземления должен находиться страхующий.

Опорные прыжки.

Прыжки через гимнастического козла ноги врозь (девочки).

Техника выполнения. Мостик целесообразно уставлять на расстоянии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы (рис. 1).



Рис. 1. Прыжки через гимнастического козла ноги врозь

Техника выполнения опорного прыжка постепенно совершенствуется. Условие выполнения по мере освоения усложняется. Место приземления от гимнастического козла устанавливается на 90 см, 1 м, 1,20 м. Или приземление выполняется на размеченном участке (40х50см; 50х50см). Условие выполнения этих упражнений может быть усложнено отведением места отталкивания от гимнастического козла.



Рис. 2

Прыжок, согнув ноги через козла в ширину.

Техника выполнения. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление (рис. 2).

Последовательность обучения.

1. Из упора на колени, присед на пятки и толчком ноги, поднимание спины, подтянуть колени к груди и вернуться в исходное положение.

2. Из положения упора лежа на полу, толчком рук, оторваться от пола, хлопнув ладонью, вернуться в исходное положение.

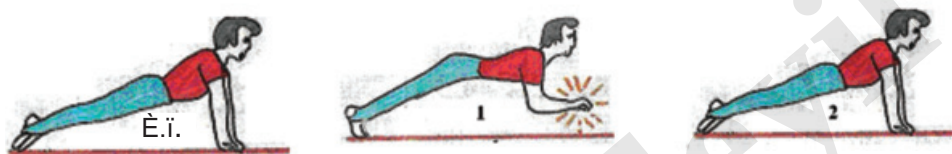


Рисунок 3

3. Из упора лежа одновременно толчком руками и ногами присед, руки вперед.

4. С 2-3-х шагов разбега прыжок в упор присев на козле, и в темпе соскок прогнувшись.



Рис. 4

5. С 2-3-х шагов разбега прыгнуть на горку матов в упор на руки и, оттолкнувшись руками прийти в присед. Выполнять с помощью и самостоятельно.

6. Из упора присед, руки на гимнастической скамейке, прыжок согнув ноги через скамейку.

7. С 3-5-и шагов разбега прыжок, согнув ноги через козла с помощью.

8. Прыжок согнув ноги, самостоятельно с разбега.

ВИСЫ И УПОРЫ.

В 6-ом классе Вы освоили определенное количество висов. Теперь можно выполнение этих висов в различных связках. Например: из виса стоя (рис. 5) в вис присев (рис. 6). Из виса присев (рис. 6), в вис стоя (рис. 7). Из виса стоя сзади (рис. 8) в вис сидя сзади (рис. 9). Из виса сидя сзади (рис. 9) в вис лежа сзади (рис. 10). Из виса стоя согнувшись (рис. 11) в вис согнувшись (рис. 12). Из виса согнувшись (рис. 12) в вис прогнувшись (рис. 13).

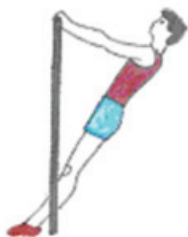


Рис.5 Вис стоя



Рис. 6
Вис присев



Рис. 7
Вис лёжа



Рис.8
Вис стоя сзади



Рис.9
Вис сидя сзади



Рис.10
Вис лёжа сзади



Рис. 11
Вис стоя
согнувшись



Рис. 12
Вис согнувшись



Рис.13
Вис прогнувшись



Рис.14
Вис углом



Рис.15
Вис согнувшись



Рис.16
Вис
прогнувшись



Рис.17
Вис сзади



Рис.18
Вис на согнутых
ногах



Рис.19
Вис лёжа



Рис.20
Вис стоя



Рис.21
Вис на одной
ноге

Упоры — это такое положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры.

В 6 классе вы освоили определенное количество упражнений висов и упоров. Эти упражнения можно выполнять в различных связках. Например: из упора (рис.22) на перекладине переход в упор верхом переходом ноги вперед (рис.23); из упора ноги врозь правой (рис. 23) в упор сзади поочередным перемахом ног; из упора сзади (рис.24) в упор поворотом кругом вокруг руки и т.д.

При выполнении упражнений мышцы должны находиться в напряженном состоянии, носки оттянуты. Это не только красиво, но и облегчает правильное выполнение элементов и позволяет избегать падения и травмы.

Подъем переворотом (мальчики). Это упражнение выполняется на низкой, средней и высокой перекладине. При этом подъем совершается за счёт толчка двумя ногами, одной ногой или силы рук (на высокой перекладине)



Рис.22
Упор на перекладине



Рис.23
Упор ноги врозь правой



Рис.24
Упор сзади



Рис.25
Упор правой



Рис.26
Подъём в упор правой



Рис.27
Подъём в упор махом



Рис.28
Подъём в упор силой



Рис.29
Упор на брусьях



Рис.30
Упор на предплечьях



Рис.31
Упор на руках



Рис.32
Упор с углом



Рис.33
Упор на руках согнувшись



Рис.34
Упор ноги врозь

Упражнения на перекладине (мальчики)

Подъём переворотом толчком двумя ногами.

Из виса стоя на согнутых руках толчком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках (рис. 35), продолжая сгибать руки поднимать ноги вверх назад за перекладину до касания перекладины животом (рис. 35, пол. 3). Затем разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор (рис. 35, пол. 4). В момент входа в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пресекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

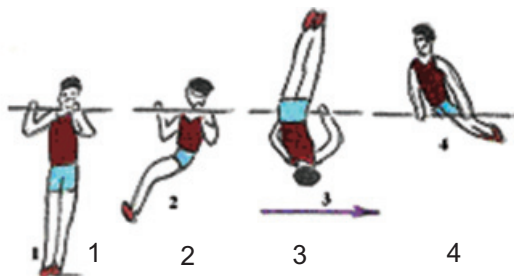


Рис. 35

Подъём переворотом махом одной, толчком другой ноги.

Поставив ногу под перекладину подтянувшись грудью к ней и удерживая руки в согнутом положении, оттолкнитесь опорной ногой, одновременно выполняя мах другой ногой вперед-вверх. Достигнув вертикального положения (ноги вверх, голова внизу) энергично согнитесь в тазобедренном суставе, опуская ноги до горизонтали. Затем выпрямите руки, поднимите спину и придите в упор (рис. 36).

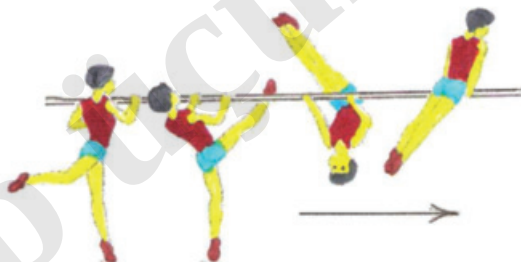


Рис. 36

Из этого положения выполнить перемах одной ногой (правой-левой) вперед и принять упор ноги врозь правой (левой). Выполнение переворота осуществляется следующим образом: предварительно перехватив руку одноименную повороту, и хват снизу, передать на неё тяжесть тела, затем поворотом головы, плеча и туловища поставить на перекладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор (рис. 37).

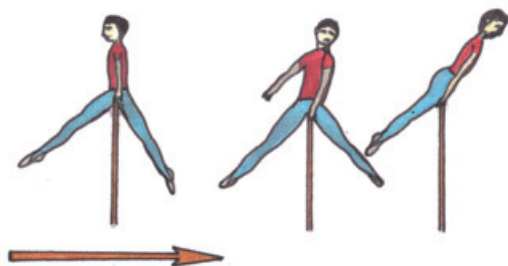


Рис. 37

Подъем из виса.

Техника выполнения: Из положения виса выполняется мах вперед, пройдя вертикаль, начать сгибаться в тазобедренных суставах, чтобы к окончанию маха вперед носки ног находились близко от грифа перекладины. С началом маха назад быстро перемахнуть одну ногу за перекладину (рис. 38, пол.1) и согнуть ее в коленном суставе. Одновременно энергично разогнуть другую ногу в тазобедренном суставе. Далее, надавливая руками на перекладину и стремясь прижать прямые руки к телу, выйти в упор (рис. 38, пол.2).

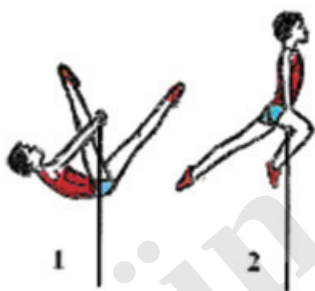


Рис. 38

Брусья (мальчики)

Подъем в сед ноги врозь.

Техника выполнения: После размахивания в упоре на руках вы принимаете положение упор, согнувшись на брусьях (рис. 39, пол. 1). После этого, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах вперед-вверх, разводя ноги в сторону и опуская их в сед ноги врозь (рис. 39, пол. 2).

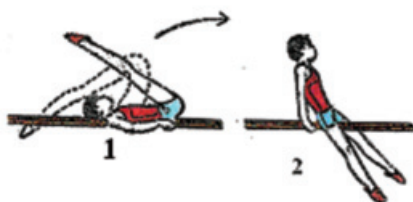


Рис. 39

Из размахивания в упоре соскок махом назад.

Техника выполнения: После размахивания в упоре на руках, пройдя вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону (рис. 40).

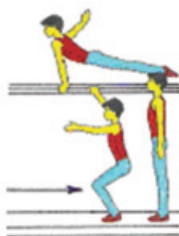


Рисунок 40

Разновысокие брусья(девочки)

Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком, другой вис прогнувшись на верхней жерди. Встав под верхнюю жердь лицом к верхней, взяться руками за верхнюю жердь и, оттолкнувшись ногами, поставить их на нижнюю. Далее, сделав мах одной ногой вперед, а другой почти одновременно слегка оттолкнувшись от нижней жерди, перейти в вис на руках (головой вниз). Зафиксировав это положение, слегка прогнуться в тазобедренных суставах. При этом бедра будут плотно касаться жерди. Через несколько секунд, опуская ноги, принять и. п.

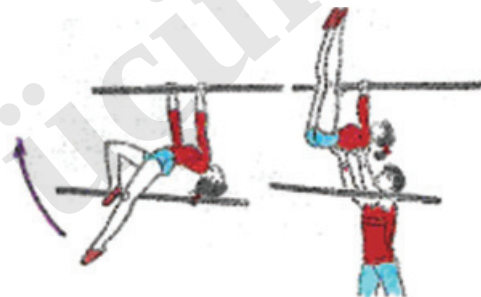


Рис. 41

АКРОБАТИКА (мальчики)

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Техника выполнения. Из упора присев (рис. 42, пол. 1) или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину (рис. 42, пол. 2, 3), поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 42, пол. 4).

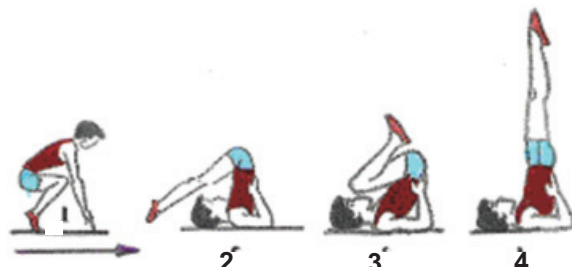


Рис. 42 1

2

3

4

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Техника выполнения. Отличается от обычного кувырка только заключительным действием. При переходе в упор развести ноги в сторону и перейти в упор стоя ноги врозь (рис. 43).



Рис. 43

Стойка на голове и руках.

Техника выполнения. Из упора присев перенести тяжесть тела на руки, опереться о мат лбом немного впереди рук (место опоры руками и головой составляет равносторонний треугольник) и, оттолкнувшись ногами, перейти в стойку на голове в группировке. Спокойно выпрямить ноги точно вверх. Выполняя движения в обратном порядке, возвратиться в исходное положение.

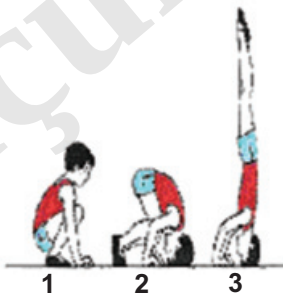


Рис. 44

1

2

3

Вспомогательные упражнения (выполнить по 4-6 раз):

1. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке через группировку переход в вис прогнувшись (рис. 45).



Рис. 45

2. Из упора присев опереться головой и руками о мат на разметку (равносторонний треугольник) и равномерно передать тяжесть тела на руки и голову, не отрывая ноги от пола, зафиксировать на 3-4 с. То же, руки на возвышении (горка матов).

3. Стойка на голове у стенки с согнутыми ногами, с помощью и самостоятельно.

4. Если вы уверенно чувствуете себя в стойке на голове с согнутыми ногами, то можно медленно разогнуть ноги вверх и зафиксировать это положение на 3-4 с.

Стойка на голове согнув ноги (девочки).

Техника выполнения. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (рис. 46).

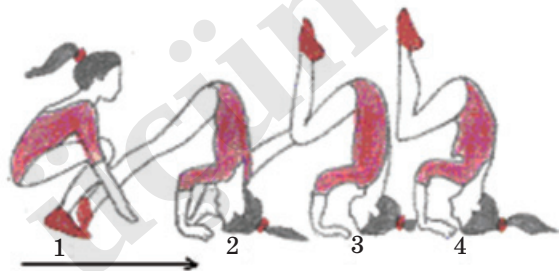


Рис. 46

Кувырок назад в полушпагат.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, - полушпагат (рис. 47).



Рис. 47

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Что такое упор?
2. Что такое вис?
3. Какие двигательные способности развивают упражнения на перекладине и на брусках?
4. Выполняете ли Вы утренний гимнастический комплекс?
5. Продемонстрируйте утренний гимнастический комплекс состоящий из нескольких упражнений.

БАСКЕТБОЛ

Основные приёмы игры

Передвижение в баскетболе может состоять из двух-трёх приёмов с мячом и без мяча: бег - ускорение; бег - остановка; бег вперёд - остановка; бег - ускорение; бег вперёд - остановка - бег назад; приставные шаги влево-вправо; ведение на месте - ведение назад; ведение приставным шагом влево - ведение вперёд и т. д. Выбор способов передвижения зависит от конкретной ситуации. Чтобы выполнять эти сочетания, нужно хорошо освоить одиночные передвижения.

Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику (рис. 1) является необходимым элементом, чтобы обвести защитника. Во время ведения правой рукой отскочивший от пола мяч переводят в левую руку. На левой ноге выполняют поворот правым плечом назад, спиной к защитнику и продолжают ведение левой рукой. Скорость ведения во время игры приходится постоянно менять в зависимости от индивидуальных действий партнёров и соперников.



Рис. 1

Овладение мяча

Перехват мяча.

Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками и резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, чтобы преодолеть сопротивления соперника.

Выбивание мяча во время приёма.

Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кисти с плотно прижатыми пальцами. Считается более эффективным выбивание мяча в момент ловли и преимущественно снизу (рис. 2). Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности.



Рис. 2

Выбивание мяча при ведении.

В момент начала прохода нападающего с ведения защитник отступает или слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм введения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приёма мяча отскочившего от площадки (рис. 3).

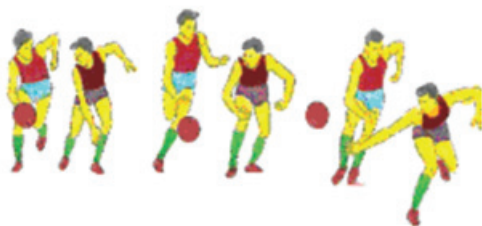


Рис. 3

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в момент прохода (рис. 4).



Рис. 4

Остановки и повороты

Одним из важных приемов в баскетболе, который позволяет нападающему не терять мяч при встрече с агрессивным защитником, является поворот. Чтобы сделать поворот, надо остановиться и шагнуть назад, вращаясь на стоящей на полу ноге. После поворота можно бросить мяч в корзину, начать ведение или передать мяч партнеру из опасной зоны. При этом мяч нужно укрывать от защитника. Действия игрока, выполняющего поворот, очень похожи на движения циркуля. Так же как циркуль вращается вокруг одной из двух своих ножек, игрок поворачивается на одной

ноге, описывая полный круг или только часть его. При этом повороте игрок не должен отрывать осевую ногу от пола (рис. 5). Правила игры налагают некоторые ограничения на выполнение поворотов, о которых необходимо знать с самого начала.



Рис. 5

Самое простое правило относится к игроку, который получает мяч месте, стоя двумя ногами на полу. Этот игрок может повернуться в любую сторону либо на левой, либо на правой ноге. Это выбирает он сам. Например, игрок поймал мяч в движении, когда одна нога была в воздухе, и решил сделать поворот, перед тем как выполнить бросок или передачу. Прежде всего, он должен остановиться, поставив ногу на пол. Такая остановка называется **остановкой на два счета**: считая вслух "раз" в момент ловли мяча и "два", когда вторая нога коснется пола (рис.6).



Рис.6



Рис. 7

При остановке на два счета сзади стоящая нога должна стать осевой, и можно поворачиваться вокруг нее сколько угодно, не отрывая её от пола.

Если же в момент остановки на два счета игрок поставил стопы параллельно, осевой ногой будет та, которая была на полу при счете "раз".

Возможен тип остановки на один счет, который показан на рис. 7. Игрок ловит мяч в воздухе, когда обе ноги оторваны от пола. После ловли игрок приземляется на обе ноги одновременно, на один счет. В этом случае он может поворачиваться на любой ноге, как если бы в момент ловли находился на месте. Это основные правила, касающиеся поворотов.



Рис. 8



Рис. 9

На рис. 8 показан поворот назад, при котором правое плечо игрока с мячом движется назад и он отворачивается от соперника. Когда соперник встречает игрока с мячом, как показано на (рис. 9) возникает опасность потери мяча. Соперник готов перехватить мяч при передаче вправо или влево, и игрок с мячом решает выполнить поворот и передать мяч вправо. Его правая нога является осевой, и он выполняет поворот назад, отступая назад левой ногой. В этот момент плечи укрывают мяч от соперника (рис. 10). Поворачиваться нужно до тех пор, пока игрок с мячом не окажется спиной к сопернику, полностью защищая мяч своим телом (рис. 11). После этого выполняется задуманная передача.



Рис. 10



Рис. 11

Передачи

Передача в баскетболе является техническим приёмом для выведения игрока на выгодную позицию для атаки в корзину. Когда продвижению игрока с мячом активно мешает защитник, игрок, с мячом должен сделать передачу свободному партнеру, который также должен будет передать мяч, если его остановят. Такие передачи придают баскетболу динамичность, и он превращается в интересную игру. Умение точно передавать мяч необходимо каждому игроку. Существует много видов разных передач. Вы здесь ознакомитесь со способами передачи, которые часто используются в процессе игры.

Передача двумя руками от груди.

Передача двумя руками от груди используется чаще, чем какая-либо другая передача. При этой передаче мяч просто толкается вперед от верхней части груди ударным движением рук и тела (рис. 12).



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

На рис. 13 показано исходное положение для передачи: мяч на уровне груди, кисти слегка смещены назад от центра мяча, пальцы свободно охватывают его поверхность. Чтобы движение при передаче было мягким, сделай руками небольшую петлю от себя вниз и назад в исходное положение (рис. 14). Но не останавливайся на этом. Продолжай плавное, мягкое движение руками вперед (рис. 15). Толкай мяч вперед, прямо в направлении партнера. И постарайся избежать вращения мяча при выпуске его из рук (рис. 16). Чем быстрее сделана передача, тем меньше вероятность того, что она будет перехвачена.



Рис. 15



Рис. 16

Передача двумя руками снизу

Эта передача чаще всего используется после остановки или поворота, но может также быть применена и в других обстоятельствах, для того, чтобы послать мяч на короткое или среднее расстояние (рис. 17). Её можно сделать как с правой, так и с левой стороны, в зависимости от положения защитника и партнера, принимающего мяч. При этом мяч сначала отводится назад к бедру, затем передается движением двух рук вперед. Обе руки выполняют равную работу, и мяч покидает их одновременно.

При передаче мяча ноги двигаются одновременно. Отведи мяч назад к бедру и сделай шаг вперед другой ногой, согнув ноги в коленях (рис. 18).



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

Из этого положения обе руки выносят мяч вперед, слегка вращая его. Когда мяч окажется перед тобой, ни одна из рук не должна опережать в движении другую. Когда мяч посылается вперед, вес тела также переносится вперед (рис. 19-20).

Передача мяча сверху двумя руками.

Этот способ передачи чаще всего используют на среднее расстояние при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой даёт возможность точно перебросить его партнеру через руки защитника.

Техника выполнения: Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову (рис. 21, пол. 1) и резким движением рук, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающие движения кистями, направляет мяч партнеру (рис. 21, пол. 2-3).



Рис. 21

Броски в корзину

Чтобы хорошо играть в баскетбол, надо владеть всеми техническими приёмами, но самый главный из них, конечно, броски. Ведь без результативных бросков нельзя победить команду соперника! Все другие игровые приёмы лишь способствуют созданию условий для выполнения точного броска в корзину. В 6-ом классе вы освоили некоторые простые способы бросков в баскетболе. А здесь мы будем рассматривать технику других бросков.

Бросок одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой от плеча похож по структуре движений на бросок двумя руками от груди. Он широко используется для атаки корзины с дальних дистанций и при выполнении штрафных бросков. Ноги работают точно так же, как и при броске двумя руками от груди. Различия начинаются после замаха, когда одна рука убирается с мяча, а вторая направляет мяч в корзину (рис. 22). Бросковое движение начинается с короткого, петлеобразного замаха, устраняющего толчок (рис. 23). Как только мяч начнет подниматься вверх (рис. 24), твоя правая рука должна лежать на задней поверхности мяча, а левая просто поддерживать мяч в нужной позиции. Из этого положения сделай бросок правой рукой (рис. 25).



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

Бросок одной рукой сверху в движении.

Чтобы выполнить бросок одной рукой сверху в движении из-под корзины, нужно выйти к корзине, выпрыгнуть вверх, вынести вверх мяч и послать его в щит сантиметрах в тридцати над корзиной. Отскочив от щита, мяч должен опуститься в корзину (рис. 26). Поскольку успех этого броска обеспечивается главным образом правильной работой ног, начнем обучение с неё. Если ты приближаешься к корзине с правой стороны, оттолкнись перед броском левой ногой (рис. 27): это позволит тебе лучше сохранить равновесие при броске правой рукой. Чаще всего бросок выполняется ближайшей к щиту рукой, чтобы укрыть мяч от соперника (рис. 28).

Теперь потренируйся в бросках слева от корзины после отталкивания правой ногой (рис. 29). Мяч контролируется левой рукой. Постарайся запомнить правило: "Толчок левой, бросок правой" и наоборот (рис. 30).



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

Бросок мяча в движении.

Бросок в движении выполняется следующим образом: при броске с правой стороны, мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой укороченной (стопорящей), одновременно мяч поднимается вверх, левой ногой выполняется отталкивание и на высоком прыжке мяч направляется в корзину (рис. 31).

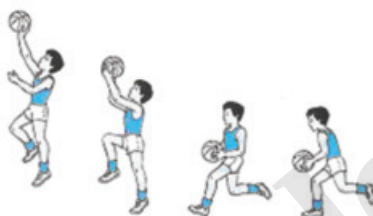


Рис. 31

Вынос бедра маховой ноги производится в направлении вперед-вверх; в последней фазе броска бросающая рука, туловище и ноги составляют одну прямую линию; тренировать бросок нужно как с левой, так и с правой стороны.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Какая двигательная способность больше всего развивается в игре баскетбол?
2. Какие способы передачи мяча вы знаете?
3. Сможете ли вы продемонстрировать способы передачи мяча?
4. Какие способы броска в корзину вы знаете?
5. Продемонстрируйте способы броска в корзину.

ГАНДБОЛ

Игра в ручной мяч, или гандбол, возникла в конце XIX в. в Дании. За очень короткое время эта интересная и эмоциональная игра завоевала популярность во всём мире. По гандболу проводятся чемпионаты мира, игра входит в программу Олимпийских игр.

Соревнования по гандболу впервые были включены в программу выступлений на летних Олимпийских играх в 1936 г. в Берлине.

Основными элементами игры являются навыки, необходимые в повседневной жизни: бег, прыжки, метания. Игра в гандбол является универсальным средством для развития двигательных способностей и физической подготовки учащихся.

Регулярные занятия гандболом способствуют проявлению высокой скорости передвижения игроков; быстрых, внезапных и ловких действий с мячом; взаимодействия с партнёром по команде; своевременной реакции на быстроменяющиеся игровые ситуации. В игре разрешается использовать силовые контакты с соперниками в борьбе за мяч, за игровую позицию.

Игра всегда ведётся с высоким эмоциональным настроем из-за остроты игровых ситуаций, динамики спортивной борьбы, коллективного характера игровых действий. Всё это создаёт положительные условия для эффективного развития всех двигательных способностей, а также внимания, решительности, волевых качеств.

Федерация гандбола Азербайджана была учреждена в 1992 году и является членом Международной Гандбольной Федерации.

Основные правила игры

Площадка для игры от 18 до 40 м в длину и от 9 до 20 м в ширину. Ворота 3 x 2 м (2,70- 1,80 – для мини-гандбола). В каждой команде играют по 7 игроков, один из которых – вратарь. Замена игроков разрешается в любое время игры. Продолжительность игры - 2 тайма по 15 мин у девочек и 20 мин у мальчиков. (У взрослых 2 x 30 мин.). Перерыв 10 мин. Игроки имеют право держать мяч в руках не более 3с и делать с ним не более 3 шагов. После этого необходимо бросить по воротам, передать мяч или начать ведение.

Ведение мяча одной рукой разрешается неограниченное время, но после ловли его нужно передать или бросить в ворота. Блокировать соперника можно только туловищем. Выбрасывается мяч из аута одной рукой. Если мяч ушёл за лицевую линию от защитников (не считая вратаря), то вбрасывается угловой. От вбрасывающего мяч игрока во всех случаях соперники отходят на 3 м.

Полевые игроки не могут заходить в зону вратаря, а вратарь в поле соблюдает общие для всех правила.

Штрафы за нарушение. При незначительных нарушениях правил (пробежка, два ведения, игра ногой, вход в зону вратаря, блокировка руками, удержание и удары соперника) назначается свободный бросок с места нарушения. За нарушения, связанные с явной возможностью забить мяч в ворота, назначается 7-метровый штрафной бросок в ворота, защищаемые одним лишь вратарем.

За грубые нарушения правил или неспортивное поведение игроки удаляются с поля без права замены на 2 мин. Гандболист, получивший 3 удаления, в этой игре больше не участвует, его заменяет другой игрок.

Игра начинается с центра поля одной из команд по жребию. После каждого забитого гола команда, пропустившая мяч, начинает игру тоже с центра поля.

При проведении занятий или соревнований необходимо соблюдать правила техники безопасности:

1. Перед игрой сделать разминку, хорошо разогрев мышцы и связки.

2. Проверить гигиеническое состояние площадки для игры (убрать камни, мусор и т. п.). Осмотреть состояние ворот, проверить их устойчивость, крепление сетки.

3. Осмотреть спортивную форму игроков. Нельзя играть в обуви с шипами. Снять серёжки, цепочки, часы и другие украшения. Подстричь ногти.

4. Вратарю запрещается виснуть на верхней штанге ворот.

5. Выполнять самостраховку при падениях. Не закрывать глаза при бросках и блокировках.

6. При бросках в ворота с прыжка выпрыгивать вверх-вперёд, отводя маховую ногу в сторону от защитника.

7. Не блокировать нападающего прямыми руками, не брать его сзади за голову или руку.

Основные приёмы игры

Стойка защитника (рис. 1) – ноги стоят на ширине шага, согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперёд. Руки разведены широко в стороны-вверх, ладонями вперёд, пальцы расставлены.

Защитник должен быть готовым атаковать и блокировать нападающего, перехватить мяч, занять выгодную позицию.

В защитной стойке научитесь передвигаться приставными шагами влево и вправо, резко выходить вперёд на 3-4 м и назад спиной к воротам, делать рывки на 8-15 м вперёд для перехвата мяча.



Рис. 1

Стойка нападающего – ноги согнуты в коленных суставах, одна впереди, другая сзади (расстояние между ступнями 40- 50 см), руки слегка согнуты и вынесены вперёд в сторону мяча. Игрок готов к передвижению и ловле мяча (рис.2).



Рис. 2

Основная стойка вратаря (рис. 3) – ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине 20-25 см, руки расставлены в стороны, согнуты в локтях ладонями вперёд. Вратарь должен постоянно находиться в готовности к игре. При атаках с флангов вратарь стоит у ближнего угла. Ближняя к штанге рука перекрывает верхний угол, другая отведена вверх-в сторону, закрывая дальний верхний угол.



Рис. 3

Передвижения по площадке – являются одним из основных элементов техники. Игроки передвигаются обычными и приставными шагами, бегом лицом и спиной вперёд, рывками, прыжками.

Эффективные передвижения помогают игроку занять выгодное в данный момент место на площадке, оторваться от соперника, выйти на удобную для броска по воротам позицию.

Передвижения защитников – в основном происходят приставными шагами в защитной стойке влево и вправо, быстрыми рывками на 3-4 м вперёд с 6-9-метровых линий и возвращением спиной назад, к своим воротам.

Научитесь быстро переходить от бега лицом вперёд к бегу приставными шагами, полубоком с поворотами, спиной вперёд.

Передвижения нападающих – это короткие ускорения (6 - 8 м) и бег приставными и скрестными шагами влево и вправо, длинные ускорения (рывки 20-30 м), быстрый бег лицом и спиной вперёд с изменением направления, прыжки.

Нападающие и защитники должны уметь после бега быстро останавливаться, не теряя равновесия в стойке игрока. Это необходимо для обыгрывания соперников, выбора выгодной позиции.

Остановка одним или двумя шагами после бега (рис. 4) выполняется широким стопорящим шагом с разворотом носка ступни внутрь. После рывков или ускорений первый шаг делается коротким, второй – стопорящим. Туловище находится в прямом положении или несколько отклонено назад.



Рис. 4

Передвижение вратаря несколько отличается от передвижения полевых игроков. Вратарь передвигается в основной стойке короткими приставными шагами от штанги к штанге (в сторону перемещения мяча) по небольшой дуге, короткими рывками (2-4 м) вперёд при бросках по его воротам, с возвращением назад спиной к воротам. Во время атаки его ворот вратарь находится в постоянном движении и готовности отразить бросок.

Подвижные игры для освоения передвижений и остановок

1. **В парях:** Один убегает спиной вперед или приставными шагами, второй догоняет обычным бегом и осаливает первого по спине. После этого игроки меняются ролями.

2. **В парах:** Нападающий ускоряясь и меняя направление бега влево или вправо забегает за спину партнера. Защитник отступая спиной вперед, приставными шагами или полубоком не пропускает соперника. Смена ролей после определенной дистанции.

3. **В группах:** Входящий стоит перед колонной из 6-8 человек, держащихся за пояс друг друга. Водящий рывками влево и вправо забегает в конец колонны и останавливает последнего игрока. Вся колонна, не разъединяясь, приставными шагами передвигается влево и вправо и защищает своего партнера. После останавливания последнего или разрыва колонны, водящий становится первым, а последний водящим.

Держание мяча двумя и одной рукой – ноги слегка согнуты в коленях, руки – в локтях, кисти на уровне груди. Мяч удерживают в ладонях с широко расставленными пальцами. Это позволяет укрыть мяч от соперника, передавать его или перейти на ведение. Одной рукой мяч удерживается за счёт сохранения равновесия в период подготовки к передаче, броску или ведению. Широко расставленные пальцы плотно обхватывают мяч, слегка сдавливая его.

Ловля мяча двумя руками (рис. 5). Ловля – основной элемент игры. Наиболее простой и надежный способ – ловля мяча двумя руками. Уверенно ловить мяч необходимо научиться на месте, в движении, в прыжке, принимать его с любого направления – спереди, сзади, сбоку, а также на любой скорости и высоте.

Для ловли мяча на месте следует повернуться в сторону мяча и вытянуть навстречу руки, слегка согнутые в локтевых суставах. Напряжённые пальцы расставлены в стороны. Большие пальцы почти соприкасаются, а остальные образуют "воронку", как при держании мяча. В момент соприкосновения с мячом пальцы обхватывают его, а руки сгибаются в локтевых суставах, амортизируя силу летящего мяча.

Во время ловли нужно сразу принять устойчивое положение для продолжения игры, согнуть ноги в коленях в момент приёма, мягко приземлиться с мячом в руках после приёма и поставить руки в наиболее удобное положение для выполнения последующей передачи. Учитесь ловить мячи, летящие низко, высоко, в стороне, катящиеся и прыгающие. Начинайте освоение ловли мяча в парах: стоя рядом друг с другом, один, амортизируя удар, принимает, второй вкладывает мяч в руки партнёра, увеличивая каждый раз силу толчка.

Передача мяча (рис. 6) – один из наиболее важных элементов игры. Передача должна быть точной, быстрой, сильной и своевре-

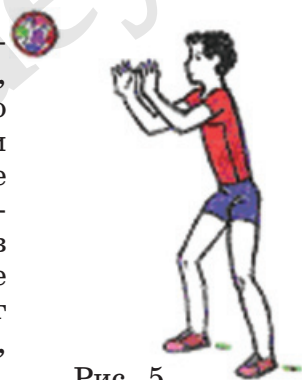


Рис. 5

менной. Она выполняется на месте, в движении, в прыжке, скрытно правой и левой рукой.

Наиболее распространена передача согнутой рукой сверху. При передаче правой рукой левая часть туловища повернута боком в сторону передачи с выставленной вперёд левой ногой. Мяч находится в правой руке, слегка согнутой в локте и расположенной сбоку на уровне головы или выше. Резким поворотом туловища вперёд-влево и толчком сзади стоящей ноги производится передача. Сначала вперёд выносится локоть бросающей руки, затем предплечье. Рука резко разгибается, и дополнительным движением кисти и пальцев мяч посылаётся вперёд.



Рис. 6

Упражнения для формирования умений приёма и передачи.

1. **В парах:** Встречные передачи и приём мяча на расстоянии 5-6 м. По мере усвоения упражнений расстояние постепенно увеличивается X 20-25 раз.

2. **В парах:** Передача и приём мяча правой-левой рукой (скорость броска постепенно увеличивается) X 20-25 раз.

3. **Командные:** Класс делится на две группы и строится по шеренге друг против друга на расстоянии 4-5 м (Постепенно это расстояние увеличивается). Приём и передача мяча X 18-20 раз.

4. **Командные:** Класс делится на две команды и строится по шеренге друг против друга. Одна шеренга ведёт мяч 4-5 м и передаёт мяч товарищу, стоящему в противоположной шеренге на расстоянии 6-8 м. Затем шеренги меняются местами x 10-14 раз.

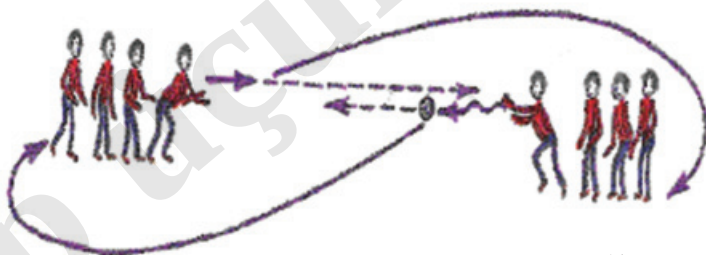


Рис. 7

5. **Командные.** Класс строится в две колонны. Первый из каждой команды ведет мяч 6-8 м, резко останавливается, передаёт мяч второму игроку своей команды и быстро становится в конце своей колонны. За нарушение во время передачи и приёма мяча – 1 штрафной балл. Команда, завершившая упражнение первой, считается победителем.

6. **Командные.** Класс строится в две колонны друг против друга на расстоянии 10-12 м. Разводящий из каждой команды становится на расстоянии 3-4 м от прямой линии как показано на рис.8. По жребию определяется команда, которая первой начинает игру. Первый участник команды, который начинает игру, делает передачу на своего разводящего, пробегая 3-4 м, принимает мяч от разводящего, и перебрасывает мяч первому участнику другой команды, пробегает и становится в конце колонны соперника. Вторая команда повторяет то же самое упражнение. За каждое нарушение во время передачи и приёма мяча даётся одно штрафное очко. Команда с наименьшим штрафным баллом занимает первое место.

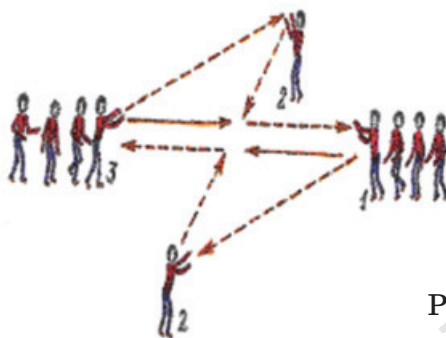


Рис. 8

7. **Командные.** Класс делится на две команды и размещается на правой и на левой стороне гандбольных ворот (рис.9). Первый участник команды, которая первой начинает игру делает передачу диспетчеру, стоящему против ворот, быстро пробегает и становится в конце шеренги соперника. Аналогичное упражнение выполняется другой командой. За любую неточность, допущенной во время игры, команда получает 1 штрафной балл. Команда с наименьшим штрафным баллом считается победительницей.

Рис. 9

8. Командные: Класс делится на две или несколько команд. Один игрок из каждой команды для осуществления передачи, становится на линии 9-метровой зоны. Первый участник команды из 6-8 метров делает передачу диспетчеру, стоящему на линии, пробегает в сторону ворот, принимает мяч от него и выполняет бросок. За каждый удачный бросок даётся 1 балл. За любую допущенную ошибку дается 1 штрафной балл. Команда, набравшая наибольшее количество баллов и меньше штрафных баллов считается победительницей.

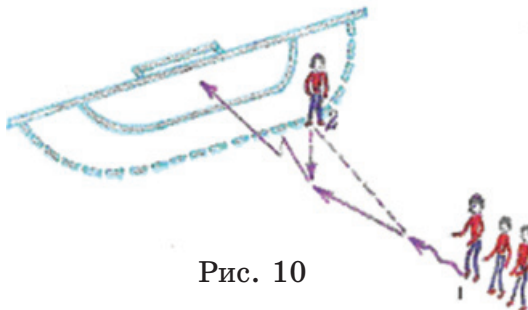


Рис. 10

Ведение мяча – не основной технический приём в гандболе. Его используют редко, главным образом при быстром прорыве, когда отдать мяч некому, или для ухода от плотно опекающего соперника. В зоне развития атаки ведение почти не используется, оно ведёт к потере темпа. Гандболист, ведущий мяч, мягкими толчкообразными движениями кисти ударяет его о поверхность площадки впереди-сбоку, придавая ему необходимый угол отражения. Сила толчков регулирует высоту отскока (70-80 см).

Учитесь вести мяч правой и левой рукой, с изменением направления, обводкой стоек, против активного защитника.

Бросок мяча в ворота с места осуществляется с предельной мощностью. Он применяется при выполнении 7-9-метровых и неожиданных бросков без подготовки с различных дистанций.

В момент замаха (отведение мяча назад) центр тяжести игрока переносится на согнутую в колене сзади стоящую ногу. Туловище разворачивается вправо. Заключительное усилие производится мощным сгибанием – "хлестом" – кисти сверху вниз, придавая мячу не только силу полёта, но и точность попадания в цель.

Упражнения для освоения броска:

1. Броски мяча из-за головы в цель х 8-10 раз.
2. Передача мяча с расстояния 8-10 м, х 10-12 раз.
3. Бросок мяча в ворота по сигналу преподавателя из 7-метровой зоны, х 6-8 раз.
4. Бросок мяча в углы ворот из 7-метровой зоны, х 6-8 раз.
5. Точный бросок мяча в различные углы ворот после ложного замаха, х 6-8 раз.
6. Игры и упражнения с элементами броска.

Передача мяча в движении – выполняется слегка согнутой рукой, отведённой назад за голову или назад в сторону. Передача

правой рукой начинается с постановки левой ноги в опорное положение. Сначала немного вперёд подается правое плечо, затем активное движение начинает предплечье, вынося руку с мячом вперёд, и заканчивается всё резким, захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч партнёру. Для точности передачи необходимо учитывать скорость и направление движения партнёров.

Бросок сверху в движении – основной вид броска в ворота. Такой бросок выполняется с трёх шагов. За это время необходимо поймать и обработать мяч, замахнуться и бросить. По мере овладения техникой броска следует выполнять его как правой, так и левой рукой под любой шаг.

Бросок в ворота в прыжке сверху с замахом. Игрок выпрыгивает вверх, мяч в это время находится в кисти бросающей руки, отведённой назад-вверх, ноги – в положении шага. Завершается бросок резким движением вперёд предплечья и захлестывающим движением кисти. Пальцы направляют мяч в цель.

Ловля мяча в движении выполняется без снижения скорости передвижения. Руки вытягиваются навстречу мячу и амортизирующим сгибанием прижимаются к груди в сторону бросающей руки. Поймав мяч, необходимо быстро подготовиться к дальнейшим действиям (укрыть мяч от соперника туловищем, передать его, сделать ведение или бросок по воротам). В игре ловля и передача мяча взаимосвязаны.

Повороты на месте (рис.11). Умение выполнять повороты с мячом позволяет игроку уверенно контролировать мяч даже при плотной опеке защитников. Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, которая первой коснется площадки после того, как игрок поймает мяч. Опорная нога во время поворота опирается на носок, который разворачивается в сторону поворота. Руки могут принимать различные положения.

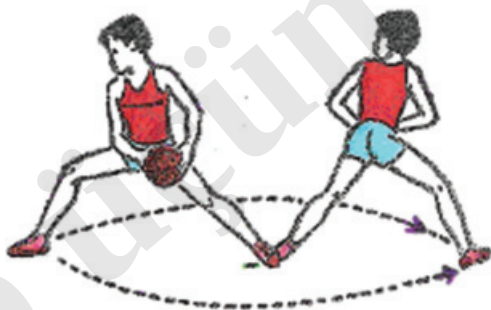


Рис. 11

Упражнения:

1. Выполнение поворотов вперед и назад, вправо и влево без мяча.
2. То же, стоя на месте с мячом.
3. То же, в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же, в сочетании с остановками после ловли мяча.
5. То же, но с защитником, который пытается блокировать игрока.

Позиция вратаря при отражении бросков с 6-9-метровой линии. Позиция вратаря всегда зависит от местонахождения игрока с мячом, от удаленности атакующего от ворот. В момент броска можно мысленно провести от мяча прямые к штангам ворот. Эти прямые составят угол броска, позиция вратаря должна находиться в середине этого угла. В ходе встречи вратарь должен постоянно перемещаться. Все перемещения голкипер должен выполнять спокойно, приставными шагами. Внимание постоянно должно быть сосредоточено на мяче. Свое положение относительно ворот вратарь проверяет, касаясь штанг руками, разметкой перед воротами, быстрыми взглядами в сторону-назад.

Игра защитника – основная функция защитника заключается в препятствовании бросков по воротам и не давать возможность нападающим соперничающих команд выйти на выгодную для атаки ворот позицию. Для успешного выполнения данной функции защитник должен обладать скоростным перемещением, прыгучестью, умением вести силовую борьбу и способность предугадать действия соперника.

Упражнения для освоения защитных действий:

1. Прыжки вперед-вверх с подниманием рук (для умения поставки блок) х 6-8 раз.
2. Наклоны в сторону с подниманием рук, передвижение к встречному мячу с выпадами.



Рис. 12

3. Перемещения с приставными шагами, бегом, прыжками х 6-8 раз.

4. Перехват или изменения направления броска противника х 6-8 раз. При этом необходимо учитывать скорость ведения, положение перемещения игрока, расстояние до мяча и необходимый максимум приблизиться к противнику, и неожиданно ударяя по мячу изменить его направление.



Рис. 13

5. Блокировка бросков X 6-8 раз.

6. Группа игроков (5-6 человек) перемещаются с мячом, 2-3 защитника стараются выбить или перехватить мяч.

7. Организация блока одним-двумя защитниками при броске в цель, нарисованной на стене X 6-8 раз.

Игра вратаря. Отбивание верхних, нижних и средних мячей ногами. Мяч, летящий на высоте 35-45 см от пола, блокируется махом ноги с подстраховкой рукой.



Рис. 14

Мяч, летящий на высоте 15-20 см, скользящий или отскакивающий от пола, останавливается выпадом в шпагате.

Мяч, летящий на уровне колена, блокируют выпадом без потери опоры ногами (рис. 15).



Рис. 15

Верхние мячи задерживаются одной рукой (рис. 16).



Рис.16

Упражнения для освоения игры вратаря:

1. Имитация выпадов в сторону для отражения атаки по сигналу товарища X 6-8 раз.
2. В положении виса на перекладине ногой отбивать броски X 6-8 раз.
3. Поймать теннисный мяч с расстояния 2-3 метров, отскочившего от стены.
4. Два-три нападающих выполняют броски в ворота снизу и с пола, вратарь стоя в центре отражает броски.

Проверьте свои умения и навыки по гандболу.

Табл. №5

Упражнения для оценивания	мальчики			девочки		
	“отл”	“хор”	“удов”	“отл”	“хор”	“удов”
Бросок мяча на дальность, м.	26 >	25 - 20	19 <	21 >	20 - 16	15
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый угол), к.р.	18 >	17 - 13	12 <	17 >	16 - 12	11 <
Передача и ловля мяча в стенку одной рукой сверху с расст. 2 м за 10с., к.р.	9 >	8 - 6	5 <	8 >	7 - 5	4 <

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

- 1. Какая страна считается родиной гандбола?*
- 2. Какие двигательные способности больше всего развивает игра в гандбол?*
- 3. В каком году гандбол был включен в программу Олимпийских игр?*
- 4. Сколько участников в каждой команде в игре гандбол?*

ВОЛЕЙБОЛ

Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже – через сетку.

За прошедшие 100 лет волейбол стал одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире и в нашей стране, а также олимпийским видом спорта. Эта игра доступна детям и взрослым, в неё можно играть и в спортивном зале, и на открытой площадке. В игре развиваются силовые способности, прыгучесть, ловкость, координация движений. Игра в волейбол не только укрепляет здоровье, но и воспитывает такие качества, как смелость, настойчивость, целеустремлённость, коллективизм, взаимопомощь, чувство дружбы.

Основные правила игры

Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18х9м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратит его обратно, не нарушая правил.

Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 м для мужчин, 2,24 м для женщин, 2,10 м для девочек и девушек, 2,20 м для мальчиков и юношей.

Игра состоит из трёх или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков (с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков.

Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой

частью тела выше пояса и стопой. Мяч остаётся в игре до тех пор, пока не коснётся площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

Игроки на площадке (рис. 1) образуют две линии: переднюю (2, 3, 4) и заднюю (5, 6, 1). Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

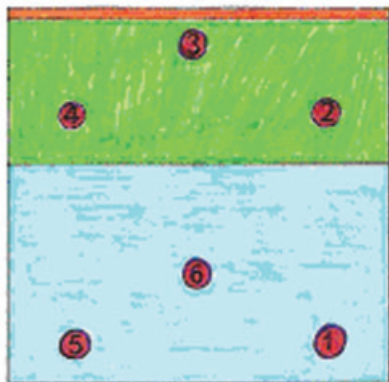


Рис. 1

На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве). Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности:

1. В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки.
2. Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов.
3. Хорошо накачать мяч.
4. Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперёд.
5. При приёме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах.
6. Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
7. После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.

Основные приёмы игры

В волейболе выделяют пять основных приёмов игры: подача, приём, передача, нападающий удар и блокирование. **Стойка** (рис. 2) – это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперёд.



Рис. 2 Основная стойка (вид сбоку).

При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперёд, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения. Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние. Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движение начинают с дальней к направлению движения ноги. Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки – при выполнении нападающих ударов и блокирования.

Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лёжа, спиной вперёд и др.); бег "змейкой", челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приёмов игры.

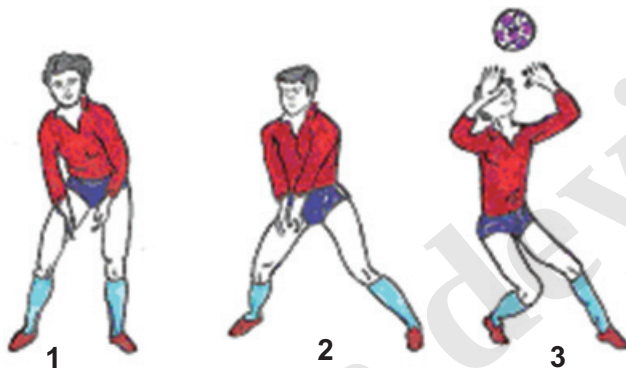


Рис. 3 Положение стойки (вид спереди)

- 1 - стойка для приёма мяча после атаки и введение мяча в игру.
- 2 - для приёма мяча снизу.
- 3 - для приёма мяча сверху.

Передача мяча сверху двумя руками (рис. 4) является основным техническим приёмом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение.

Техника выполнения. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют "ковш", пальцы

напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придаётся нужное направление.

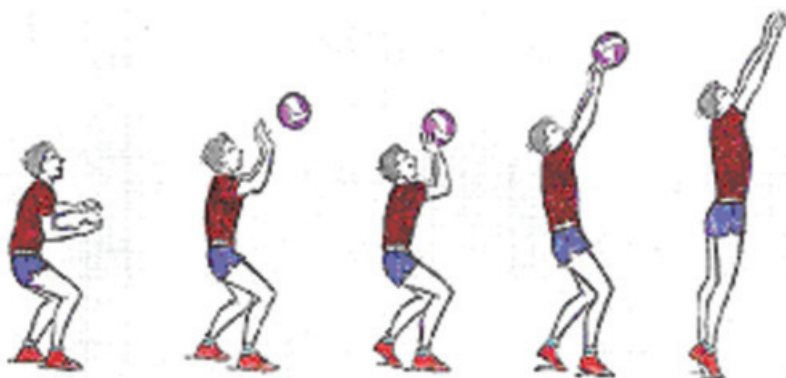


Рис. 4. Передача мяча сверху двумя руками

Упражнения:

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук.
2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.
3. Броски набивного мяча двумя руками.
4. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевым эспандером. Сжимание теннисного мяча.
5. Передача мяча над собой, в стену, на месте.
6. В парах: передача друг другу мяча, летящего с различной высотой; передача через сетку; 2-3 передачи над собой и передача партнёру.
7. Подвижные игры "Мяч среднему", "Вызов номеров" с верхней передачей.
8. Передача двумя руками сверху с высокой, средней и низкой траекторией.

Приём мяча снизу над собой (рис. 5). Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приёма игрок занимает среднюю или низкую стойку.* Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены "кулак в кулак" или "ладонь в ладонь". Мяч принимается на нижнюю часть предплечья ("манжеты") с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

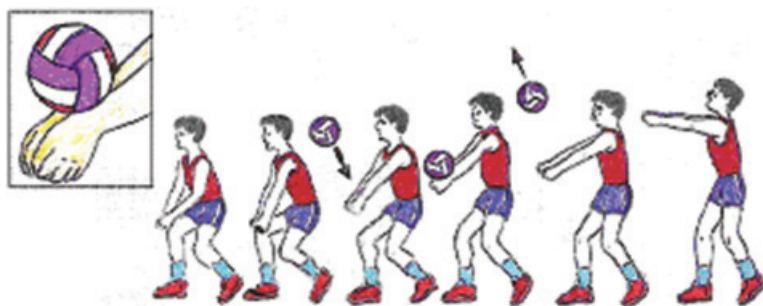


Рис.5

Упражнения:

1. Выберите для себя наиболее удобный способ соединения кистей при приёме снизу. Соедините и разъедините кисти 5-6 раз.
2. Добивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
3. В парах: партнёр бросает мяч на расстоянии 2-3 м. Приём мяча снизу партнёром.
4. У стены: отбивание мяча снизу (8-10 раз подряд - отлично).
5. Приём мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1,5-2 м.
6. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками. Это упражнение можно выполнять и одному, стоя у стены.

Нижняя прямая подача. Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мячи ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки. Все подачи разделяются на нижние и верхние. При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, а при нижних - ниже уровня головы. Если подающий стоит лицом к сетке - подача прямая, если боком - боковая.

Самой простой подачей для начинающих волейболистов является нижняя прямая. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряжённой ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперёд.



Рис. 6. Введение мяча в игру снизу



Рис. 7. Введение мяча в игру сбоку

Упражнения:

1. Мяч расположить на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол. 10-15 раз.
2. Прямой рукой сбить мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки. Перед ударом сделать замах бьющей рукой назад.
3. Выполнить подачи в стену с расстояния 5-6 м.
4. Выполнить подачи через сетку с расстояния 4-6 м.

Передачи и приёмы мяча после передвижения. Для освоения техники передач и приёмов мяча выполняются следующие "упражнения".

1. **В парах:** один игрок набрасывает мяч другому в 1 м слева, справа, перед партнёром или за его голову. Партнёр перемещается к мячу и выполняет передачу или приём.
2. **В парах или у стены:** передача мяча в движении приставными шагами. Передача выполняется на выход игрока на 1 - 1,5 м вперёд.
3. **В парах или тройках:** передача или приём снизу у стены с уходом в конец колонны. Расстояние от стены 2-3 м.
4. Игроки выстраиваются в колонну в зоне 5. Один из игроков в зоне 4, другой в зоне 3. Передача мяча из зоны 5 в зону 3, из неё

в зону 4 и возвращение мяча в зону 5. Переход игроков выполняется вслед за мячом.

5. То же, но передача из зоны 1 в зону 3, затем в зону 2 и опять в зону 1.

Верхняя прямая подача (рис. 8) позволяет игроку послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью. Игрок стоит лицом к сетке, ноги врозь, левая впереди. Мяч на левой руке на уровне груди. Мяч подбрасывается над собой, немного вперёд на 0,5-0,8 м. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вверх-назад на замах. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на левую ногу, бьющая рука выпрямляется (кисть напряжена, пальцы соединены), и выполняется удар по мячу.

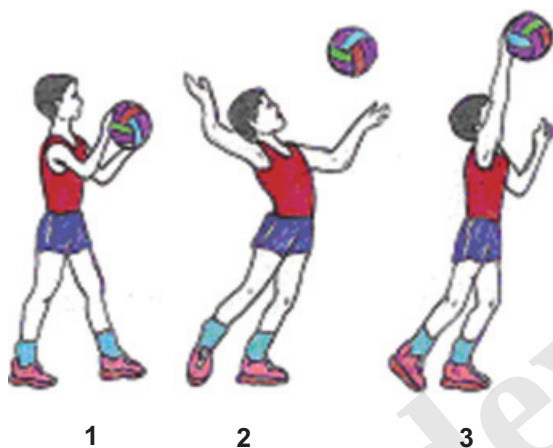


Рис. 8

Упражнения:

1. Повторить те же упражнения, что при освоении нижней прямой подачи в 5 классе.
2. Подача на точность в определённую зону, между игроками, по линии.
3. Подача на силу.
4. Чередование подач на силу и точность.

Передача двумя руками сверху в прыжке (рис.9). Если мяч после приёма подачи летит высоко, то можно выполнить передачу в прыжке. Для этого игрок выпрыгивает вверх так, чтобы встретить мяч у лба. Руки выпрямляются вперёд-вверх, передавая мяч в нужном направлении и с определённой траекторией. Затем игрок приземляется на согнутые ноги в широкую стойку.



Рис. 9

Упражнения:

1. *В парах.* Расстояние между игроками 2,5-3 м. Ловля и передача волейбольного или набивного мяча в прыжке. По 10-15 передач каждый партнёр.
2. Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или в зону 2 в прыжке.
3. Передача мяча из зоны 2 в зону 3 и в зону 4 в прыжке.
4. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

Передача сверху за голову в опорном положении (рис. 10). Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу.



Рис. 10

Упражнения:

1. *В тройках* (в линию). Игрок 1 передаёт мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1.

2. В парах. Игрок выполняет передачу сверху над собой, поворот кругом (на 180°) и передачу за голову партнёру.

3. В четвёрках. Игрок 1 передаёт мяч игроку 3, тот выполняет передачу за голову игроку 4. Он передаёт мяч игроку 2. Тот за голову игроку 1.

4. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2 или в зону 4.

Прямой нападающий удар (рис.11) - один из самых распространённых приёмов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трёх шагов), прыжка, удара и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперёд-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряжённой ладонью (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.



Рис. 11 Прямой нападающий удар

Первые шаги разбега выполняются медленно по прямой линии, перпендикулярно сетке, а последний – быстро к мячу. Прыжок выполняется вертикально вверх. Приземление и отталкивание осуществляется из одной точки.



Рис. 12 Прямой нападающий удар перед сеткой

Упражнения:

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
2. Удары кистью по мячу, стоя у стены.
3. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку.
4. Нападающий удар после собственного набрасывания.
5. То же, но после набрасывания мяча партнёром над сеткой.
6. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3 и др.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. *Какие перемещения применяются в волейболе?*
2. *Чем отличается основная стойка волейболиста?*
3. *Как выполняется приём мяча снизу?*
4. *Как выполняется введение мяча в игру прямой-сверху?*
5. *Продemonстрируйте прямое введение мяча в игру.*

ФУТБОЛ

В 7-ом классе вы будете совершенствовать основные приёмы игры в футболе, освоенные в младших классах, а также овладевать новыми элементами игры. Выполняя различные элементы или приёмы: удары, остановки, передачи на месте, в процессе передвижения, а также эстафеты с элементами футбола, двухсторонняя игра между небольшими группами, формируются навыки.

Удары.

Удар по мячу серединой подъёма.

Этот приём применяется при передаче мяча на среднее и большее расстояние, при ударах по воротам с игры, при выполнении штрафных ударов. При ударе серединой подъёма, разбег выполняется по прямой, бить нужно по центру мяча. Первые шаги разбега более короткие, последний – удлинённый. В момент удара необходимо смотреть на мяч, после удара взгляд сопровождает летящий мяч.

Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. При ударе по удаляющемуся катящемуся мячу опорная нога ставится за мячом, если мяч движется навстречу – перед мячом, чтобы мяч в момент удара находился в положении как при ударе по неподвижному мячу (рис.1).



Рис.1 Удар внешней частью подъёма

Удар носком. Удар носком используется в игре не очень часто. В основном этот прием применяется при выбивании мяча у противника, когда в игровом эпизоде нужно протолкнуть мяч, играя на опережение, и когда нет времени для выполнения удара другим способом. Применяется только теми игроками, которые или не владеют основными видами удара, или вынуждены прибегать к нему в особой игровой ситуации.

Удар серединой лба на месте. Головой можно сделать необходимые передачи, выбить мяч из опасной зоны вблизи ворот, выполнить точные и опасные удары по воротам. Выполняются удары головой без прыжка, в прыжке и в падении. Удар серединой лба наиболее точный, так как площадь соприкосновения с мячом большая и некоторые смещения в приложении удара не изменяют направление движения мяча.

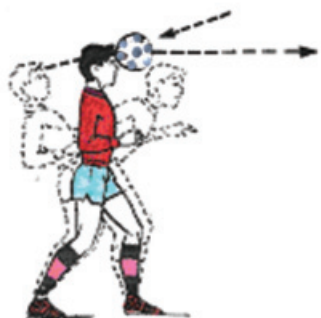


Рис. 2 Удар головой



Рис.3 Удар головой с места



Рис. 4 Удар головой
в прыжке



Рис. 5 Удар внешней частью
головы

При приближении к мячу туловище немного отклоняется назад, мышцы шеи напрягаются. Руки немного согнуты в локтевом суставе. Ударные движения начинаются переносом туловища немного назад и сгибанием колена задней ноги, и завершается резким движением головы и туловища к мячу. Тяжесть тела переносится на передистоящую ногу. В момент удара глаза открыты, туловище находится в 90° по отношению плоскости игровой площадки. Удар головой наносится в центр мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Если мяч во время игры полностью выйдет за боковую линию (по земле или по воздуху), его надо вбросить руками с того места, где он вышел за линию. В момент вбрасывания мяча игроки атакующей команды могут располагаться в любой точке футбольного поля, даже у ворот команды соперника, не рискуя попасть в положение "вне игры". Этот прием выполняется с места, с разбега и в падении. Игрок, выполняющий вбрасывание, должен стоять лицом к полю за линией или на ней так, чтобы обе ноги касались грунта. Мяч вбрасывается двумя руками из-за головы.

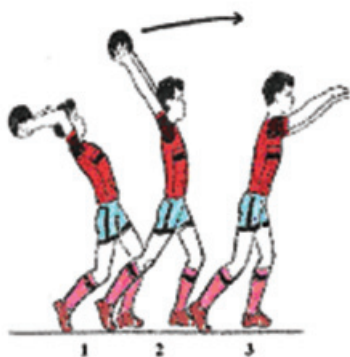


Рис. 6



Рис. 7

При вбрасывании мяч берется в руки так, чтобы кисти с расставленными пальцами охватывали его сбоку, большие пальцы почти соприкасаются. Руки согнуты в локтях. Ноги согнуты в коленях, одна нога ставится впереди, а туловище отклоняется назад. Бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в нужном направлении своему партнеру (рис. 6). Вбрасывание можно выполнить и ставя ноги врозь (рис. 7). Можно таким же образом выполнить вбрасывание не с места, а с разбега, но ни переступая линии поля. При разбеге игрок держит мяч перед собой, а за 1-2 шага до боковой линии резко поднимает его над головой и заносит за туловище. Вбрасывание мяча может заканчиваться падением.

Остановка мяча.

Остановка или приём мяча в футболе выполняется различными способами. Перед тем как сделать передачу, или удар по воротам, необходима остановка мяча. Это считается основным техническим элементом в футболе. Остановка может быть полной или неполной. *При полной остановке* мяч остаётся неподвижным. *При неполной остановке движение* мяча гасится не полностью, а лишь замедляется его скорость и изменяется направление движения. В игре

естественно чаще всего используется неполная остановка. Освоение остановки мяча одновременно с разучиванием техники удара считается более эффективным. Вы сначала должны освоить умение остановки мяча с различной части стопы на месте, а потом в движении и передаче на различные дистанции.

Основное правило остановки мяча является расслабленное и ненапряженное состояние мышц останавливающих мяча ноги.

Если мяч идет навстречу по полю, то его останавливают внутренней частью стопы и в момент касания мяча, нога отводится назад по направлению движения мяча. В этом случае мяч остается у ноги (рис.8).



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

Остановка мяча внутренней частью стопы

Если мяч приближается на определенной высоте, то тогда стопа ноги встречает его на необходимой высоте и спускает вниз (рис.9).

Если мяч опускается перед тобой, тогда ты можешь его пропустить под правую или левую ноги и закрыв его стопой (рис. 10).

Встречный мяч может быть остановлен подошвой части стопы. При этом носок стопы находится значительно выше пятки (рис. 11).

Часто во время игры возникает необходимость остановки мяча грудью. При этом игрок выдвигает свою грудь встречному мячу, а при касании его резко опускает его назад (рис. 12). Встречный мяч можно остановить и бедром ноги, но при этом мышцы должны находиться в полном расслаблении (рис. 13).



Рис. 11
Остановка мяча
стопой



Рис. 12
Остановка мяча
грудью



Рис. 13
Остановка мяча
бедром

Ведение мяча.

После того как остановлен мяч, возникает необходимость передачи его товарищу или вести его на выгодную позицию для дальнейших действий. Ведение мяча можно осуществить толканием мяча правой, левой ногой. Ведение можно выполнить внутренней частью стопы (рис.14, пол.1), внешней частью стопы (рис.14, пол.2), носком (рис.14, пол.3) и средней частью стопы (рис.14, пол.4).

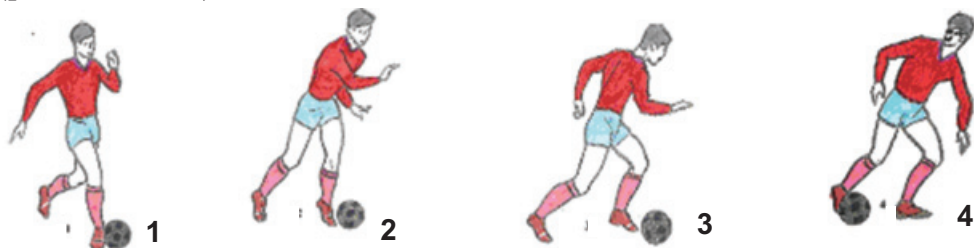


Рис. 14 Ведение мяча

При этом 2 фактора должны находиться в центре внимания:

- мяч не должен мешать скорости передвижения;
- движение мяча должно быть под контролем.

Для выполнения этих требований вы должны держать голову в таком положении, чтобы чётко видели расположение товарищей по команде и особенно тех, которые находятся в наиболее выгодной позиции для дальнейших действий. Если впереди нет соперника, то можно сильнее толкать мяч вперёд. Это позволит скорости ведения мяча. А если соперник находится вблизи вас, то в этом случае нельзя отпускать мяч дальше от себя, потому что в этом случае противник имеет возможность перехватить мяч. Если соперник или защитник находится в правой стороне от Вас, то ведение необходимо вести левой ногой, а если он приближается к вам с левой стороны, то в этом случае ведение осуществляется правой ногой. Одним словом при ведении мяча ваше туловище всегда должно находиться между мячом и вашим соперником (рис. 15).



Рис. 15

Упражнения для освоения ведения мяча:

1. Ведение мяча касанием ноги в каждом шаге по прямой линии на расстоянии 25-30 м х 4-6 раз.
2. Начертите на поле круг диаметром 8-10 шагов, постарайтесь вести мяч по линии то правой, то левой ногой. х 4-6 раз.
3. Начертите на поле коридор длиной 25-30 метров и шириной 1 шаг. Ведите мяч по коридору, ширина коридора постепенно уменьшается до 50 см. х 6-8 раз.
4. На поле чертится круг диаметром в 10 шагов. Внутри него еще один круг диаметром 9 шагов. Получается две концентрические окружности, где выполняется ведение мяча. Сначала ведение выполняется медленно, но постепенно скорость ведения увеличивается. Ведение сначала выполняется внешней частью стопы одной ноги, а потом другой ноги. Затем также выполните ведение внутренней частью стопы одной и другой ноги.
5. Ведение мяча по прямой, делая на каждый шаг одно касание то внутренней, то внешней частью стопы х 4-6 раз.
6. Поставьте на площадке флажок. Встаньте с мячом в 20-25 метров от флажка. Выполняйте ведение мяча, держа мяч и флажок в поле зрения.

Игра вратаря

В футболе игра вратаря имеет особое значение. Потому что результат игры определяется количеством пропущенных мячей. Когда мяч приближается к воротам, вратарь должен быть готовым к необходимым действиям в соответствии с изменением направления мяча. В этой работе основная стойка вратаря играет особую роль.

Основная стойка вратаря - ноги поставлены на ширине плеч, колени слегка согнуты, туловище наклонено немного вперед, руки согнуты в локтях, ладони направлены вниз, взгляд устремлен на мяч.

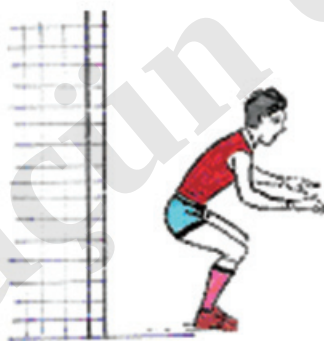


Рис. 16

Вратарь вынужден менять местоположение в зависимости от направления атакующей команды. Это перемещение вратарь выполняет приставными и скрестными шагами. Такой способ перемещения позволяет ему быстро переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

Ловля катящихся и низколетящих мячей осуществляется в стойке с параллельным расположением стоп (ноги почти сомкнуты). После этого туловище выпрямляется, а мяч прижимается к груди (рис. 17).

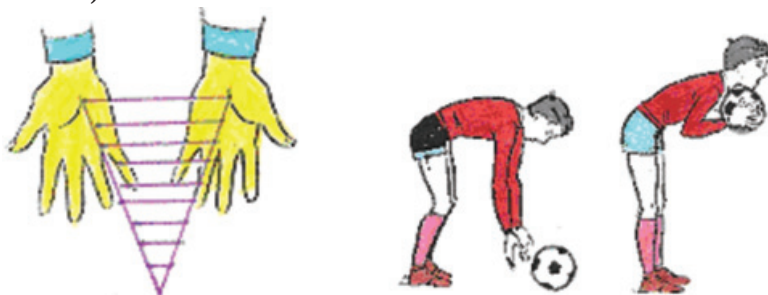


Рис.17

Взгляд до этого момента устремлен на мяч. Когда же мяч катится на расстоянии шага в стороне, нужно одновременно с наклоном к мячу сделать шаг ближней ногой и еще до касания мяча руками приставить дальнюю ногу (рис. 18). На эти два варианта в равной степени обратите внимание на тренировках".



Рис. 18

1. Из стойки ноги врозь выполняйте наклоны туловища вперед, не сгибая коленей. Затем попробуйте выполнить наклоны из стойки ноги вместе.

2. В упражнении участвуют двое занимающихся. Один, приняв основную стойку вратаря, при приближении мяча, накатываемого партнером с 3-4 шагов, наклоняется, подхватывает мяч и, выпрямляясь, прижимает его к груди.

3. Вратарь занимает место в воротах, а его партнер – в 6-7 шагах от него. Вратарь ловит катящиеся мячи, посылаемые партнером ударом внешней стороной стопы.

4. Упражнение по содержанию напоминает предыдущее, однако мяч направляется чуть правее или чуть левее от вратаря. Тот, сделав шаг в сторону, приставляет вторую ногу и ловит мяч.

5. Одновременно упражняются три игрока. Два занимающихся встают друг против друга на расстоянии 20 шагов и поочередно направляют мячи низом третьему, который стоит между ними. Он ловит их, стоя на месте или делая движение в сторону. Овладев мячом, средний игрок возвращает его тому же занимающемуся, поворачивается кругом и принимает мяч от другого партнера и т. д. Игроки периодически меняются ролями.

6. Несколько игроков встают в 8-15 шагах от ворот и с разной силой поочередно направляют мячи низом в сторону ворот. Вратарь ловит мячи стоя на месте и делая движение в сторону.

Ловля полувысоких мячей, т. е. летящих выше колена и ниже головы. Ловля таких мячей осуществляется на месте и в прыжке. Вратарь сгибает колени и сближает ноги, подав вперед верхнюю часть туловища. При этом угол, образованный туловищем и бедрами, представляет собой своеобразное ложе для мяча. Руки, согнутые в локтях, выдвигаются вперед, ладонями к мячу. Мяч, последовательно прокатившись по ладоням и предплечьям, прижимается к туловищу. Иногда вратарь в такой момент находится в положении шага. В целях уменьшения силы удара следует тут же перенести вес тела на сзадистоящую ногу.

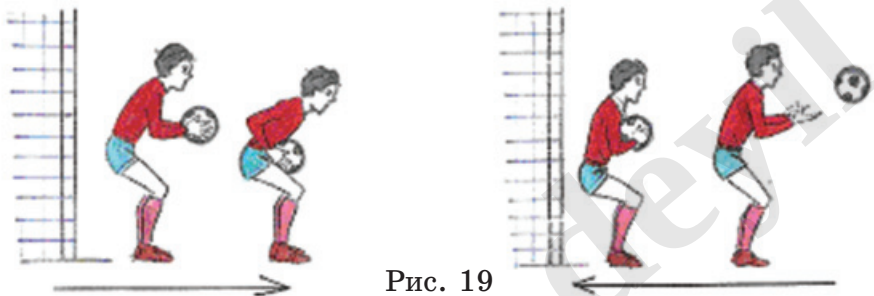


Рис. 19

Упражнения:

1. Встав в положение ноги чуть шире плеч с согнутыми в локтях и вытянутыми вперед руками, подбрасывайте мяч вверх на 40-50 см и ловите его, подтягивая к груди.

2. Стоя на месте, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнёром с 6-7 шагов на уровне живота.

3. Сделав несколько шагов вперед, вратарь ловит мячи, набрасываемые партнёром с 6-8 шагов на уровне живота.

4. Один из партнеров набрасывает мячи с 6-8 шагов чуть в сторону от вратаря. Тот ловит их, предварительно переместившись приставными или скрестными шагами в соответствующую сторону.

5. Несколько игроков, расположившись по дуге на расстоянии 8-10 шагов от вратаря, несильно на уровне живота посылают мячи в его сторону. Он ловит мячи стоя на месте, перемещаясь в стороны и вперед, в том числе и в прыжке.

Проверь своё умение и навык по футболу!

1. Послать мяч в цель средней частью стопы.
2. Остановка мяча средней частью стопы.
3. Поймать мяч с выходом из ворот.
4. "Закрыть" игрока.
5. Комбинация "стенка".

Таб. 6

Упражнения \ Оценки	“Отл”	“Хор”	“Удов”
1. Жонглирование мячом, раз Мальчики Девочки	12 > 10 >	10 - 11 9 - 8	11 < 7 <
2. Передача мяча после отскока от стены с 3 м, за 30 сек, раз Мальчики Девочки	20 > 15 >	19 - 13 14 - 11	12 < 10 <
3. Удар по воротам с 10 м по верху за 30 сек, раз Мальчики Девочки	5 4	4 - 3 3 - 2	2 1

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Какой частью ноги выполняется удар по мячу?
2. Какой частью стопы необходимо выполнять удар, чтобы послать мяч на дальнюю дистанцию?
3. Каким способом можно останавливать мяч?
4. В каких случаях назначается 11-метровый штрафной удар?
5. Как вводится мяч в игру с боковой линии?

ЭЛЕМЕНТЫ САМООБОРОНЫ

Целью освоения элементов самообороны учащихся общеобразовательных школ является формирование умений и навыков самообороны во всевозможных жизненных ситуациях. Простые и несложные по структуре элементы самообороны предусмотрены для использования при различных опасных ситуациях. С этой целью используются элементы дзюдо, самбо и восточных единоборств. История этих видов показывает, что как дзюдо, так и самбо были созданы для самообороны и разоружения противника.

Правила безопасности.

На уроках по освоению элементов самообороны необходимо обратить внимание на условия в зале, чистоту инвентаря, их соответствие гигиеническим требованиям. Самым важным условием является внимание учащихся друг к другу, недопущение грубости, соблюдение дисциплины. На одежде или спортивной форме учащихся не должно быть металлических или пластических элементов, значков и т.д., которые могут являться причиной получения травм. Психологическая атмосфера во время этих занятий должна быть доброжелательной и весёлой.

Овладение умением и навыками самообороны

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

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



Рис.1 Стойки.

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

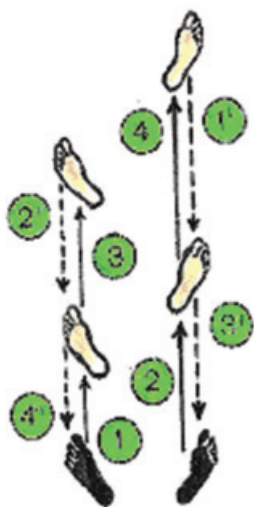


Рис.2 Передвижение шагами

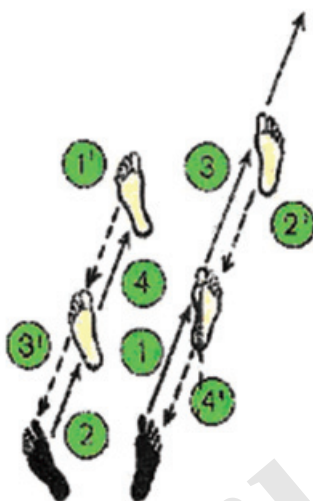


Рис.3 Передвижение подшагиваниями

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

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

Освобождение от захватов. Освобождение от захватов выполняется следующим образом. Если захвачено запястье одной рукой, то освобождение производится при помощи вращательного движения кистью в сторону большого пальца руки соперника. Если захват осуществлен за запястье двумя руками, то необходимо взять сво-

бодной рукой сжатую в кулак кисть захваченной руки и движением вниз разорвать захват соперника (рис. 4).



Рис.4

Освободиться от захватов туловища необходимо при помощи резких приседаний на двух ногах с последующим поворотом к сопернику спиной (если захват осуществляется спереди).

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

Упражнения по овладению приемами страховки.

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

При изучении падения назад из полного приседа необходимо вытянуть руки вперед, сесть на пол (маты или борцовский ковер) ближе к пяткам и, перекатываясь на спине, хлопнуть двумя руками по полу (рис. 5).



Рис. 5 Падение назад из полного приседа

Падение на бок из полного приседа осуществляется следующим образом: из положения приседа вынести одну ногу вперед, сесть ягодицей ближе к пятке, закончить падение ударом ладони о пол. Ноги при этом поднимаются вверх (рис. 6).



Рис. 6 Падение на бок из полного приседа

Падение назад из стойки – туловище наклоняется вперед, предплечье внешней стороной ставится в опору, постепенно тяжесть тела переносится вперед и вниз. Выполняется кувырок на спину, ноги составляют 90° с опорной плоскостью.

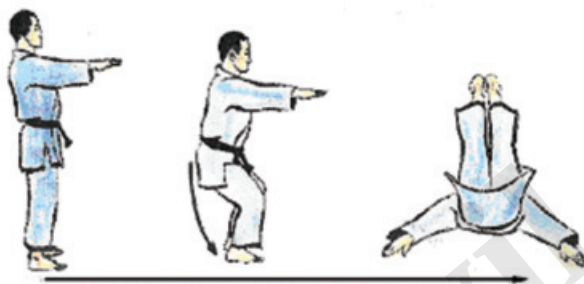


Рис.7 Падение назад из стойки

Падение на бок кувырком вперед выполняется так: наклоняясь вперед и сгибая колени, поставить правую руку ладонью вниз около одноименной ноги, помогая себе левой рукой сделать мах левой ногой вверх. Кувырком принять конечное положение падения на бок, смягчая падение хлопком левой руки (рис. 8).



Рис.8 Падение на бок кувырком вперед

Падение на левое плечо кувырок в движении – при передвижении вперед, на третьем шаге левой ногой, правую руку положить на татами, выполнять кувырок через левое плечо и упасть на татами.



Рис. 9 Падение на левое плечо кувырок в движении

Освобождение от захватов

1-й прием:

УКЭ крепко удерживает правой рукой (хватом снизу) правое запястье ТОРИ. ТОРИ зажимает свою правую кисть в кулак и поворачивает его так, чтобы большой палец смотрел вправо-вверх (движение супинации). Затем ТОРИ сильно бьет слева-снизу своей открытой левой кистью по правому запястью УКЭ и тотчас же захватывает его (рис.10).

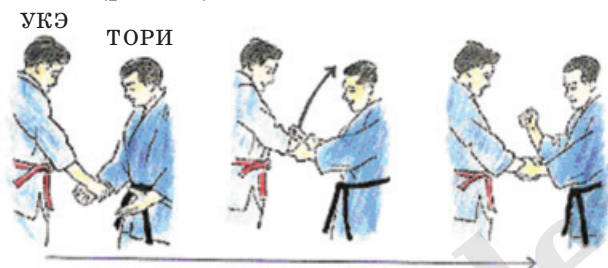


Рис. 10

2-й прием:

УКЭ захватывает левой рукой правое запястье ТОРИ. ТОРИ захватывает левой рукой (большим пальцем книзу) левое запястье УКЭ, делает правую руку жесткой и энергично описывает обеими руками широкую дугу, направленную снизу вверх и против часовой стрелки (рис. 11).



Рис. 11

3-й прием:

УКЭ захватывает обеими руками (хватом сверху) предплечье правой руки ТОРИ. ТОРИ вначале тянет своей согнутой в локте рукой агрессора к себе. Как только ТОРИ ощутит, что УКЭ начал сопротивляться движению, он неожиданно меняет направление и отталкивает от себя свою захваченную руку, делая это с максимальной силой и при участии всего тела (рис. 12).



Рис. 12

4-й прием:

УКЭ крепко удерживает оба запястья ТОРИ.

ТОРИ толкает оба свои кулака наискось книзу возле и мимо УКЭ. Одновременно он делает торсом такое движение, словно хочет ударить врага головой. И тотчас ТОРИ резким отмахом назад вновь выпрямляет свой корпус и выполняет сильный рывок руками кверху и между рук УКЭ. (рис. 13)

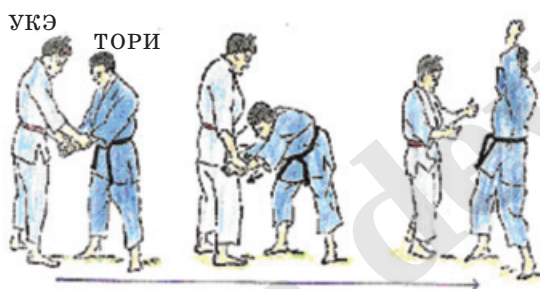


Рис. 13

5-й прием:

УКЭ ударяет снаружи и энергично правой ногой в левое бедро ТОРИ. ТОРИ сгибает колени, наклоняется вперед и перехватывает ногу врага так, чтобы нижняя часть голени соприкоснулись с верхней частью левой руки защищающегося прямо над локтевым сгибом. Далее ТОРИ, резко отталкиваясь, выпрямляется, левой рукой рвет ногу агрессора кверху, а правой сильно толкает в подколенную ямку этой ноги по ходу ее естественного сгиба.

УКЭ при этом разворачивается влево; левая нога его вынужденно отрывается от земли, и он падает лицом вниз. (рис. 14)

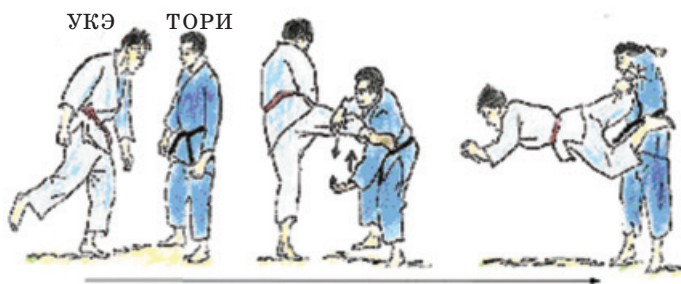


Рис. 14

6-ой прием.

УКЭ бьёт правой ногой ТОРИ в живот. ТОРИ парирует удар своими скрещенными предплечьями. Затем он левой рукой захватывает правую пятку УКЭ, проносит одновременно правую кисть за правую голень врага и прижимает её ладонью книзу. В конечном итоге ТОРИ выкручивает стопу агрессора наружу.



Рис. 15

7-й прием:

УКЭ крепко обхватил обеими руками корпус ТОРИ спереди без рук.

Защищающийся упирает кулаки снизу в подбородок УКЭ и с силой толкает ими поначалу вверх, а затем прочь от себя (рис. 16).

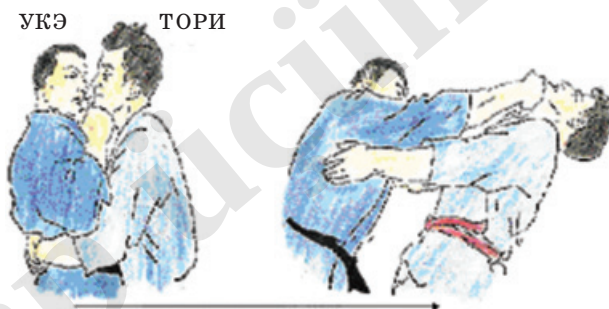


Рис. 16

8-й прием:

УКЭ обхватил ТОРИ, как в 1-м приеме. Но на этот раз он прижался правой щекой к груди ТОРИ, так что последний не может подвести свои кулаки под подбородок противника снизу.

ТОРИ захватывает правой рукой подбородок врага, а левой - его затылок (оба больших пальца ТОРИ при этом расположены сверху). Затем он энергично поворачивает голову УКЭ влево-вперед и несколько книзу (рис. 17).

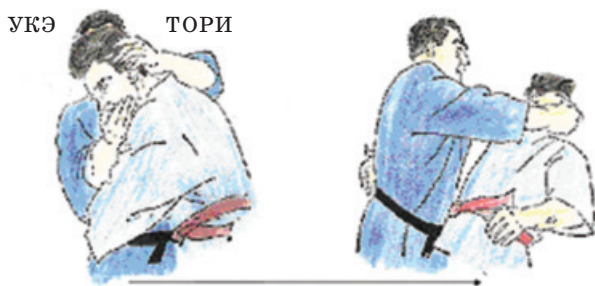


Рис. 17

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. С какой целью используются элементы самообороны?
2. Сможете ли вы продемонстрировать освобождение от захватов?
3. Пр продемонстрируйте падение назад из полного приседа.
4. Какие двигательные способности развивают элементы самообороны?
5. На что вы использовали бы свой физический потенциал? (укажите)
 - а) На специализацию в каком-либо виде спорта.
 - б) На самооборону.
 - в) На защиту слабых товарищей.
 - г) На защиту Родины.

ПЛАВАНИЕ

Освоение техники основных способов плавания

В шестом классе Вы освоили простые элементы способа кроль в плавании, вспомогательные упражнения на суше и в воде.

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

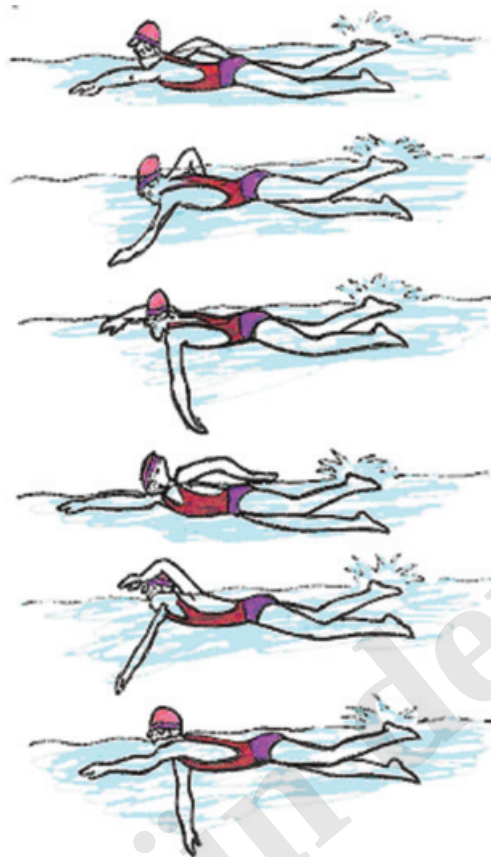


Рис. 1 Техника плавания способом кроль.

Упражнения для изучения техники старта с тумбочки:

На суше:

И. п. – старт пловца (ноги поставить на ширине одной стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперёд). Выпрыгивания вверх с махом руками вверх, голова между ними.

В воде:

1. И. п. - сидя на бортике, выполнить сходы в воду (первым входят в воду руки и голова).
2. То же, но постепенно повышая опору.
3. То же, но приняв позу старта пловца.

Плавание на спине – один из самых удобных (для дыхания) способов передвижений на воде. Если вы устали, плывя на груди, то можно лечь на спину и отдохнуть.

Кроль на спине – характеризуется попеременными непрерывными движениями рук и ног. Пловец лежит на спине, поэтому выдох выполняется над водой. Этот способ используется при транспортировке пострадавшего, переносе различных грузов.

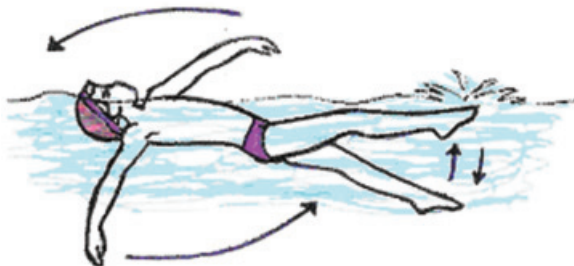


Рис.2

Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине **На суше:**

1. И. п. – сед углом (на полу, на скамье, на берегу); непрерывно выполнять движения ногами, как в кроле.

И. п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые попеременные движения назад.

В воде:

1. И. п. – лёжа на спине, опираясь руками о дно, бортик, выполнять движения ногами кролем. Ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть и повернуть внутрь.

2. И. п. – лёжа на спине, положить доску под голову, на колени, на живот. Плыть, выполняя движения ногами кролем.

Совершенствование техники плавания

Кроль на спине:

1. Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами кролем (руки могут быть вдоль туловища, одна вверх, две вверх).

2. То же, но выполняя до бёдер длинный гребок двумя руками одновременно.

Кроль на груди:

1. Плавание кролем на груди, с помощью движений ног и одной руки, другая впереди, следить за поворотом головы для вдоха в сторону работающей руки.

2. Каждой рукой дополнять заданное количество гребков.

Брасс – самый популярный и любимый у нас в стране способ плавания. Плавать "лягушкой" нравится всем, кто дружит с водой. Плавание брассом – хорошее средство для улучшения осанки, исправления искривлений позвоночника. Его техника характеризуется одновременным симметричным движением рук и ног.

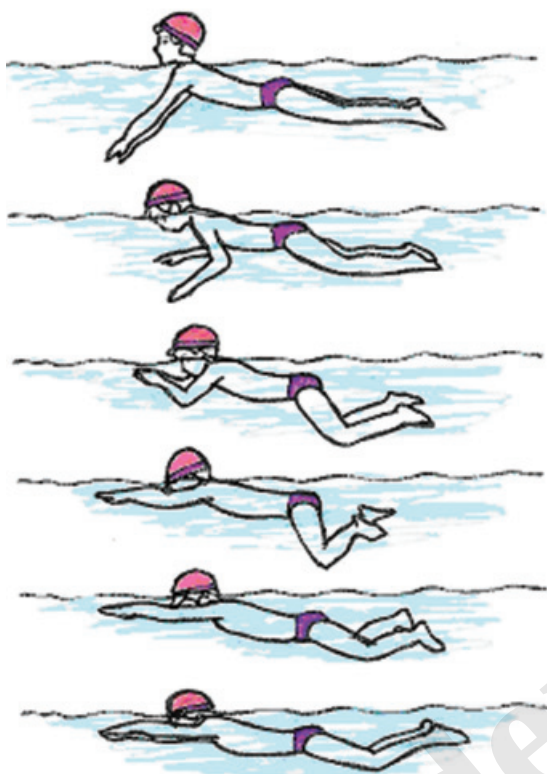


Рис. 3

Упражнения для изучения техники плавания брассом

На суше:

1. И. п. – сед, руки в упоре сзади, ноги выпрямить. Согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, пятки подтянуть к ягодицам, колени развести в стороны, взяв носки ног "на себя", круговым движением развести пятки на ширину таза; мысленно прочертить от пяток дуги и по ним вернуть ноги в и. п. 2. То же, но лёжа на груди. Сгибание ног выполнять спокойно, а возвращение – быстро и резко.

3. И. п. – стоя в наклоне, руки вперёд. Кисти повернуть на ребро и сделать движение прямыми руками в стороны-вниз, руки округлым движением соединить под грудью, заходя за линию плеч; вернуться в и. п.

В воде:

1. И. п. – лёжа на груди, держась руками за опору (бортик, дно, партнёр), выполнять движения ногами брассом с различными вариантами дыхания (произвольное, голову опустить в воду, поднимая голову вверх для вдоха).

2. Плавание на груди, выполняя движения ногами брассом, опираясь на поддерживающие средства (доски, круги).

3. Лёжа на груди с опущенной в воду головой, сделать несколько гребков руками, дыхание задерживать на вдохе.

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди:

1. Плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием.

Следить за непрерывной работой расслабленными ногами, горизонтальным, хорошо обтекаемым положением тела, непрерывным продолжительным выдохом в воду.

2. Плавание с помощью движений руками.

Следует обратить особое внимание на высокое положение локтя во время гребка и перенос руки над водой; активные крены туловища строго относительно продольной оси, что позволяет усилить гребок рукой и облегчить момент вдоха.

3. Плавание кролем в полной координации с заданным "шагом", ритмом, темпом и т. д.

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине:

1. Плавание с помощью движения ног.

2. Плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками.

3. Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочередных гребков руками.

При этом следует следить за хорошо вытянутым, обтекаемым положением тела.

Совершенствование техники плавания способом брасс:

1. Плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках.

2. Плавание на спине (руки у бёдер или вытянуты вперёд) с помощью движений ногами брассом.

3. Плавание с непрерывным движением руками в согласовании с дыханием.

4. Плавание "раздельным" брассом (два гребка руками и одно ногами).

Игры и развлечения на воде:

1. Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в координации.

2. Игры с мячом ("Баскетбол на воде", "Водное поло").

3. Прыжки в воду (вниз ногами, спады).

Умей помочь тонущему!

Каждый год в мире 150-200 тыс. человек тонут в воде. В летний сезон это часто происходит и у нас. Люди, умеющие плавать, но не соблюдающие элементарные правила безопасности в неустановленных местах, а также люди, не умеющие плавать, но случайно оказавшиеся в относительно глубоких местах, подвергаются определенному риску. В таких случаях надо быть готовым оказать помощь этим людям. Для этого необходимо освоить несколько способов плавания, умения подходить к тонущему и его транспортировки по воде.

Приемы оказания помощи тонущему. Так как спасание тонущего сопряжено с опасностью, нужно хорошо знать, как поступать в том или ином случае. Например, человек еще борется, находится на поверхности воды или периодически поднимается на поверхность; человек извлечен из воды и находится без сознания.

Если человек еще удерживается на воде и поблизости есть лодка или спасательные принадлежности, то следует как можно быстрее подплыть к нему на лодке или бросить ему круг. Если их нет, то тонущему необходимо помочь выплыть.

Услышав крик о помощи, нужно быстро и спокойно оценить обстановку, войти в воду и подплыть к месту происшествия. Может случиться, что человек заплыл далеко от берега, устал или испугался глубины. Его нужно успокоить, обещать помочь. Применяются следующие приемы оказания помощи: уставший опирается одной рукой на плечи спасателя, и они спокойно плывут к берегу (рис. 4).



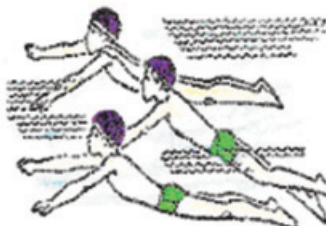
Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Спасаемый может держать спасателя двумя руками за плечи (5). Если спасающих двое, то спасаемый может удерживаться и руками, и ногами. Спасатели в этом случае плывут брассом (6). Третий способ: спасаемый держится за плечо каждого спасателя.

Если тонущего уносит течением, то следует по берегу забежать вперёд и войти в воду так, чтобы плыть ему навстречу. Подплывать нужно незаметно для тонущего. Часто, под влиянием страха, тонущий теряет контроль над собой, хватается спасателя за руки, за голову, шею, туловище или даже за ноги. Лучшим средством освободиться от захватов является резкое погружение в воду вместе с тонущим. В этом случае тонущий, как правило, отпускает спасателя, так как стремится удержаться на поверхности воды. Однако не всегда тонущий отпускает спасателя. Если тонущий обхватил спасателя сзади за шею обеими руками, то нужно взять его за большие пальцы и силой развести их в стороны (рис. 7), затем, удерживая пострадавшего за руку, повернуть его к себе спиной. При захвате спереди следует упереться руками в подбородок и с силой оттолкнуть пострадавшего от себя. При этом можно помогать и ногами, упираясь ими в грудь пострадавшего (рис. 8). От захватов за туловище поверх рук освобождаются резким движением обеих рук спасателя в стороны-вверх и одновременным погружением спасателя в воду. От захватов за руки освобождаются резким движением одной или двух рук в сторону больших пальцев рук тонущего (рис. 9). Если утонувший обнаружен на дне, то его следует взять под мышки, за руки или за волосы, оттолкнуться от дна и всплыть вместе с ним на поверхность.



Рис. 7

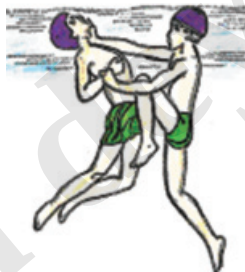


Рис. 8

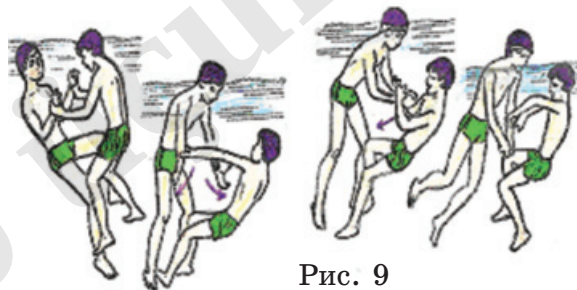


Рис. 9

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Какое значение в жизни человека имеет умение плавать?
2. В чём заключается роль плавательных упражнений для осанки человека?
3. Какие способы плавания считаются наиболее скоростными?

Контрольный тест. Проверь себя

Упражнение	"Отл."	"Хор."	"Удов."
Плавание на 25 м способом брасс	С выдохом в воду и скольжением после каждого цикла движения	С поднятой головой и произвольным дыханием	Руки как в брассе, ноги кролем, дыхание произвольное
Дистанция 50м мин,сек Мальчики Девочки	1.10 1.20	Без учета времени, но технично, с вдохом в воду	Без учета времени, вольным стилем
Выполнение старта с плавательными движениями. Длина скольжения, м..	7м	До 3 м	До 1 м

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Повседневная жизнь человека всегда связана с выполнением каких-либо упражнений, например, бега, прыжков, переноса каких-то тяжелых предметов, игры и развлечения, которые требуют проявления определенных двигательных способностей. В зависимости от характера выполняемых упражнений появляется необходимость демонстрации скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Двигательные способности человека определяют качества его двигательных действий. Например, учащиеся с достаточным силовым потенциалом выполнят упражнение подтягивание на перекладине в большем количестве, чем другие. Учащиеся, обладающие скоростной способностью могут преодолеть дистанцию раньше других и показывают хороший результат. Различные двигательные способности развиваются только в том случае, если для этой цели выбраны адекватные упражнения. Эти упражнения должны выполняться с определенной последовательностью и необходимой интенсивностью. Развитие каждой двигательной способности имеет определенную особенность. Сюда относятся: адекватность упражнения, интенсивность упражнения, объем необходимых упражнений, а также анатомические, физиологические и психологические особенности учащихся.

В настоящее время различают 6 основных двигательных способностей: гибкость, сила, скорость, выносливость, ловкость, скоростно-силовое. Вы постепенно, переходя из класса в класс, будете знакомиться с этими принципами и методами.

Двигательных способностей тесно связано друг с другом. Двигательные способности, развивающиеся со схожими методами и упражнениями, положительно влияют друг на друга. Например, развитие скоростно-силовых способностей способствуют развитию скорости, а развитие скорости – развитию ловкости и т.д.

У подростков 10-14 лет быстрым темпом развивается ловкость, при правильном подборе упражнений также хорошо развивается скорость и скоростно-силовые способности. Относительно низкий темп развития наблюдается в гибкости.

Совокупность уровня отдельных двигательных способностей составляет физическую подготовку человека. Если учитывать то, что каждый учащийся заканчивающие общеобразовательную школу, обязаны стать защитником нашей Родины Азербайджана, то высокая физическая подготовка каждого человека не является его личным делом, а приобретает общенациональную значимость. Именно с этой целью каждый из вас должен заботиться о развитии своего уровня физической подготовки, выбирать соответствующие упражнения и выполнять их. Однако для достижения необходимого уровня физической подготовки, двухразовый урок по физическому

воспитанию в неделю совершенно недостаточен. Каждый учащийся должен систематически выполнять специально выбранные упражнения дома или ходить на занятия по спортивным секциям. Необходимые комплексы упражнений мы стараемся дать в учебниках, адресованных вам.

Самостоятельные занятия, выполненные дома, во дворе и т.д. начинаются с самого простого комплекса гимнастических упражнений. Выполнение утренних гимнастических комплексов ежедневно в течение 10-15 минут позволит вам быть бодрым, к выполнению любых двигательных действий и самое главное, к формированию дисциплинированности и воспитанию воли.

СИЛОВАЯ СПОСОБНОСТЬ

Силовая подготовка имеет особое значение в физической подготовке подростков. Каждый молодой человек должен знать, как быть сильным, пути развития своего силового потенциала и умение использовать необходимые упражнения. Это не такая сложная задача. Вы должны понять природу силовой способности, средства его развития, а также правила использования этих средств. После этого Вы должны составить правильный режим дня и выделить время для выполнения силовых упражнений, а самое главное, быть трудолюбивым. Если Вы последовательно и систематически будете выполнять силовые упражнения, то очень быстро заметите положительные изменения в ваших мышцах. Продолжая этот процесс, Вы можете достигнуть желаемых уровней силовой подготовки.

Всё движение человека и его деятельность выполняется за счет проявления силы. Без мышечных сил невозможны никакие движения и перемещения. Вы в повседневной жизни встречаетесь с различными людьми, некоторые из них сильные, имеют пропорциональную осанку, а другие слабые, быстро устают и в процессе соревнования с одноклассниками часто проигрывают. Обычно у таких подростков чувство самоуверенности очень низкое. Они как обычно стараются отстраняться от процесса соревнований и игр. Как видно, Ваш силовой показатель, являясь фактором силовой подготовки, одновременно играет значительную роль в формировании самоуверенности.

Что такое сила? Сила – это способность преодолевать внешние сопротивления или противостоять ему за счет мышечных усилий. Наблюдая за своими сверстниками, вам не трудно заметить, что не все они имеют одинаковую силовую подготовку. У некоторых из них силовая подготовка высокая, а у некоторых она низкая. Причин такого явления множество, однако, одним из основных

является особенностью мышечных волокон, из чего состоит мышечная система человека. Мышечная система человека состоит из "медленных" (красных) и "скоростных" (белых) мышечных волокон. Соотношение этих волокон у различных людей неодинаковое. Люди, преобладающие "быстрыми" мышечными волокнами, отличаются своей быстротой и развитие силовой способности у них не представляет определенной трудности. Люди, обладающие "медленными" мышечными волокнами, несмотря на то, что они не проявляют быстроту двигательных действий, они выносливы. Эти люди способны показать хорошие результаты в беге на длинные дистанции, в плавании, велоспорте и т.д.

Необходимо отметить, что вышеотмеченные особенности мышечных систем должны учитываться при выборе вида спорта по специализации. Однако необходимо запомнить, что независимо от мышечных волокон каждый подросток с помощью правильно выбранных комплексов упражнений, могут значительно поднять уровень своего силового потенциала.

Какой возрастной период считается наиболее приемлемым для развития силы? Этот период считается 12-18 лет, когда организм подростка или юноши динамически развивается. В последующие годы с помощью специальных упражнений также можно развивать силовой потенциал, однако, указанный возрастной период базовой подготовки юношей. Ускоренный процесс обмена веществ в организме, быстрое восстановление после физических нагрузок в этот возрастной период позволяет достичь желаемых результатов в развитии двигательных способностей.

От чего зависит силовой показатель? Проявление силы в первую очередь зависит от ширины поперечника мышцы. Другими словами, чем больше мышцы, тем больше возможности проявления силы. Утолщение мышцы (увеличение поперечника) достигается путем многократного повторного выполнения силовых упражнений. **Выполнение этих упражнений должны создавать чувство утомляемости в мышцах, участвующих в упражнении. Именно этот фактор является основной причиной изменений структуры в мышечных волокнах и их утолщении.** Этот способ (метод) развития силы называется **"до отказа"**.

В каких группах мышц слабый силовой потенциал? Силовая подготовка человека зависит от силовых показателей основных групп мышц. Эти группы мышц следующие:

1. **Мышцы верхних конечностей.** К этой категории мышц относятся мышцы плечевого сустава, сгибатели-разгибатели рук и предплечий. Развитие силы в этих мышцах осуществляется путем использования нормированных тяжестей (в том числе собственным весом).



Рис. 1

2. **Мышцы нижних конечностей.** В эту группу относятся мышцы бедра, голени, сгибатели и разгибатели стопы и группы мышц, осуществляющие поворот ноги вокруг вертикальной и горизонтальной оси.



Рис. 2

3. **Мышцы спины.** В эту группу входят 29 мышц. Из них широчайшие мышцы спины, трапецевидная мышца, ромбовидная мышца, дельтавидная мышца и т.д.



Рис. 3

4. **Передняя мышца туловища.** В эту группу входит 21 мышца. Сюда входит большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, косая мышца живота и др.



Рис. 4

Основные условия для развития силовой способности:

– **Правильный выбор упражнений.** Упражнения для развития силы выбираются с помощью преподавателя в соответствии уровня силовой подготовки учащихся для групп мышц, у которых необходимо развивать эту способность. С этой целью вы можете использовать упражнения, рекомендованные для развития силовой подготовки в этом учебнике с помощью вашего преподавателя по физвоспитанию, а также из других источников.

– **Систематичность выполнения упражнений.** Для развития силовой подготовки упражнения, выбранные вами, необходимо выполнять минимум 5-6 раз в неделю. Это поможет Вам добиться результатов в развитии силы за относительно короткий период.

– **Продолжительность выполнения упражнений.** На каждое занятие, направленное на развитие силы, Вы должны выделить 30-35 мин. времени.

- **Объём выполненных упражнений.** Для развития силы упражнения должны выполняться до появления чувства усталости. Для этого необходимо выполнять упражнения многократно. Только это будет способствовать развитию вашей силы.

Образцы рекомендованных силовых упражнений учащихся 7-го класса представлены в конце учебника.

Проверь свою силовую подготовку

Таб. 8

Двиг. способ.	Упражнения для оценивания	Н О Р М А Т И В Ы							
		МАЛЬЧИКИ				ДЕВОЧКИ			
		"2"	"3"	"4"	"5"	"2"	"3"	"4"	"5"
Сила	Потягивание на высокой перекладине из виса, раз	2	3-4	5-6	7 и >				
	Потягивание на низкой перекладине из положения лежа, раз					6 и <	7-8	9-15	16 и >
	Сгибание и разгибание рук из положения опоры лёжа, раз	7 и <	8-9	10-12	13 и >				
	Сгибание и разгибание рук из положения опоры на гимнаст. скамейке, раз					6 и <	7	8-9	10 и >
	Приседание на одной ноге с опорой одной рукой, раз	6 и <	7-11	12-13	14 и >	5 и <	6-7	8-9	10 и >
	Сгибание и разгибание туловища за 30 сек.	7 и <	8-11	12-16	17 и >	5 и <	6-10	11-13	14 и >

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Какие упражнения развивает силовая способность?
2. Развитие какого вида силовой подготовки предусматривается в 7-ом классе?
3. В каких основных группах мышц должна развиваться силовая способность?
4. Какие условия должны соблюдаться при использовании силовых упражнений?
5. Какие необходимые условия для развития силы?

ГИБКОСТЬ

Наблюдая за ходьбой, перемещением, бегом людей у нас создается определенное представление. Иногда мы замечаем естественность, плавность, пластичность и красоту движения какого-то человека. А иногда мы видим неестественность, тяжесть, затрудненность в движении другого человека. И всё это в первую очередь зависит от состояния опорно-двигательного аппарата человека, от уровня отдельных двигательных способностей. Другими словами свобода движения человека и его эластичность определяется гибкостью мышечно-связочного аппарата и подвижности суставов. Эти два компонента составляют гибкость организма человека.

Что такое гибкость? Это способность человека выполнять любое движение свободно и с большой амплитудой.

Гибкость также развивается с помощью специально подобранных упражнений, как и в других способностях. Однако развитию гибкости присущи своеобразные особенности. Как и было отмечено в младших классах, проявление гибкости происходит в двух формах:

- активная гибкость;
- пассивная гибкость.

Активная гибкость – это сгибание суставов за счет сокращения мышцы, окружающих данный сустав. При этом сгибание в этом суставе происходит не до конца. Активная гибкость зависит от некоторых факторов. В первую очередь с помощью динамических упражнений должен разогреваться мышечно-связочный аппарат. Каждый из вас практически путём может определить значение этого фактора. Перед тем как выполнить разминочное упражнение, Вы попытайтесь согнуть какой-либо сустав до конца (например, плечевой сустав). Из основной стойки отведите обе руки сбоку назад и отмечайте степень сгибания. Выполняйте это упражнение перед стенкой и карандашом отмечайте степень сгиба. После этого необходимо выполнить такие разминочные упражнения как ходьба, бег, динамические махи до появления легкого потовыделения. После этого повторите отведение рук сбоку назад на том же месте, как и в первый раз. При этом Вы заметите значительное увеличение активной гибкости в плечевом суставе, потому что с помощью разминочных упражнений увеличилась эластичность мышечно-связочного аппарата и, тем самым увеличилась степень сгибания сустава.

Пассивная гибкость – это максимальное сгибание в суставах с помощью посторонних воздействий (тяжести, товарища или учителя). Каждый сустав окружен мышцами и связками. **Каждодневные упражнения создают определенный "рабочий" диапазон сгиба в суставах. Когда не выполняются специальные упражнения для увеличения гибкости, закрепляется органичный диапазон гибкости, теряется динамичность и слитность выполнения упражнений.**

Упражнения, направленные на развитие гибкости должны выполняться в соответствии определенной методической последовательности. В противном случае увеличивается вероятность получения травмы мышечно-связочного аппарата. Поэтому рекомендованные упражнения по гибкости в учебниках и других источниках должны выполняться по следующей последовательности:

1. Добиться полного разогревания организма с помощью динамических упражнений – ходьба, бег, спортивные игры и т.д.

2. Выполнять с широкой амплитудой махи, вращения, повороты, кувырки и сгибания.

3. Выполнение различных сгибаний, наклонов, поворотов с максимальной амплитудой туловища и конечностей с помощью внешних воздействий.

4. Сгибание и удержание поз туловища и конечностей в течение определенного времени.

Упражнения, для развития гибкости, рекомендованные в учебнике, вы можете использовать с соблюдением методических указаний.

Проверьте свою гибкость

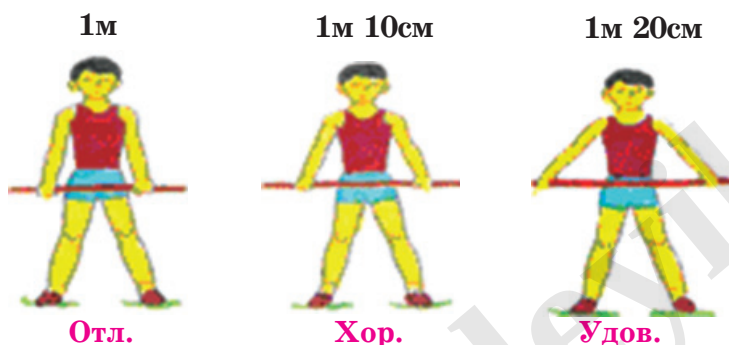


Рис. 1 Выкрут палки назад прямыми руками



Рис. 2 Наклоны вперед, ноги вместе прямые



Рис. 3 Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках палка



Рис. 4 "Мост"

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. В чём заключается значение гибкости в движении человека?
2. Какие Вы знаете компоненты гибкости?
3. Какие формы проявления гибкости Вы знаете?
4. Какие упражнения развивают гибкость?

СКОРОСТНАЯ СПОСОБНОСТЬ

Скорость – это способность человека совершать двигательные действия за короткий отрезок времени. Эта способность тесно связана с другими двигательными способностями таких как, ловкость и скоростно-силовое. Увеличение уровня названных способностей приводит к улучшению скоростных возможностей человека. Также высокая скоростная способность способствует повышению ловкости и скоростно-силовых показателей.

Во время бега чувствовали ли вы, что ваша скорость передвижения не так высока как хотелось бы? И думали ли о причинах такого явления? В чём вы проигрываете? В начале движения или на старте, или во время бега по дистанции ваши сверстники обгоняют вас? Все эти названные недостатки устранимы. Развитие скорости осуществляется улучшением его составляющих компонентов.

Те, которые опаздывают во время стартового сигнала или во время старта путем улучшения техники старта могут добиться определенного успеха. Упражнения, выполняемые с этой целью, должны быть исполнены с максимальной скоростью и по правильной технике. Ваше стартовое положение должно соответствовать вашим антропометрическим данным, вашему росту. Положение старта должно быть таким, чтобы оно позволило вам быстро начать беговое движение.

Для улучшения стартовых движений в конце книги представлены образцы упражнений. Одним из основных компонентов скорости является частота движений (шагов). Это означает сколько беговых шагов вы выполняете за единицу времени. Этот показатель улучшается путём выполнения упражнений на месте, в передвижениях с максимальной скоростью. Самым простым примером этого движения может явиться упражнение, когда вы как можно много раз коснётесь левой и правой ногой размеченный на высоте 15-20 см от пола участок стены 8x10см за определенное время (15 сек.). Системное и продолжительное выполнение подобных упражнений способствуют улучшению частоты шагов.

Максимальная скорость бега – является одним из основных показателей успешного преодоления дистанции. Учащийся с высокой максимальной скоростью и способный поддержать его во время бега по дистанции, показывает хорошие результаты в беге на короткие дистанции 30м, 60м, 80м, 100м. Для улучшения максимальной скорости необходимо выполнять повторные пробежки на дистанции 30-35 м, ускорения и пробежки на беговых дорожках с уклоном, соревнования в парах на короткие дистанции 15-20 м и, естественно эстафеты. В конце учебника приведены образцы этих упражнений.

Проверьте свою скоростную способность

Таб. 9

Оценка Упражнения	Мальчики			Девочки		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Бег на 30 м, сек.	6,7 - 6,0	5,9 - 5,3	5,2 и <	6,8 - 6,3	6,2 - 5,5	5,4 и <
Бег на 60м, сек.	11,2 - 10,7	10,6 - 9,7	9,6 и <	11,6 - 11,1	11,0 - 10,5	10,4 и <
Приём мяча, отскочившего от стены после удара с расстояния 2 м за 10 сек	5 и <	6 - 8	9 и >	4 и <	5 - 7	8 и >

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Какие двигательные способности влияют на уровень скоростного показателя?
2. Назовите составляющие компоненты скорости.
3. Что такое частота движения?
4. Какие упражнения развивает скоростная способность?

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ СПОСОБНОСТЬ

Эта способность является основой для показания результатов в прыжках в длину, в высоту и с места. Наряду с этим, без достаточного уровня скоростно-силовой подготовки невозможно достичь результатов в беге, в игре баскетбол, в футболе, волейболе и др. спортивных играх. Ваш возрастной период является наиболее благоприятным для развития этого компонента в физической подготовке. Физические упражнения, которые вы выполняете во время урока по физическому воспитанию не достаточны для развития вашей скоростно-силовой способности. С этой целью можете использовать упражнения, рекомендованные в этой книге, выполняя их дома самим дома, на спортивной площадке с товарищами и друзьями. Выполнение упражнений в соперничестве создаёт дополнительный стимул и мотив. Многократные скачки, бег на правой, на левой ноге с элементами прыжков, прыжки с места одной-двумя ногами или с небольшого разбега, а также прыжки через многочисленные препятствия способствуют развитию скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей. Для развития скоростно-силовых способностей верхних конечностей необходимо применять упражнения метательного характера. Это метание и толкание мячей и предметов с различным весом.

Только систематическое и продолжительное выполнение упражнений способствует развитию вашей скоростно-силовой подготовки. Каждый учащийся в зависимости от своей физической подготовки может определить количество и режим выполнения скоростно-силовых упражнений. Периодически используя контрольные тесты, Вы можете проверить уровень своей скоростно-силовой подготовки.

Проверьте свою скоростно-силовую подготовку

Таб.10

Оценка Упражнения	Мальчики			Девочки		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Прыжок в длину с места, см	131 - 149	174 - 150	175 >	116 - 139	140 - 164	165 >
Прыжок в длину с разбега, см	270 - 290	291 - 315	350 >	231 - 245	246 - 309	310 >
Прыжок в высоту с разбега, см	95 - 99	100 - 109	110 >	85 - 89	90 - 99	100 >
Метание теннисного мяча, м	21 - 25	26 - 35	36 >	15 - 19	20 - 30	24 >

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. В чём заключается роль скоростно-силовой способности в двигательной деятельности человека?
2. С какими двигательными способностями связан скоростно-силовой показатель?
3. В каких видах спорта проявляется скоростно-силовая способность?
4. Какие упражнения развивает скоростно-силовая способность?
5. Перечислите их.
6. Довольны ли вы уровнем своей скоростно-силовой подготовки?

ЛОВКОСТЬ

Проявление всей двигательной способности определяется скоростью психических процессов в головном мозге человека. Необходимо отметить, что больше всего из всех перечисленных двигательных способностей **ловкостная способность** очень тесно связана с центральной нервной системой. Точное и своевременное выполнение любого сложно-структурного движения осуществляется и регулируется в управленческой скорости центральной нервной системой. Как влияет центральная нервная система на процесс выполнения упражнений, также выполнение упражнений влияет на управленческий процесс центральной нервной системы. Многократные и продолжительные выполнения определенных упражнений с целевым назначением постепенно формируют механизм навыка и автоматизацию. В связи с этим необходимость развития ловкости заключается в следующем:

- высокий уровень ловкости позволяет быстро и качественно освоить новые упражнения;
- развитие ловкости способствует улучшению психических процессов, памяти и двигательного представления;
- высокий уровень ловкости позволяет легко усовершенствовать технику выполнения упражнений и эффективно построить тактические действия во время командных игр и единоборств.
- высокий уровень ловкости даёт возможность человеку рационально распределить свою силу во время двигательных действий.

Как видно значение ловкости в повседневной деятельности человека значительное. Для развития этой способности необходимо использовать многочисленные упражнения с различной структурой. Учитывая сложность развития ловкости, необходимо уделить внимание на него и во время уроков по физическому воспитанию, самостоятельных занятий и домашних заданий.

Упражнения, используемые для развития ловкости, можно определить по следующим группам:

1. Игровые виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон и т.д. Перемещения, выполняемые с мячом. Совершенствование техники овладения мячом. Перемещения с изменением скорости и направления движения, эстафеты, челночный бег с мячом и без мяча, метание мяча в цель на различных дистанциях, упражнения для развития частоты и точности и т.д.

2. Бег, прыжки, акробатические упражнения с мячом, с мячом в паре, например, два защитника против одного нападающего; два нападающих против одного защитника; три нападающих на три защитника; эстафеты с мячом и т.д.

3. Атлетические упражнения: бег с изменением направления скорости, бег с преодолением препятствий и барьеров, бег по размеченным участкам, метание различных снарядов в цель из различных расстояний.

4. Элементы единоборства: перемещения, упражнения самообороны, повороты, точное выполнение каких-либо упражнений после кувырка и т.д.

5. Гимнастика и акробатические упражнения:

– общеразвивающие упражнения с предметом и без предметов, ходьбы с различным способом, бег, прыжки, повороты, упражнения на бревне, на гимнастической стенке, на перекладине и на брусках;

– прыжки вперед и в длину с использованием гимнастического мостика, эстафеты и игры с элементами гимнастики, лазание на гимнастический канат и гимнастическую стенку;

Внизу даны образцы некоторых упражнений для развития ловкости:

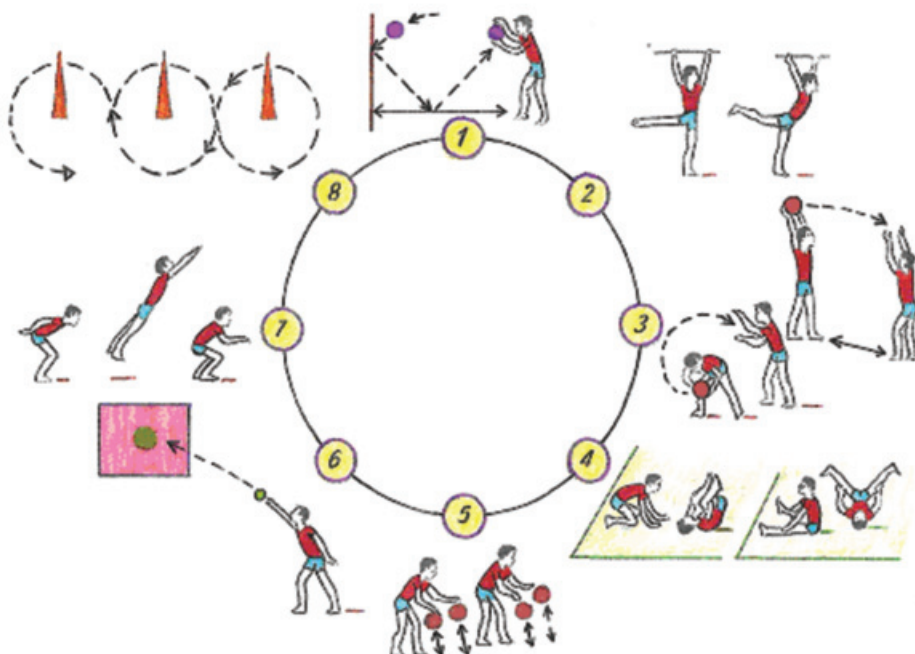


Рис. 1

Упражнения для развития ловкости и точности:

1. Ловля и броски мяча, отскочившего от стены.
2. Упражнение на равновесие с гимнастической палкой.
3. Метание и приём мячей с различным весом.
4. Акробатические упражнения.
5. Одновременное ведение двух мячей.
6. Метание малого мяча правой или левой рукой точно в цель.
7. Точное приземление на размеченный участок после прыжка.
8. Бег с изменением направления.

Кто быстро и точно выполнит эти упражнения?



Рис. 2

1. Правой рукой держаться за большой палец стопы. Кто в этом положении больше сможет прыгнуть вперед? Кто сможет прыгнуть назад на правой или левой ноге?

2-4. Встать из положения сидя скрестной ноги, повернуться и вернуться в И.п.

5-8. Стоя на коленях, держаться за руки над головой, в этом положении сидеть, поворачиваться и вернуться в И.п.

9-11. Встать из положения сидя ноги врозь.

Проверьте свою ловкость!

Таб. 11

Оценка Упражнения	Мальчики			Девочки		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Челночный бег, 3x10 м/сек.	9,4 - 10,1	9,3 - 8,7	8,6	10,2-10,9	9,3-10,1	9,2
Скачки через гимнастическую скакалку за 30 сек.	35 - 45	46 - 55	56 >	30 - 40	41 - 10,1	51 >

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Что такое ловкость?
2. Считаете ли Вы себя ловким?
3. Какие упражнения развивает скорость?
4. Какие упражнения развивает ловкость?
5. Выполняете ли Вы упражнения для развития ловкости дома? Продемонстрируйте их.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

В предыдущих пособиях была дана достаточная информация о выносливости, об упражнениях его развития. С возрастом требования к вашей выносливости и его уровню изменяются. Выносливость – это важнейшая способность человека противостоять утомлению. Эта способность непосредственно зависит от работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, их функциональной готовности. Продолжительное выполнение упражнений любой интенсивностью увеличивает потребность организма к кислороду, ускоряется кровообращение. Систематическое выполнение упражнений (ходьба, бег, плавание, велоспорт, туризм, спортивные игры и т.д.) в отмеченном наверху режиме способствует улучшению органов входящие в дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Улучшая свою выносливость, вы легко и без дополнительных напряжений выполните упражнения, которые когда-то выполнялись с большим трудом. Первым необходимым условием развития выносливости является **продолжительное выполнение упражнений**. Используемые упражнения с этой целью должны вызывать в организме достаточное чувство усталости. К этой категории относятся циклические упражнения, такие как бег, ходьба, плавание и т.д.

1. **Бег на средние и длинные дистанции.** Такие физические упражнения выполняются в умеренном темпе от 1000 до 3000 м, а в среднем темпе используется способ "фартлек" (игра со скоростью). Здесь определенная часть дистанции, например 50-60 м преодолевается в среднем темпе, а другая часть дистанции, например 100-150 м пробегается с минимальной интенсивностью. Постепенно такое соотношение меняется и в 7-ом классе недельный беговой объем с низкой интенсивностью можно довести до 15-20 км.

2. **Плавание** является эффективным средством для развития выносливости в общеобразовательной школе если есть для этого необходимая материальная база. Используя любой способ плавания дистанцию необходимо доводить от 25-и м до 100 метров. Для развития выносливости недельный объем плавательной дистанции должен доводиться до 1200-1500 метров.

3. **Спортивные игры** считается эффективным средством для развития выносливости. Игры по упрощенным правилам по мини-футболу, баскетболу, гандболу и т.д. можно доводить от 20-30 мин до 40-60 мин. Для развития выносливости с использованием спортивных игр недельная физическая нагрузка должна быть не менее 4-5 часов. При развитии выносливости необходимо соблюдать принцип постепенности и индивидуальности.

Проверьте свою выносливость!

Таб. 12

Оценка Упражнения	Мальчики			Девочки		
	Удов.	Хор.	Отл.	Удов.	Хор.	Отл.
Кроссовый бег, 1500 м, мин. сек	7,54 - 7,31	7,30 - 7,01	7,00 <	8,45 - 8,31	8,30 - 7,31	7,30 <
Плавание, м, сек.	25 м	50 м	50 м 55 сек	25 м	50 м	50 м 70 сек

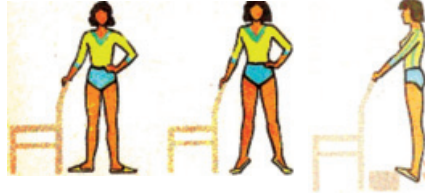
ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ПО ТЕМЕ:

1. Что такое выносливость?
2. В каких упражнениях проявляется выносливость?
3. Какие упражнения развивает выносливость?
4. В чём заключается основное условие для развития выносливости?

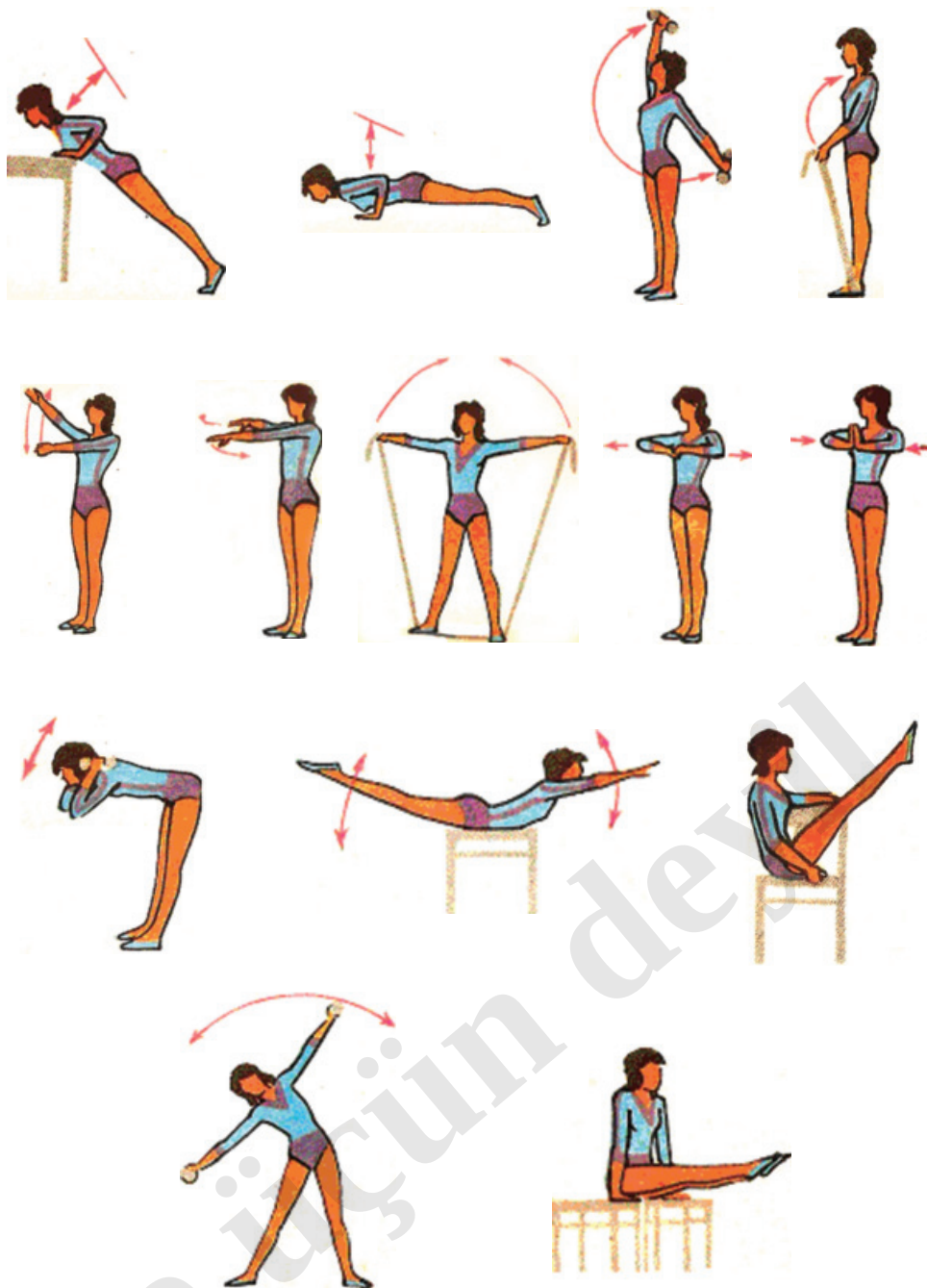
УПРАЖНЕНИЯ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ

Упражнения для мышц ног



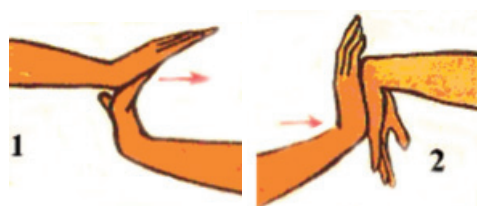


Упражнения для мышц рук и плечевого сустава

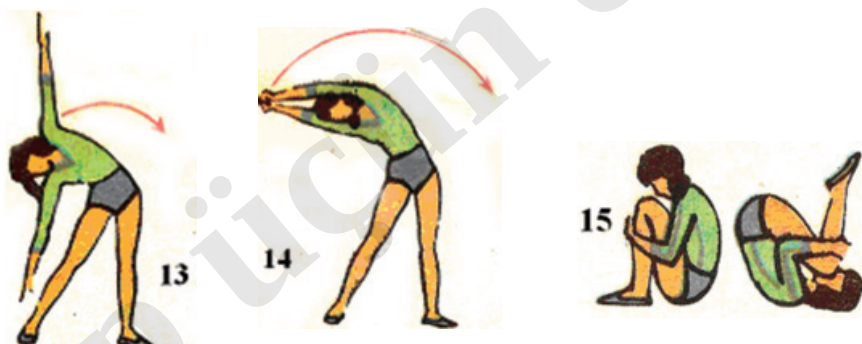
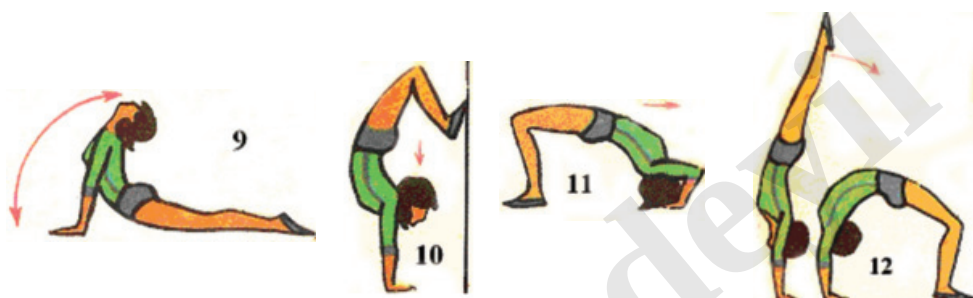
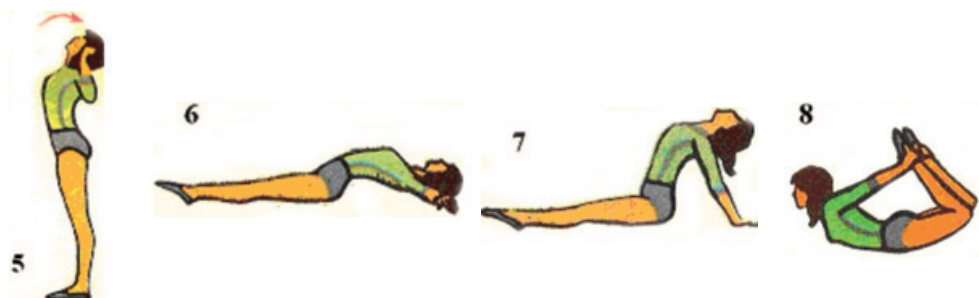
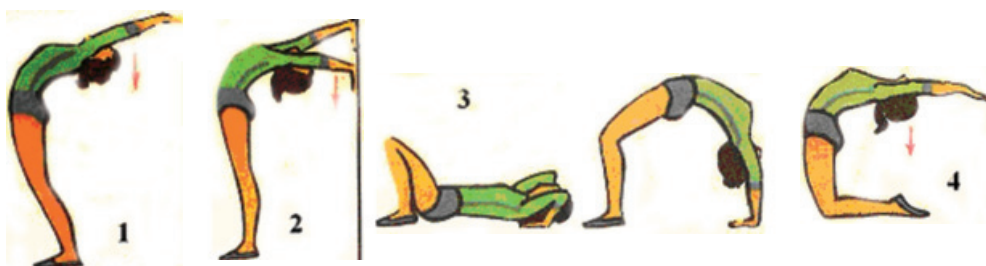


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

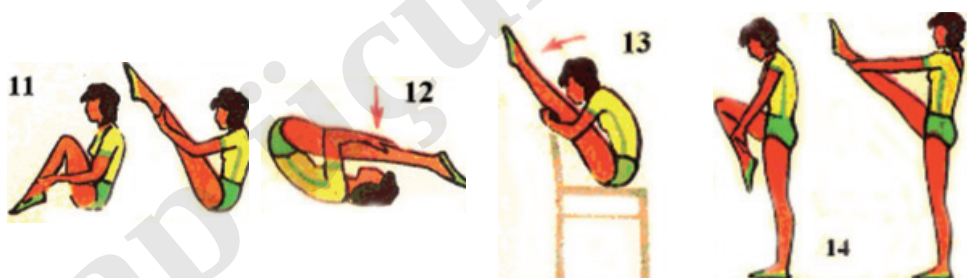
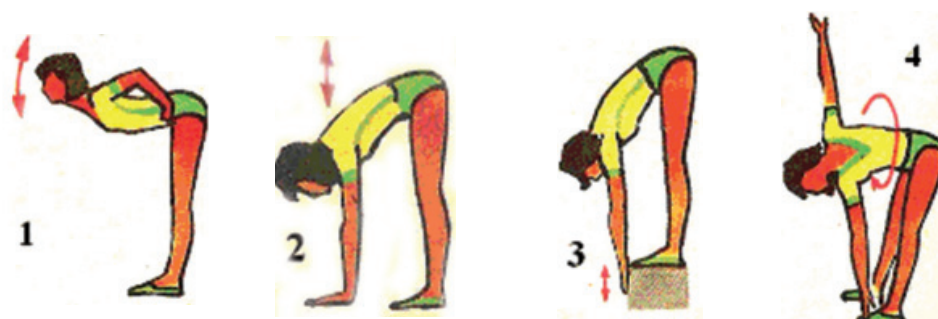


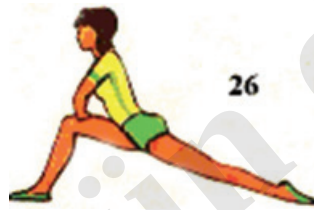


Упражнения для суставов позвоночника



Упражнения для тазобедренного сустава







Упражнения для туловища и конечностей



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

I КОМПЛЕКС



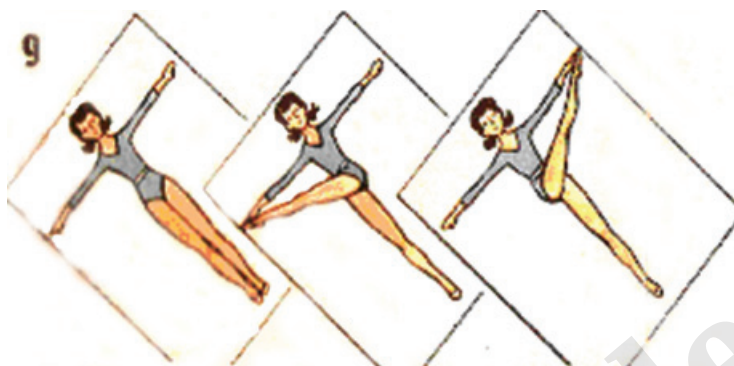
7



8



9



10



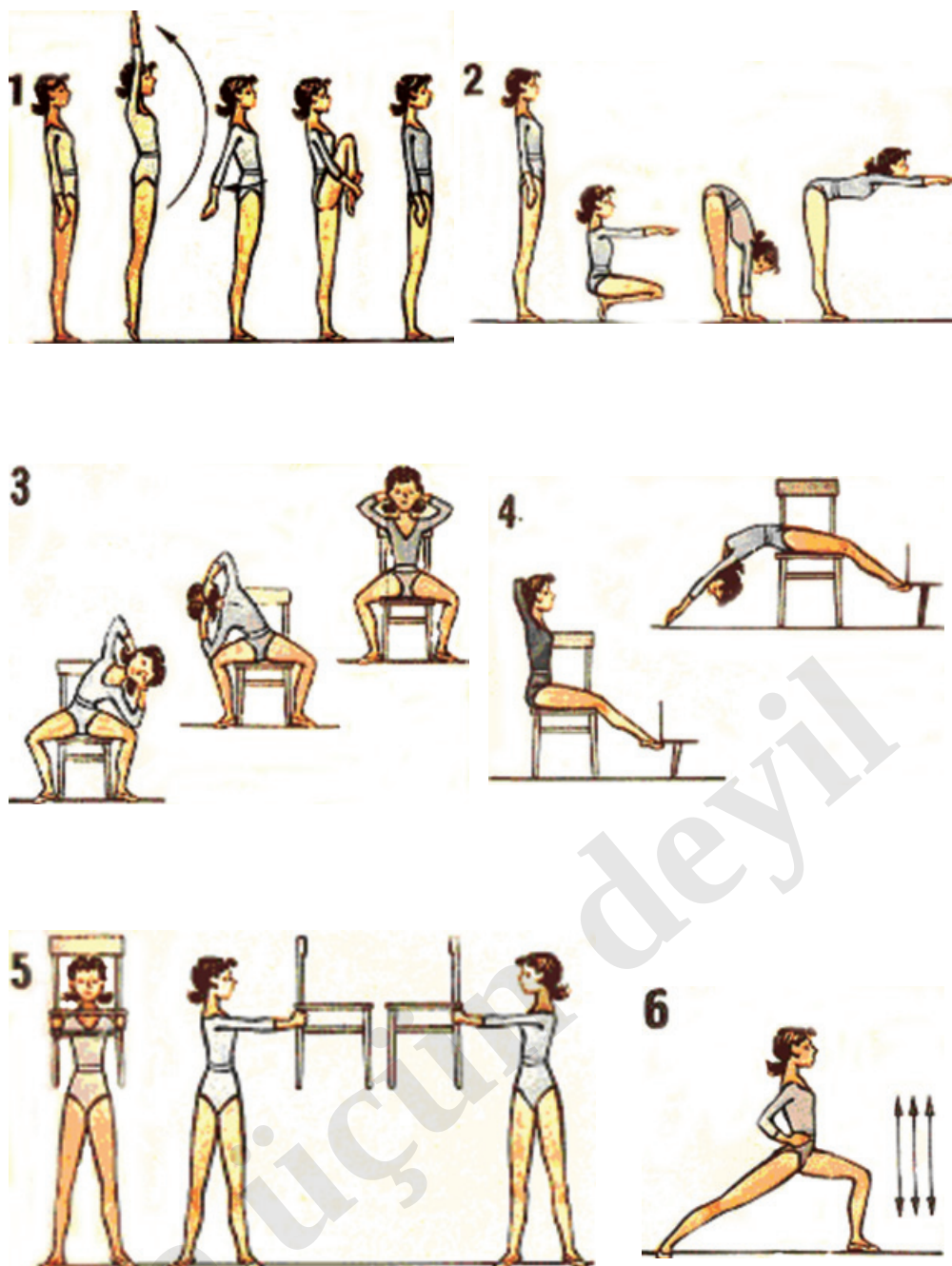
11



12



II КОМПЛЕКС





ОГЛАВЛЕНИЕ

Юный друг	5
Введение	6
Информационное обеспечение и теорические знания	7
Влияние движений на дыхательную систему	8
Влияние движений на сердечно-сосудистую систему	11
Особенности формирования личности подростка	14
Общеразвивающие упражнения	15
Общеразвивающие упражнения для развития силы рук и плечевого пояса	17
Умения и навыки. Атлетика.	25
Эстафетный бег	28
Прыжки в высоту с разбега	32
Гимнастика	37
Висы и упоры	39
Упражнения на перекладине	42
Акробатика	45
Баскетбол	48
Остановки и повороты	49
Передачи	51
Бросок в корзину	54
Гандбол	56
Волейбол	68
Футбол	78
Ведение мяча	82
Игра вратаря	83
Элементы самообороны.....	87
Освобождение от захватов	91
Плавание	95
Совершенствование техники плавания	96
Умей помочь тонущему!	99

Развитие двигательных способностей	102
Силовая способность	103
Гибкость	108
Скоростная способность	111
Скоростно-силовая способность	113
Ловкость	114
Выносливость	118
Упражнения для развития силовой способности	120
Комплексы утренней гимнастики	130

Фират Гусейнов

Физическое воспитание

VII класс

Учебник по предмету
“Физическое воспитание”
для 7-го класса
общеобразовательных школ

Редактор: С. Гусейн-заде
Художник: Н. Алиева
Дизайнер: С. Юзбашев
Корректор: Е. Тофиггзы

Формат 70x100 $\frac{1}{16}$
Офсетная бумага. Офсетная печать.
Физич. печ. листов 8,5. Тираж 3800 экз.

Отпечатано в типографии **Чашыюглу**
г. Баку, ул. М.Мушфига 2А, Тел.: 502-46-91