§19

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Передвижения. В футболе техника движений игроков многообразна. Кроме различных ускорений, рывков, остановок, поворотов, в процессе игры им приходится использовать прыжки (при ударах головой и ногой), падения и толчки (при отборе мяча). Приводим несколько *подвижных игр с мячом*, совершенствующих не только технику передвижений, но и технику владения мячом.

«Охотник». На ограниченном пространстве (штрафная площадка) «охотник» пытается попасть мячом в кого-нибудь из убегающих игроков. Те, в кого он попадает, становятся его помощниками. Они могут передавать «охотнику» мяч, но бросать в других игроков им нельзя. Оставшийся игрок становится «охотником».

«Обманный мяч». Игроки стоят по кругу и перебрасывают мяч. 2—3 водящих в середине круга пытаются его поймать или коснуться. Тот, кто поймает мяч или коснется его, выходит из круга. Тот, от кого летел мяч, когда до него дотронулся водящий, становится в круг.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча

Удар по летящему мячу средней частью подъема. Прием используется, когда мяч находится в воздухе. Он выполняется в тот момент, когда мяч находится недалеко от земли. Для этого надо отбежать назад или в сторону и послать его с нужной силой в определенное место. Чтобы мяч полетел вверх, середина подъема должна быть обращена кверху. Чтобы послать мяч вперед, параллельно земле, надо в момент удара носок бьющей ноги оттянуть вниз, опорную и бьющую ноги согнуть в коленях и ударить передней частью подъема по мячу (рис. 16).

Рис. 16. Удар средней частью подъема

Рис. 17. Удар внутренней частью подъема

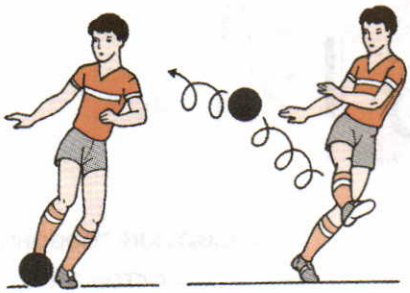


Рис. 18. Удар внешней частью подъема

Резаные удары выполняются внутренней и внешней частью подъема. Главное их отличие от прямых ударов в том, что сила удара проходит не через центр мяча, а несколько в стороне от него. Поэтому мяч летит по криволинейной траектории, вращаясь вокруг своей оси. Причем направление вращения может совпадать с направлением полета мяча или быть обратным.

При выполнении резаного удара *внутренней частью подъема* (рис. 17) нога касается той стороны мяча, которая находится дальше от опорной ноги. В момент удара нога вскользь прокатывается по мячу, придавая ему вращательное движение. При выполнении резаного удара *внешней частью подъема* (рис. 18) нога соприкасается с той частью мяча, которая ближе к опорной ноге. При этом сначала мяча касается та часть подъема, которая ближе к пальцам. После этого бьющая нога продолжает движение в сторону опорной ноги. Прокатившись по внешней части подъема, мяч отрывается от ноги, получив вращательное движение.

Удар по мячу серединой лба (рис. 19). Игрок встает в позицию ноги на ширине плеч или в положение шага. При приближении мяча ноги чуть сгибаются в коленях и голеностопных суставах, туловище отклоняется назад, мышцы спины напрягаются. Затем резким движением от бедер верхняя часть туловища подается вперед, шея запрокидывается, и кивком головы наносится удар по мячу. В момент удара туловище должно быть расположено перпендикулярно к поверхности поля. После удара глаза обязательно следят за полетом мяча. Если надо послать мяч верхом, удар наносится в нижнюю часть мяча, если по более низкой траектории, то в середину или даже верхнюю часть мяча.

Серединой лба можно также сделать удар в сторону. В момент удара голова и туловище поворачиваются в соответствии с предполагаемым направлением удара.

Удар боковой частью лба (рис. 20) используется в том случае, когда мяч летит сбоку (справа или слева) от игрока. Для выполнения этого удара голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Выполняя удар, надо выпрямить туловище в сторону мяча и сделать резкое движение головой в ту же сторону так, чтобы коснуться мяча боковой частью лба. После удара туловище провожает полет мяча.

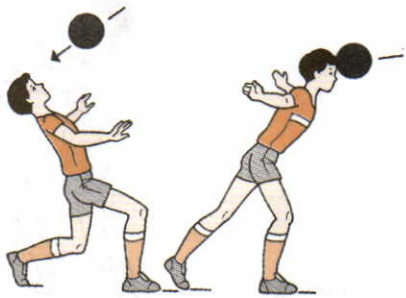


Рис. 19. Удар серединой лба

Удар по мячу серединой лба в прыжке (рис. 21) выполняется в безопорном положении. Для этого нужно правильно скоординировать свои движения в наивысшей точке прыжка. Прыжок выполняется толчком одной или двух ног одновременно. С разбега удобнее толкаться одной ногой, а с места — двумя. Перед ударом туловище и голова отклоняются назад. Затем в наивысшей точке коротким движением туловища и кивком головы резко наносится удар по мячу. После этого глаза продолжают следить за мячом.

Рис. 20. Удар боковой частью лба

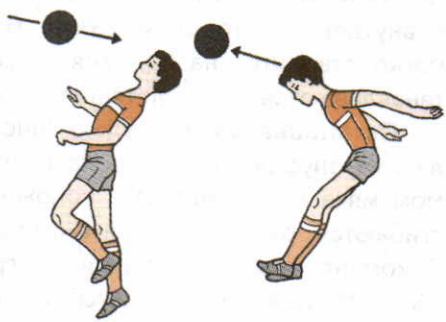


Рис. 21. Удар серединой лба в прыжке

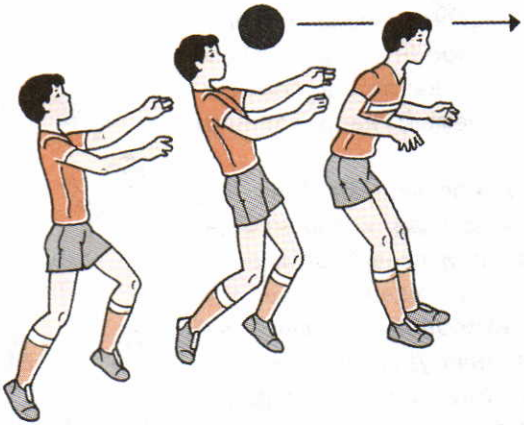


Рис. 22. Удар головой с разбега

Удар головой с разбега (рис. 22). Отталкивание выполняется одной ногой. Нужно делать встречное движение головой, а не подставлять голову под мяч.

Остановка катящегося мяча подошвой (рис. 23) выполняется, когда мяч движется навстречу. Останавливающая нога, слегка согнутая в колене, выносится навстречу приближающемуся мячу. Приподнятый носок и опущенная пятка образуют над мячом косую крышу. При соприкосновении мяча с подошвой нога за счет сгибания в колене отводится чуть назад, мягко прижимая мяч к земле, а туловище подается вперед.

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы (рис. 24). Опорная нога слегка сгибается в колене. Останавливающая нога, согнутая в колене, выносится вперед-вверх так, чтобы мяч соприкоснулся с внутренней стороной стопы. В этот момент останавливающая нога мягко отводится назад, гася скорость полета мяча. Этим приемом останавливаются мячи, летящие не выше уровня бедра.

Остановка мяча грудью (рис. 25) применяется в тех случаях, когда мяч опускается на игрока и играть головой невыгодно. Перед приемом мяча ноги ставятся в положение шага или чуть шире плеч, колени сгибаются, руки отводятся в стороны и назад, а грудь подается вперед. В момент прикосновения мяча к груди туловище резко отводится назад, сзадистоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед, а грудь убирается. Этот прием можно выполнить и с поворотом туловища в сторону.

Упражнения для совершенствования

- Удар по подвешенному на стойке мячу головой в прыжке.

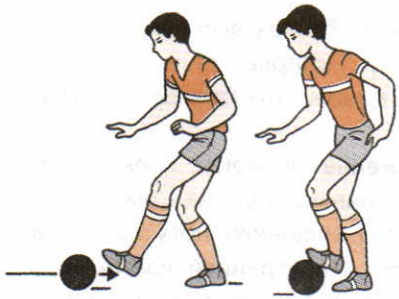


Рис. 23. Остановка катящегося мяча подошвой

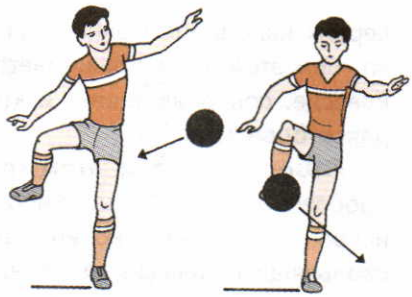


Рис. 24. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

- Удар с изменением направления: прямо, вправо, прямо, влево и т. д.
- Удар с разбега. Игрок разбегается, отталкивается одной ногой, в прыжке отводит туловище назад и наносит удар по мячу лбом.
- Удары в стенку различными способами с остановкой и без остановки отскочившего мяча.
- Удары в цель, изображенную на стенке, с расстояния 15—20 м.
- Удары по воротам по летящему мячу после передачи партнера из-за ворот или сбоку от бьющего. Партнер набрасывает мяч руками.

Рис. 25. Остановка мяча грудью

Совершенствование техники ведения мяча

- Ведение «по спирали» в группах по 4—6 человек. Начинать с малого круга, заканчивать большим, и наоборот. Ведение мяча осуществляется левой и правой ногой.
- Ведение мяча через линии поля. Игроки один за другим ведут мяч через линии, на которых им встречаются защитники. Защитники располагаются в районе центрального круга, между ним и штрафной площадкой, в штрафной и во вратарской площадках. Игрок, владеющий мячом, должен пройти через все эти участки поля, не потеряв мяч.

Совершенствование техники защитных действий

Отбор мяча толчком плеча в плечо — прием, применяемый против соперника, бегущего рядом с мячом. Выполняется в момент, когда со-

перник находится в одноопорном положении. Толчок выполняется в плечо, при этом рука прижимается к туловищу. Потеряв после толчка равновесие, соперник теряет и контроль над мячом, что бывает достаточно для отбора мяча.

Отбор мяча подкатом (рис. 26) применяется, когда соперник уже пробежал мимо. Подкат выполняют из-за спины соперника, немного наискось. Согнутую в колене так называемую внешнюю ногу вытягивают скользящим движением перед соперником и внутренней частью стопы или подошвой выталкивают мяч из-под соперника. Опорная нога согнута в коленном суставе. Подкат делают ногой, выполняющей шаг. При падении вначале земли касается внешняя сторона вытянутой ноги, затем бедро и туловище.

Упражнения для совершенствования

- Учащиеся располагаются в параллельных колоннах. Преподаватель с мячом находится в 10—15 м перед колоннами и выполняет передачи в направлении впереди стоящих учащихся. Те, соревнуясь в скорости, стараются опередить соперника и передать мяч учителю.
- Учащиеся располагаются в параллельных колоннах на расстоянии, на одной линии с направляющими и выполняют передачу на свободное место. Направляющие в колоннах одновременно с передачей выполняют рывок за мячом. Наиболее быстрый игрок ведет мяч за черту, расположенную в 20—25 м от стартующих. Соперник старается выбить мяч подкатом. Старт выполняется из различных и. п.

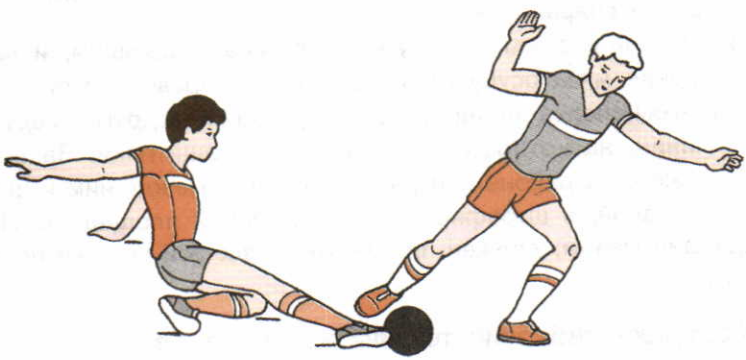


Рис. 26. Отбор мяча подкатом

Совершенствование техники перемещений и владения мячом

Обманные движения (финты). Их применяют при приеме мяча, передаче, обводке. Обманные движения ногами и туловищем производят игроки, владеющие мячом. Основными приемами обманных движений являются финты: уходом, остановкой, ударом ногой.

Финт уходом. Действия футболиста при обманном движении влево и уходе вправо: сближаясь с соперником на расстоянии 1,5—2 м от него, игрок толчком правой ноги выполняет широкий выпад влево-вперед. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выхода. Тогда резким толчком левой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг вправо. Внешней частью подъема правой ноги мяч посылается вправо-вперед.

Финт ударом. При сближении с соперником в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой. Реагируя на замах, соперник пытается отобрать мяч и перекрыть зону предполагаемого полета мяча. Для этого применяются выпад, шпагат, подкат. В фазе реализации выполняется несильный удар по мячу и уход от соперника.

Финт остановкой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Соперник замедляет движение, а в этот момент выполняется несильный удар по мячу вперед и продолжается ведение. Во втором случае только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом, а затем продолжает быстрое движение в первоначальном направлении.

Упражнения для совершенствования

- Учащиеся располагаются в тройках на центральной линии поля. В упражнении отрабатываются удары по воротам после комбинаций с выходами (рывками) на свободное место.
- Расположение игроков то же. Удары по воротам выполняются после комбинаций со смещением центра игры.

Совершенствование тактики игры

Тактические действия в защите. В футболе применяется зонная, персональная и смешанная системы защиты. *Зонная система защиты* заключается в том, что каждый футболист защищает определенную зону. *Персональная система защиты* заключается в том, что при поте-

ре мяча игроки защищающейся команды сковывают действия соперников, неся персональную ответственность за определенных игроков команды соперника. Наиболее распространенной тактикой в защите является *смешанная защита*, где сочетаются принципы персональной и зонной защиты.

Тактические действия в нападении. *Индивидуальные* тактические действия могут быть без мяча и с мячом. Без мяча — это выход игрока на свободное место, открывание и освобождение определенной зоны для партнера. С мячом — все технические приемы: удары, ведение, обманные движения, обводка.

Групповые тактические действия — это взаимодействия двух, трех и более игроков. Они осуществляются передачей мяча партнеру. Передачи различают по направлению — продольные, поперечные, диагональные и по расстоянию — короткие, средние, длинные. Передачи могут выполняться низом и по воздуху.

Командные тактические действия проводятся в рамках той или иной тактической системы игры, которая предполагает определенное количество футболистов в линиях защиты, полузащиты, нападения. Главное средство овладения командными действиями — двусторонняя игра.

Упражнения для совершенствования

Игра в футбол 3×3, 4×4 и т. д. с малыми воротами.

Игра 1×2 с ударом по воротам. Один из нападающих стремится с помощью ведения, обманных движений, изменения скорости и направления движения обыграть двух защитников и произвести удар по воротам. Защитники располагаются в затылок друг к другу на определенном расстоянии. Сзадистоящий защитник вступает в борьбу в том случае, если нападающий обыграл первого игрока.

Игры 2×3, 3×4, 4×5 и т. д. в одни ворота. Задача нападающих — забить мяч в ворота, а защищающихся — отобрать мяч. В поддержку нападающим может добавляться игрок, которому лишь в крайнем случае можно отдавать мяч назад. В непосредственную борьбу этот игрок не вступает.

Развитие физических качеств

Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей

- Переход от обычного бега к бегу с ускорением до определенного ориентира, по звуковому и зрительному сигналу.
- Бег с ускорением с места, после бега на месте, из положения сидя, лежа, упора лежа.

- Прыжки с места вверх и вверх-вперед.
- Прыжки в высоту с места и с разбега с доставанием головой или ногами подвешенного мяча.
- Упражнения с отягощениями: приседания, наклоны, вращения над головой.
- И. п. стоя лицом друг к другу, руки на уровне плеч, попеременное сопротивление руками.
- И. п. — вис на гимнастической стенке. Поднимание ног до горизонтали.
- И. п. — сидя на гимнастической скамейке, партнер держит за ноги. Опускание и поднимание туловища.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие удары по мячу вы знаете?
2. Назовите виды остановок мяча в футболе.
3. Как производится отбор мяча?
4. Расскажите об обманных действиях футболиста.
5. Какие тактические действия в защите и нападении применяются в футболе?

§20 Гимнастика с элементами акробатики

На уроках гимнастики с элементами акробатики осваиваются и совершенствуются строевые и акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах (висы, упоры), опорные прыжки, происходит развитие физических качеств.

Правила техники безопасности

Перед началом занятий:

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

- Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.
- В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Во время занятий:

- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки.
- Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
- Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
- При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- При появлении во время занятий боли в руках, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

После окончания занятий:

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

Совершенствование строевых упражнений

Повороты в движении кругом. Их выполняют по команде «Кругом — марш!», подаваемой под правую ногу. Учащийся делает шаг левой, полшага правой вперед и немного влево (за линию левой ноги). Не прижимая рук к бедрам, делает на носках поворот кругом и без остановки начинает движение с левой ноги в обратном направлении. Упражнение разучивают в движении шеренгой по разделениям: на счет «раз» — шаг левой; на счет «два» — шаг правой с одновременным поворотом кругом в момент постановки ноги; на счет «три» — шаг левой в новом направлении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Команды: а) «Через центр — МАРШ!» (подается на одной из середин зала); б) «В колонны по одному на-

право и налево в обход — МАРШ!» (подается на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые — налево в обход; в) «В колонну по два через центр — МАРШ!» Команда подается при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, по восемь.

Обратное перестроение называется *разведением* и *слиянием*. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команды: а) «В колонну по одному направо и налево в обход шагом — МАРШ!» По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая — налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда; б) «В колонну по одному через центр — МАРШ!»

Освоение и совершенствование висов и упоров

Юноши

Подъем в упор силой. Из виса (рис. 27, *а*) подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах (рис. 27, *б*). В конце подтягивания быстро перевести одну руку в упор локтем вперед (рис. 27, *в*) и, не задерживаясь, подавая плечи вперед, перевести другую руку в упор (рис. 27, *г*); разгибая руки, выйти в упор (рис. 27, *д*).

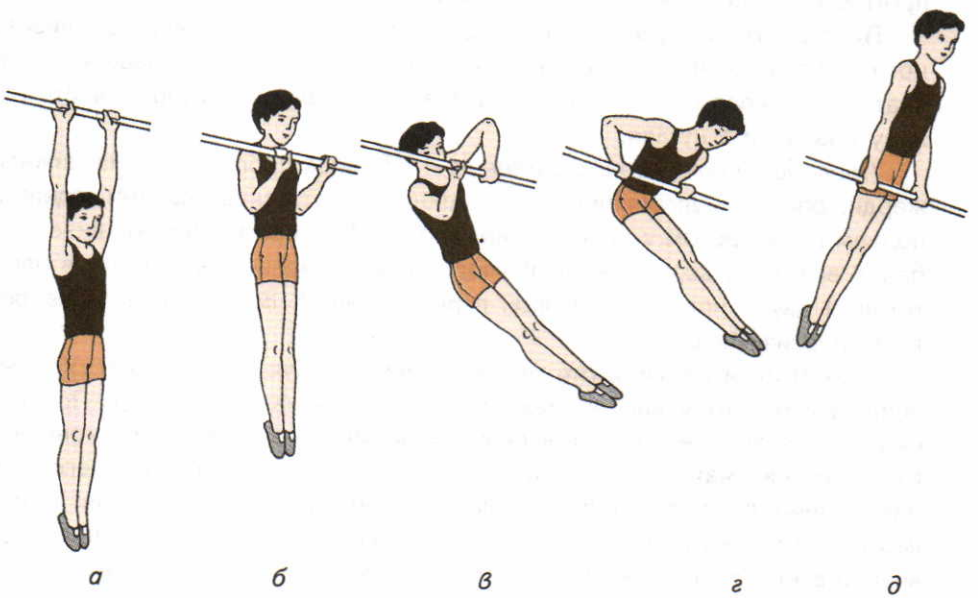
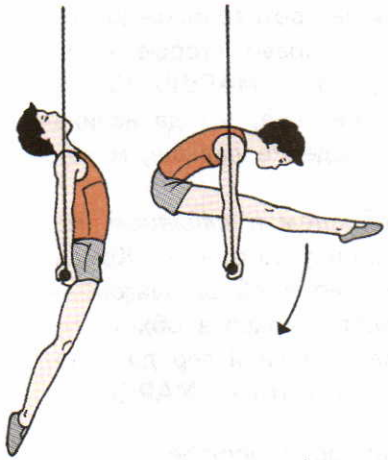


Рис. 27. Подъем в упор силой



а *б*

Рис. 28. Вис согнувшись — вис прогнувшись сзади

Подготовительные упражнения: подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; круговые движения руками с гантелями массой 4—5 кг из и. п. — стоя, руки в стороны; из упора на перекладине опускание в вис через упор на одной руке; подъем силой из виса, стоя на концах брусьев.

Вис согнувшись — вис прогнувшись сзади. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть согнутые ноги к перекладине, продеть их и выпрямить, приняв положение виса согнувшись (рис. 28, *а*). Силой, прогибаясь — вис прогнувшись (рис. 28, *б*). Обратным движением вернуться в и. п.

Подготовительные упражнения: наклоны вперед до касания пола ладонями; упор присев на скамейке, руки касаются пола; вис согнувшись на кольцах (брусьях поперек); вис прогнувшись на низких кольцах или брусьях.

Подъем переворотом. Из виса подтянуться на руках, приблизить ноги к перекладине и, касаясь ее животом, медленно вращаясь, послать ноги через перекладину. Разгибая руки, выйти в упор, отвести голову назад, прогнуться.

Последовательность овладения: 1. Из виса прогнувшись на нижней жерди, опираясь двумя ногами о верхнюю и отталкиваясь ими, сделать подъем переворотом в упор на нижнюю. 2. Из упора на перекладине сгибание вперед и возвращение в упор. 3. Выполнение переворота в упор толчком двумя ногами на низкой перекладине. 4. Выполнение переворота в упор из виса.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (рис. 29). Упражнение выполняется как на махе вперед, так и на махе назад. Последний способ труднее, поэтому сначала разучивают первый. Из конечного положения маха назад, начиная последующий мах вперед, слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения телом вертикали слегка согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки. Если во время сгибания рук плечи, даже слегка, выведены вперед, то трудно удержаться в упоре. Поэтому лучше начинать обучение в середине брусьев.

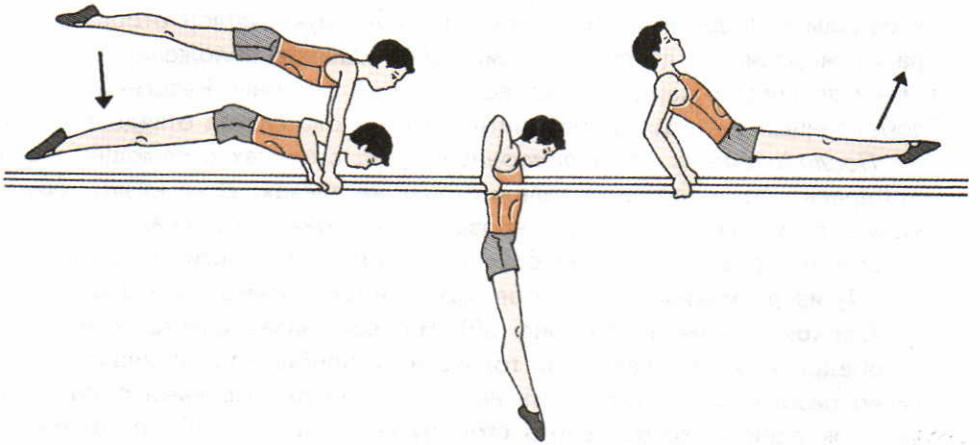


Рис. 29. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Последовательность овладения: 1. Размахивание в упоре до выведения стоп выше жердей. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре. 3. Размахивание в упоре на согнутых руках. 4. Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить на жерди внутренними сторонами стоп, согнуть руки, оттолкнуться ногами, свести их и махом вперед разогнуть руки; сгибание и разгибание рук на махе, с помощью и страховкой.

Подъем разгибом в сед ноги врозь. Это упражнение удобно изучать вначале на низких брусьях. В этом случае в упор на руках согнувшись приходят махом одной и толчком другой ноги. Следят за тем, чтобы таз в упоре на руках согнувшись был на уровне головы или немного выше. Не задерживаясь в этом положении, надо энергично разогнуться, направляя ноги и таз вверх-вперед. Далее, тормозя движение ног и отталкиваясь плечами, надавить прямыми руками на жерди и перейти в сед ноги врозь (ноги разводятся в момент выхода в упор, после окончания разгибания тела).

Вначале надо освоить положение упора на руках согнувшись. При выполнении подъема возможно падение вперед после выхода в упор. В этом случае необходима поддержка под грудь. Предварительно целесообразно несколько раз выполнить это упражнение из стойки на лопатках, руки на полу. Опуская таз, согнуться и сделать перекат вперед в сед.

Стойка на плечах из седа ноги врозь. Перехватить руки поближе к бедрам и, подавая плечи вперед и сгибая руки, силой оторвать бедра от жердей. Когда спина примет вертикальное положение, опустить плечи до уровня жердей и развести локти в стороны. Разогнуться в тазобедренных суставах и соединить ноги. Голова слегка отведена назад.

Последовательность овладения: 1) на стоялках с помощью освоить правильное положение тела в стойке на плечах; 2) на низких брусьях или стоялках из седа ноги врозь силой стойка на плечах; 3) из упора стоя на колене на низких брусьях махом другой ноги стойка на плечах; 4) из размахиваний в упоре махом назад стойка на плечах.

Соскок махом назад (рис. 30). На махе назад слегка согнуться в тазобедренных суставах и как только ноги приблизятся к жердям энергично разогнуться и выбросить ноги назад-вверх, а руками оттолкнуться от жердей и подать тело в сторону соскока (рис. 30, *а*). Затем перехватиться правой (левой) в упор скрестно на левой (правой) жерди (рис. 30, *б*). Продолжая мах назад, опустить правую (левую) руку, отвести ее в сторону (рис. 30, *в*) и, удерживаясь за жердь другой рукой, закончить соскок.

Подготовительные упражнения: махи в упоре на брусьях; соскок махом назад на концах жердей; то же, но в сторону; из упора лежа ноги врозь на жердях, носки ног наружу, перехват правой (левой) в упор лежа скрестно на левой (правой) жерди и, отталкиваясь ногами, соскок прогнувшись.

Девушки

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Из виса присев, разгибая ноги, выполнить энергичный толчок и, нажимая прямыми руками на верхнюю жердь, исполнить подъем. Во время подъема следить за тем, чтобы движение плеч осуществлялось по дуге, руки в локтях не

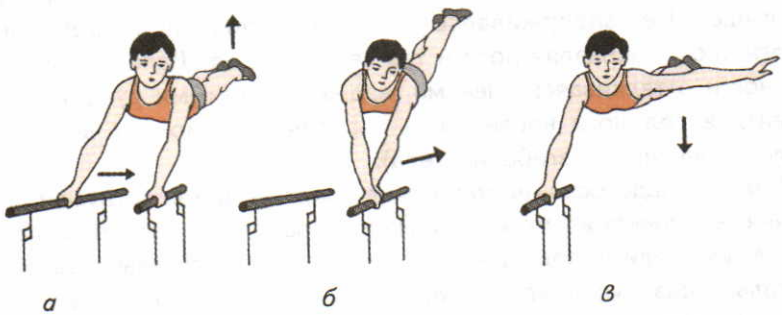


Рис. 30. Соскок махом назад

сгибались; сам подъем осуществлять с напряженными мышцами, туловище не прогибать.

Последовательность овладения: 1) из виса стоя (у низкой перекладины, брусьев) прыжком подъем в упор прямыми руками, соскок, не отнимая рук от снаряда, в темпе снова подъем в упор прыжком; 2) из виса присев у гимнастической стенки толчком ног выпрыгнуть вверх, надавливая прямыми руками на рейку; 3) из виса присев, отталкиваясь ногами от повышенной опоры (горка матов, низкие брусья, козел), подъем в упор на нижнюю жердь; 4) из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь с помощью; то же, но самостоятельно; 5) из виса присев подъем в упор на верхнюю жердь в соединении.

Толчком двух ног вис углом. Из виса присев, энергично отталкиваясь ногами вверх-назад, оттягиваясь в плечах, вис углом. При многократном повторении этого элемента на движении назад угол между ногами и туловищем уменьшается, при прохождении вертикали — 90°, а при движении вперед — увеличивается.

Последовательность овладения: 1) вис углом (на перекладине, нижней жерди) без толчка ногами (держать 3—5 с); 2) из виса стоя согнувшись небольшим толчком ног вис углом; 3) из виса присев толчком обеих ног вис углом, раскачивание.

Сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Сед углом, перехватить правую руку вперед, а левую отвести в сторону, сгибая левую ногу и ставя на нижнюю жердь, перенося массу тела на нее, встать. Стоя на нижней жерди на левой ноге и держась правой рукой за верхнюю жердь, левая рука в сторону, отвести правую ногу назад. Незначительно наклоняя плечи вперед, прогибаясь и продолжая отведение правой назад, выполнить горизонтальное равновесие, смотреть вперед. Из упора присев на левой хватом левой рукой за нижнюю жердь, перенося массу тела на левую руку, начать активный мах правой ногой назад. Одновременно разгибая левую ногу и отталкиваясь ею, в верхней точке маха соединить ноги. Перехватывая правую руку за нижнюю жердь, мягко приземлиться.

Все элементы выполняются в левую и правую стороны. Разучив каждый элемент в отдельности, можно соединить их в связку.

Последовательность овладения: 1) многократные приседания на одной ноге, другая вперед, держась за гимнастическую стенку; 2) из седа на полу правым боком к гимнастической стенке и хватом рукой за рейку встать на левую ногу; 3) из седа углом на полу правым боком к гимнастической стенке и хватом правой рукой за рейку, сгибая

и ставя левую ногу на пол, встать на нее; 4) то же, но на гимнастической скамейке; 5) то же, но на брусьях разной высоты; 6) горизонтальное равновесие на полу; 7) то же, но на повышенной опоре у гимнастической стенки; 8) то же, но на брусьях разной высоты; 9) шагом левой и махом правой стойка на руках у гимнастической стенки (или попытка выполнить стойку); 10) то же, но из выпада левой; 11) из упора стоя на левом колене на бревне махом правой соскок влево; 12) из упора присев на левой на коне толчком левой и махом правой соединяя ноги, соскок влево; 13) из упора присев на левой хватом левой рукой за нижнюю жердь, правой за верхнюю, махом правой ногой соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков

Юноши

Прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115—120 см в 9 классе, 120—125 см в 10 классе) (рис. 31). Техника этого прыжка ничем не отличается от прыжка ноги врозь через козла в длину. При прыжке через коня в длину разбег и толчок (ногами о мостик, а руками о снаряд) выполняются несколько энергичнее.

Подготовительные упражнения: прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным отодвиганием мостика на 100—120 см от козла в длину; из положения старта пловца с опорой ногами на ближнюю часть коня прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня; то же из положения старта пловца, стоя на козле, поставленном вплотную к

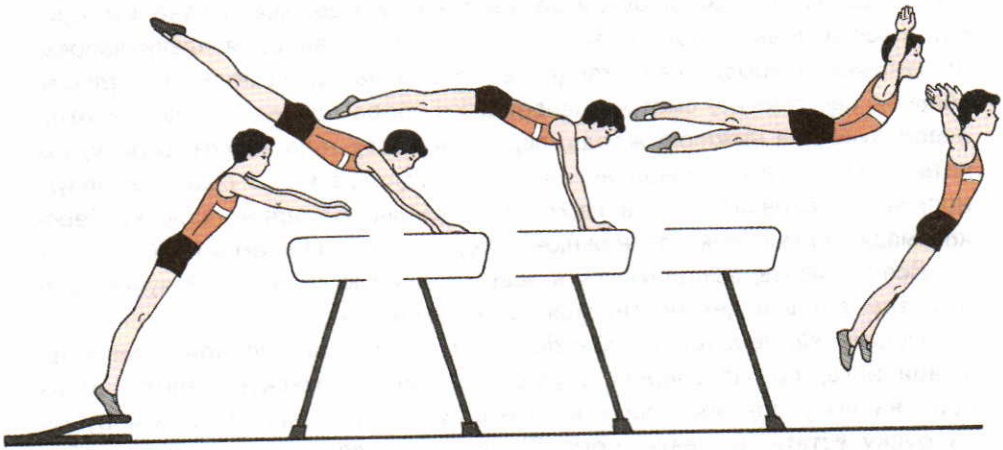


Рис. 31. Прыжок ноги врозь

коню; с небольшого разбега прыжок в упор лежа на коне; прыжок через коня, поставленного под углом к направлению разбега (мостик поставить сбоку коня).

Девушки

Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой через коня выполняется толчком левой (дальней от снаряда) ногой с одновременной опорой правой рукой на тело коня. Маховая нога направляется вверх и через коня, опорная нога после отталкивания быстро присоединяется к маховой под снарядом. Туловище по возможности выпрямляется. Руки опираются о снаряд последовательно: в начале прыжка — правая, а во второй половине — левая. Туловище над опорой должно быть согнутым, а после прохождения снаряда — выпрямленным. Разбег должен быть небольшим. Мостик устанавливается сбоку, у ближнего края снаряда.

Последовательность овладения: 1) сидя на коне, на правом бедре, опереться руками сзади, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда, приземлиться левым боком к нему; 2) сидя ноги врозь поперек на коне, опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо; 3) прыжок в целом.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

Юноши

Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Выполняется через рейку, козла или коня в ширину, через скакалку. Сначала повторяются длинные кувырки на горку матов. При этом обращают внимание на высоту полета и мягкость приземления. Потом устанавливают планку (натягивают скакалку) на высоте 50—60 см, 60—70 см и выше.

Если очень рано наклонить голову вперед — уже во время толчка ногами,— то это усилит вращение тела и может привести к приземлению на спину. Поэтому лучше делать повыше горку матов.

Стойка на руках с помощью. Сначала разучивается у гимнастической стенки. Одновременно обучают и стойке на кистях, и приемам оказания помощи выполняющему это упражнение. Надо обращать внимание на то, чтобы тело было почти прямым (только слегка прогнутым в груди). *Страхующий*, стоя сбоку, должен подхватить выполняющего стойку под бедра, помочь выйти в стойку.

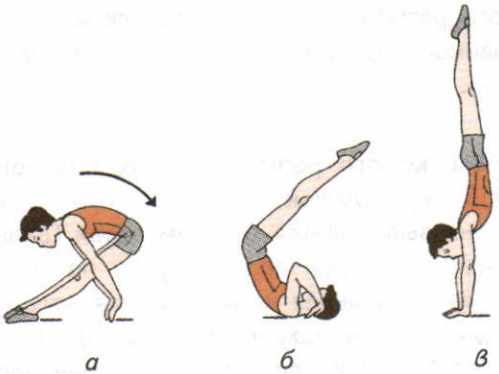


Рис. 32. Кувырок назад через стойку на руках

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

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

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

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

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

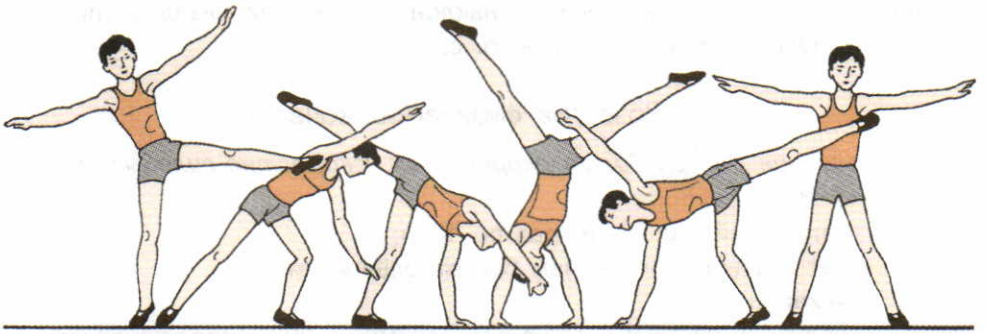


Рис. 33. Переворот боком

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

Девушки

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

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

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

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

Развитие физических качеств

Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств

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

Упражнения для мышц брюшного пресса

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

Упражнения для развития силы основных мышечных групп

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

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

Упражнения для развития подвижности в различных суставах

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

Упражнения для развития координационных способностей

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

Вопросы для самоконтроля

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

§21

Легкая атлетика

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

Правила техники безопасности

Перед началом занятий:

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

Во время занятий:

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

После окончания занятий:

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

Совершенствование техники спринтерского бега

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

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

Упражнения для совершенствования

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

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

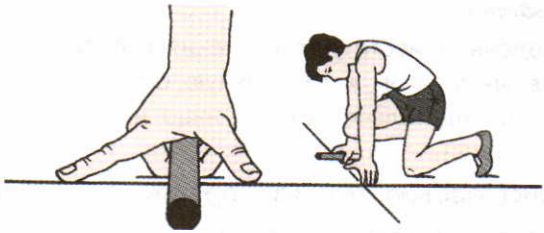


Рис. 34. Старт участника первого этапа

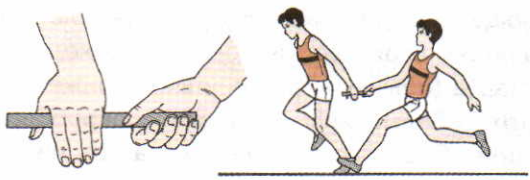


Рис. 35. Прием эстафеты участником второго этапа

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

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

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

Овладение техникой эстафетного бега производится в следующей последовательности:

а) сначала нужно ознакомиться с техникой эстафетного бега;

б) после этого — научиться технике передачи эстафетной палочки вне зоны передачи. Можно применять:

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

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

Решая данную задачу, используют:

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

г) потом — научиться технике передачи эстафетной палочки.

Для решения данной задачи применяются такие средства:

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

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

Для этого можно использовать следующие упражнения:

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

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

Совершенствование техники длительного бега

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

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

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

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

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

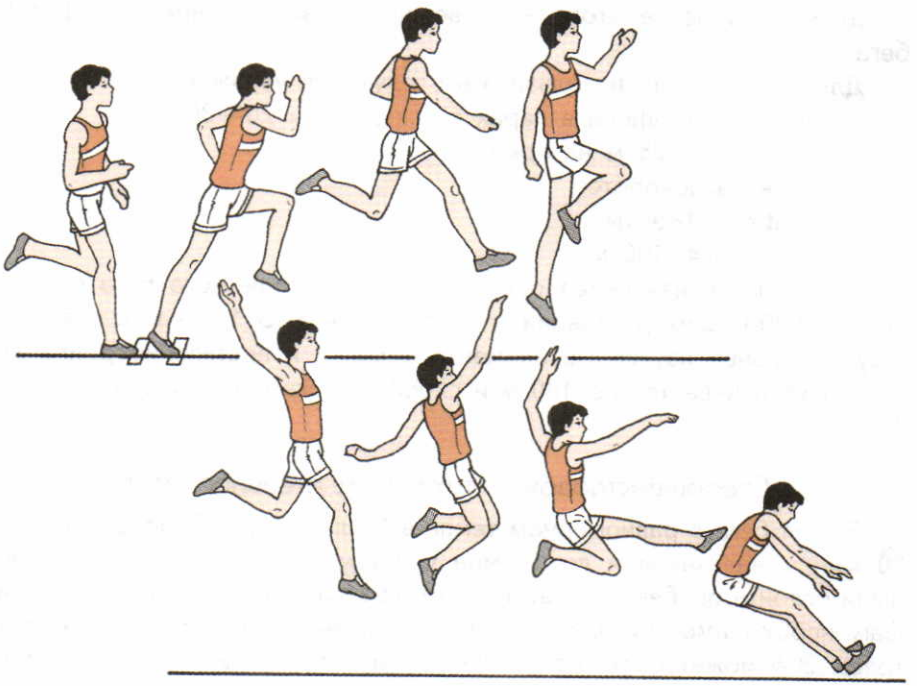


Рис. 36. Прыжок в длину способом «ножницы»

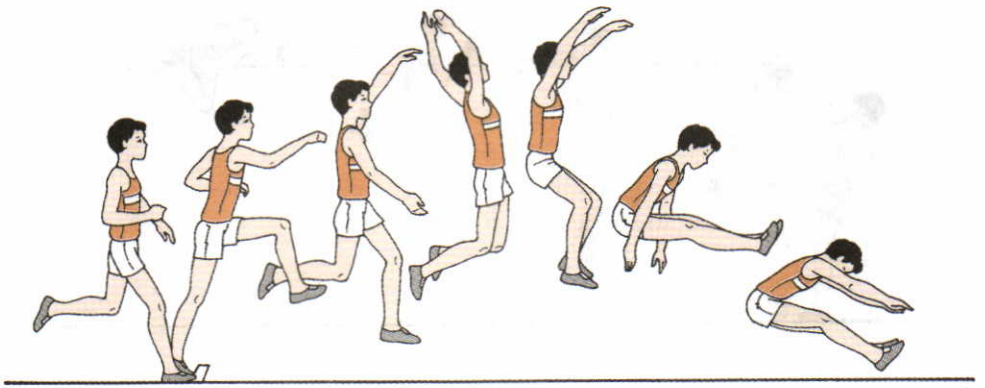


Рис. 37. Прыжок в длину способом «прогнувшись»

Упражнения для совершенствования

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

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

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

Упражнения для совершенствования

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

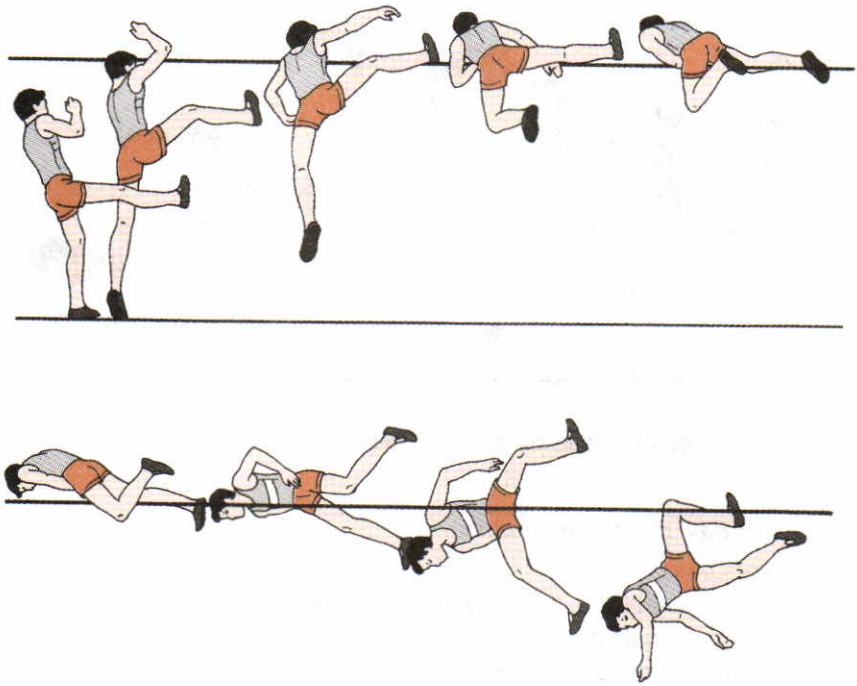


Рис. 38. Прыжок в высоту способом «перекидной»

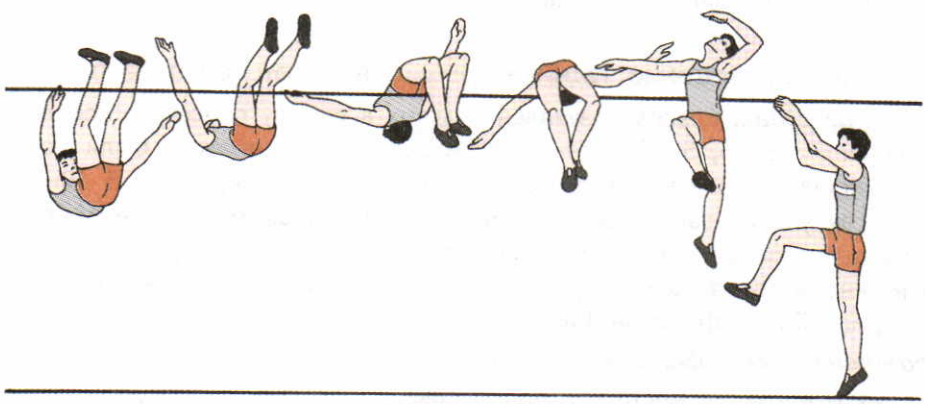


Рис. 39. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»

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

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

- прыжок вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 360°;
- прыжок вверх с 3 шагов с поворотом на 90°;
- то же с поворотом на 180°.

При применении прыжка «фосбери-флоп»:

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

Совершенствование техники метания в цель и на дальность

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

Упражнения для совершенствования

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

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

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

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

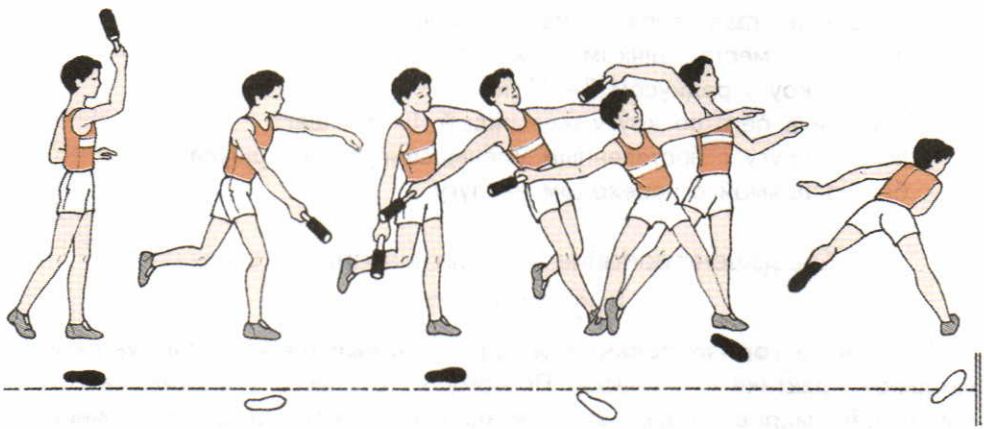


Рис. 40. Метание гранаты с разбега

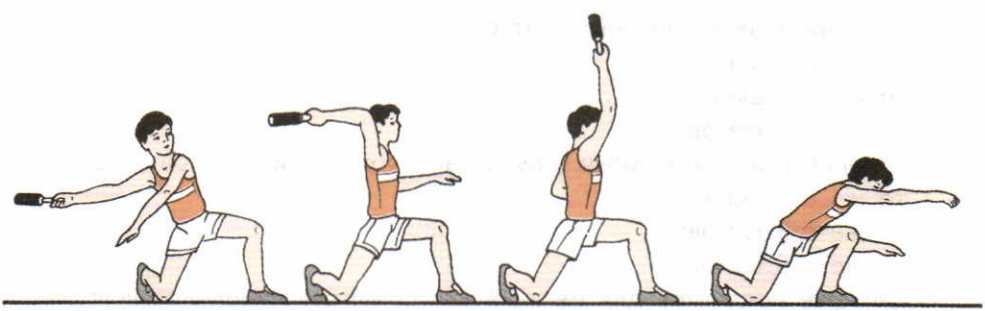


Рис. 41. Метание гранаты с колена

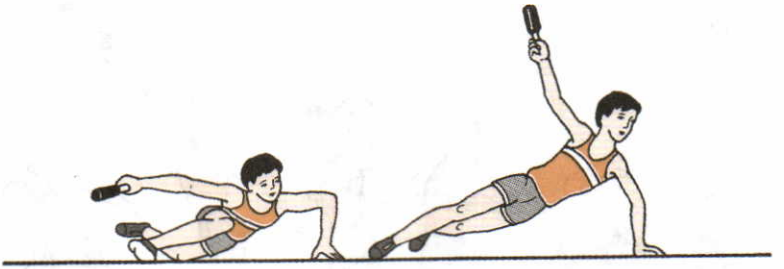


Рис. 42. Метание гранаты лежа

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

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

Упражнения для совершенствования

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

Упражнения для развития выносливости

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

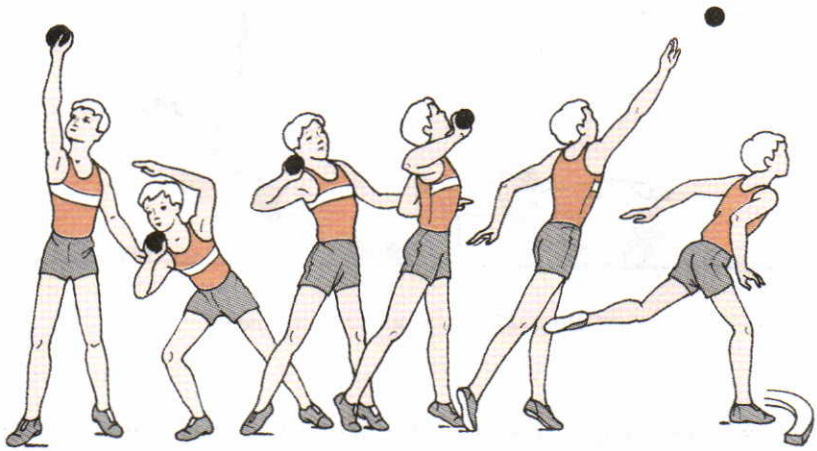


Рис. 43. Толкание ядра

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

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

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

Упражнения для развития скоростных способностей

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

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

Упражнения для развития координационных способностей

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

Вопросы для самоконтроля

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

§22 Лыжная подготовка

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

Правила техники безопасности

Перед началом занятий:

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

Во время занятий:

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

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

После окончания занятий:

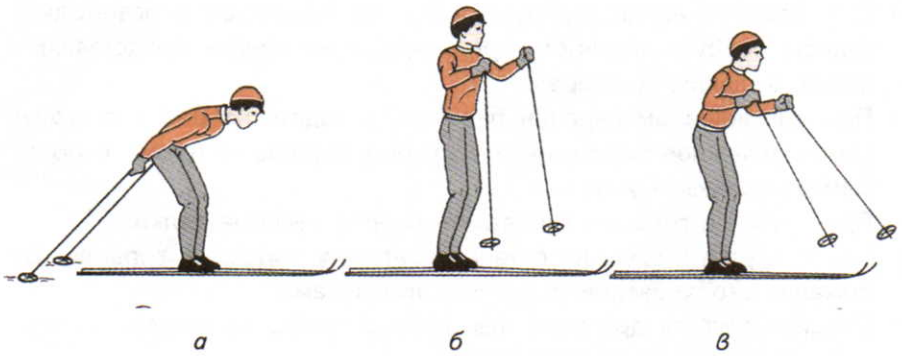
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

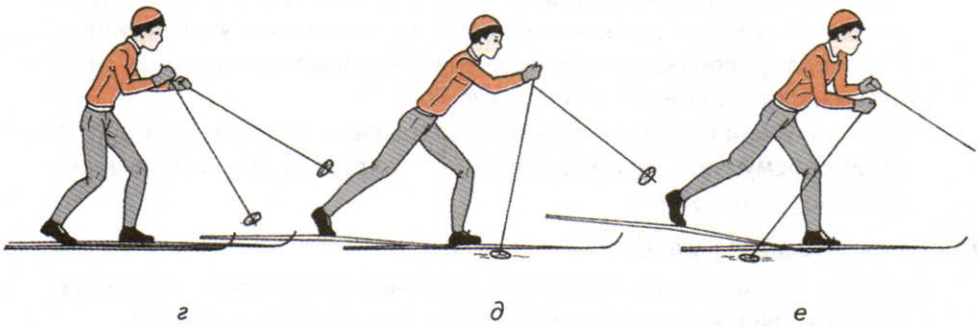
10 класс

Переход с одновременных ходов на попеременные

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

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





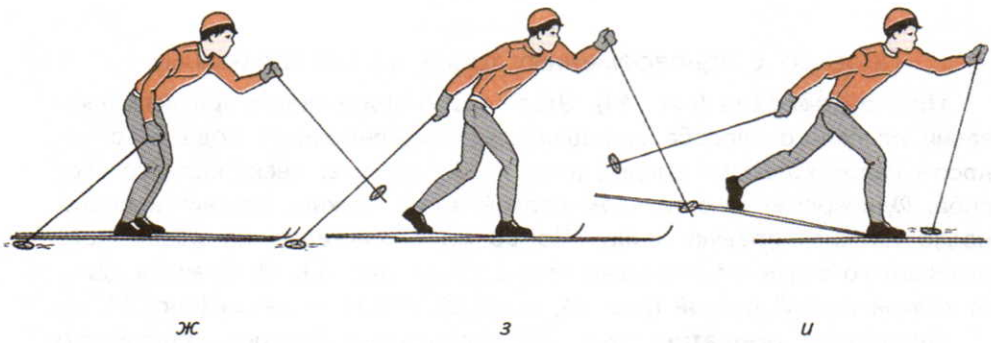


Рис. 44. Прямой переход

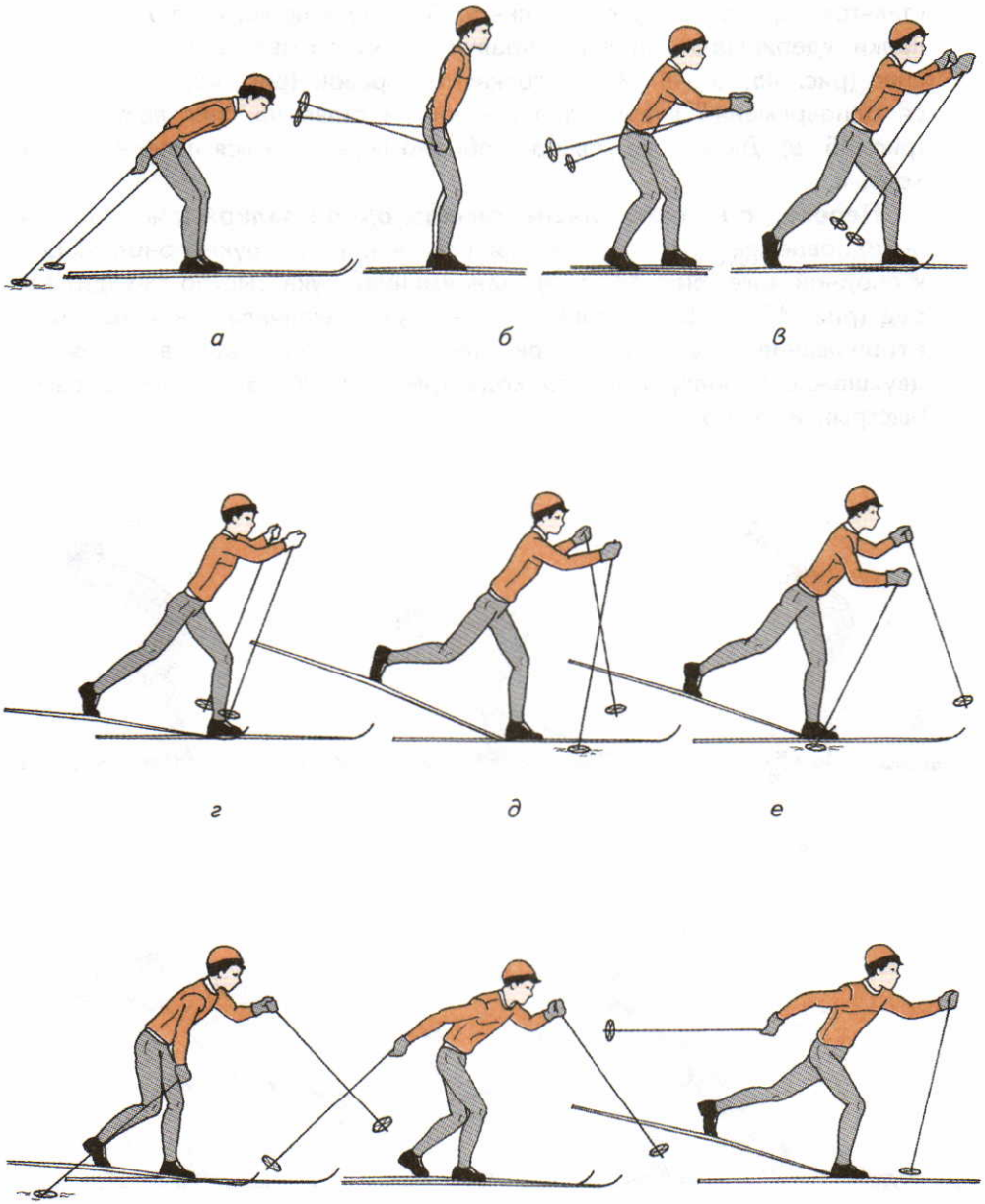


Рис. 45. Переход с прокатом

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

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

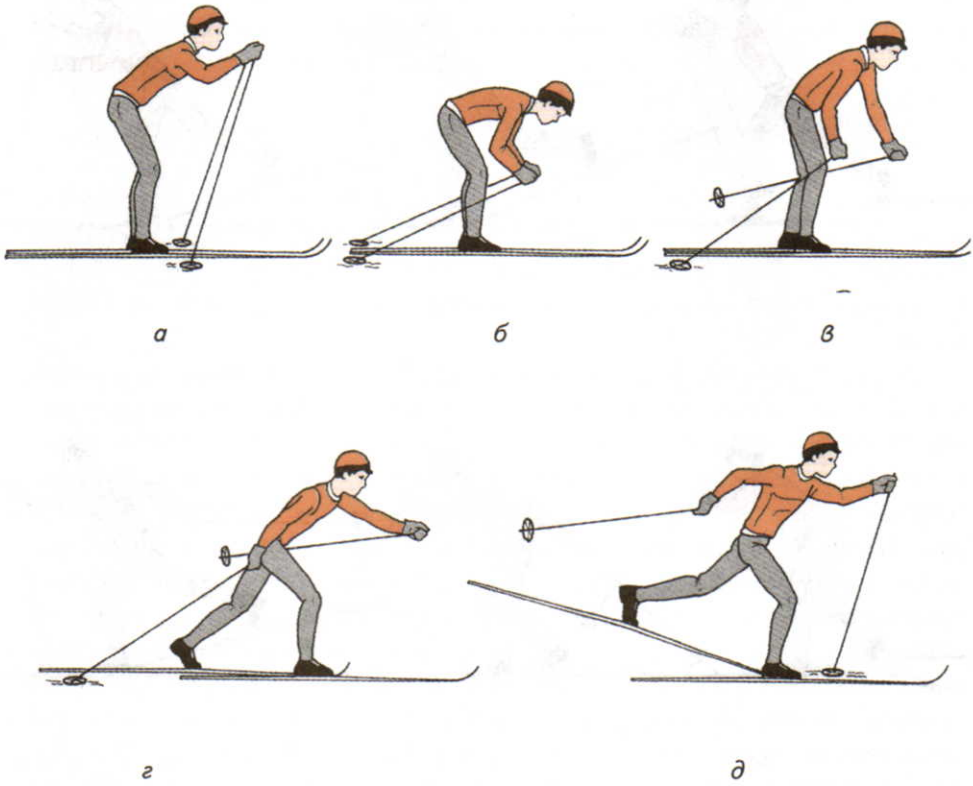


Рис. 46. Переход с неоконченным толчком одной палкой

Преодоление подъемов и препятствий на лыжах

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

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

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

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

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

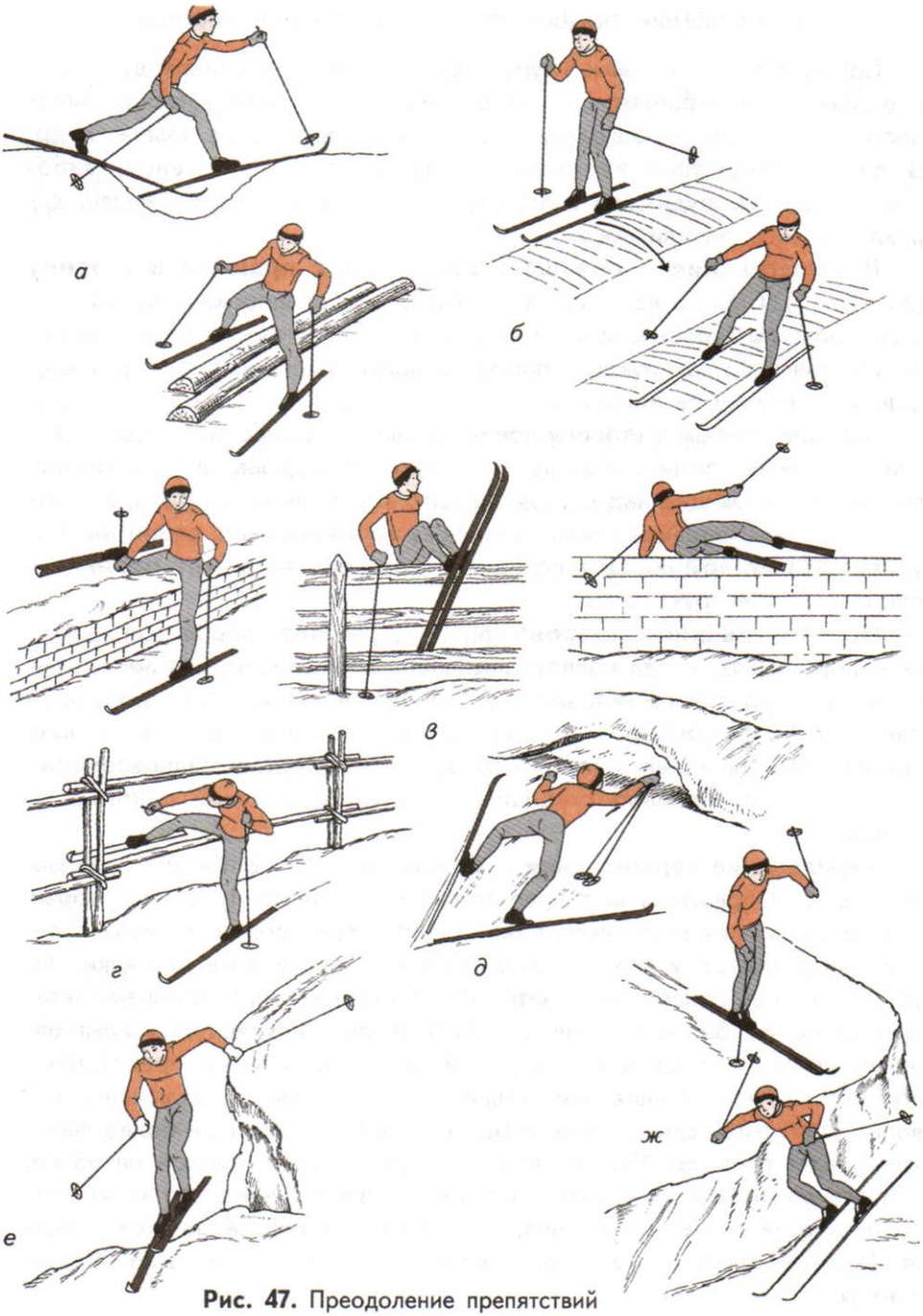


Рис. 47. Преодоление препятствий

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

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

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

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

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

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

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

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

11 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

Элементы тактики лыжных ходов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие физических качеств

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

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

Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот

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

Упражнения для овладения вращением и контрвращением тела

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

Вопросы для самоконтроля

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

§23 Элементы единоборств

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

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

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

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

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

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

Правила техники безопасности

Во всех видах борьбы *запрещается*:

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

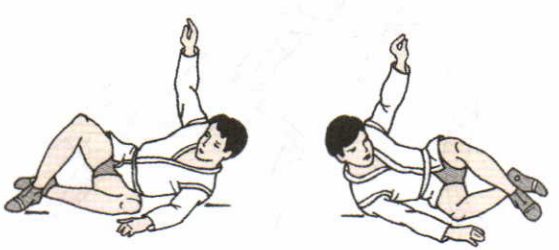
В видах борьбы, которые допускают болевые приемы, нельзя проводить их в положении стоя, рывками, делать загиб руки за спину.

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

10 класс

Приемы самостраховки

Падение на бок и перекаты с одного бока на другой (рис. 48). И. п. — лежа на левом боку. Левое колено подтянуть как можно ближе к груди. Правую ногу поставить на стопу так, чтобы пятка упиралась в подъем левой ноги. Вытянутую левую руку положить на ковер



а *б*

Рис. 48. Падение на бок

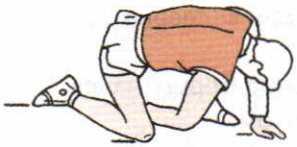
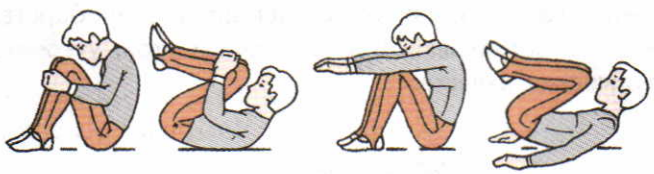


Рис. 49. Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу

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

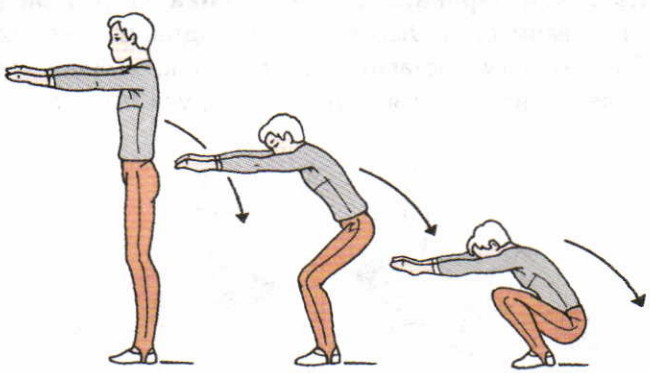
Кувырок вперед с перекатом по руке и плечу. И. п. — стоя на правом колене. Пальцами левой руки упереться в ковер, а правую руку, чуть согнутую в локте, пропустить между ногами (рис. 49). Перекатываясь по правой руке и плечу, сделать кувырок вперед. Тот же кувырок — стоя и с разбега.

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



а *б* *в* *г*

Рис. 50. Перекат по спине из положения сидя



а *б* *в*

Рис. 51. Падение на спину

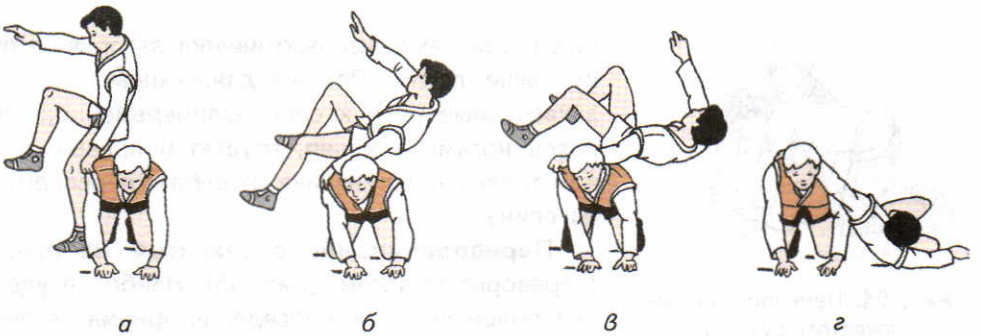


Рис. 52. Падение на бок через партнера

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

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

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

Приемы борьбы лежа

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

Рис. 53. Удержание сбоку

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

Рис. 54. Переворачивание с захватом рук сбоку

Рис. 55. Переворачивание с захватом на рычаг

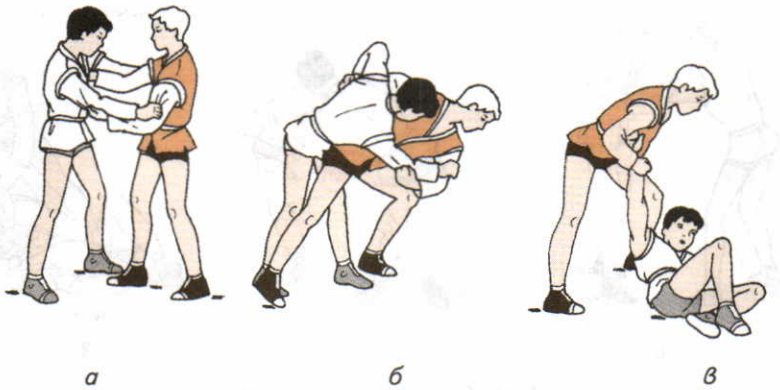
под груди захватить противника за правую руку выше локтя. Резким движением потянуть захваченные руки к себе. Одновременно, упираясь ногами в ковер, грудью и правым плечом толкнуть противника от себя и перевернуть на спину.

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

Приемы борьбы стоя

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

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

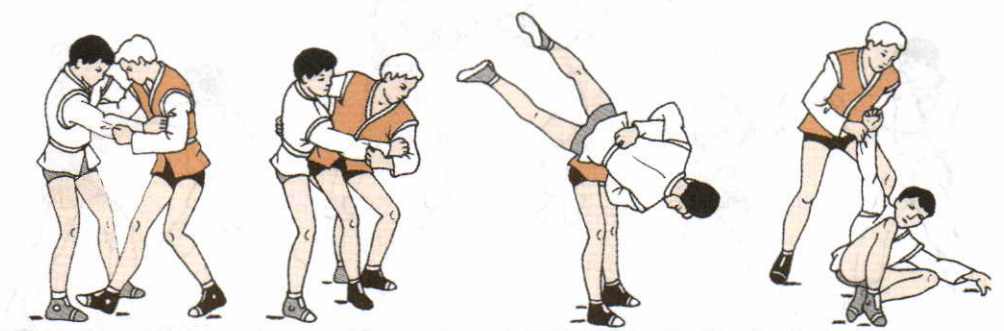


а *б* *в*

Рис. 56. Передняя подножка

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

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



а *б* *в* *г*

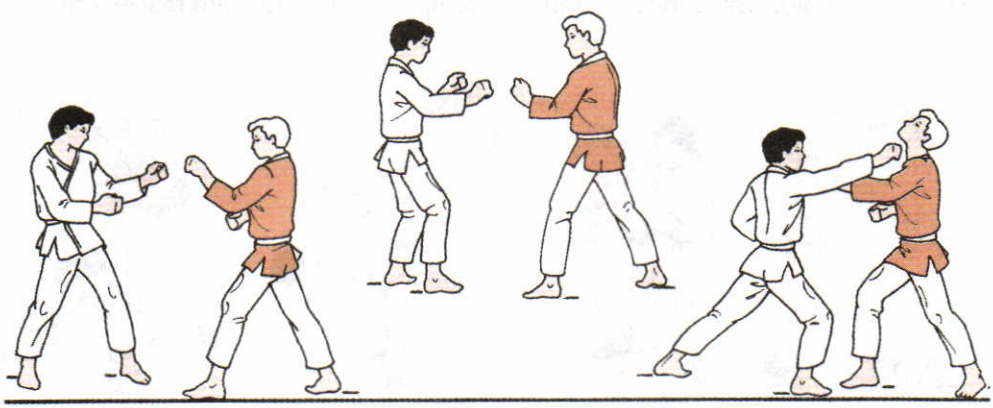
Рис. 57. Бросок через бедро

а *б* *в*

Рис. 58. Задняя подножка

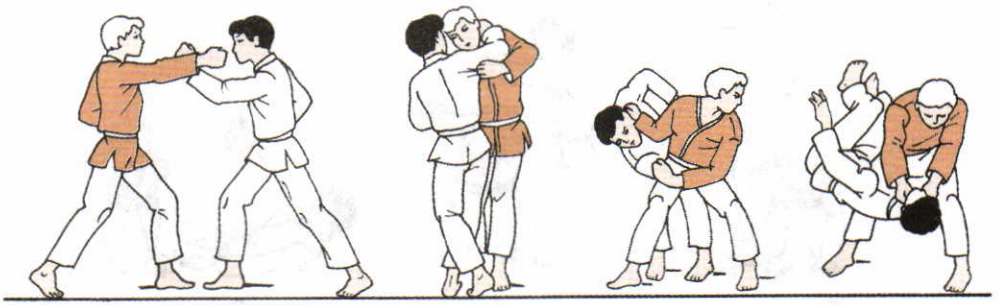
бом правой руки (рис. 58, *а*). Левой ногой сделать шаг вперед-влево и перенести массу тела на левую ногу. Одновременно захватить правой рукой противника под ключицей. Правой ногой подбивающим движением перекрыть правую ногу противника так, чтобы подколенный сгиб пришелся на его подколенный сгиб (рис.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

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



а *б* *в*

Рис. 59. Удар кулаком в голову



а *б* *в* *г*

Рис. 60. Защита от удара кулаком в голову

чтобы после удара сохранялось равновесие.

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

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

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

11 класс

Приемы самостраховки при падении на спину

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

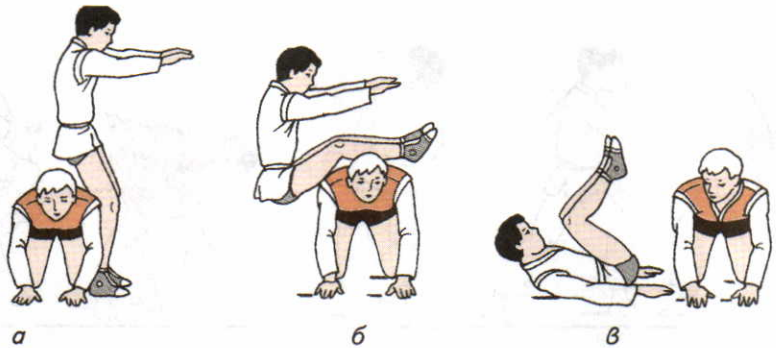


Рис. 61. Падение на спину через партнера

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

Приемы борьбы лежа

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

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

Рис. 63. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу

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

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

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

Приемы борьбы стоя

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

Рис. 64. Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги

Рис. 65. Переворачивание противника на спину

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

а *б* *в* *г*

Рис. 66. Бросок рывком за пятку

Рис. 67. Задняя подножка с захватом ноги снаружи

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

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

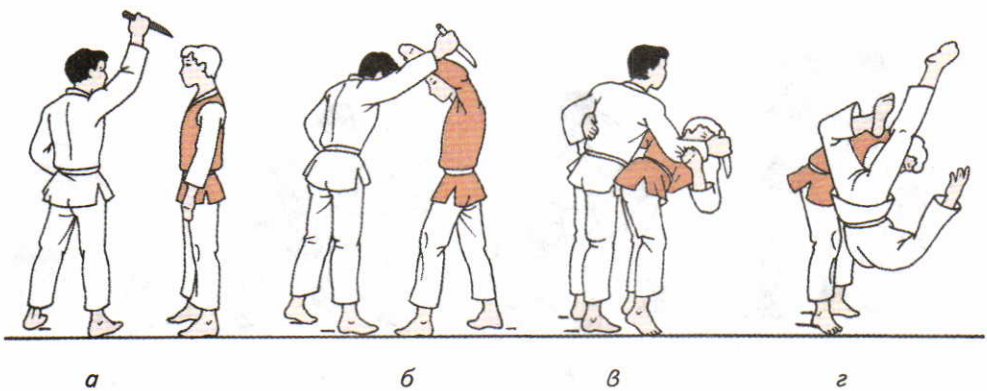


Рис. 68. Защита от удара ножом сверху

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

Учебная схватка

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

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

Развитие физических качеств

Упражнения для развития силы и силовой выносливости

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Упражнения для развития координационных способностей

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

Вопросы для самоконтроля

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

§24 Плавание

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

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

Правила техники безопасности

Перед началом занятий:

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

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

Во время занятий:

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

После окончания занятий:

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

Плавание на боку

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

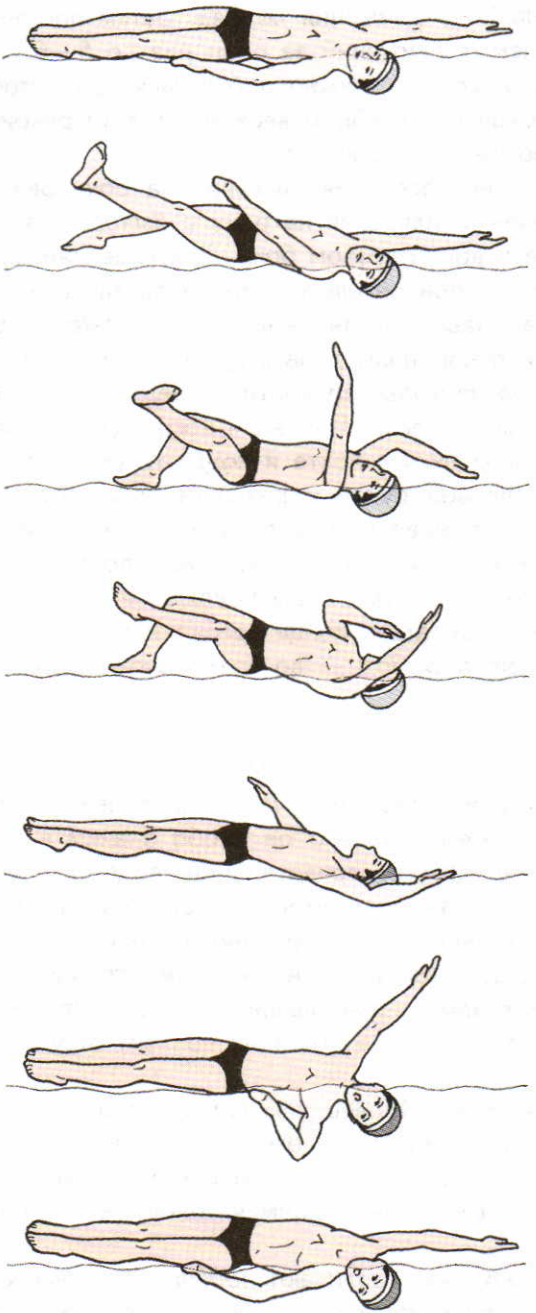


Рис. 69. Плавание на боку с выносом руки

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

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

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

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

Брасс

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

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

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

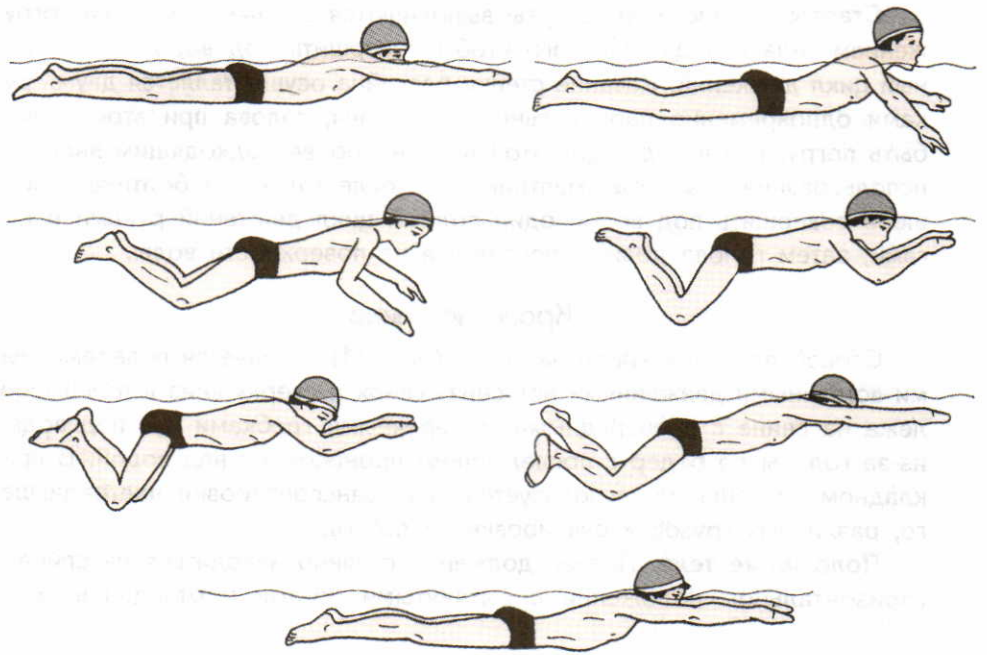


Рис. 70. Плавание способом брасс

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

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

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

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

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

Кроль на спине

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

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

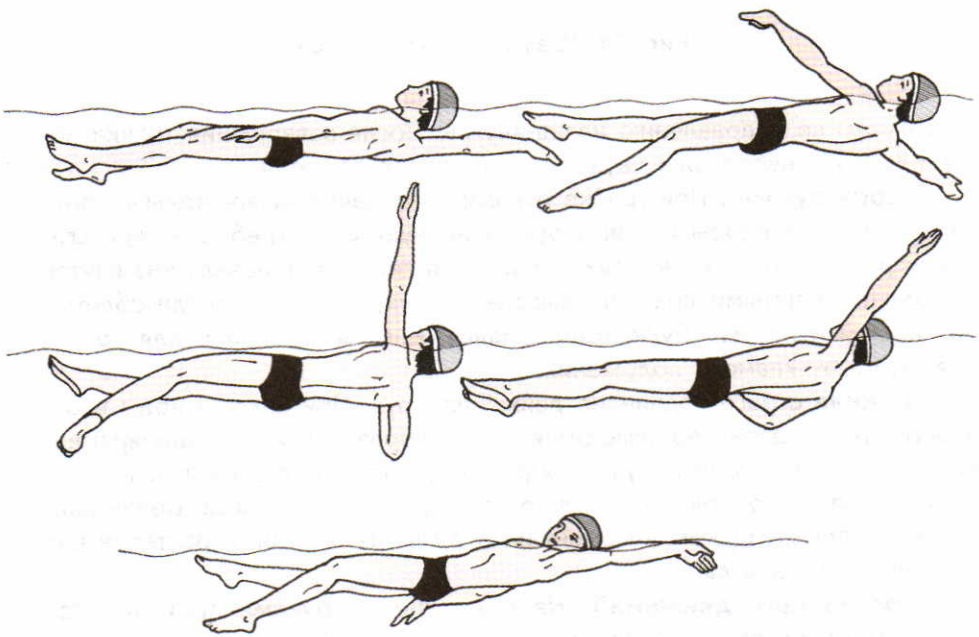


Рис. 71. Плавание способом кроль на спине

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

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

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

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

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

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

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

Плавание в одежде

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

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

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

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

Освобождение от одежды в воде

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

Последовательность действий:

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

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

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

Развитие физических качеств

Упражнения для развития силы

Упражнения со штангой

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

Упражнения с гантелями

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

Упражнения с набивными мячами

Одиночные упражнения

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

Парные упражнения

- Броски прямыми руками из-за головы.
- Броски от груди.
- Стоя боком друг к другу, броски из-за головы одной рукой.
- Спиной друг к другу, броски двумя руками с поворотом.
- Сед ноги врозь, броски, как в первом и втором упражнениях.
- У обоих партнеров по мячу, броски друг другу.

Упражнения на суше для совершенствования плавания кролем на груди

- И. п. — руки на поясе. Повороты туловища направо и налево.
- Из упора лежа сгибание и разгибание рук в быстром темпе.
- Из упора сидя, ноги приподняты, движения ног поочередно вверх-вниз.
- Из положения лежа на животе, руки на затылке, прогнуться и возвратиться в положение лежа на животе.
- Из положения стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене — имитационные движения руки, как при плавании кролем.

Упражнения на суше для совершенствования плавания кролем на спине

- Сидя на скамейке с упором руками сзади, согнуть руки, сесть на пол, разогнуть руки.
- Из положения стоя выкрут руками с полотенцем назад-вперед.
- Из положения стоя, руки с полотенцем за головой, завязать за головой узел и развязать его.
- То же, руки за спиной.
- Стоя, правая рука вверху, левая внизу, круги руками вперед, назад и противоходом.

Упражнения на суше для совершенствования плавания брассом

- Из выпада вперед двойные пружинистые приседы.
- Махи прямыми ногами вперед-назад, вправо.
- Стоя на коленях, стопы развернуты, сесть на пятки, прогнуться.
- Из положения стоя поднимание колена вперед — в стороны до отказа.
- Из положения стоя круги поочередно ногой.

Вопросы для самоконтроля

1. Каковы особенности и виды плавания на боку?
2. Расскажите о технике плавания способом брасс.
3. Как выполняется плавание способом кроль на спине?
4. В чем особенности плавания в одежде?
5. Как производится освобождение от одежды в воде?

РАЗДЕЛ 3

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

§25 Как правильно тренироваться

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом, вашим учителем физической культуры или тренером. Это важно, так как в учебнике предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на школьников, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, необходимо усвоить основные правила тренировки, научиться оценивать различные стороны своей двигательной подготовленности и личные достижения.

Правила проведения самостоятельных занятий

- Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.
- Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
- Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов в избранном вами виде спорта.
- Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3—4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20—30 мин для выполнения комплекса упражнений.
- Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения тренировок, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих товарищей, членов семьи.

- Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
- Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи тренировки можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время тренировок не стремитесь выполнить максимальную нагрузку.
- Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
- Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с учителем, тренером, врачом.

Помните, что эффект от тренировок будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Итак, ваш день должен начинаться с зарядки.

Вопросы для самоконтроля

1. Что нужно помнить, приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями?
2. Каковы основные правила проведения этих занятий?
3. В чем заключается регулярность тренировочных занятий?
4. С чего начинается любое тренировочное занятие?
5. Что составляет физиологические принципы тренировки?

§26

Утренняя гимнастика

Основная цель утренней гимнастики (зарядки) — повысить после ночного сна тонус организма и привести все физиологические системы в рабочее состояние. Хорошая зарядка может помочь также в развитии силы, выносливости, гибкости и координации движений. А если вы приучитесь выполнять утреннюю гимнастику *ежедневно* при любой погоде на свежем воздухе, то, помимо улучшения работы всех функций, ваш организм станет закаленным, а характер — волевым и стойким.

Зарядка может проводиться и как тренировка. В этом случае упражнения выполняйте с большей нагрузкой, а время их выполнения доводите до 20—30 мин. Однако в связи с тем, что вам предстоит напряженный учебный день в школе, организуйте утреннюю гимнастику так, чтобы она не вызывала большого утомления и не снижала работоспособность.

Вам на выбор с учетом вашей двигательной подготовленности и интересов предлагаем несколько вариантов зарядки, разработанных И.Л. Дударовым и И.И. Путивльским.

В эти комплексы входят общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействие как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц и суставов. Например, при сгибании и разгибании рук в упоре (отжимании) наиболее сильно напрягаются трехглавые мышцы плеча, прямые мышцы живота, мышцы пояса верхних конечностей, разгибатели плечевого сустава, разгибатели голени.

При перемещении тела вниз под действием силы тяжести происходит разгибание в плечевых суставах, сгибание в локтевых и лучезапястных суставах. При этом сгибатели плеча и разгибатели предплечья выполняют уступающую работу.

При упоре на согнутых руках сохраняется высокая активность четырехглавых мышц бедра, широчайших мышц спины, прямых мышц живота, больших грудных мышц.

В фазе подъема наибольшая нагрузка падает на трехглавые мышцы плеча. Они работают в преодолевающем режиме. Особенно велика активность больших грудных мышц.

При приседаниях некоторые мышцы работают в изометрическом (удерживающем) режиме. К ним относятся мышцы, которые фиксируют

голову, пояс верхних конечностей и разгибатели позвоночного столба. Это упражнение полезно тем, кто хочет увеличить силу ног и иметь красивую походку.

Вольные упражнения

Первый комплекс (рис. 72)

И. п. — о. с.; на счет *1—2* — поднимаясь на носки, медленно поднимите руки вперед и затем вверх; пальцы сожмите в кулак, смотрите вверх, потянитесь;

3 — опускаясь на обе ступни, с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотрите прямо;

4 — разогните руки вверх, прогнитесь, смотрите вверх;

5 — соединяя носки ног, присядьте до отказа на всю ступню, ладони на бедрах, локти в стороны;

6 — выпрямитесь, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжаты в кулак;

7 — присядьте до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны;

8 — прыжком встаньте ноги врозь на широкий шаг, руки на поясе;

9 — разгибая левую руку и отводя ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжаты в кулак), одновременно поверните туловище налево, ноги с места не сдвигайте, смотрите на кисть левой руки;

10 — поверните туловище прямо, руки на поясе;

11 — разгибая правую руку и отводя ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно поверните туловище направо, ноги с места не сдвигайте, смотрите на кисть правой руки;

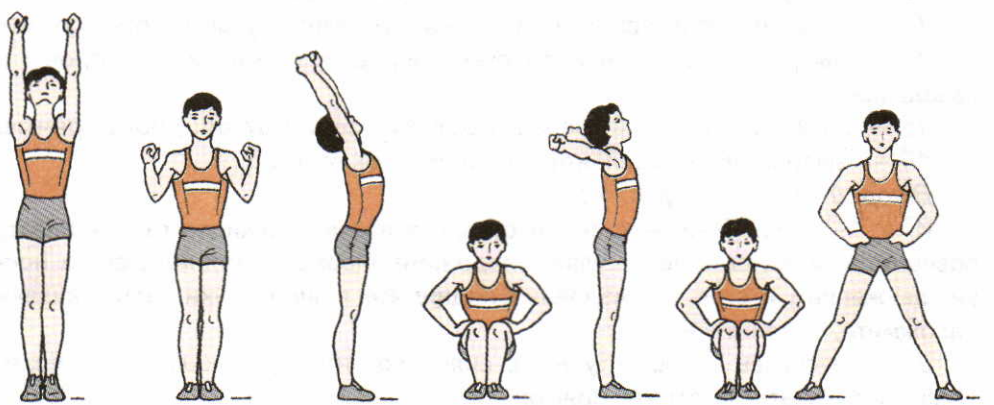


Рис. 72 *а.* Вольные упражнения. Первый комплекс

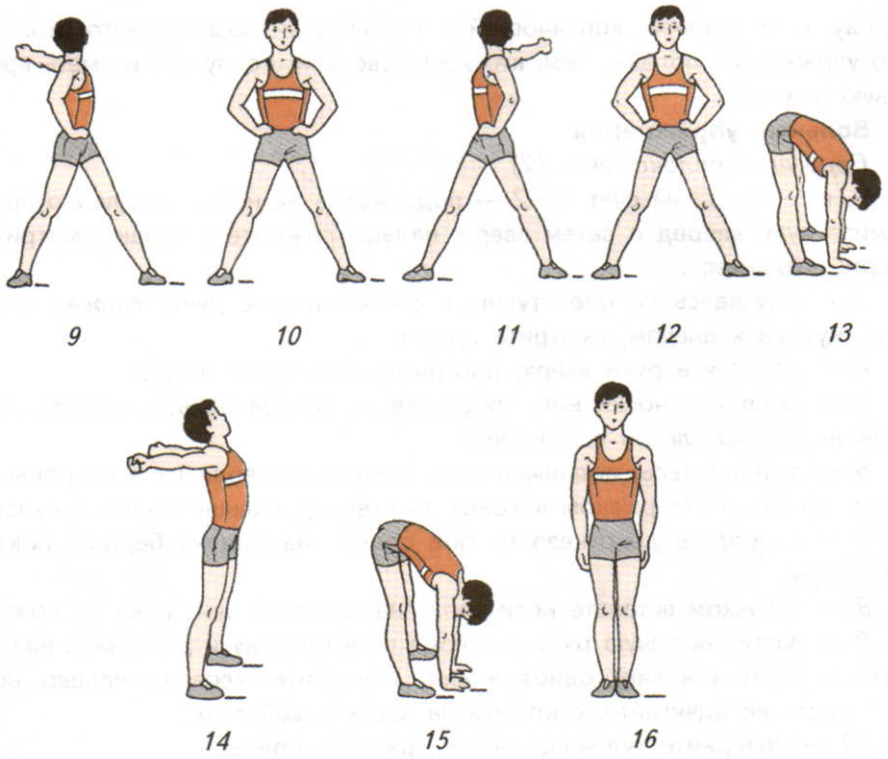


Рис. 72 *б.* Вольные упражнения. Первый комплекс

12 — поверните туловище прямо, руки на поясе;

13 — резко наклонитесь вперед, коснитесь земли руками, ноги прямые;

14 — выпрямляясь, поднимите руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнитесь;

15 — резко наклонитесь вперед, коснитесь земли руками, ноги прямые;

16 — выпрямляясь, сделайте глубокий вдох и выдох.

Второй комплекс (рис. 73)

И. п. — о. с.; *1—2* — с силой отведите плечи и руки до отказа назад, поверните кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднимите прямые руки вверх, кулаки разожмите, потянитесь;

3 — опускаясь на обе ступни, с силой согните руки, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;

4 — сделайте широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разожмите, ладони книзу;

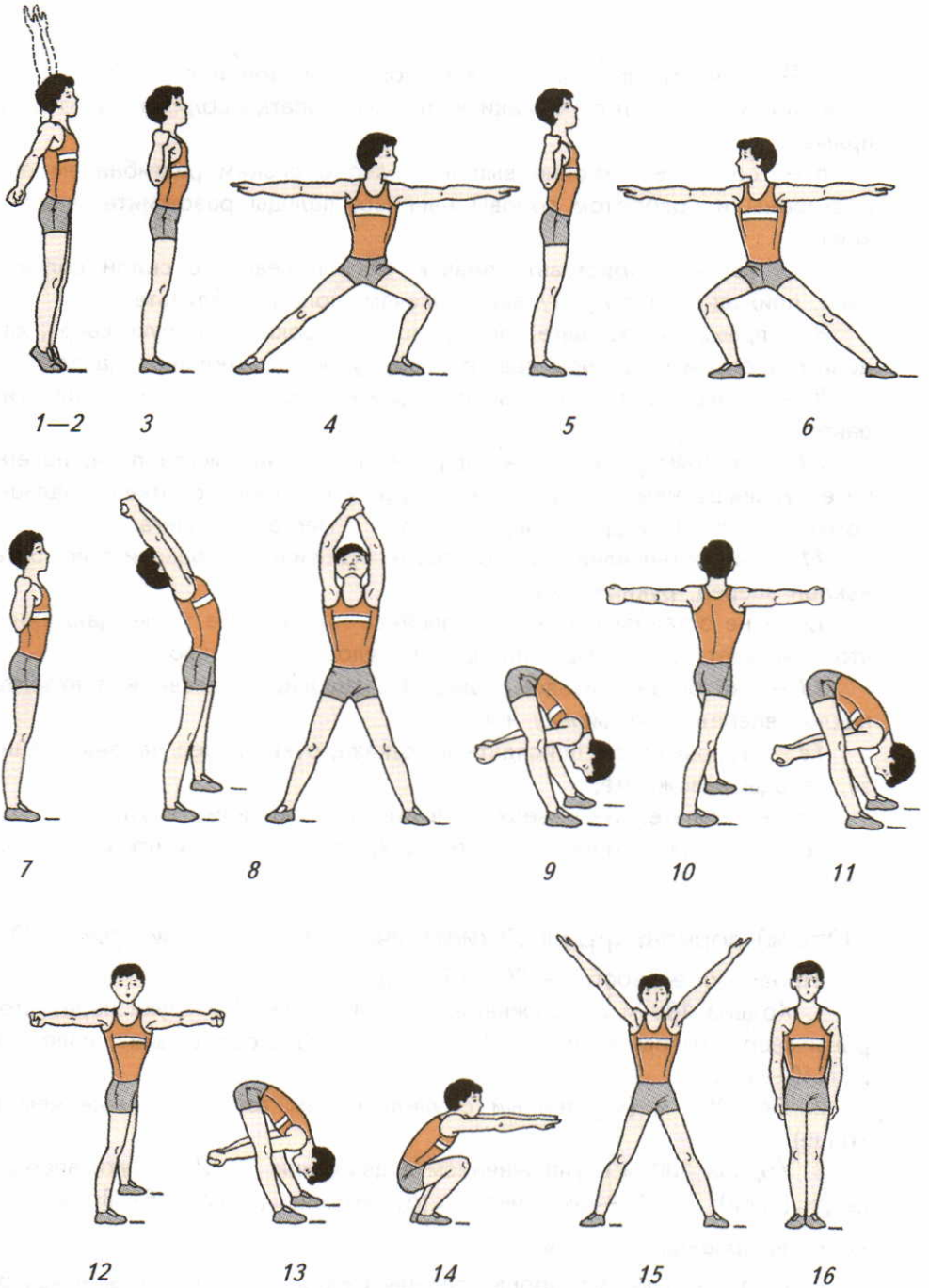


Рис. 73. Вольные упражнения. Второй комплекс

5 — толчком приставьте левую ногу к правой и с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизьте, смотрите прямо;

6 — сделайте широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разожмите, ладони книзу;

7 — толчком приставьте правую ногу к левой, с силой согните руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизьте;

8 — прыжком поставьте ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соедините над головой, туловище отклоните назад;

9 — резко наклонитесь вперед, руки между ног, колени не сгибайте;

10 — выпрямитесь, поднимая руки вперед на высоту плеч, поверните туловище налево и разведите руки в стороны до отказа, пальцы сожмите в кулак, ладони вперед, ступни с места не сдвигайте;

11 — не останавливаясь, поверните туловище направо и повторите наклон вперед, руки между ног;

12 — не останавливаясь, выпрямитесь и повторите то же движение, что и на счет 10, только с поворотом туловища направо;

13 — не останавливаясь, поверните туловище налево и повторите наклон вперед, руки между ног;

14 — выпрямляясь, присядьте до отказа, руки вперед ладонями книзу, пальцы разожмите;

15 — встаньте, руки вверх — в стороны ладонями внутрь;

16 — соедините ноги, сделайте вдох, на выдохе опустите руки, примите о. с.

Общий вариант утренней гигиенической гимнастики (рис. 74)

(Продолжительность — 20—25 мин)

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: *1* — руки через стороны вверх, голову поднять; *2* — руки через стороны вниз, голову в и. п.10—12 раз.

2. Бег 400 м (медленный с увеличением темпа и снижением в конце).

3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: *1—2* — руки вперед-вверх (вдох); *3—4* — руки через стороны вниз (выдох). 6—8 раз.

Общеразвивающие упражнения

4. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки; четыре круговых движения вперед, четыре круговых движения назад. По 4—6 раз.

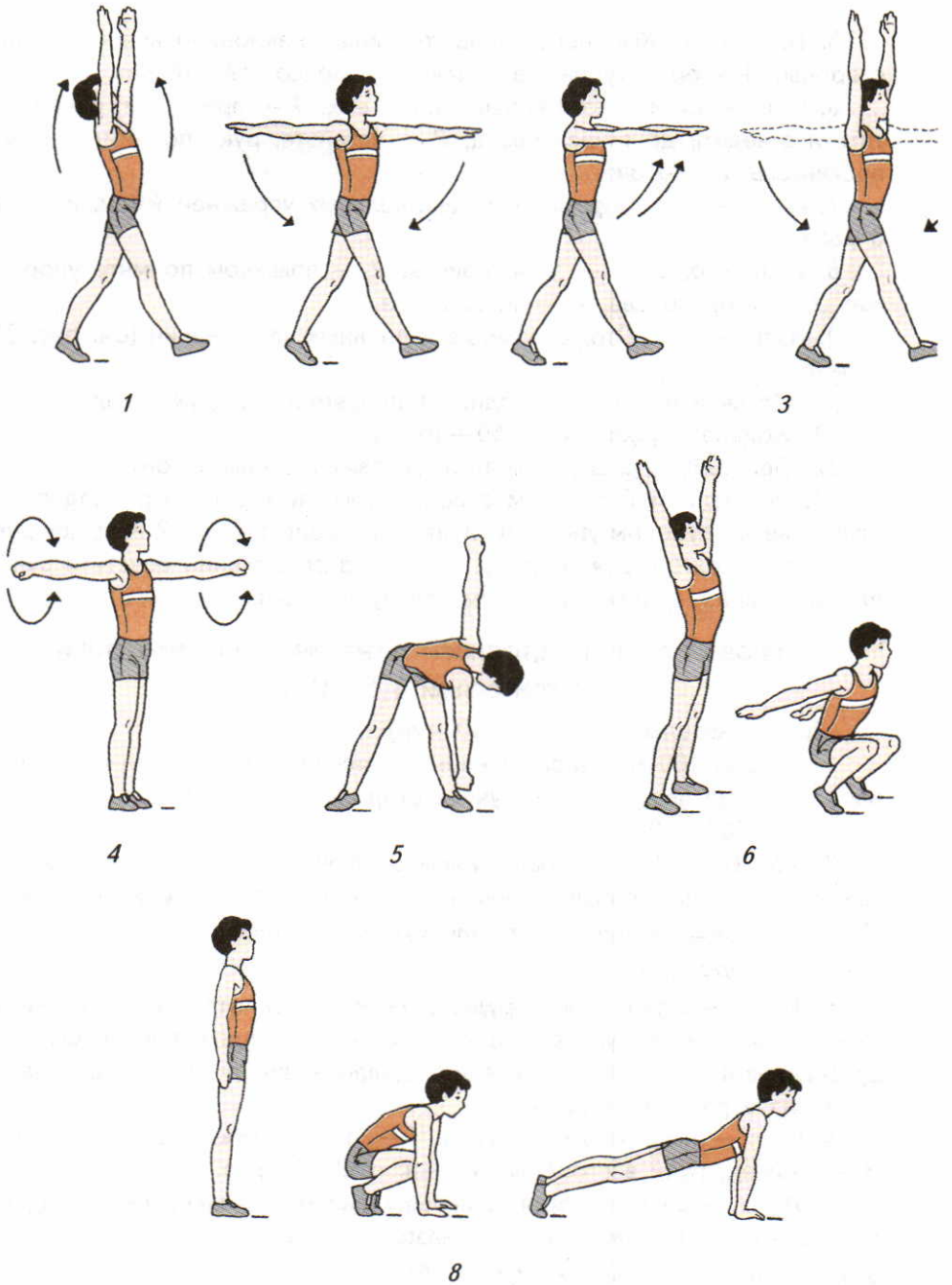


Рис. 74. Общий вариант утренней гимнастики

5. И. п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Повороты туловища налево и направо. 12—16 раз.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. *1* — присядьте, руки опустите и отведите до отказа назад; *2* — встаньте, руки поднимите вверх, прогнитесь. 8—10 раз.

7. И. п. — о. с. Первый комплекс вольных упражнений (см. рис. 72). 3 раза.

8. И. п.— о. с.; *1* — упор присев; *2* — прыжком примите упор лежа; *3* — упор присев; *4* — и. п. 6 раз.

9. И. п. — о. с. Второй комплекс вольных упражнений (см. рис. 73). 4 раза.

10. Прыжки на месте на одной (попеременно), двух ногах.

11. Ходьба с ускорением 50—100 м.

12. Бег 1000 м в среднем темпе с замедлением в конце.

13. Медленный бег 200 м с переходом на ходьбу. При ходьбе упражнение в глубоком дыхании и на расслабление: *1—2* — руки дугами назад-вверх (глубокий вдох); *3—4* — расслабленно опустите руки к плечам и вниз, опустив при этом голову и плечи.

Силовой вариант утренней гигиенической гимнастики с гантелями 1,5—2 кг

(Продолжительность — до 30 мин)

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и. п. — руки в стороны; *1* — руки вперед; *2* — руки в стороны. 10—12 раз.

2. Бег 500—600 м.

3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и. п. — правая рука вверх, левая вниз, пальцы в кулаки; *1—2* — два отведения рук назад; *3—4* — то же, сменив положение рук. 8—10 раз.

Вольные упражнения

4. И. п. — руки перед грудью; *1—2* — два отведения рук назад; *3—4* — разогните руки в стороны ладонями вверх с поворотом налево (направо) и в конце движения сделайте два рывка руками назад. 6—8 раз в разные стороны.

5. И. п. — ноги на ширине плеч; *1* — присед, руки вперед; *2* — и. п.; *3* — присед, руки в стороны; *4* — и. п. 8—10 раз.

6. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки; *1—4* — круговые движения кистями вперед и назад. 4—5 раз.

Упражнения с гантелями (рис. 75)

7. И. п.— стойка ноги врозь, хват ладонями вперед; *1* — согните руки в локтевых суставах; *2* — и. п. 8—10 раз.

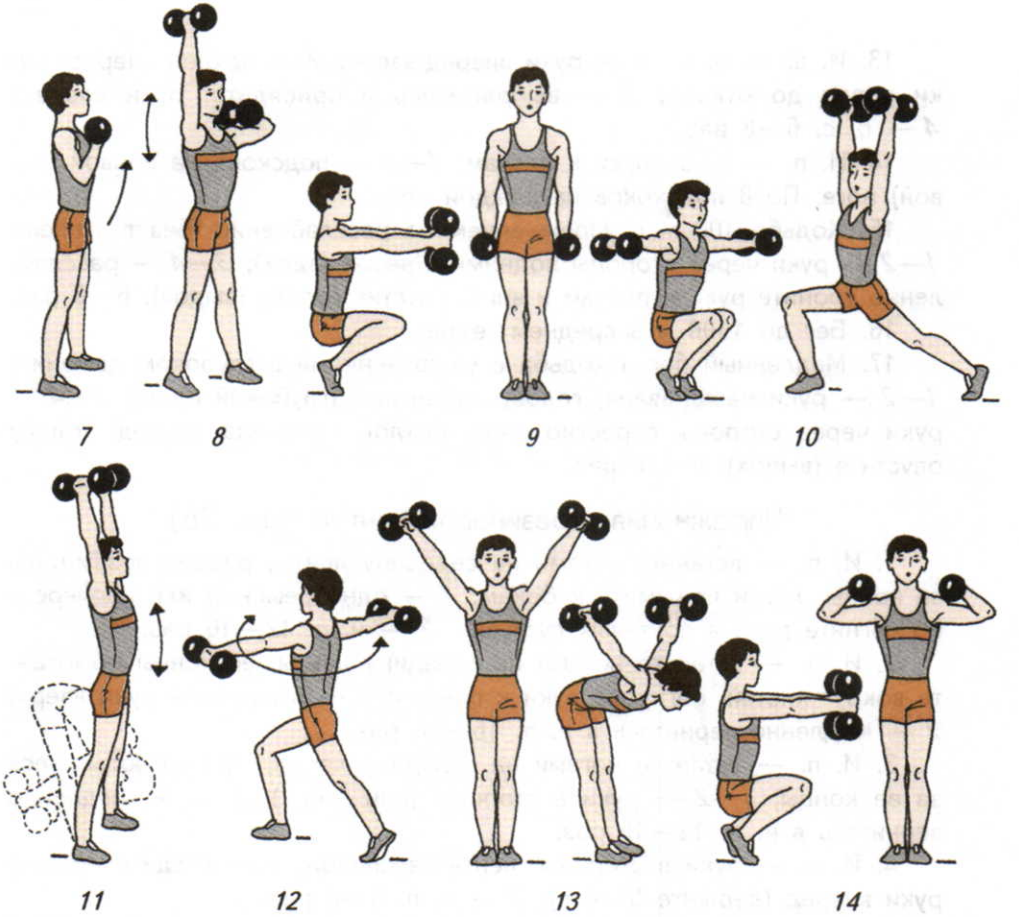


Рис. 75. Упражнения с гантелями

8. И. п. — ноги на ширине плеч, левая рука к плечу, правая вверх; *1* — опустите правую руку к плечу, разогните левую вверх; *2* — опустите левую руку к плечу, разогните правую вверх. 12—14 раз.

9. И. п. — о. с.; *1* — присед, руки вперед; *2* — и. п.; *3* — присед, руки в стороны; *4* — и. п. 6—8 раз.

10. И. п. — выпад правой ногой вперед, руки вверх; *1—3* — пружинистые приседания на каждый счет; *4* — поворот кругом. 4—6 раз в разные стороны.

11. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх (гантели прижаты одна к другой); *1* — энергичный наклон вперед с махом рук между ногами; *2* — выпрямитесь, руки вверх — прогнитесь. 10—12 раз.

12. И. п. — ноги шире плеч, руки в стороны; *1* — поворот туловища налево (до выпада); *2* — поворот туловища направо. 8—10 раз.

13. И. п. — о. с.; *1* — руки вперед-вверх; *2* — наклон вперед, руки назад до отказа; *3* — выпрямитесь и присядьте, руки вперед; *4* — о. с. 6—8 раз.

14. И. п. — о. с., руки к плечам; *1—4* — подскоки на правой (левой) ноге. По 8 подскоков на каждой ноге.

15. Ходьба 100 м с упражнением на расслабление (без гантелей): *1—2* — руки через стороны поднимите вверх (вдох); *3—4* — расслабленно уроните руки к плечам и вниз, опустив голову (выдох). 6—8 раз.

16. Бег до 1500 м в среднем темпе.

17. Медленный бег и ходьба с упражнениями в глубоком дыхании; *1—2* — руки назад-вверх, голову поднимите (глубокий вдох); *3—4* — руки через стороны скрестно вниз, наклон туловища вперед, голову опустите (выдох). 8—10 раз.

Упражнения с резиновой лентой (рис. 76)

1. И. п. — встаньте ногами на середину ленты, руками возьмитесь за концы, локти прижмите к бокам; *1* — одновременно или поочередно согните руки в локтевых суставах; *2* — и. п. 12—16 раз.

2. И. п. — встаньте ногами на середину ленты, ее концы обмотайте вокруг кистей, согнутые руки к плечам; *1* — выпрямите руки вверх; *2* — медленно вернитесь в и. п. 16—20 раз.

3. И. п. — встаньте ногами на середину ленты, руками возьмитесь за ее концы; *1—2* — руки в стороны (или вверх); *3—4* — медленно вернитесь в и. п. 12—16 раз.

4. И. п. — руки в стороны, лента за спиной; *1* — сведите прямые руки вперед (держите 5—6 с); *2* — и. п. 6—8 раз.

5. И. п. — встаньте ногами на середину ленты, в приседе возьмитесь руками за концы, руки к плечам; *1* — примите о. с.; *2* — присядьте в и. п. 16—20 раз.

6. И. п.— зацепите середину ленты за ступню согнутой ноги, концы ленты обмотайте вокруг кистей; *1* — разогните ногу вперед; *2* — и. п. 14—16 раз обеими ногами.

7. И. п.— зацепите середину ленты за неподвижный предмет, возьмите ее концы в руки, руки к плечам; *1* — наклоните туловище вперед; *2* — и. п. 14—16 раз.

8. И. п. — то же, что и в упражнении 7, только руки в стороны; *1* — поверните туловище налево; *2* — поверните туловище направо. 14—16 раз.

9. И. п. — зацепите середину ленты за неподвижный предмет, руки с обмотанными вокруг кисти концами ленты вперед; *1* — наклоняясь вперед, руки отведите назад; *2* — и. п. 12—16 раз.

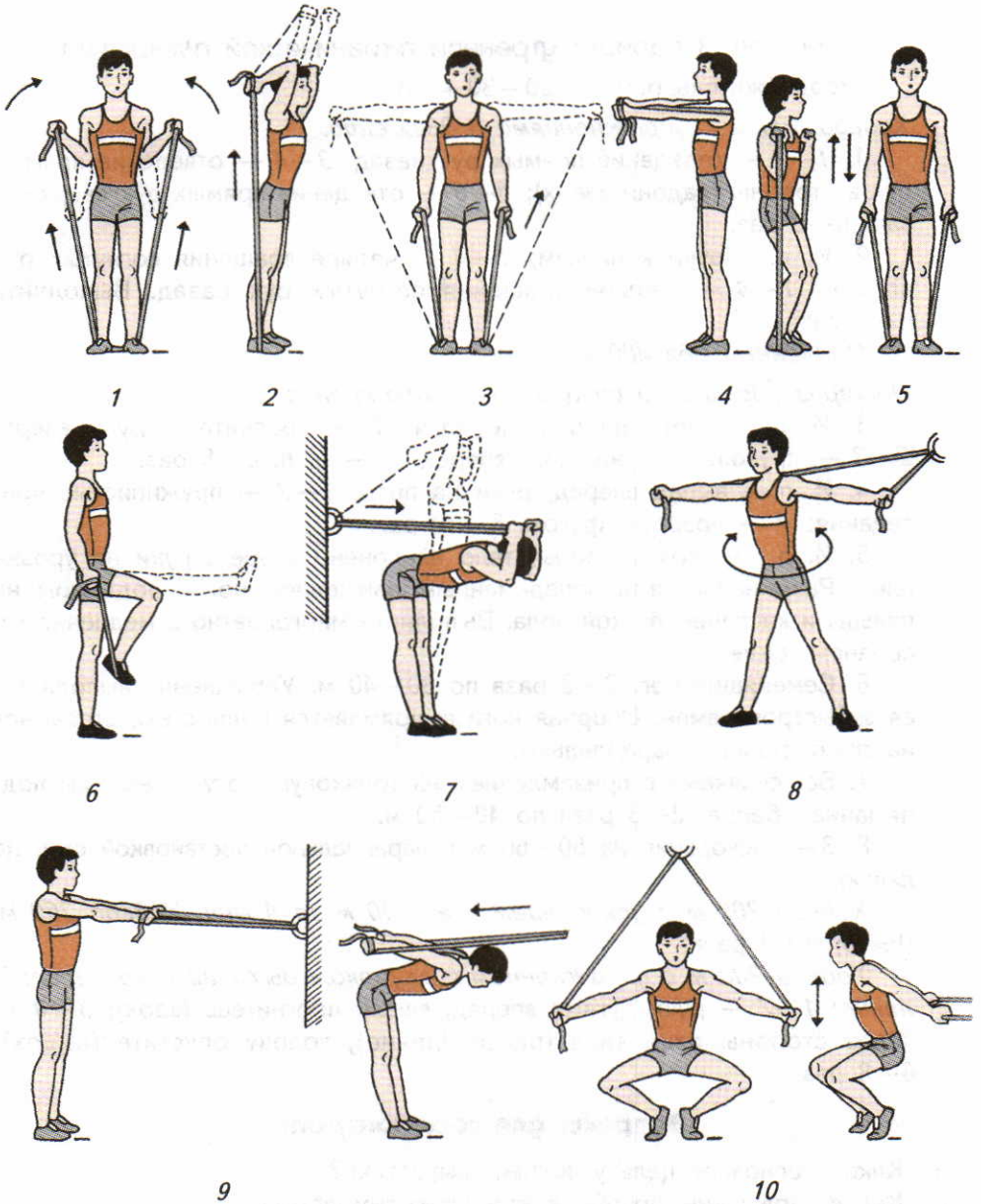


Рис. 76. Упражнения с резиновой лентой

10. И. п. — то же, что и в упражнении 9; *1* — присед, руки в стороны; *2* — и. п.; *3* — присед, руки назад (вверх); *4* — и. п. 8—10 раз.

11. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (см. вариант с гантелями).

Кроссовый вариант утренней гигиенической гимнастики

(Продолжительность — 20—30 мин)

Ходьба 100 м с упражнениями в движении.

1. *1—2* — отведение прямых рук назад; *3—4* — отведение прямых рук в стороны (ладони вверх); *5—6* — отведение прямых рук вверх-назад. 6—8 раз.

2. И. п.— руки к плечам; *1—4* — четыре вращения согнутых рук вперед; *1—4* — четыре вращения согнутых рук назад. Выполнить 6—8 раз.

Медленный бег 400 м.

Общеразвивающие и специальные упражнения

3. И. п. — ноги на ширине плеч; *1* — прогнитесь, руки вверх; *2—3* — пружинистые наклоны вперед; *4* — и. п. 6—8 раз.

4. И. п.— выпад вперед, руки на пояс; *1—3* — пружинистые приседания; *4* — поворот кругом. 8—10 раз.

5. И. п. — стоя у опоры, тело наклонено вперед, руки на уровне плеч. Разминание стоп попеременным движением ног с подъемом на пальцы и касанием пяткой пола. Выполните многократно в медленном и среднем темпе.

6. Семенящий бег. 2—3 раза по 30—40 м. Упражнение выполняется в быстром темпе. Опорная нога выпрямляется полностью, стопы ног на грунт ставятся параллельно.

7. Бег скачками с приземлением на толчковую ногу с высоким подниманием бедра. 2—3 раза по 40—50 м.

8. 3—4 ускорения на 50—60 м с параллельной постановкой стоп на линию.

Ходьба 200 м с ускорением. Бег 800 м за 4 мин. Ходьба 200 м. Повторите 3 раза.

Ходьба 200 м с упражнением в глубоком дыхании и на расслабление: 1—2 — руки дугами вперед, вверх, прогнитесь (вдох); *3—4* — через стороны руки вниз (расслабленно), голову опустите (выдох). 6—8 раз.

Вопросы для самоконтроля

1. Какова основная цель утренней гимнастики?
2. Какие упражнения входят в утреннюю гимнастику?
3. Какое воздействие на мышцы оказывают различные упражнения утренней гимнастики?
4. Какова ее продолжительность?
5. Самостоятельно составьте комплекс упражнений утренней гимнастики.