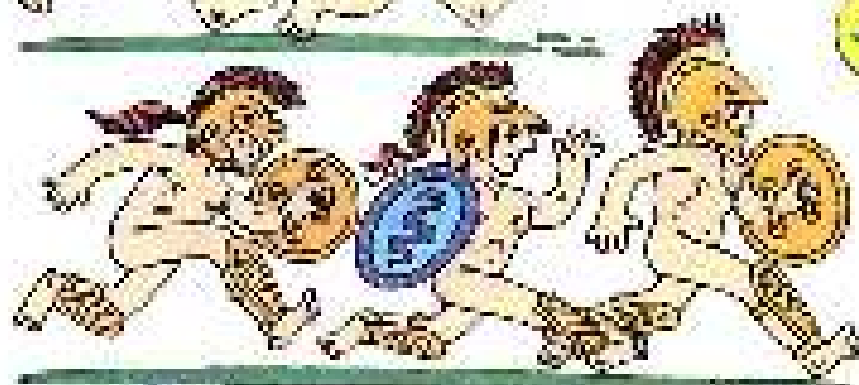
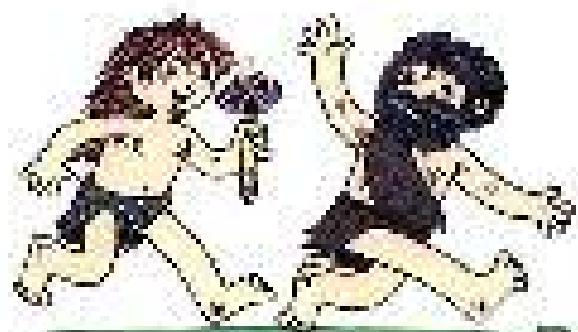




В. И. Лух

Физическая культура

1.4



ПРОСВЕЩЕНИЕ

190000, МОСКВА, ПЕТРОВСКИЙ БУЛЬВАР, 10



В. И. Лях

Физическая культура

1-4 классы

Учебник
для общеобразовательных
учреждений

Рекомендовано
Министерством образования и науки
Российской Федерации

14-е издание



Москва «Просвещение» 2013

УДК 373.647.1 : 786
ББК 75а.73
Д96

На учебник впервые зарегистрирован Министерством Российской Федерации образования и науки (05.03.2018 от 01.11.2018 г.) в Российской Федерации образования (№ 001/73-2018 от 20.10.2018 г.)

Учебник входит в систему «Школа России»

Входит в систему «Школа России»
Учебник входит в систему «Примеры учебников»
Учебник входит в систему «Тема урока» (Р. В. Софеева)

Лок В. Н.

Д96 Физическая культура. 1–4 классы учеб. для общеобразоват. учреждений / В. Н. Лок. — 14-е изд. — М.: Просвещение, 2018. — 170 с. : ил. — ISBN 978-5-09-029630-5.

Учебник соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начальной школы образования, примерной программе по физической культуре и рабочей программе В. Н. Лока «Физическая культура. 1–4 классы».

Учебник по своим методическим характеристикам и структуре имеет наиболее высокие показатели качества и эффективности культуры здоровья обучающихся, позволяющие реализовать цели, задачи и программу по физической культуре.

В учебник входят темы «Проверь себя» и «Проверь себя для родителей».

В учебник включены материалы дополнительного чтения для учителя и учащихся. Они помогут на уроках физкультуры и внеурочной деятельности учителям и учащимся.

УДК 373.647.1 : 786
ББК 75а.73

ISBN 978-5-09-029630-5

© Издательство «Просвещение», 2011, 2013
© Федеральное государственное
образовательное учреждение
«Педagogический институт», 2011, 2013
Перепечатка запрещена



Дорогой друг!



Перед тобой учебник по школьному предмету «Физическая культура». Он расскажет тебе о том, когда и как возникли физическая культура и спорт в жизни человека, как заниматься физическими упражнениями, чтобы принести своему организму только пользу.

Ты узнаешь, что произойдёт с твоим организмом, если ты будешь регулярно заниматься физической культурой, как развить силу, быстроту, выносливость, гибкость и другие физические качества.

Надеемся, что ты с интересом и пользой для себя прочтёшь и о том, как правильно питаться, для чего надо соблюдать правила личной гигиены, режим дня.

Всё, что ты узнаешь и чему научишься с помощью учебника, на уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий, пригодится тебе в дальнейшей жизни.

Отправляясь вместе с тобой в интересный и разнообразный мир движений, желаем тебе проявлять больше любознательности, терпения и настойчивости. Помни, чтобы овладеть сложными движениями, надо много и терпеливо тренироваться. Только тогда ты лучше узнаешь себя, свои возможности, станешь увереннее и веселее, приобретёшь много друзей и лучше подготовишься к учёбе в следующих классах.

Итак, счастливого пути!

Задачи для родителей

Этот раздел содержит материал разного уровня сложности, так как он адресован родителям сразу четырёх классов. Это дети разного возраста и степени подготовленности.

Помогая ребёнку, вы убедитесь, что в нём много возможностей. Одна половина ребят от стирания человека, другая — с выделением признаков, третья содержит необходимые сведения, поданные в игровой, занимательной форме. Этот материал предназначен для первоклассников, но вы можете тоже поработать с ним. Они изучают темы, рассуждая о подростках, выходя из адама, спуска на землю. Учись думать, сравнивать, выбирать правильное решение. Так в занимательной, доступной форме первоклассник получает необходимые знания, развивается интеллектуально.

Очень хорошо, если ребёнок будет изучать соответствующие темы с вашей помощью. Сделайте для этого удобный план «Метам с родителями». Тем самым вы не только поможете своему первокласснику лучше понять и усвоить материал, но и сами вернётесь к физической культуре.

Школьники II—IV классов могут уже самостоятельно прочитать текст, ответить что к рисункам, выразить задания, однако и в этом случае не забывайте помогать отстающим ребятам в заданиях. Проявляйте интерес, задавайте и отвечайте контрольные вопросы в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Давайте вместе с ним задания, играйте, скачайтесь, правильно читайте и т. д. Будьте всегда заинтересованы, не забывайте, что физическая культура нужна всем не на словах, а на деле!

Оглавление

ГЛАВА 1. ЧТО НАДО ЗНАТЬ	7
Коспа и как развивалась французская культура и спорт	8
Современные Олимпийские игры	10
Что такое физическая культура	14
Твоё организм	19
Основные части тела человека	—
Основные внутренние органы	20
Скелет	21
Мышцы	22
Осанка	24
Сердце и кровеносные сосуды	33
Органы чувств	35
Личная гигиена	45
Закаливание	50
Молг и нервная система	54
Органы дыхания	58
Органы пищеварения	62
Пища и питательные вещества	63
Вода и питьевой режим	66
Тренировка ума и характера	68
Спортивная одежда и обувь	70
Самоконтроль	78
Первая помощь при травмах	87
ГЛАВА 2. ЧТО НАДО УМЕТЬ	94
Бег, ходьба, прыжка, метание	92
Бодность, баланс, координация	107
Играем все!	124

Жизненно-важное умение	137
Все на дыбах!	143
Твоя физическая способность	151
Твой спортивный уголок	161
Филокультурная азбука	163
Советую прочитать	167
Сравни свои ответы	—
Методические рекомендации для учителя	170

Внимание!

Условные значки



— читаю с родителями



— ответь на вопрос



— выполни задание

ГЛАВА I
**ЧТО
НАДО
ЗНАТЬ**



КОГДА И КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первообытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.

Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.

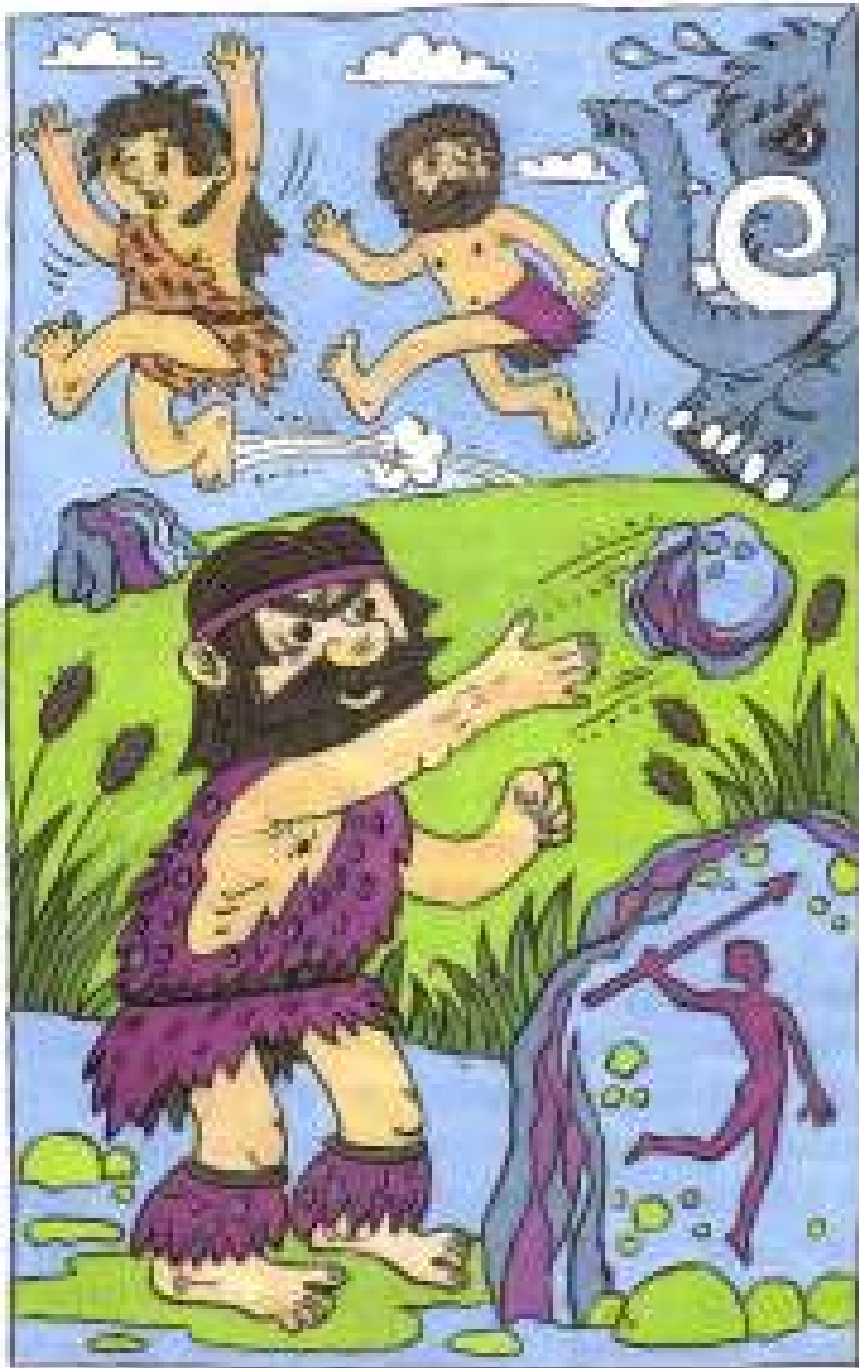
Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



Какие движения выполняют первообытные люди на этом рисунке?

(Ответы смотри на стр. 167—169.)

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Например, палка или камень





летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперед; прыгнет дальше, если разбежится, и т. д.

Подметив эти приёмы, люди начали их использовать во время охоты и в труде. Этому они учили своих детей. Так постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая через ямы и пробегая большие расстояния, охотник замечал, что прыгать и бегать он стал лучше. Другими словами, повторение движений (то, что мы сейчас называем упражнениями) помогает не только лучше выполнить

само движение, но и совершенствовать весь организм.

Прошло много-много лет со времени появления людей. Поколения сменяли друг друга. И дети перенимали опыт своих отцов и дедов. В свободное время люди не только отдыхали и развлекались, но готовились сами и готовили своих детей к трудностям жизни, к защите от врагов. Этим целям начали служить различные виды упражнений.

Например, в древнегреческом городе Спарте юные граждане (7—20 лет) весь день находились в специальных школах. Там они занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья и т. п.

А в древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания — Олимпийские игры. Они проводились один раз в четыре года. На Олимпийских играх сильнейшие греческие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.

Перед состязаниями каждый атлет обязан был дать торжественную клятву соблюдать правила честной спортивной борьбы. Среди участников Олимпийских игр не должно было быть ни лжецов, ни воров, ни мошенников.



В каком виде соревнований участвуют эти атлеты?



На время Олимпийских игр прекращались войны. Множество людей стремились попасть на эти зрелища. Зрители сидели на холмах и криками подбадривали соревнующихся. На Олимпийские игры приезжали поэты и писатели. Там они читали свои произведения.



Победителей встречал весь город. В городской стене делали пролом, куда на колеснице въезжал победитель.

Древние состязания породили особый вид деятельности — спорт. Он включает в себя тренировки и соревнования. Соревнования не только помогают определить чемпионов (победителей), но и выявляют физические возможности людей.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Существуют различные соревнования: первенство класса, школы, города, области. Самые сильные атлеты участвуют в мировых чемпионатах. Но особенно почётно победить на Олимпийских играх.

После большого перерыва Олимпийские игры возобновились в 1896 году в Греции. В их возрождении большую роль сыграл выдающийся французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен.



ся зимние Олимпийские игры. На летние и зимние игры съезжаются спортсмены из разных стран.

Каждые игры выявляют своих сильнейших спортсменов. Всех их, конечно, не перечислишь. Вот лишь некоторые из них.



Пааво Нурми
(Финляндия)



Лариса
Латынина



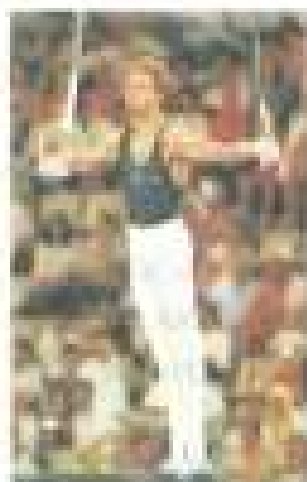
Ирина Роднина и
Александр Зайцев



Юрий Власов



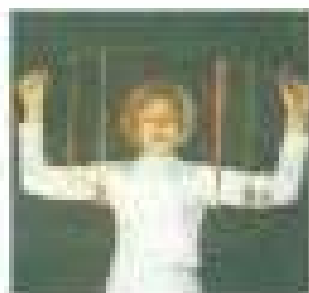
Карл Льюис (США)



Виталий Шербо
(Белоруссия)



Гунде Сван
(Швеция)



Елена Белова



Владимир Салыников

Современный олимпийский символ — пять переплетённых колец. Они олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!».



Олимпийская эмблема — сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами. Например, на эмблеме Игр XXII Олимпиады, которые проводились в Москве в 1980 году, вместе с олимпийскими кольцами изображён силуэт, напоминающий высотные здания, башни Московского Кремля и беговые дорожки стадиона.

Олимпийский флаг — белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами.

Зажжение олимпийского огня — один из главных ритуалов на торжественной открытии Олимпийских игр. Его доставляют из Олимпии эстафетой к месту проведения игр лучшие спортсмены мира.

Клятва спортсменов и судей звучит так:
«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

Талисман Олимпийских игр — это обычно изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводится Игра.

Талисманом Олимпиады-80 в Москве был бурый медвежонок Миша, Олимпиады-88 в Сеуле — тигрёнок Ходори, Олимпиады-92 в Барсе-

лоне — пёс Коби, Олимпиады-96 в Атланте — сказочный зверёк Изаи.

Олимпийские награды — это медали и дипломы. Победители награждаются золотыми, серебряными, бронзовыми медалями.

Сейчас победителям Игр стали вручать и нагрудные золотые, серебряные и бронзовые значки.



Найди на рисунке олимпийские эмблему, символ, флаг, огонь, талисман.



ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Ты узнал немного об Олимпийских играх — о большом спорте, о высших достижениях атлетов.

Сейчас поговорим о физической культуре, которая необходима каждому человеку.

Физическая культура включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своём организме, личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании, а также умение применить эти знания в повседневной жизни.

Физическая культура помогает человеку совершенствоваться, укрепляет здоровье. Те ребята, которые дружат с физкультурой, меньше болеют, а значит, реже пропускают уроки в школе. Они более выносливы, меньше устают, лучше учатся.


Физическая культура поможет твоему организму правильно расти и развиваться.

Если хочешь иметь красивую фигуру, правильную осанку, крепкие мышцы, занимайся физическими упражнениями. У людей, имеющих всё это, отлично работают внутренние органы. Поэтому у них и хорошее самочувствие, бодрое, жизнерадостное настроение.

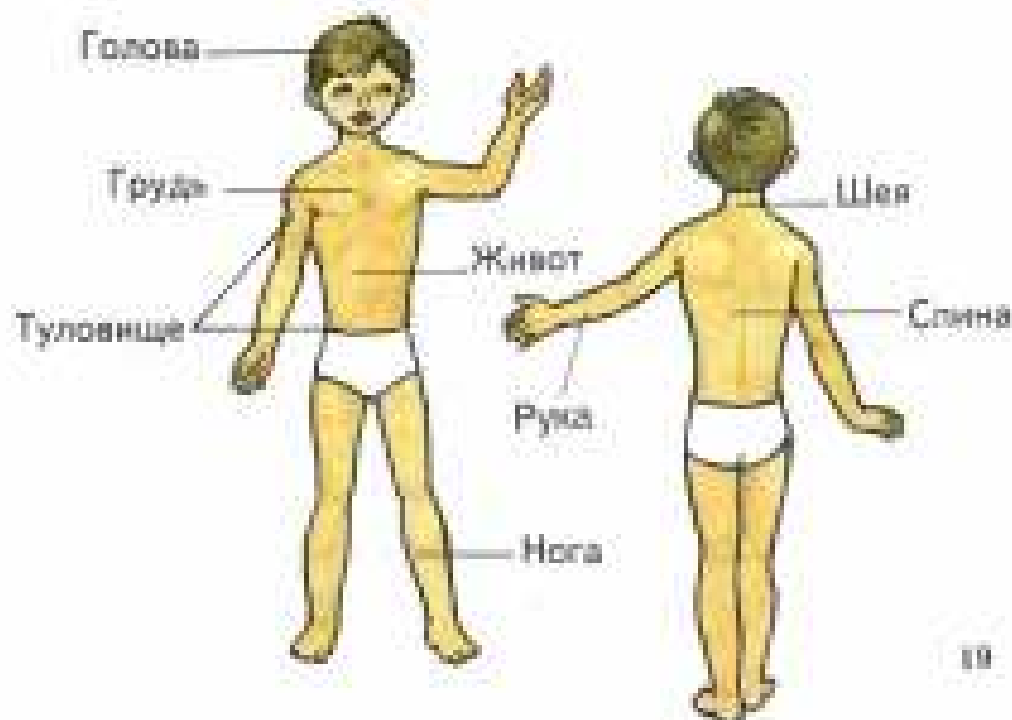
Физическая культура поможет тебе стать более волевым, дисциплинированным, смелым, решительным. Занимаясь спортом, ты найдёшь много хороших друзей.

ТВОЙ ОРГАНИЗМ

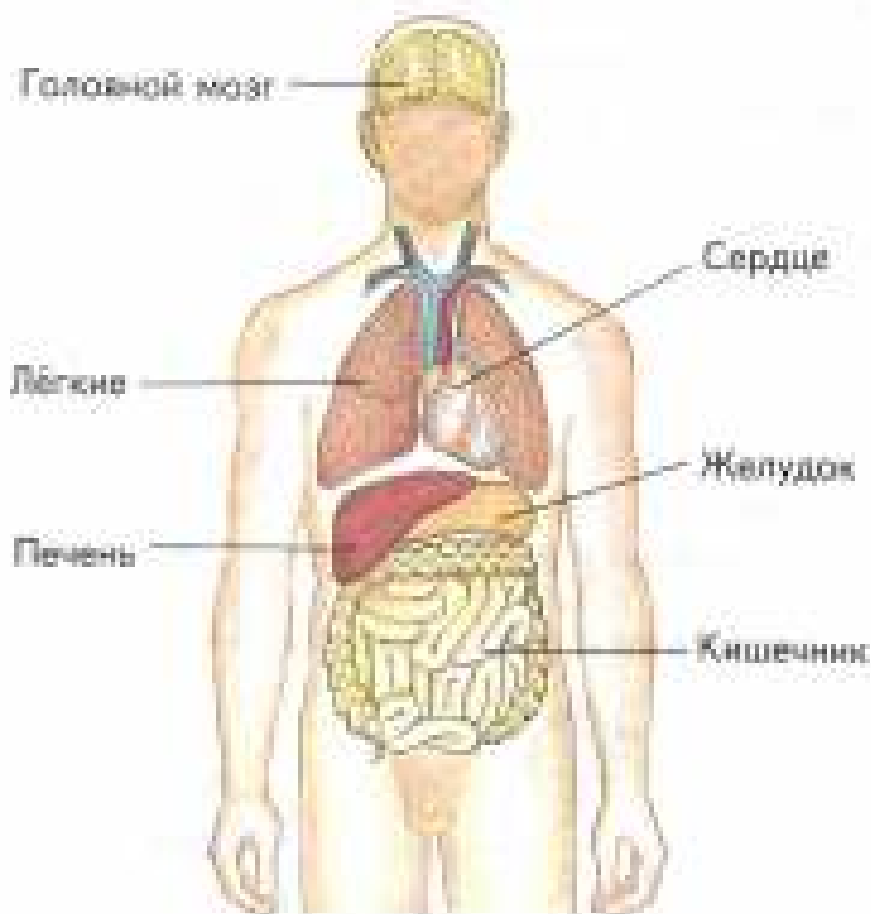
 Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили тебе только пользу, нужно знать свой организм.

 *Рассмотри внимательно рисунки. Назови основные части тела человека и основные внутренние органы.*

Основные части тела человека



Основные внутренние органы



Организм человека состоит из органов. Каждый орган выполняет определённую работу. Все органы здорового человека действуют слаженно, как одно целое.



Расскажи, какую работу выполняют органы, изображённые на рисунке.

Скелет



Скелет состоит из костей. Их у человека более двухсот. Кости соединены суставами. На рисунке ты видишь основные части скелета.

От скелета в большой степени зависит форма и размер тела. Скелет не только опора тела, но и защита внутренних органов от травм и внешних воздействий.

Физические упражнения развивают гибкость суставов.

Мышцы

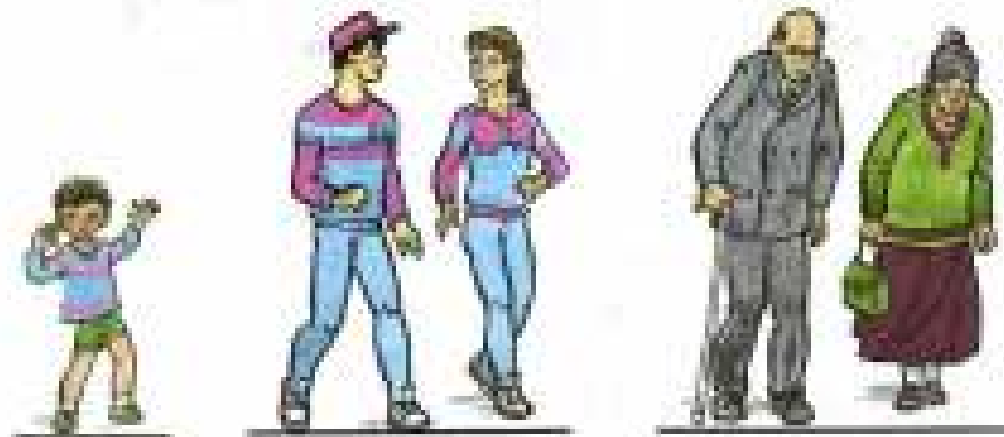
Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью *суконжилий*. Мышцы вместе с костями скелета приводят в движение наше тело.



Мышцы обладают одним замечательным свойством. Они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например поднимает и опускает руки, вращает ими, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т. п.

У детей 6—7 лет развиваются крупные мышцы (живота, спины, рук и ног). В 13—15 лет начинается быстрый рост мелкой мускулатуры. Движения становятся более точными, улучшается их координация (ловкость).

I *Понаблюдай, сравни и расскажи, как движутся маленькие дети, молодые и пожилые люди.*



Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

Осанка



Ты наверняка обратил внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку.



Осанка — это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.

Прими перед зеркалом такую позу — и увидишь, какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать такую позу

трудно. Однако если ты будешь делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу тебе не составит никакого труда.

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.



При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормаль-



Стопа нормальная



Стопа плоская (плоскостопие)

ная работа сердца, лёгких, желудка и других внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Всё это ухудшает самочувствие и настроение.

Каковы же причины нарушенной осанки? В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц.



Какие ещё причины нарушенной осанки ты знаешь? Назови их, глядя на рисунки.





Есть простой способ проверить свою осанку — встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки (см. рис. 13), осанка правильная. В других случаях осанка

нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

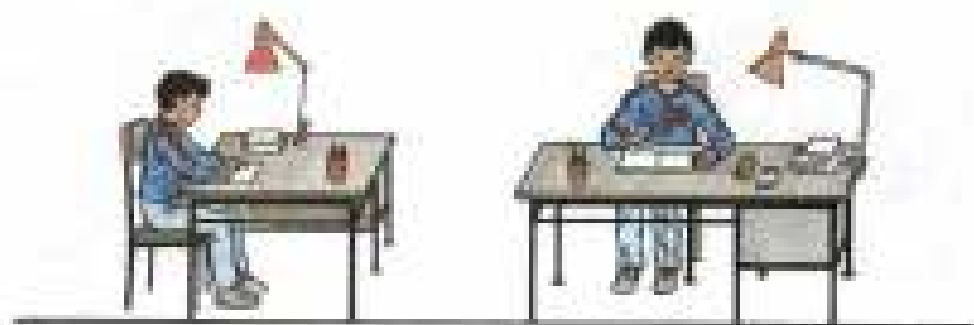
Что нужно делать для улучшения осанки

- Начнём с самого простого — с устройства постели.

Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе.

- Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.

- Приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираться грудью в его край.



- Укрепляй мышцы физическими упражнениями.

Выполняй следующие упражнения по 5—6 раз. Эти упражнения (необязательно все) вклю-

чай в утреннюю гимнастику или в своё тренировочное занятие.

При сутулой спине (рис. 1)

1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.

2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и перекладывать карандаш или мячик из одной руки в другую.

3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.

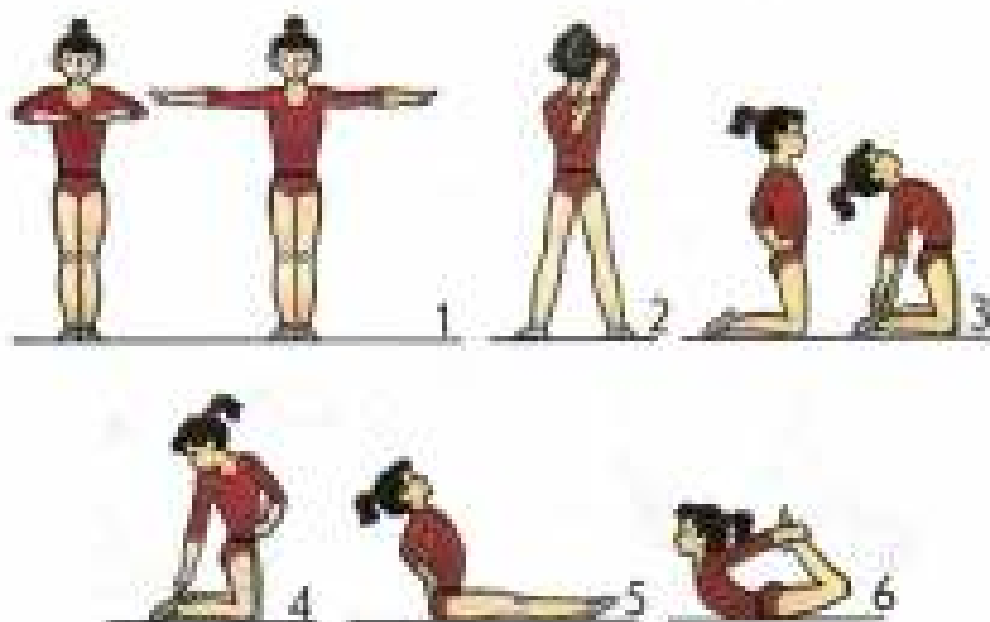


Рис. 1

4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.

5. Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.

6. Лёжа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.

7. Можно попытаться сделать «мостик» из положения лёжа.

Для укрепления мышц живота и спины (рис. 2)

1. Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.

2. Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.

3. Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.

4. Лёжа на спине, зацепиться стопами за

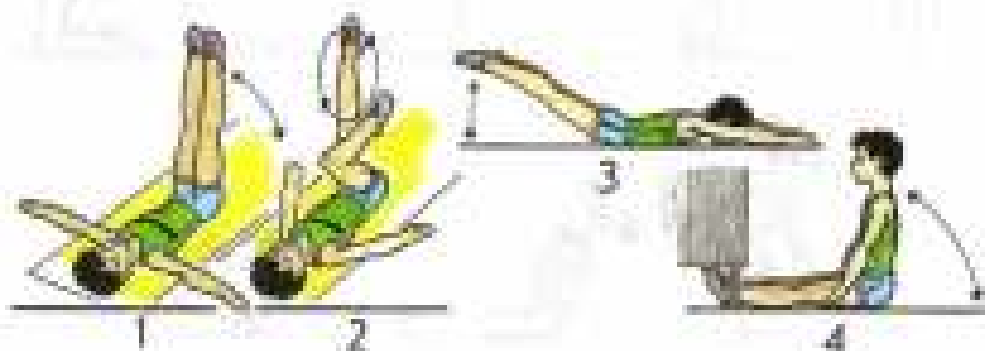


Рис. 2

край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.

Для укрепления мышц стоп ног (рис. 3)

1. Ходьба на носках, пятках, внутренней и наружной стороне стоп.

2. Ходьба и бег босиком летом по траве и песку.

3. Ходьба по круглой палке или толстой верёвке.

4. Сидя на стуле, вращать поочередно правой и левой стопой сначала в правую, затем в левую сторону.

Все упражнения, которые мы рекомендовали для улучшения осанки, окажут полезное действие только в том случае, если ты будешь их выполнять регулярно.

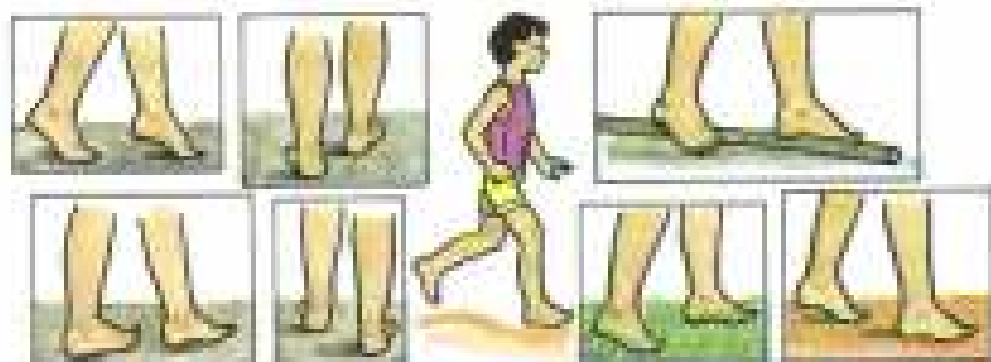


Рис. 3



Внимание! Внимание!

Начинаем игру «Проверь себя».

После каждой темы ты увидишь под номерами правила, принципы здорового образа жизни.

Изучи тему. Читай правила. За каждое правило, которое ты постоянно выполняешь, ставь себе 1 балла, за каждое невыполненное — 0 баллов (только честно!).

Сложи баллы, запиши полученную сумму.


В конце главы «Что надо знать» по количеству баллов найди свою характеристику. Не останавливайся на достигнутом!

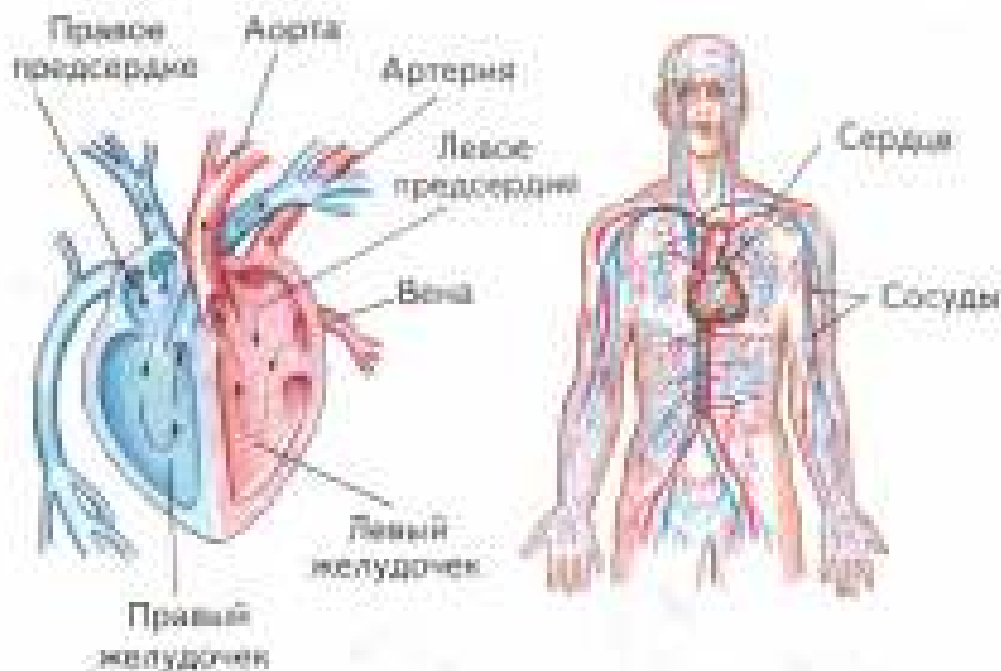
Итак:

1. Знаю, что такое правильная и неправильная осанка.
2. Сплю на плоской подушке и жёстком матрасе.
3. Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах.
4. Сажу всегда прямо.
5. Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног.

Количество баллов _____

СЕРДЦЕ И КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

 Сердце часто сравнивают с мощным неустойчивым насосом. Сердце перегоняет кровь по телу человека в течение всей жизни. Размер сердца у взрослого человека примерно с его кулак.



Сердце состоит из двух *предсердий* и двух *желудочков*. Из левого желудочка кровь поступает в *аорту*. Это самый большой кровеносный *сосуд*.

Сосуды, по которым кровь идёт от сердца, называются *артериями*. А *сосуды*, по которым

кровь поступает к сердцу, — *венами*. Самые мелкие сосуды — *капилляры*. Они покрывают всё тело человека. Стоит уколоть палец, как сразу в этом месте выступает капелька крови.


Сердце чутко реагирует на ваше душевное состояние. Ты, конечно, заметил, как сильно бьётся оно, когда ты волнуешься, замирает от страха, ровно, неслышно бьётся, когда тебе спокойно, хорошо.

Береги сердце!

- Укрепляй сердце занятиями физическими упражнениями, катайся на велосипеде, коньках, лыжах, плавай, бегай.
- Не приобретай вредных привычек — они разрушают сердце.

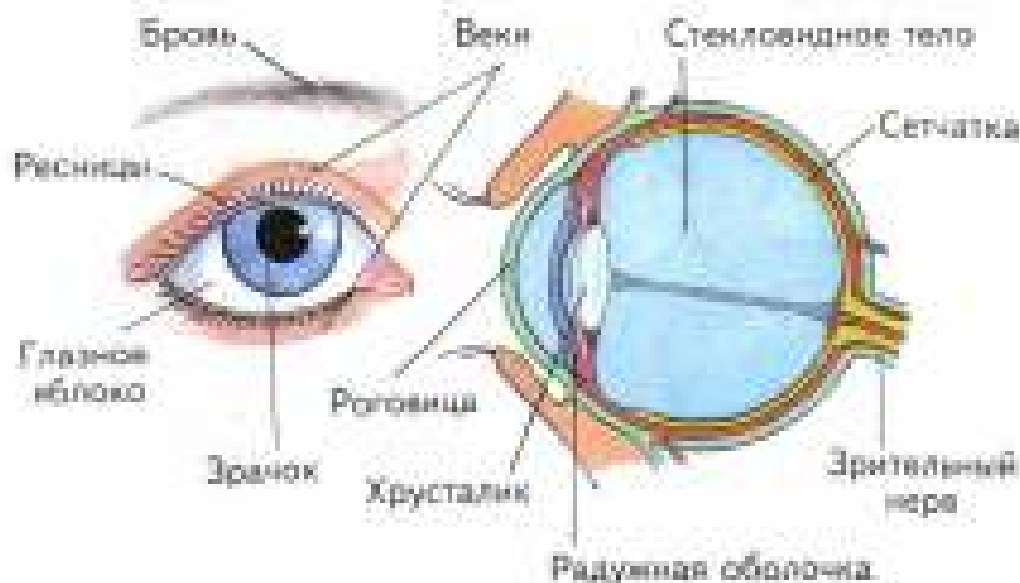


ОРГАНЫ ЧУВСТВ

 Всё многообразие внешнего мира — свет, звуки, изменение температуры, запахи, вкус — организм воспринимает с помощью органов чувств. Их всего пять — это глаза, уши, кожа, нос, язык.

Органы зрения — глаза. Зрение помогает тебе находить дорогу в школу, домой, в спортивный зал. Глазами ты читаешь, смотришь телевизионные передачи. Зрение помогает тебе определять расстояние, размер, форму предмета, метко бросать в цель и т. п.

Глаза защищают веки, верхнее и нижнее. Когда перед глазами неожиданно появляется



опасность, веки закрываются. *Ресницы* на веках тоже защищают глаза от пыли и яркого света. *Брови* задерживают капельки пота, дождя, не дают им попасть в глаза.

Глаз покрывает прозрачная оболочка — *роговица*. За ней находится *радужная оболочка*. В радужной оболочке есть отверстие — это *зрачок*. Через него проходят лучи света внутрь глаза. Там они попадают на *хрусталик*. Хрусталик — выпуклая линза, которая создаёт изображение предметов на *сетчатке* глаза. Сетчатка по *зрительному нерву* передаёт изображение в мозг.

Чтобы глаза меньше уставали, а зрение не портилось, нужно делать специальные упражнения (рис. 4, 5):



Рис. 4



Рис. 5

1. Моргать глазами 1—2 минуты.

2. Закрывать глаза и круговыми движениями сделать массаж век кончиками указательных пальцев.

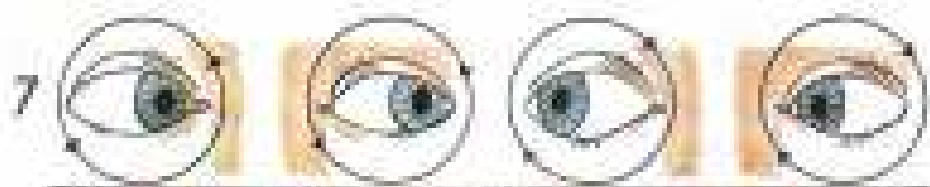
3. Крепко зажмурить глаза, затем открыть, 3—5 раз.

4. Если глаза утомлены долгим чтением, то надо подойти к окну и 2—3 минуты посмотреть на небо.

5. Смотреть на палец вытянутой перед собой руки. Не сводя с пальца глаз, медленно приближать его к носу, 3—4 раза.

6. На стекло окна приклеить кружочек из бумаги. Закрывать один глаз, а другим 5 секунд смотреть на кружок. Затем перевести взгляд вдаль. То же самое проделать с другим глазом. По 6—8 раз.

7. Вращать глазами сначала влево, а затем вправо, 6—8 раз.



8. Смотреть вверх и вниз, в верхний правый угол, в левый нижний и наоборот, 6—8 раз.

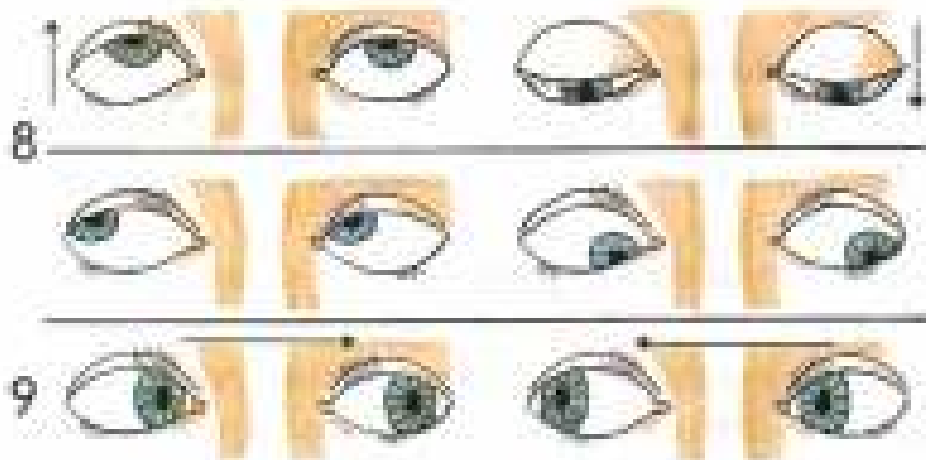


Рис. 5

9. Смотреть влево, вправо. 6—8 раз.
 Береги глаза!
 Избегай опасных ситуаций.



Береги зрение!

- Не читай лёжа.
- Располагай стол слева от окна, настольную лампу на левой стороне стола.
- Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью.
- Не смотри без защитных очков на яркое солнце, включённую лампочку, пламя электро-сварки.



Органы слуха — уши. Ушами ты слышишь различные звуки: человеческую речь, музыку, жужжание насекомых, шорох листьев.

В ушных раковинах есть небольшое отверстие. Через него звуки попадают во внутреннее ухо.



Береги слух!

- Чисти уши только ватным жгутиком.
- Не включай слишком громко музыку. Резкие, громкие звуки ослабляют слух.
- В холодную, ветреную погоду обязательно надевай головной убор.
- Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу.

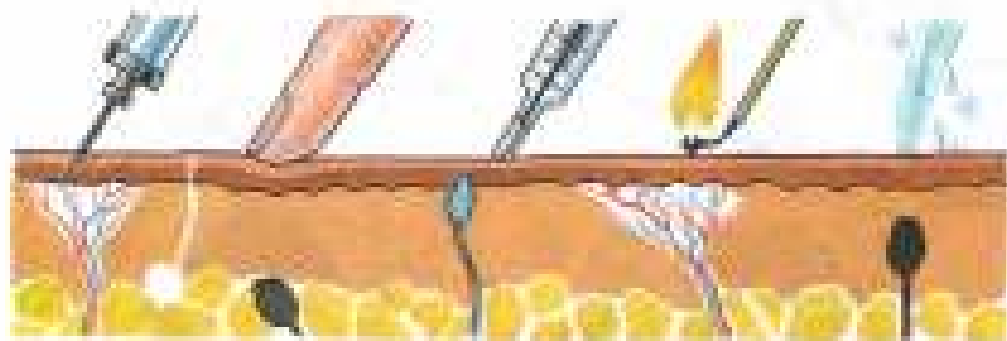


Кто поступает правильно? Почему? Как поступаешь ты?





Орган осязания — кожа. Именно кожей ты ощущаешь тепло солнечных лучей, холод льда и снега, боль от укола, ласковое прикосновение рук мамы.



Кроме того, кожа защищает внутренние органы от травм и от проникновения болезнетворных микробов. Кожа регулирует температуру тела, защищает организм от перегрева и переохлаждения.

Кожа и сама выделяет тепло. Избыток тепла (например, при энергичном выполнении физических упражнений) удаляется с поверхности кожи вместе с потом, и тело человека охлаждается.

Через кожу организм дышит.

Самая тонкая кожа покрывает ушную раковину, самая толстая — пятки.

Кожа — показатель здоровья. Если у тебя чистая, гладкая кожа, значит, со здоровьем у тебя всё в порядке.

Содержи кожу в чистоте!

Соблюдай правила личной гигиены.

Орган обоняния — нос. С его помощью ты различаешь запахи. Одни запахи тебе приятны, другие — нет.

Ты вытягиваешь воздух ноздрями. Он попадает в носовую полость (рис. 6).

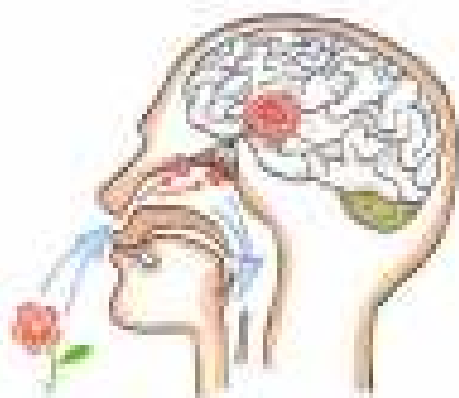


Рис. 6

Внутри носа воздух очищается. Многочисленные реснички задерживают пыль, которая попадает в нос вместе с воздухом.

В носовой полости воздух ещё и согревается. Вот почему полезно дышать носом, а не ртом.

Чтобы не было простуды с насморком и кашлем, надо закаляться. Как? Об этом ты узнаешь немного позже.

Орган вкуса — язык. Именно с его помощью ты определяешь, вкусная пища или нет, различаешь сладкое, солёное, горькое, кислое.

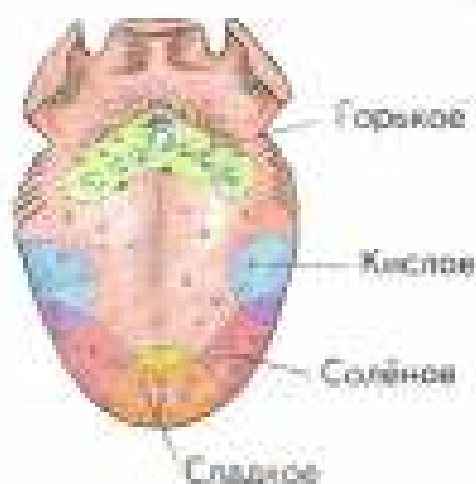
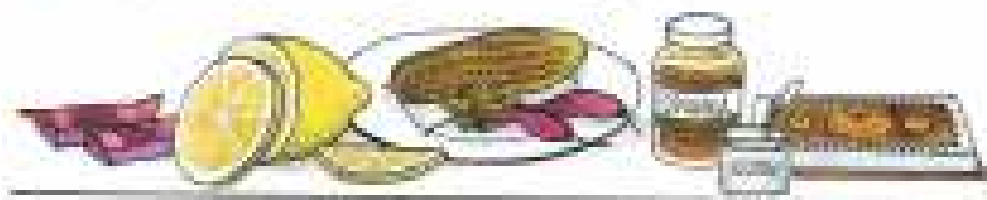


Рис. 7




Найди на рисунке 7 зоны языка, которые чувствуют вкус этих продуктов.



По цвету языка врачи определяют, болен человек или нет. У здорового человека язык

розовый и гладкий. У большого язык покрыт белым налётом, иногда трещинами.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

 Ты уже знаешь, что физическая культура — это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

Тебе и окружающим неприятны грязные руки, нечищенные зубы, запах пота от тела. Кроме того, это места скопления микробов. Некоторые ребята грызут ногти. Из-за этой дурной привычки через маленькие трещины и ранки в организм попадают возбудители различных серьёзных болезней.



Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является **мытьё**. Мыться надо не менее одного раза в неделю горячей водой с мылом. После этого необходимо *сменить нательное бельё*.

В течение дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руки, лицо, шея. Мыть их надо обязательно утром и вечером тёплой водой с мылом.



Что делают дети на рисунках, чтобы быть чистыми?



Руки, кроме того, надо мыть ещё перед каждым приёмом пищи, после прогулки и после посещения туалета.

Очень важно следить за чистотой ног. Их надо ежедневно мыть перед сном. Это не только гигиеническая, но и закаливающая процедура.

После занятий физическими упражнениями необходимо принять душ.

Нечищенные и испорченные зубы также становятся причиной многих заболеваний.





Уход за зубами простой. Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день с пастой или порошком не менее 1—2 минут.

Зубная щётка должна быть не очень жёсткой и не слишком мягкой.

Сначала чистят сомкнутые зубы в разных направлениях. Затем рот открывают и тщательно чистят поверхность зубов, обращённую внутрь рта. Затем зубы хорошо промаскивают. Щётку моют и хранят в стакане щетинками вверх (рис. 8).

Береги зубы!

● Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.



Рис. 8

- Не ешь много сладкого.
- Не перекусывай зубами пакетики и не грызи орехи.
- Посещай кабинет зубного врача.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Моюсь каждую неделю горячей водой с мылом.
2. Мою руки с мылом перед едой, после гулянья, после посещения туалета, после занятий спортом.
3. Мою каждый день ноги перед сном.
4. Чищу зубы утром и вечером.
5. Принимаю душ после занятий спортом.

Количество баллов _____

ЗАКАЛИВАНИЕ



Если спросить у ребят в классе, полезны ли для здоровья солнце, воздух и вода, то все, конечно, скажут — полезны. Но знаешь ли ты, что это не всегда так? Ведь если целый день лежать на солнце, купаться в холодной воде, то можно не укрепить здоровье, а заболеть.

Поэтому, прежде чем начать закаливание, запомни несколько **правил**.

- ▶ Начинай закаливание в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, игры, прогулок (пеших и на велосипеде). Водные процедуры начинай во время купания в реке, озере.
- ▶ Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.
- ▶ Продолжительность закалывающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемому (таблица 1).
- ▶ Температуру воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно каждые три дня на 1—2 °С.

► После водных процедур разотри тело сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

► Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1—2 недели, то надо начинать всё сначала.

► Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.

► Если во время купания появлялись дрожь, озноб, то немедленно выйди из воды, разотрись полотенцем, надень сухую одежду, побегай.

Чтобы предохранить себя во время закаливающих процедур от перегревания или переохлаждения, следует также соблюдать несколько несложных, но важных **правил**.

► Немедленно прекращай закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия.

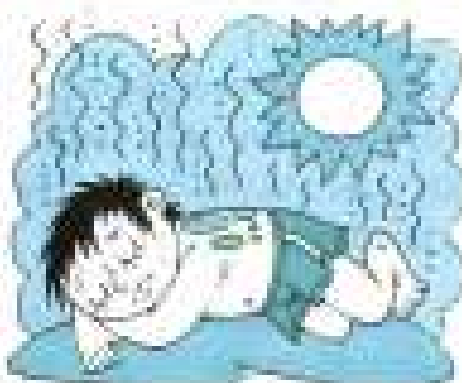
► Не оставайся под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.

► Надевай на голову лёгкую шапочку из светлой ткани.

► Быстро смени верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намочили в холодную погоду.



Сравни, как ведут себя мальчики в воде, на пляже, как они одеты. Кто из них заболел, а кто пошёл в поход? Почему?



ПРОФОРМЕРЬ СЕБЯ



1. Хочу быть закалённым.
2. Обтираюсь.
3. Обливаюсь.
4. Принимаю контрастный душ.
5. Закаляюсь каждый день.
6. Люблю плавать, играть в воде.
7. Выхожу из воды до появления озноба.
8. Загораю в головном уборе.

Количество баллов _____

Таблица 1

Условия проведения закалывающих процедур

Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Воздушные в солнечные дни	Начинать с $+29^{\circ}\text{C}$	Первые дни — 10 мин, через каждые последующие 3 дня увеличивать на 5 мин
Воздушная ванна, обтирание	Начинать с $+25^{\circ}\text{C}$, постепенно через каждые 3 дня снижать в допустим до $+15^{\circ}\text{C}$	1—3 мин

Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Обливание, душ и др.	Начинать с $+20$,... $+25^{\circ}\text{C}$, постепенно снижать каждые 3 дня до $+15$,... $+18^{\circ}\text{C}$	1—2 мин
Купание	Начинать не ниже $+20^{\circ}\text{C}$	Начинать с 5 мин

МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА



Головной мозг (рис. 9) находится в полости черепа, спинной мозг — в позвоночнике.

Головной и спинной мозг образуют центральную нервную систему (рис. 10).

От неё ко всем органам и участкам тела отходят нервы. Именно по ним в мозг поступают сигналы из внешнего мира. Мозг быстро реагирует на раздражение и выдаёт команду соответствующим органам к действию. Всё это происходит очень быстро. Например, ты дотронулся до горячего утюга и сразу отдернул руку. Значит, за это мгновение сигнал от кожи дошёл до мозга и тот дал команду мышцам, и ты отдернул руку.



Рассмотри внимательно рисунок 9. Найди отделы мозга, отвечающие за движения, органы чувств, речь.



Рис. 9

Рис. 10

Молниеносно отреагировать на атаку противника в футболе, чётко выполнить упражнения в спортивной и художественной гимнастике, синхронно танцевать на льду фигуристам, точно

отразить или нанести удар в боксе и фехтовании удаётся спортсменам благодаря работе мозга, центральной нервной системе.

От состояния нервной системы зависит деятельность всего организма, а значит — здоровье. Постоянные волнения, напряжённая умственная деятельность, однообразная физическая работа переутомляют нервную систему. Из-за этого ослабевает внимание, ухудшается память, снижается работоспособность, могут возникнуть головные боли, вялость и другие болезненные явления.

Береги нервную систему!

- Чередуй умственную работу с физической (например, приготовление уроков с физкультурминуткой).
- Гуляй на свежем воздухе, больше двигайся.
- Спи не менее 9 часов.
- Не приобретай вредных привычек — курение и алкоголь разрушают нервную систему.
- Занимайся физическими упражнениями и спортом.
- Старайся получать как можно больше положительных эмоций.

Что же такое эмоции?

Эмоции — это переживание, душевное волнение, которые возникают у человека из-за различных причин.

Радость, грусть, восторг, печаль, страх, обида, удовольствие, любовь, ненависть, симпатии, досада — всё это эмоции.

Эмоции бывают *положительные* и *отрицательные*. Если человек удовлетворён, доволен, то он испытывает положительные эмоции. Неудовлетворённость, неудача вызывают отрицательные эмоции.



Какие эмоции испытываешь ты в следующих ситуациях:

*твоя команда победила в соревнованиях;
твой класс пошёл в поход, а ты заболел и остался дома;*

*тебе на день рождения подарили щенка;
до финиша в лыжных гонках осталось всего несколько метров, а у тебя сломалось крепление;*

*тебя приняли в спортивную секцию;
ты нечаянно разбил мамину любимую чашку;
твой друг самый сильный в классе.*

Отрицательные эмоции вредны не только для тебя, но и для окружающих. Поэтому очень важно научиться владеть собой, быть сдержанным, чтобы раздражение, злость, грубость не передавать другим людям.

Занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми всегда очень эмоциональны. В играх и соревнованиях, конечно, есть победители и побеждённые, сильные и слабые. Если ты победил, не зазнавайся, проявляя сочувствие к соперникам, понимание к совершившему ошибку. Если же проиграл, будь мужественным, продолжай тренироваться и тогда обязательно будешь первым.

Часто перед экзаменами, соревнованиями или при виде опасности человек начинает нервничать. Справиться с волнением, взять себя в руки и найти правильное решение помогут дыхательные упражнения. Однако, прежде чем познакомиться с ними, прочитай об органах дыхания.


ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ



В природе все живые организмы дышат. Дышат растения, животные, человек.

В организме человека нет запасов кислорода, поэтому без воздуха он не может жить.

При вдохе в организм поступает кислород. При выдохе из него удаляется углекислый газ.

 Кислород поступает в организм человека через органы дыхания. Назови их, глядя на рисунок 11.

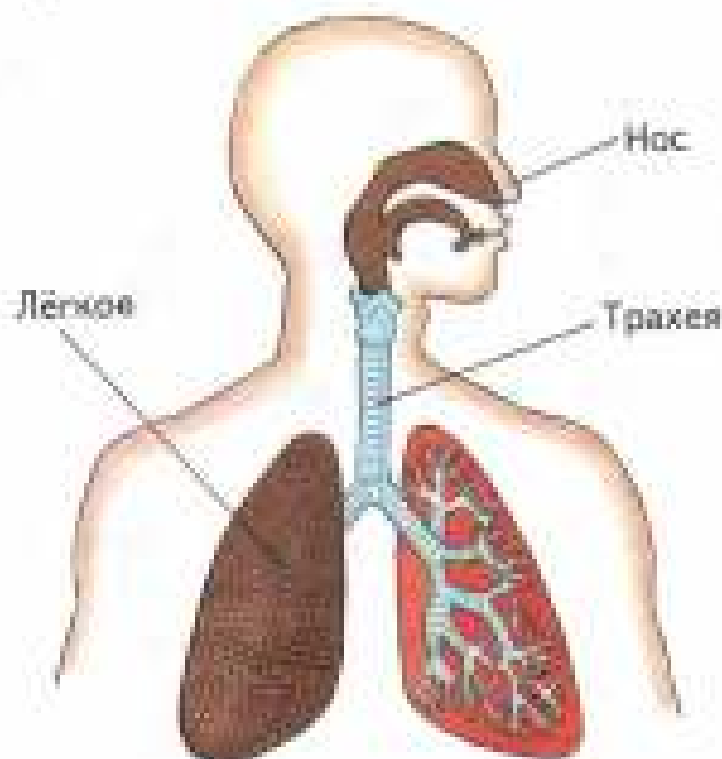


Рис. 11

Занятия физическими упражнениями и спортом улучшают работу лёгких, закаляют организм, и человек меньше болеет простудными заболеваниями.

Выполняя физические упражнения, очень важно правильно дышать.

Разводить руки в стороны, поднимать их вверх, прогибаться, распрямляться, вставать и т. п. нужно, делая *вдох*. Опускать руки, наклоняться, приседать, — делая *выдох*.



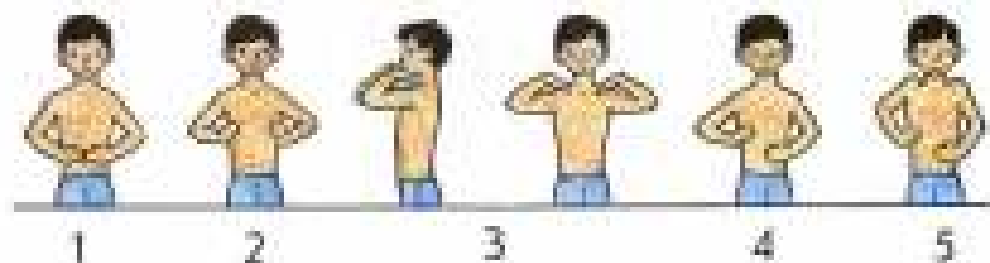
Дышать следует через нос. При больших физических нагрузках (быстром беге, поднятии тяжестей) выдох делают через рот.

Особое внимание дыханию уделяют йоги. Они считают, что правильное дыхание улучшает пищеварение, работу сердца, головного мозга, нервной системы.



Уметь управлять дыханием — значит уметь управлять собой. Медленный, длительный выдох помогает расслабиться, успокоиться.

- Перед каждым упражнением сделай полный выдох.
- Все движения делай свободно, плавно, без напряжения.
- Повтори упражнение 5—6 раз.



1. *Нижнее дыхание, или дыхание животом.*
Сидя или стоя, положи ладони с двух сторон на живот. Вдохни через нос. При этом медленно выпячивай живот. Затем медленно выдыхай через нос, стягивая живот.

2. *Среднее, или грудное, дыхание.*
Ладони положи с боков на рёбра. Медленно вдохни, расширяя грудную клетку. Затем выдохни, сжимая рёбра.

3. *Верхнее, или ключичное, дыхание.*
Пальцы рук — на ключицах, локти вперёд. Медленно вдохни, локти разведи в стороны. Выдохни, локти опять вперёд.

4. *Полное дыхание.*
Левую руку положи на живот, правую — на рёбра. Медленно вдохни животом, выпячи-

вая его. Продолжан вдох, расправляй рёбра, расширай грудную клетку. Закачивая вдох, поднимай плечи вверх. Затем плавно начинай выдыхать. Медленно втягивай живот, сужай грудную клетку, опускай ключицы и плечи.

ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ



На рисунке 12 ты видишь органы пищеварения. Назови их.



Рис. 12

Пища попадает к нам в рот. Там она пережевывается зубами, смачивается слюной. Далее по пищеводу пища попадает в желудок. В нём она продолжает перевариваться с помощью желудочного сока. Из желудка пища идёт в кишечник. Питательные вещества всасываются в кровь и разносятся ею по всему организму. Непереваренные отходы через прямую кишку удаляются из организма.

Физические упражнения укрепляют мышцы живота, улучшают работу кишечника.

Однако надо помнить, что выполнять физическую работу сразу после еды вредно для пищеварения. Кроме того, наполненный желудок приподнимает диафрагму и мешает нормальной работе органов дыхания и кровообращения. Поэтому между принятием пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо делать перерыв 2—2,5 часа.

ПИЩА И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Знаешь ли ты, что человек с пищей получает все вещества, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии? Основную энергию для организма дают *углеводы, белки и жиры.*



Назови продукты, в которых содержатся углеводы, белки, жиры.



Для роста и развития твоего организма нужны витамины и минеральные вещества.



Назови продукты, в которых содержатся витамины А, D, В, С.



Так как во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, рекомендуется есть больше фруктов, овощей и ягод в сыром виде, не забывая хорошо помыть их перед едой. Как видишь, организму для роста и развития нужна разнообразная пища. Однако для того, чтобы она хорошо усваивалась, надо соблюдать некоторые *правила*.

▶ Старайся есть в одно и то же время.

▶ Ешь четыре раза в день в одни и те же часы: утром дома — первый завтрак, в школе — второй завтрак, после школы — обед и вечером — ужин.

▶ Не ешь всухомятку.

Никогда не отказывайся от супа: ведь в нём много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.

▶ Не «перекусывай» между основными приёмами пищи.

▶ Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу.

▶ Во время еды не отвлекайся, не читай, не смотри телевизор, не веди серьёзных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.



Кто ведёт себя за столом неправильно?
Почему?



ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Зантракаю, обедаю и ужинаю каждый день в одно и то же время.
2. Ем суп.
3. Хорошо пережёвываю пищу.
4. Не отвлекаюсь во время еды.

Количество баллов _____

ВОДА И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Человек может прожить без пищи больше месяца, а без воды всего лишь несколько дней.

При занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов нужно соблюдать питьевой режим.

Во время тренировки (особенно в жару) пить не следует. А вот через 20—30 минут после тренировки очень полезно выпить овощной или фруктовый сок, компот, минеральную воду, но небольшими порциями.



Во время похода предполагается пить три раза: за час до начала похода, во время привала и при остановке на ночлег.

▶ Никогда не пей сырую воду из неизвестного источника.

▶ Родниковую воду надо пить маленькими глотками, согреть её во рту, иначе может заболеть горло.

? Кто поступает правильно? Почему?



ТРЕНИРОВКА УМА И ХАРАКТЕРА

? Сегодня, завтра, послезавтра тебе предстоит сделать много дел и многому научиться. Как же всё успеть: приготовить уроки, помочь по дому, погулять, позаниматься любимым делом? Секрет простой — надо научиться правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня.

► Прежде всего приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время. Не залёживайся в постели, иначе времени на всё не хватит!

► Обязательно выполняй утреннюю зарядку. Она не только укрепит твоё здоровье, но и поможет быстрее включить организм в работу.

► Не трать много времени на просмотр телевизионных передач (не более 1 часа 20 минут в день).

Тот, кто просиживает за телевизором часами, не только отнимает у себя время на полезные дела, но и ухудшает своё здоровье (прежде всего зрение).

► Обязательно чередуй занятия с отдыхом. Например, приготовление уроков с физкультминуткой.

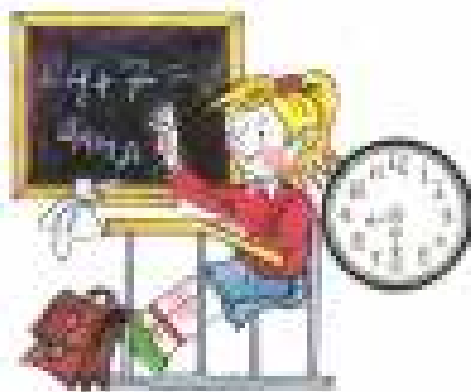
► Помни, что только спокойный глубокий сон (не менее 9 часов) в хорошо проветренном помещении поможет тебе восстановить силы.

► Соблюдай чёткий режим дня, и ты не только успеешь сделать намеченные на день дела, но и станешь более волевым, организованным, настойчивым и умным.

Примерный режим дня для первоклассников такой же, как для учащихся 2—4 классов. Только добавляется дневной сон после обеда.

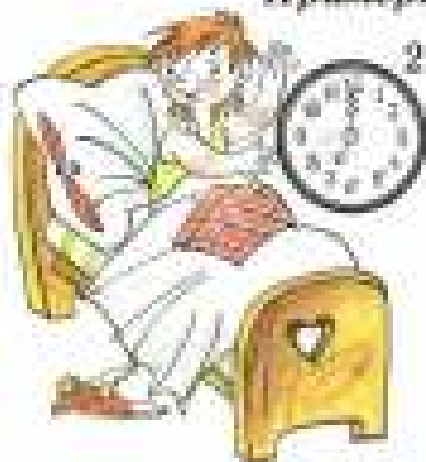
Примерный режим дня

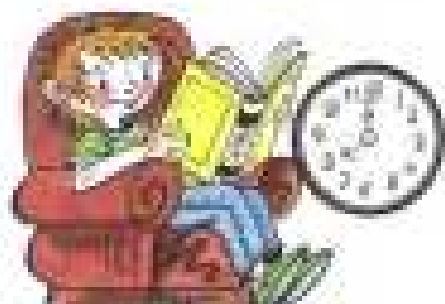
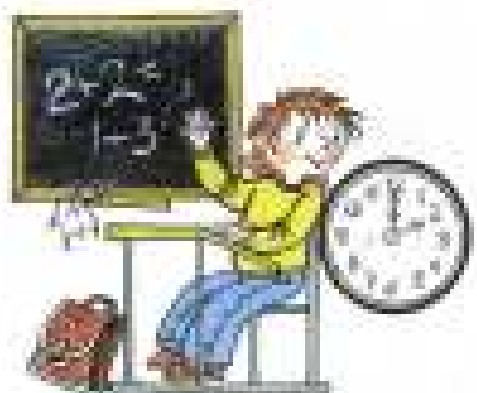
1-я смена





Примерный режим дня
2-я смена







ПРОБЕРЬ СЕВЯ



1. Встаю каждый день сев в одно и то же время.
2. Делаю зарядку.
3. Смотрю телевизор не больше 1 часа 20 минут в день.
4. Ем в одно и то же время.
5. Сам сажусь за уроки.
6. Сплю при открытой форточке.

Количество баллов _____

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Как правильно одеться для занятий физическими упражнениями и спортом?

Прежде всего одежда и обувь должны соответствовать твоему размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение. Поэтому воротнички, манжеты, пояса, резинки не должны быть узкими и тугими.

Если ты занимаешься в помещении или в тёплую погоду на улице, то лучше быть одетым в хлопчатобумажный трикотажный костюм или спортивные трусы и майку. Такая одежда хорошо впитывает с поверхности тела пот.

В холодную погоду спортивная одежда должна состоять из трёх слоёв: нижнего белья (лучше из хлопка), рубашки (желательно из фланели), тёплого трикотажного костюма или шерстяного свитера и спортивных брюк.

На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки — варежки (желательно с непромокаемым верхом). Если погода ветреная, то хорошо поверх всего надеть лёгкую курточку из плащевой ткани (ветровку).

Обувь должна быть подходящей по размеру и удобной. Тесная обувь нарушает кровообращение. В холодную погоду это может привести

к обморожению кожных покровов ног. Тесная спортивная обувь с грубыми внутренними швами или складками может натереть ногу. Из-за этого могут появиться ссадины и мозоли. То же самое бывает, когда обувь велика.

Зимнюю спортивную обувь лучше всего надевать на шерстяные носки, под которыми должны быть тонкие носки из хлопка. Кеды и кроссовки также надевают на шерстяные носки.

Необходимо следить за чистотой спортивной обуви и одежды. Лыжные ботинки, например, следует просушивать и смазывать кремом. Одежду, прилегающую к телу, — стирать после каждой тренировки.

? Кто из ребят одет неправильно? Почему?





ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Всегда одеваюсь по погоде.
2. Слежу сам (сама) за чистотой своей одежды и обуви.

Количество баллов _____

САМОКОНТРОЛЬ



Если ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), то тебе очень важно научиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками. Это и есть самоконтроль.

Если после занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон нормальные, значит, твой организм хорошо переносит нагрузки. Если после тренировки ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка была достаточной.

Если во время тренировки краснеет лицо, учащаются дыхание и сердцебиение, появляется испарина, это вполне нормально.

Однако, если во время занятия или после него лицо побледнело, выступил обильный

пот, появились головокружение, тошнота, значит, нагрузка для тебя слишком велика. Нередко после таких занятий ухудшается аппетит, появляется раздражительность, нарушается сон.

Что в таких случаях делать? Прежде всего обратись к врачу, посоветуйся с учителем физкультуры или тренером. Если со здоровьем всё в порядке, значит, надо или на время прервать занятия физическими упражнениями, или снизить нагрузку (например, уменьшить количество повторений упражнения, сократить время бега и т. д.).



Кто из этих мальчиков переутомлён?





Как ты переносишь физические нагрузки, показывает и твой пульс. Он отражает частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Для того чтобы посчитать пульс, надо знать, на каких участках тела он легче прощупывается, иметь секундомер или часы с секундной стрелкой.

Пульс можно посчитать, приложив ладонь к груди в области сердца, кончики пальцев к запястью руки, виску или шее.



Обычно пульс считают 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают пульс за 1 минуту. Например, если за 10 секунд ты насчитал 10 ударов, то пульс за 1 минуту (10×6) равен 60; 15 ударов за 1 минуту (15×6) — 90; 20 ударов за 1 минуту (20×6) — 120; 25 ударов за 1 минуту (25×6) — 150 и т. д.

После любой физической нагрузки пульс учащается. Чем продолжительнее и тяжелее нагрузка, тем пульс чаще. Это нормально. Однако если пульс утром до зарядки или тренировки больше 90—100 ударов в 1 минуту, то это говорит о том, что или у тебя не всё в порядке со здоровьем, или ты перетренировался в предыдущие дни.

После тренировки или урока физической культуры пульс должен возвратиться в спокойное состояние через 10—15 минут, после утренней зарядки ещё быстрее. Но если пульс долго не приходит в норму, а его частота более 100 ударов в 1 минуту, это тоже сигнал к тому, чтобы посоветоваться с врачом и тренером.

Тебе и твоим одноклассникам, занимающимся спортом, очень полезно завести дневник самоконтроля. Он может состоять из двух частей. На первую часть отведи 2—3 странички. Здесь, например, один раз в полгода записывай свой рост, массу тела (вес) и окружность грудной клетки. По записям ты вместе с родителями будешь следить за ростом и развитием твоего организма.

Дневник самоконтроля

Лет	Год, месяц, число	Длина тела, см	Масса тела, кг	Обхватность грудной клетки, см
6				
7				
8				
9				
10				

Рост можно измерить так. Вместе с родителями с помощью сантиметра навеси, например, на дверной косяк разметку по 1 см от 100 до 150 см снизу вверх. Простейший ростомер

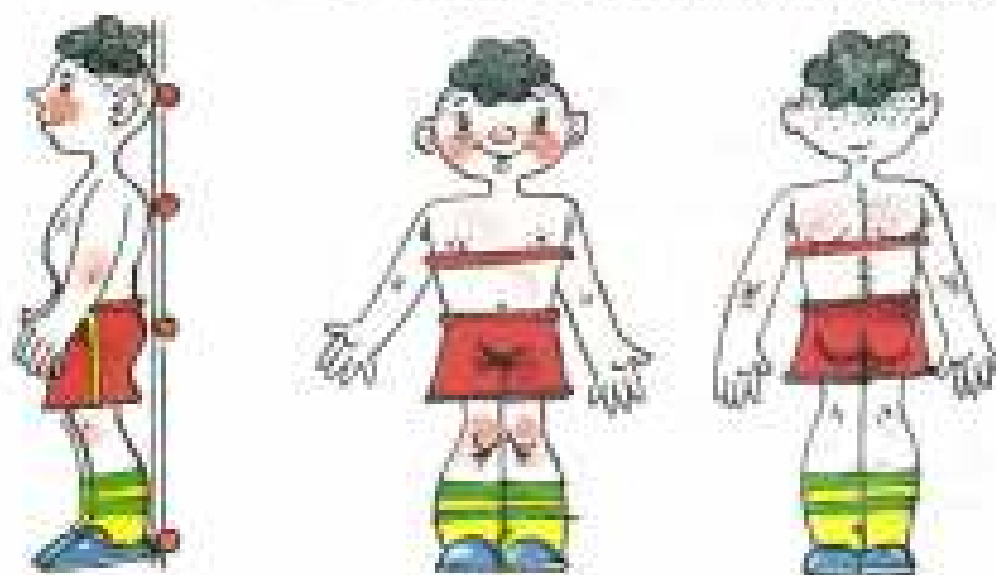


Рис. 13

готов! Теперь прими правильную позу, как показано на рисунке 13, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены.

Массу тела легко контролировать с помощью напольных весов. Взвешиваться надо утром перед завтраком.

Как измерять *объем грудной клетки*, показано тоже на рисунке 13.

На следующих страницах дневника самоконтроля регулярно записывай данные о своём самочувствии и пульсе в дни тренировок или самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Дата тренировки	Содержание тренировки	Самочувствие	Пульс	
			до тренировки	после тренировки

Несколько страниц в дневнике самоконтроля отведи своим спортивным достижениям. А для того чтобы ты знал, улучшаются ли они, один раз в 2—3 месяца выполни контрольные упражнения.

Отжимание от пола (для мальчиков) (рис. 14) или от стула, стола, скамейки (для девочек) (рис. 15). Сделай упражнение столько



Рис. 14

Рис. 15

раз, сколько сможешь. Результат запиши в дневник.

Это упражнение на оценку силы.

Прыжок в длину с места (рис. 16). Выполни 3 раза и запиши лучший результат (в сантиметрах).



Рис. 16

Прыжок в высоту с места (рис. 17). Выполни также 3 раза около стенки, на которую

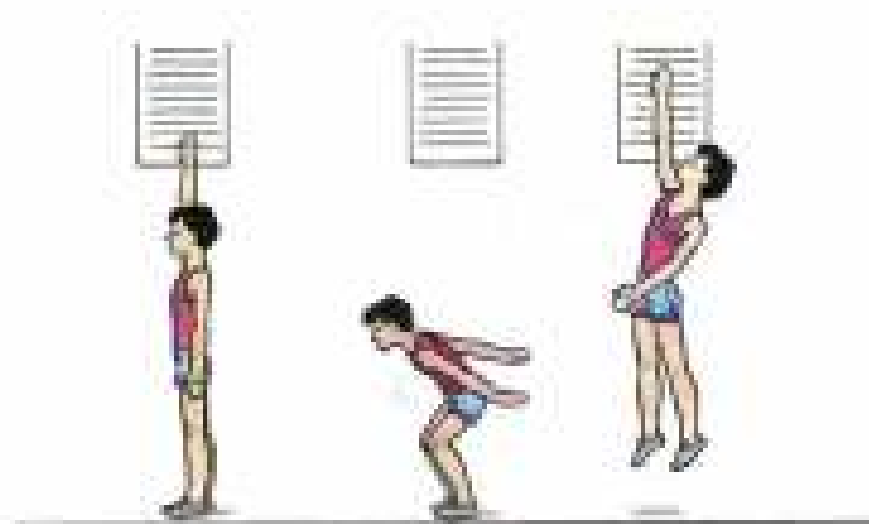


Рис. 17

предварительно нанеси метки. Запиши лучший результат.

Эти два упражнения на оценку прыгучести.

Подбрасывание теннисного мяча (рис. 18) или камушка вверх и его ловля правой, а затем левой рукой. Упражнение выполни каждой ру-

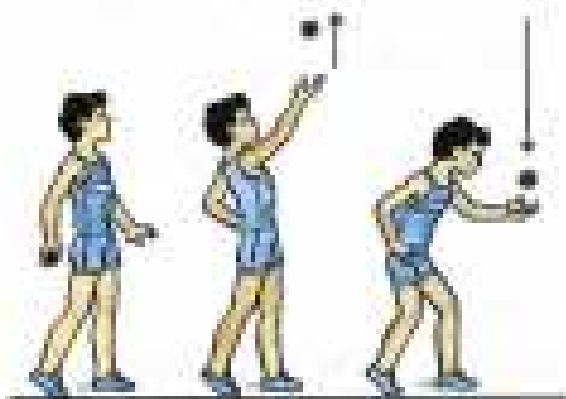


Рис. 18

кой по 10 раз и запиши количество удачных попыток.

Это упражнение на оценку локости.

Наклоны вперед-вниз с доставанием кончиками пальцев пола (рис. 19).



Рис. 19


Это упражнение на оценку гибкости.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

1. Знаю, на каких участках тела надо измерять пульс.
2. Знаю, как посчитать пульс.
3. Веду дневник самоконтроля.
4. Знаю свой рост, массу тела, окружность грудной клетки.
5. Выполняю контрольные упражнения.

Количество баллов _____

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

 При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности ты можешь получить травму.

Что делать при ушибе? Положи на ушибленное место на 20—30 минут холодный компресс. Меняй его каждые 5 минут.

Ссадины и потёртости кожи сначала промой раствором перекиси водорода. Потом смажь это место зелёной.

А как поступать при кровотечении? Прежде всего его надо быстро остановить. Если кровотечение небольшое, например, на руке или ноге, то достаточно поднять конечность вверх, промыть вокруг ранки кожу раствором перекиси водорода и сверху наложить стерильную повязку.



При более сильном кровотечении на рану следует наложить давящую повязку, состоящую из трёх слоёв: кусочка стерильной марли (бинта или салфетки), комка ваты и тугой повязки.



При кровотечении из носа надо принять полулежачее положение, поместить на переносицу полиэтиленовый пакетик со льдом или платок, ватный тампон, смоченный холодной водой. Одновременно с этим следует сжать пальцами крылья носа до остановки кровотечения.

При более серьёзных травмах следует немедленно вызвать врача.



1. Знаю, что надо делать при ушибе.
2. Ссадину смажу зелёнкой.
3. При кровотечении из носа положу на переносицу холодный компресс.
4. При серьёзной травме позвоню по телефону 03.

Количество баллов _____

Подведём итоги игры.

0 баллов. Надеемся, что таких ребят, которые не набрали ни одного балла, нет.

5—10 баллов. Ты делаешь первые шаги к здоровому образу жизни. Тебе не хватает пока ещё силы воли и заинтересованности. А может быть, твой друг — лень? Знай, что догонять всегда труднее, чем постоянно заниматься, постепенно усваивая знания. Начни с простого: просыпайся, застивай постель, делай зарядку, умывайся холодной водой. Не разрешай маме или бабушке собирать твой портфель. Делай всё самостоятельно. Удачи!

11—20 баллов. Ты уже многое умеешь делать и делаешь это самостоятельно. Однако иногда

тебе бывает лень, например, делать зарядку, хочется поважиться в постели или подольше посмотреть телевизор. Из-за этого ты вялый, скучный, сонный, а утром не можешь вовремя встать. Найди себе интересное занятие, запишись в спортивную секцию. Зови своих друзей и родителей на прогулки, в поход, на лыжи. Делай пробежки в парке, во дворе. Тогда у тебя будет меньше проблем.

21—36 баллов. Да ты почти уже взрослый! Режим у тебя вошёл в привычку. Ты с удовольствием занимаешься физическими упражнениями. Тебе они приносят радость, бодрость. Ты хорошо учишься по всем предметам. Успеваешь и погулять, и выучить уроки, и помочь маме по дому.

Твой друг — физкультура.

ГЛАВА 2
**ЧТО
НАДО
УМЕТЬ**



БЕГ, ХОДЬБА, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЕ

Лёгкая атлетика — один из самых популярных видов спорта. Лёгкая атлетика — это ходьба, бег, прыжки, метание. Соревнования по этим видам движений проводятся с глубокой древности. Они составляли, как ты уже знаешь, основу древних Олимпийских игр. Программа современных летних Олимпийских игр включает более 20 видов легкоатлетических упражнений для мужчины и примерно столько же для женщины.

Легкоатлетические упражнения развивают мышцы ног, спины, брюшного пресса. Они очень полезны для здоровья. Занимаясь лёгкой атлетикой, ты станешь не только сильным, ловким, выносливым и закалённым, но и смелым, решительным, волевым.

Ходьба и бег

Как правильно ходить и бегать?

Во время ходьбы туловище прямое или слегка наклонено вперёд, руки немного согнуты в локтях, они свободно делают движения вперёд и назад в такт движениям ног. Нога ставится с пятки перекатом на носок (рис. 20, слева).

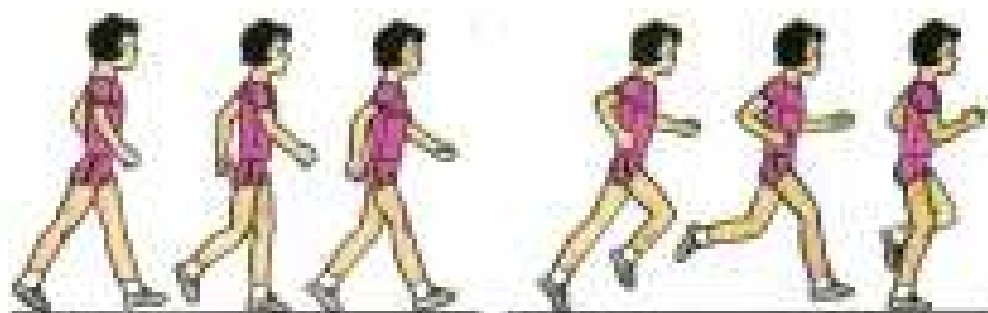


Рис. 20

Во время бега туловище немного наклонено вперёд, руки, согнутые в локтях, делают энергичные движения попеременно вперёд-назад (см. рис. 20, справа).

Бег отличается от ходьбы не только скоростью, но и тем, что бегун после отталкивания ногой некоторое время как бы летит (находится без опоры).

При ходьбе и беге важно не напрягать мышцы тела, пальцы рук должны быть слегка сжаты. Дышать следует ритмично и глубоко. Во время первых занятий скорость бега должна быть такой, чтобы можно было дышать через нос и контролировать свои движения.

1—2 классы

ВЫПОЛНИ



Ходьба на носках



на пятках



в полуприседе



в приседе



руки вверх



в стороны



к плечам



с высоким
подниманием
бедра



с перешагиванием
через мяч
(палку, скамейку)

3—4 классы

ИЗМЕНЕНИЯ



Бег с высоким
подниманием
бедра



с захлёстыванием

приставными шагами
(левым и правым боком)





зигзагом



в парах

Прыжки

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (рис. 21) относится к самым простым. В нём различают *разбег, отталкивание, полёт и приземление*.

Приземляться следует на всю стопу или пятки, не заваливаясь назад.

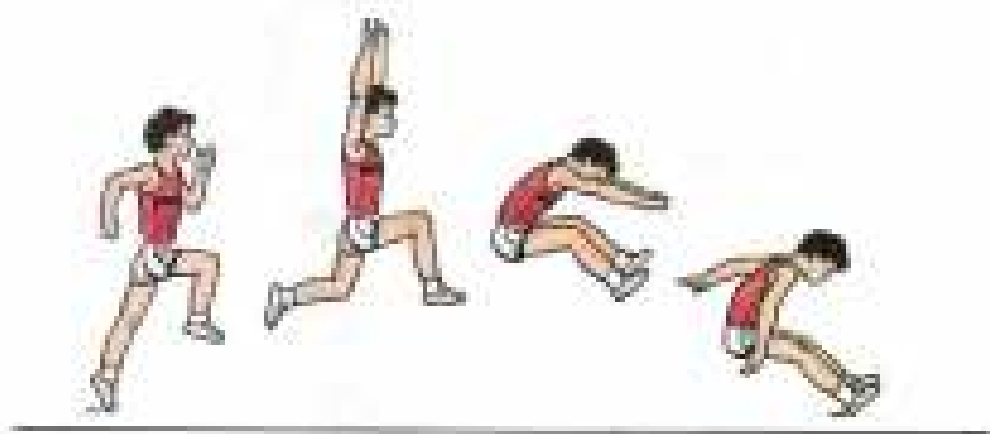


Рис. 21



Рис. 22

Прыжок в высоту способом «перешагивание» (рис. 22). Этот прыжок называется так потому, что при переходе через планку прыгун как бы перешагивает через неё одной, а затем другой ногой.

Этот прыжок состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления.

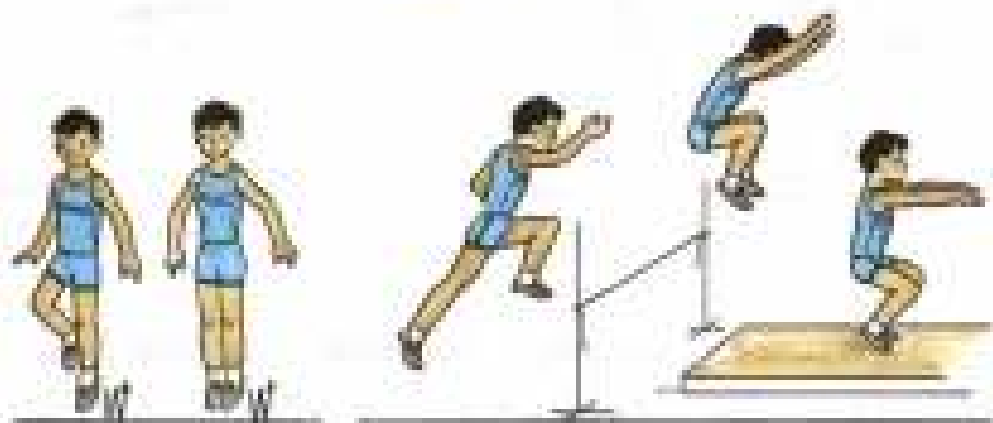
Разбег осуществляется под углом $35\text{--}40^\circ$ к планке.

Если у тебя толчковая нога правая, то разбегаться надо с левой стороны от планки, и наоборот.

Прыжки в длину и в высоту с разбега совершаются в яму с песком, а в залах — на гимнастические маты.

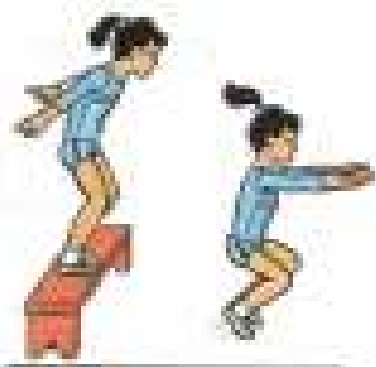
1—2 классы

ВЫШЕВАНИЕ



Прыжки
на одной
и двух ногах

через верёвочку (40 см)
с 3—5 шагов разбега



с высоты 30—40 см

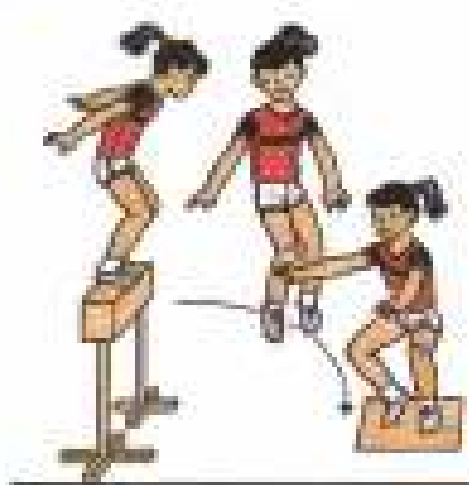


через мячи

Выполнение



Прыжки
с доставанием
подвешенного
мяча



с высоты 70 см
с поворотом в воздухе
на 90—180° и приземлением
точно в квадрат



через короткую и длинную скакалку

Метания

Метание мяча с места (рис. 23). В исходном положении туловище прямо, мяч в слегка согнутой правой (у левши — в левой) руке. Левая нога на полшага впереди правой. Правая нога сзади на носке. После медленного замаха рука с мячом движется вверх-назад над плечом. Тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу. Отталкиваясь ею, плечи подаются вперед. Рука с мячом резко выпрямляется, и перед самым вылетом за счет хлесткого движения кисть выпускает мяч.

Метание мяча с 1—3 шагов разбега. При метании с одного шага в исходном положении правая нога и правая рука (у левши — левые) впереди. С шагом левой ноги вперед правая рука с мячом делает замах вверх-назад (или

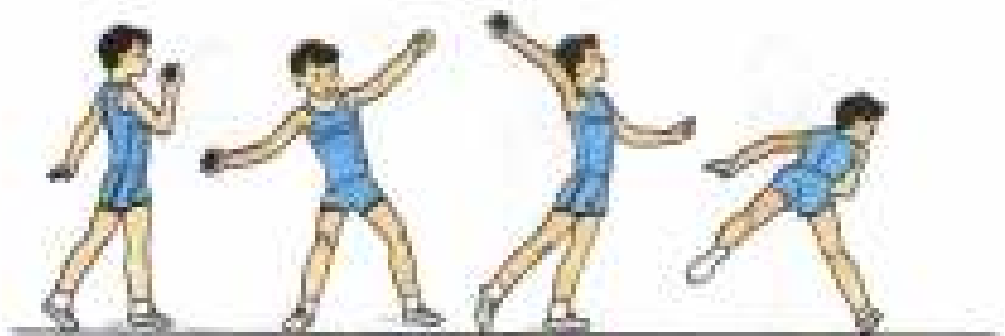


Рис. 23

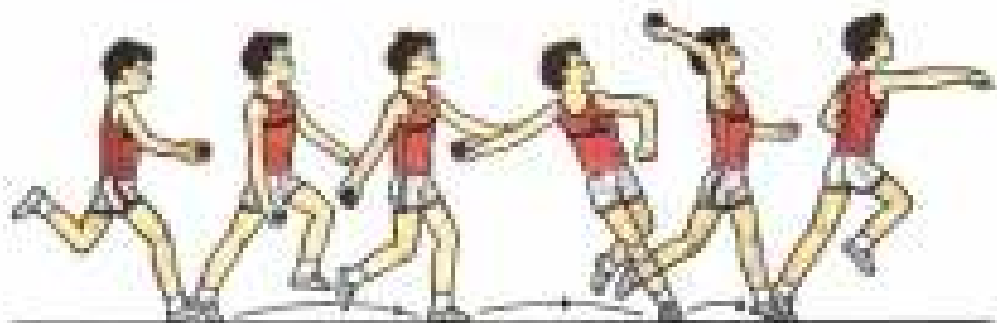


Рис. 24

вниз-назад). Отталкиваясь правой ногой, выполнят бросок.

При метании с трёх шагов (рис. 24) в исходном положении правая нога впереди, рука с мячом впереди или внизу.

Первый шаг выполняется с левой ноги. Правая рука с мячом отводится вниз-назад.

Второй шаг выполняют с правой ноги, поворачивая стопу наружу.

Левой ногой делают третий шаг и выполняют бросок.

После того как снаряд выпущен, необходимо сохранить устойчивое положение и погасить скорость движения. Это даст возможность не переступить планку, а значит — не нарушить правила. Для этого после броска нужно выполнить несколько подскоков на правой (левой) ноге.

1—2 классы

БЫЛО АЛИ



Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3—4 м

набивного мяча (1 кг)
на дальность



двумя руками
снизу

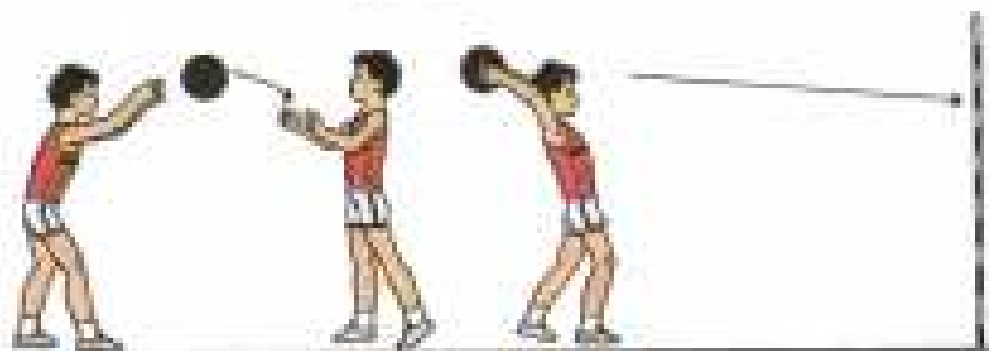


из-за головы



от груди

ПЕШЕХОДЫ | 



Броски и ловля мяча
в парах

в узкие вертикальные
цели

Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния от 4 до 8 м, на заданное расстояние и на дальность с разбега;

набивного мяча (1 кг) одной рукой от плеча,



Рис. 25

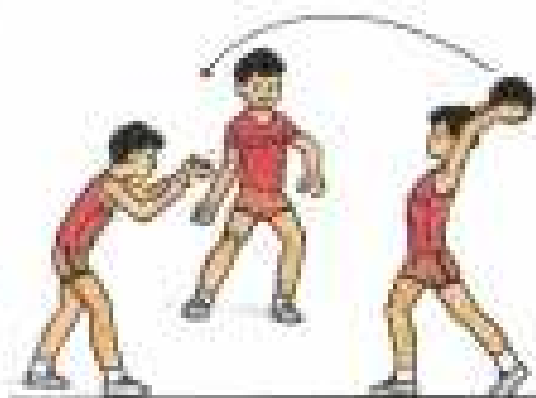


Рис. 26

в шит (цель) с кругами разных диаметров с расстояния от 3 до 8 м (рис. 25);

на точность отскока от пола и стены.

Броски и ловля набивного мяча (1 кг) разными способами (в парах, тройках) (рис. 26): малого мяча с одного — трех шагов разбега.

ЗАПОМНИ



Короткие дистанции — это дистанция от 10 до 40 м, 60 и 100 м.

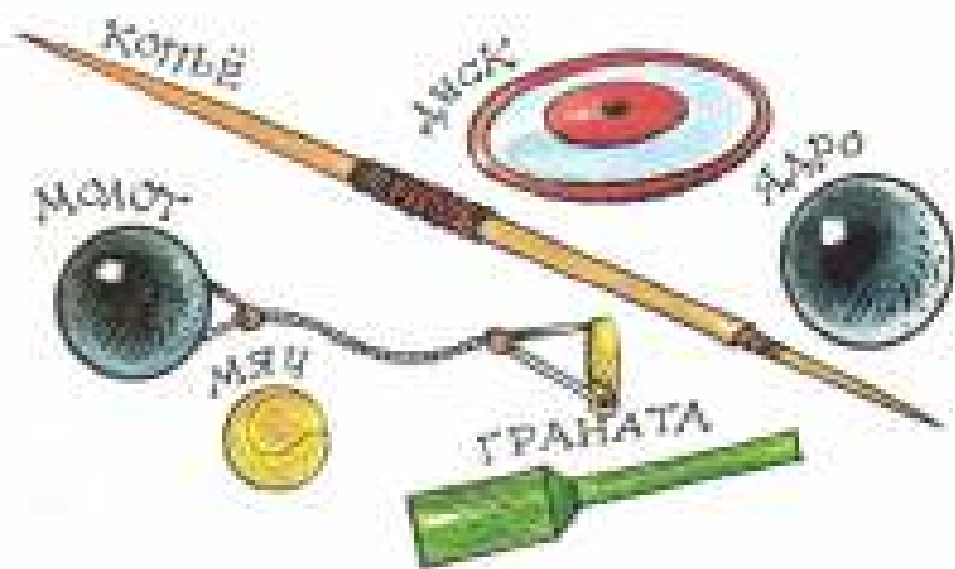
Бег на скорость — бег с максимальной скоростью на короткой дистанции.

Бег на выносливость — бег на длинной дистанции (от 500 до 2000 м).

Спортивные метательные снаряды: мяч, граната, копьё, диск, ядро, молот.

Прыжки бывают в высоту и длину с разбега. Ещё есть тройной прыжок и прыжок с шестом.

Для прыжков в высоту используют прыжковые стойки, планку из лёгкого металла и измерительную рейку. Прыжки в длину измеряют рулеткой. Прыжки измеряют с точностью до 1 сантиметра (см).



Темп ходьбы или бега — это количество шагов, совершаемых в единицу времени. Чем больше шагов, тем выше темп, и наоборот.

Длительность бега измеряется в часах (ч), минутах (мин) и секундах (с).

Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях

► Бег на короткие дистанции проводится по отдельным дорожкам.

По команде судьи «На старт!» бегуны принимают положение низкого старта. По команде «Внимание!» они занимают исходное положение

для начала бега. Бег начинается по команде «Марш!».

► В прыжках в длину с разбега даются три попытки. Учитывается лучший результат.

Измерение проводят от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного прыгуном.

► *Прыжки в высоту.* Для прыжков устанавливается планка на определённой высоте. Если спортсмен преодолел её с первой попытки, то вторая ему не даётся. Спортсмен может преодолеть эту высоту с одной, двух или трёх попыток, если первые две были неудачными.

Затем судья поднимает планку на несколько сантиметров. Соревнования продолжают те спортсмены, которые преодолели предыдущую высоту. Спортсмен, преодолевший планку на наибольшей высоте, становится победителем.

► В метаниях победитель также определяется по самому дальнему броску или толчку спортивного снаряда из трёх попыток.

Правила поведения на занятиях

► Начиная занятие, необходимо сделать разминку, чтобы подготовить организм и предотвратить его от получения травмы.

- ▶ Бег на скорость следует выполнять только по своей дорожке, чтобы не столкнуться с товарищем.
- ▶ Прежде чем начать прыгать в длину или в высоту, необходимо правильно уложить гимнастические маты (плотно друг к другу), а при прыжках в прыжковую яму хорошо взрыхлить и разровнять песок.
- ▶ Метать снаряды следует в направлении, которое указал учитель, или в безопасном месте. Нельзя метать снаряды, когда кто-нибудь находится в поле метания.

БОДРОСТЬ, ГРАЦИЯ, КООРДИНАЦИЯ



Гимнастика как вид спорта включает в себя спортивную, художественную, ритмическую гимнастику, акробатику. Словом «гимнастика» называют также комплексы упражнений утренней зарядки, лечебной физкультуры и др.

Занятия гимнастикой развивают все группы мышц, делают фигуру стройной, походку лёгкой, а движения пластичными и грациозными. Занятия под музыку развивают чувство ритма, чувство прекрасного.

Упражнения обычно начинают выполнять из исходных положений. Познакомьтесь с основными из них.

Для ног (рис. 27): 1. Основная стойка — ноги вместе.

2. Стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч).

3. Стойка ноги врозь, правая (или левая) впереди.

4. Стойка ноги скрестно (левая перед правой или наоборот).

5. Стойка одна ступня продолжение другой.

Для рук (рис. 28): 1. Основная стойка — руки вниз.

2. Руки на пояс.

3. Руки к плечам.

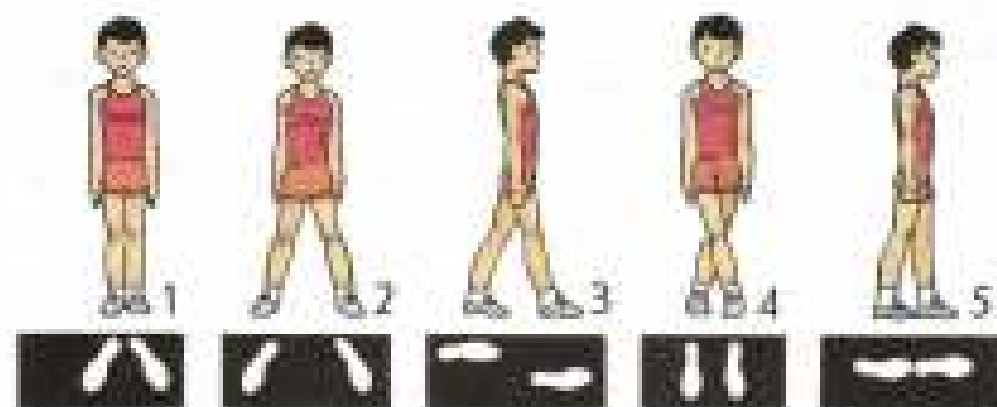


Рис. 27

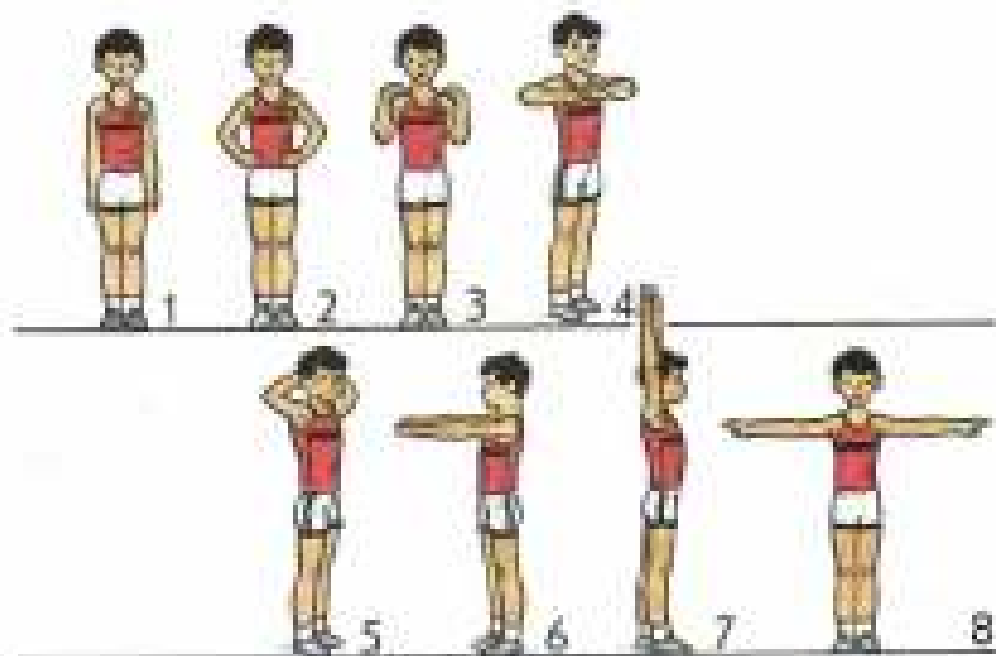


Рис. 28

4. Руки перед грудью.
5. Руки за голову.
6. Руки вперёд.
7. Руки вверх.
8. Руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения



Общеразвивающие упражнения незаменимы для составления комплексов утренней гимнастики и физкультминуток.

Общеразвивающие упражнения можно выполнять *без предметов* и *с предметами* (мячом, обручем, палкой, лентой, флажками).

При составлении комплексов важно так подбирать упражнения, чтобы они *влияли на все группы мышц*: рук, плечевого пояса, ног, туловища и таза.

В комплексы обязательно рекомендуется включать дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

В каждое самостоятельное занятие включай новые упражнения. Тебе будет интереснее и принесёт больше пользы твоему организму.

Утренняя гимнастика



Итак, после того как ты проснулся, аккуратно убери постель и хорошо проветри помещение, обязательно сделай утреннюю гимнастику (или, как ещё называют, зарядку).

Приучить себя выполнять её ежедневно очень важно не только для укрепления здоровья, закалывания, но и для поддержания бодрого настроения, высокой работоспособности на весь день и воспитания воли.



Основные правила выполнения зарядки

- ▶ Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице (во дворе, парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.
- ▶ Самая удобная спортивная одежда для зарядки — трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.
- ▶ Включай в зарядку 8—9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6—10 раз. Меньшее число повторений не принесёт пользы.
- ▶ Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.
- ▶ Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос.

При разведении, подъёме, разгибании рук делай вдох, при наклонах и приседаниях — выдох.

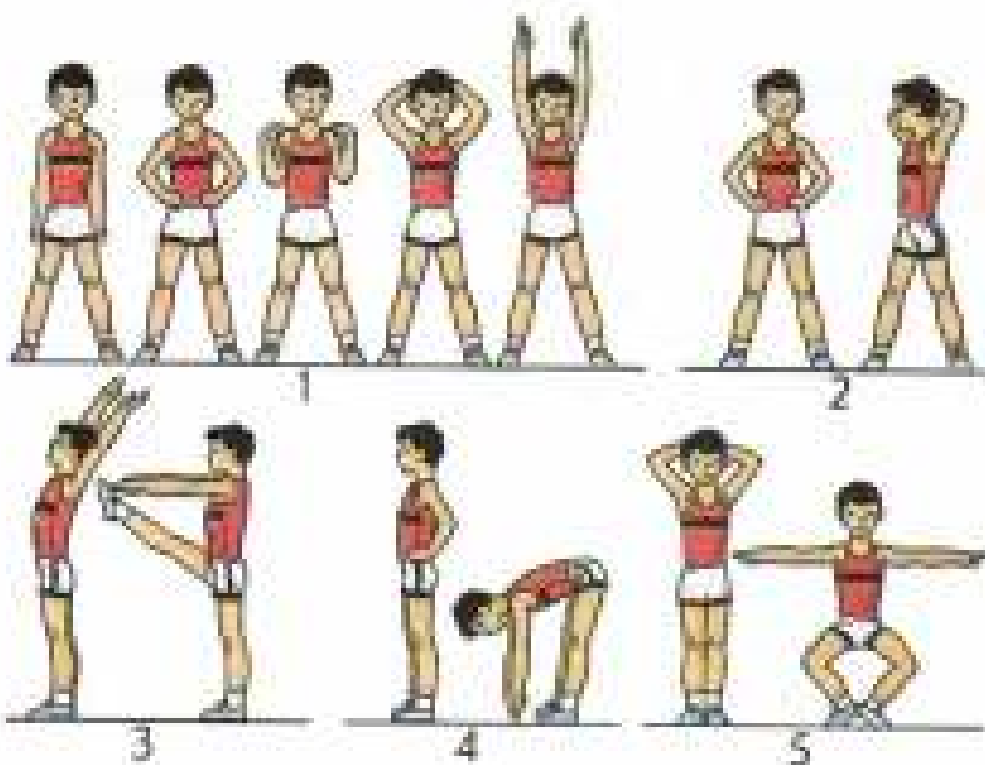
- ▶ Упражнения выполняй без предметов и с предметами.
- ▶ Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.

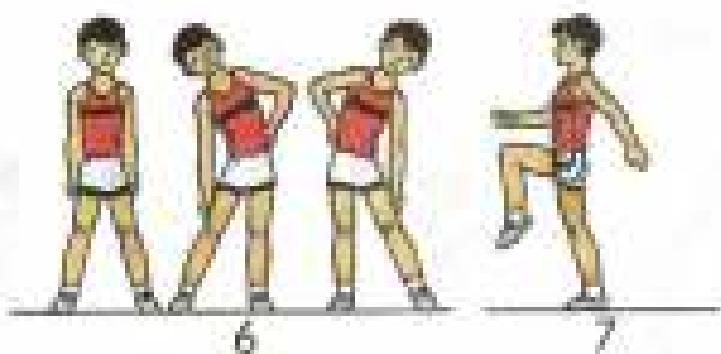
► После зарядки полезно принять душ, об-
литься тёплой водой или обтереться влажным
полотенцем, а затем растереться сухим.

❗ *Выбери понравившийся тебе комплекс уп-
ражнений. Со временем можно заменить
его на другой.*

ВЫПОЛНИ

Комплекс 1
(без предмета)

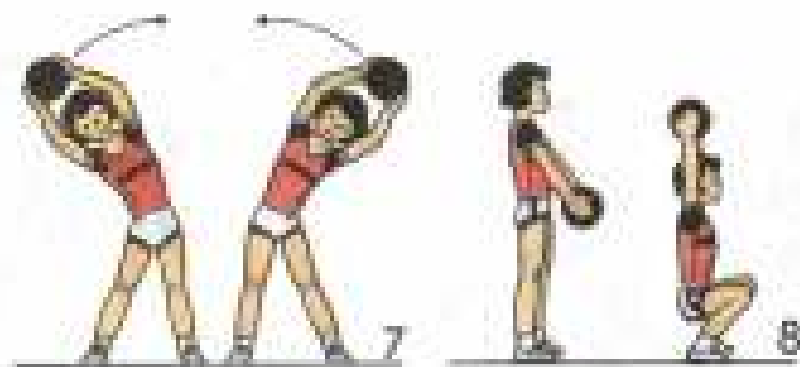
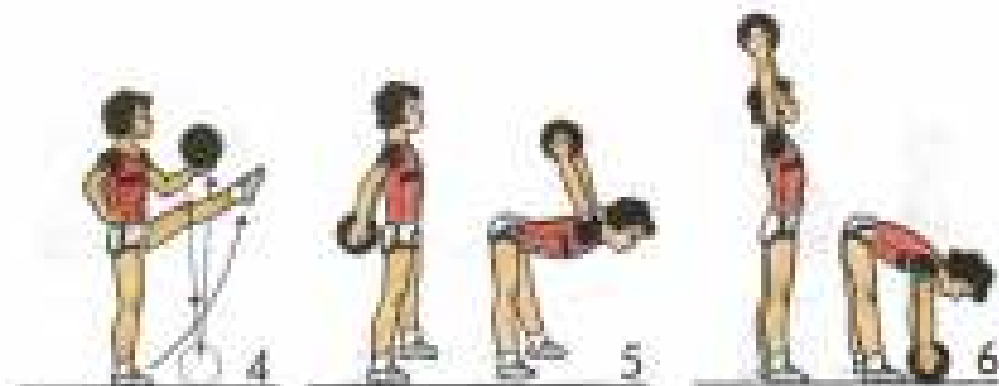
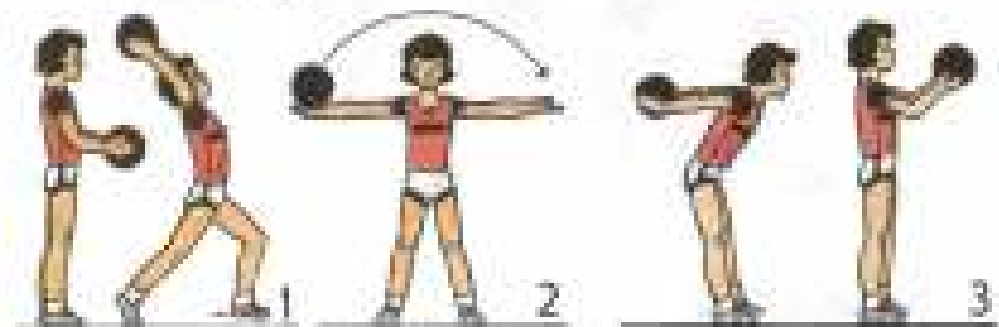




Комплекc 2
(с палкой)



Комплекс 3 (с мячом)



Если ты захочешь сам составить комплекс, то упражнения должны быть примерно в такой последовательности:

потягивание;

ходьба на месте;

круговые движения и махи руками;

повороты и наклоны туловища вперед и в стороны;

приседания, выпады, махи ногами;

сгибание и разгибание туловища в положении лёжа;

прыжки, бег;

ходьба с дыхательными упражнениями.

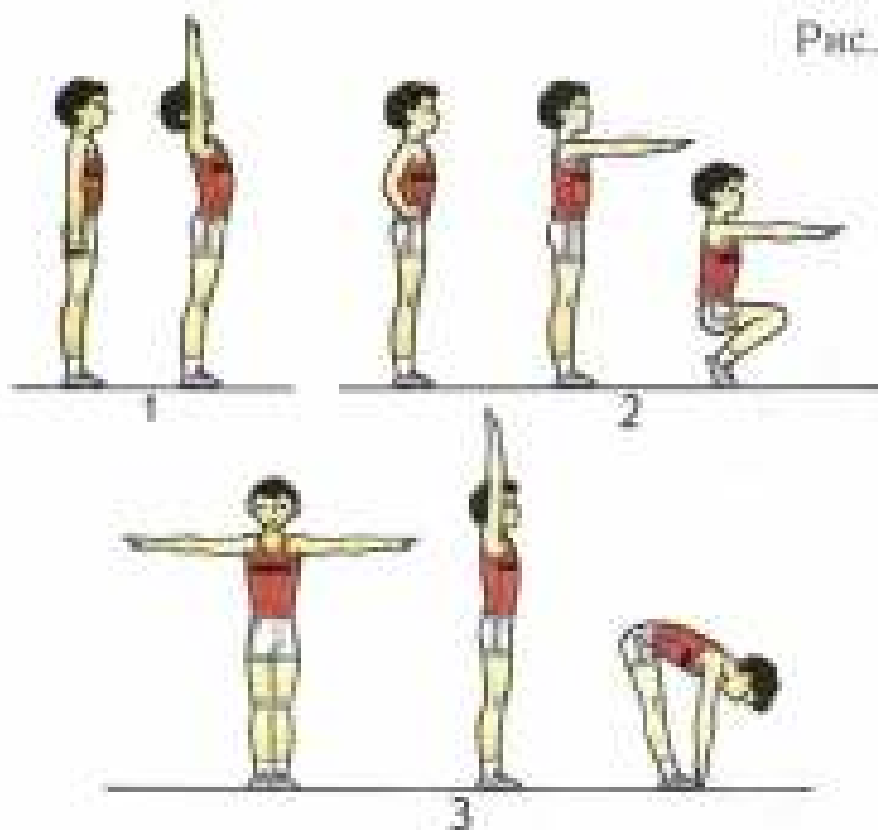
Физкультминутка

Выполнение домашних уроков вызывает утомление. В результате ты начинаешь делать больше ошибок, становишься рассеянным, хуже запоминаешь заданное.

Есть очень простой приём для преодоления утомления — **физкультминутка**. Она включает несколько упражнений, напоминающих зарядку. Если, например, ты почувствовал усталость после 35—40 минут умственной работы, то сделай следующие упражнения:

Комплекс 1 (рис. 29)
(в положении стоя)

Рис. 29



1. Сожми пальцы в кулак, подними руки вверх, разожми пальцы и потянись, смотри на пальцы рук (вдох), затем вернись в исходное положение (выдох). 4—6 раз.

2. Руки на поясе. Вытни руки вперед (вдох), энергично присядь (выдох), вернись в исходное положение. 4—6 раз.

3. Руки разведены в стороны. Подними руки вверх (вдох), выполни наклон вперед, коснувшись пальцами рук носков ног (выдох), 4—6 раз.

Комплекс 2 (рис. 30)

(в положении сидя на стуле)

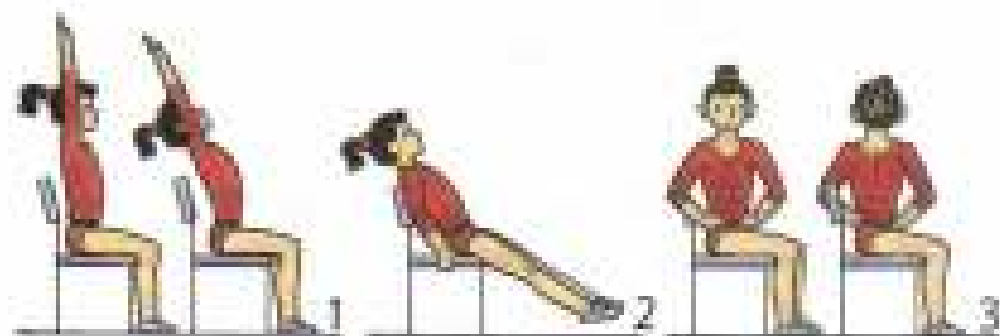


Рис. 30

1. Подними руки вверх, потянись, прогнуй спину (вдох), опусти руки (выдох), 2—3 раза.

2. Сядь на край стула, откинись на спинку стула, с напряжением выпрями ноги (вдох), прими исходное положение (выдох), 2—3 раза.

3. Руки на пояс, сделай энергичные повороты туловища вправо и влево, 2—3 раза.

При длительном письме и чтении устают мышцы рук. Поэтому очень полезно периодически энергично сжимать и разжимать пальцы рук и потряхивать кистями.

Для того чтобы отдохнули глаза, рекомендуем сделать упражнения, описанные на странице 18 (см. рис. 4, 5). Такая зарядка для глаз — хорошая профилактика близорукости.

Акробатические упражнения

Для того чтобы правильно выполнять акробатические упражнения, нужно уметь группироваться сидя, лёжа на спине и в приседе (рис. 31).

Упражнения выполняй на коврике.

Кувырок вперёд (рис. 32) выполняется из положения упора присев. После группировки оттолкнись ногами, перевернись через голову,



Рис. 31



Рис. 32

прижимал подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

Кувырок назад выполняется также из положения упора присев. После группировки оттолкнись руками от покрытого ковриком пола, сделай перекат назад и быстро поставь ладонь за голову на пол как можно ближе к плечам. Опираясь на руки, перевернись через голову и перейди в упор присев.

Стойка на лопатках выполняется из положения лёжа на спине. Медленно подними туловище и ноги вверх. Руки подставь под спину. Выпрями туловище и ноги, как показано на рисунке 33.

Мост выполняется из положения лёжа на спине (рис. 34). Согни ноги, поставь руки за голову на пол, прогнись. Сначала выполняй упражнение с чьей-либо помощью, а затем самостоятельно.

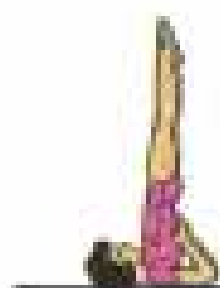


Рис. 33

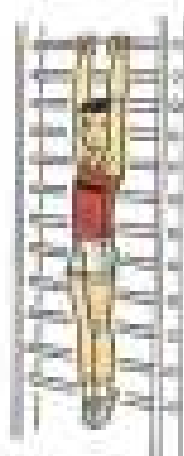


Рис. 34

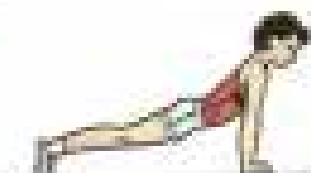
Висы и упоры

1—2 классы

НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ | 



вис спиной
к гимнастической стенке



упор лежа



упор стоя
на коленях

3—4 классы

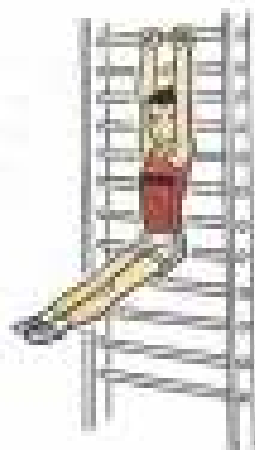
НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ | 



вис согнув ноги



подтягивание в висе



поднимание ног в висе

Лазанье и перелезание

1—2 классы

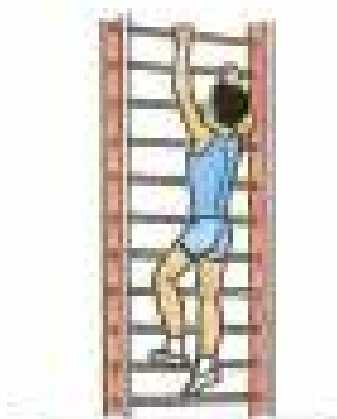
ВЫПОЛНИ



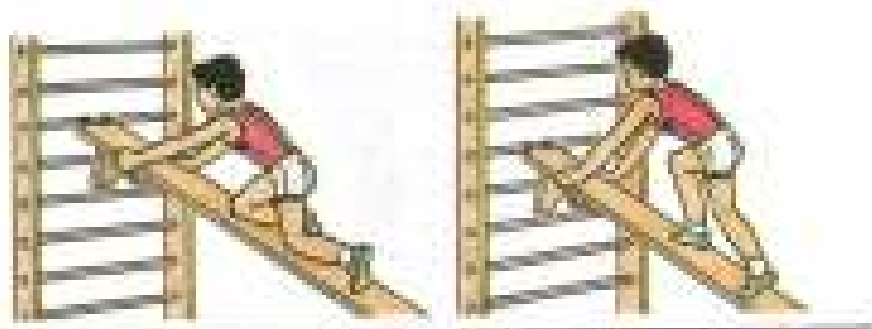
перелезание через
гимнастическое бревно
перевалом



с прыжком в упор
на руки и последующим
перенесением ног



лазание
по гимнастической
стенке



лазание по наклонной скамейке,
стоя на коленях и в упоре присев

3—4 классы

Лазание по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом, и спезание по ней; спиной к гимнастической стенке, с поворотом кругом; по наклонной скамейке в упоре лёжа; лёжа на животе, подтягиваясь руками.

Перелезание через бревно, опираясь руками и ногами; через коня.

Лазание по канату в три прыжка (рис. 35)

1. Повиснув на руках, согни ноги и захвати нми канат между коленями и подъёмами ступней.

2. Выпрями ноги в коленях и согни руки.

3. Удерживая канат ногами (не коленями).

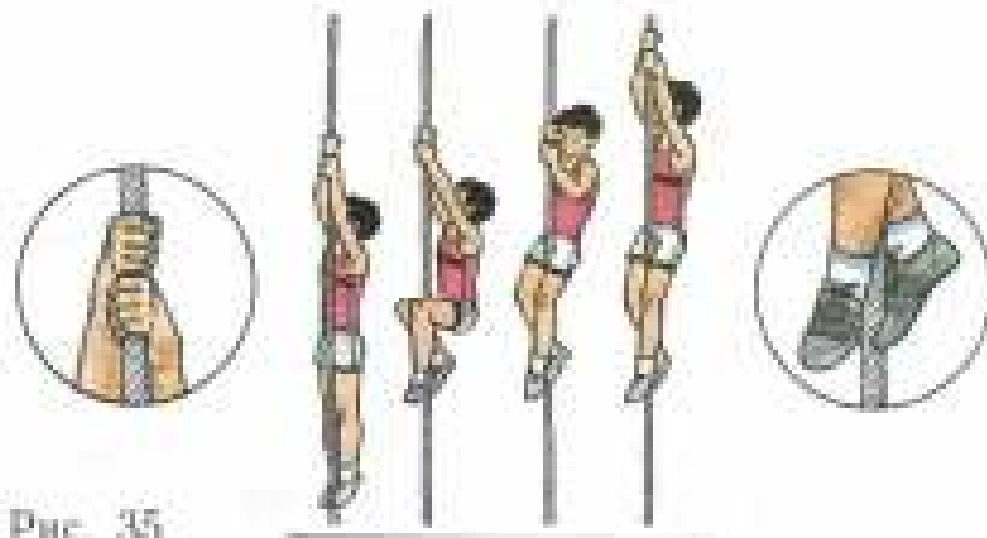


Рис. 35

а ступнями!), поочерёдно переставляй руки вверх.

К концу 4 класса ты должен научиться лазать вверх не менее чем на 4 метра.

Упражнения в равновесии

Упражнения в равновесии нужны для того, чтобы *удержать тело на месте* (например, стоя на одной ноге) или *при перемещении на ограниченной площади опоры* (например, по бревну или гимнастической скамейке).

С помощью этих упражнений ты станешь более ловким, внимательным, будешь лучше ориентироваться в пространстве, воспитаешь в себе смелость, решительность, самообладание.

ние. Упражнения в равновесии важны и для формирования правильной осанки.

Самые простые упражнения в равновесии — это стойки на носках на полу, на одной ноге, ходьба по начерченной на земле линии и др. Ты можешь выполнить их сам.

Для более сложных упражнений используют гимнастические снаряды: скамейки, бревна и бумы. Выполнять упражнения на них надо с помощью друга, родителей, учителя.

1—2 классы

ВЫПОЛНИ

Стойки на одной ноге с движениями руками, свободной ногой, туловищем; ходьба по доске гимнастической скамейки, по бревну, лежащему на полу; перешагивание через мячи; стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами; то же с движениями руками; ходьба по бревну лицом, боком, спиной с различными движениями руками, с подбрасыванием и ловлей мяча, с перешагиванием через набивные мячи, с перешагиванием через верёвочку, с хлопками под прямой и согнутой ногой

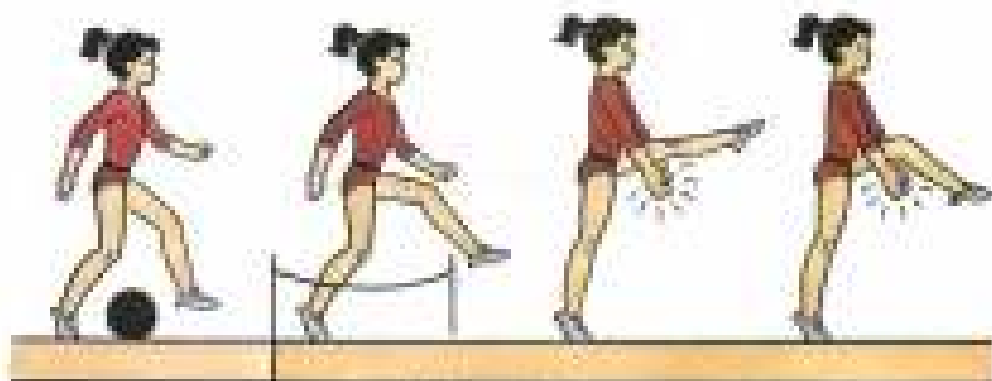


Рис. 36

(рис. 36); повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

3—4 классы

ВЫПОЛНЕНИЕ

Ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90° и 180° ; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед (рис. 37).

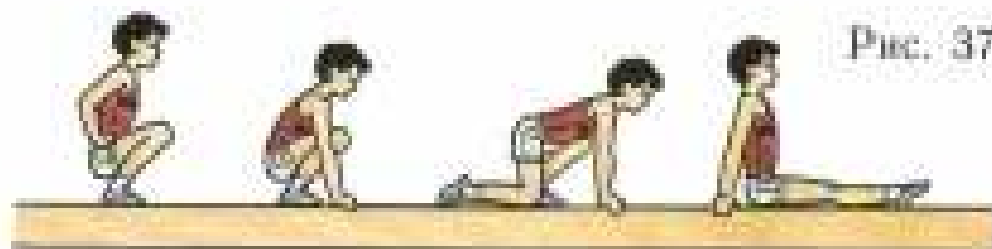


Рис. 37

ЗАПОМНИ



Названия гимнастических снарядов: конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно — и гимнастического инвентаря: мостик, маты, гимнастическая стенка, гимнастическая палка, шест, скакалка, набивной мяч, гантели, эспандер, флажки, булавы, обруч.



Найди на рисунке гимнастические снаряды, назови их.

Правила поведения на занятиях

- ▶ Перед выполнением сложных гимнастических упражнений необходима разминка.
- ▶ Нельзя выполнять самостоятельно сложные упражнения без страховки взрослого.
- ▶ Перед началом занятий на снарядах следует убедиться, что они исправны.
- ▶ Спускаться с каната следует постепенно, перехватывая его руками и ногами.
- ▶ При соскоке со снарядов приземляться надо на обе ноги.



ИГРАЕМ ВСЕ!



Ты и твои друзья, конечно, любите бегать, прыгать, метать мячи и т. п. Но ещё интереснее делать это в игре, соревнуясь.

Подвижные игры помогут тебе развить ловкость, меткость, быстроту, выносливость. В играх не обойтись без смекалки, находчивости, умения быстро ориентироваться и выбирать правильное решение.

Не меньшая польза подвижных игр и в том, что они позволяют ребятам лучше узнать друг друга, воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Как выбирать и проводить игру?

Выбор игры зависит от количества ребят, которые примут в ней участие, наличия подходящего места и инвентаря.

Если в игре хотят принять участие 8—10 человек, то лучше не делить игроков на команды, а играть всем вместе, выбрав водящего. Водящего может назначить судья, который проводит игру. Но интереснее выбрать его по жребию или с помощью считалок. Например, таких:

Раз, два, три, четыре, пять.
Мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.



Раз, два, три, четыре, пять.
Вышел зайчик погулять,
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет.
Пиф! Паф! Ой-ой-ой!
Умирает зайчик мой.
Привезли его в больницу,
Он стащил там рукавицу.
Привезли его домой,
Оказался он живой.



Раз, два, три, четыре, пять,
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Выплывает белый месяц,
А за месяцем — луна.
Мальчик девочке слуга.
Эй, слуга, подай карету,
А я сяду и поеду.
Я поеду в Ленинград
Покупать себе наряд,
Красный, синий, голубой,
Выбирай себе любой.

Если выберешь ты красный,
Будешь девушкой прекрасной.
Если выберешь ты синий,
Будешь девушкой красивой.
А захочешь голубой,
Будешь Бабою Ягой.

Катилась торба
С высокого горба,
В этой торбе
Хлеб, соль, пшеница.
С кем ты хочешь поделиться?
Говори поскорей,
Не задерживай добрых и честных людей.

Если набирается более 10 ребят, то игру проводят между двумя-тремя командами. Играть интереснее, если команды примерно равны по силам. Команды можно подобрать по расчёту (на первый-второй), по выбору капитанов или руководителей игры, по желанию самих ребят. Игроки могут дать интересные названия своим командам.

Игр очень много. Здесь даётся описание только нескольких. Играя в них, ты и твои друзья будете совершенствоваться в беге, прыж-

ках, метаниях, ловле и бросках мячей. Все эти умения пригодятся тебе в более старших классах при изучении таких спортивных игр, как баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч.

Салки-догонялки

Все играющие свободно бегают по площадке (залу). Водящий старается догнать одного из игроков и осалить его. Тот, до кого дотронулся водящий, сам становится водящим. Он останавливается, поднимает руку и громко говорит: «Я — салка-догонялка!» И игра продолжается.

Салки «Ноги на весу»

Правила игры те же, что и в простых салках. Но, спасаясь от догоняющего, игроки могут



занять любое положение, лишь бы их ступни не касались земли (пола). Они могут повиснуть на перекладине, сесть на скамейку, пол и т. п. В таком положении их салить нельзя.

Мышеловка

Играющие делятся на две группы. Игроки первой группы берутся за руки и образуют круг — мышеловку. Остальные ребята — мыши. Они стоят за кругом.

Дети, изображающие мышеловку, ходят по кругу и говорят:

*Ах, как мыши надоела, развелось их —
просто страсть!*

*Всё погрызли, всё поели, всюду лезут —
вот напасть!*

*Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до
вас!*

*Вот поставим мышеловку, переловим всех мы
вас!*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх.

Мыши вбегают в круг и выбегают из него. По сигналу судьи (свисток, хлопок) дети опускают руки вниз — мышеловка захлопнулась. Мыши, оставшиеся в круге, считаются

пойманными. Они становятся в круг и берутся за руки.

Игра продолжается до тех пор, пока останется две-три мыши. После этого группы меняются ролями.

Метко в цель

Игроющие делятся на две команды. По жребию одна из команд выходит на линию и выстраивается в шеренгу. Каждый участник команды получает по одному (можно по два-три) малому мячу (набивному, теннисному).

В 5—8 м от играющих в линию параллельно команде расставлено 10—12 городков на расстоянии 50—80 см один от другого.



По сигналу учителя все игроки команды залпом бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Сбитые городки подсчитывают и ставят на место. Команда, бросавшая мячи, собирает их и передает другой команде. Та в свою очередь тоже старается сбить больше городков. Залпы повторяются несколько раз. Выигрывает команда, выбившая большее количество городков.

Кто быстрее?

Ребята делятся на две — четыре команды и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки по командам.

По сигналу судьи игроки команд прыгают на одной ноге до обозначенной линии.

Выигрывает команда, которая первой достигнет эту линию.

Охотники и утки

Играющие встают по кругу. Рассчитываются на первый-второй. Первые номера — утки — входят в круг. Вторые номера — охотники — остаются на месте.

По сигналу судьи охотники бросают мяч, стараясь попасть в уток. Выбитая утка выхо-



лит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется ни одной утки.

После этого команды меняются ролями.

Третий лишний

Играющие становятся по двое, в затылок друг к другу, лицом к центру круга. За спинами играющих — двое: один убегает, другой его догоняет. Убегающий встаёт впереди какой-либо пары. Тогда игрок, стоящий сзади (он и есть третий лишний), убегает. Водящий устремляется теперь за ним.

Если водящий осалил убегающего до того, как тот успел встать впереди какой-либо пары, то убегающий становится водящим.

Эстафета с ведением мяча

Играющие делятся на две-три команды. Они выстраиваются за линией старта в колонну по одному. У первых игроков каждой команды в руках по мячу. По сигналу судьи они ведут мячи, ударяя по ним одной рукой. Дойдя до стойки, игроки оббегают её справа (или слева), возвращаются обратно и ударом о землю передают мяч своему товарищу. Тот принимает мяч и выполняет то же задание. И так каждый игрок команды.

Выигрывает команда, раньше других закончившая эстафету.

ЗАПОМНИ



Правила поведения во время игры

- Играй честно, по правилам.
- Поддерживай игроков своей команды.
- Не унижай соперников.
- Отстаивай свои права не кулаками и криком, а спокойно, терпеливо.
- Выиграл — не зазнавайся.
- Проиграл — не плачь. Будь настойчивым, и в следующий раз обязательно победишь.

ЖИЗНЕННО ВАЖНОЕ УМЕНИЕ



Научиться плавать может и должен каждый. Ведь от умения плавать нередко зависит жизнь человека. Кроме того, плавание укрепляет организм, особенно сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат, закаляет. Плавание, игры на воде развивают ловкость, выносливость, силу, доставляют огромное удовольствие.

Учиться плавать надо вместе с родителями (или тренером, инструктором).

Начинать учиться плавать с подготовительных упражнений в воде.

1. Походи по дну по направлению к берегу.
2. Погрузись в воду с закрытыми и открытыми глазами.
3. Задержи дыхание под водой и выдохни в воду.

4. «Поплавок» (рис. 38). Стоя в воде, сделай глубокий вдох, присядь, погрузившись в воду с головой, обхвати колени руками, сгруппируйся. В этом положении ты всплывёшь, как поплавок.

5. «Медуза» (рис. 39). Сделай «поплавок», затем, не разгибая туловище, выпрями руки и ноги и спокойно полежи в воде.



Рис. 38

Рис. 39

Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

6. «Звёздочка» (рис. 40). То же, только после того, как всплывёшь, разведи руки и ноги в стороны, лицо опусти в воду.

7. Скольжение на груди (рис. 41). Стоя в воде лицом к берегу, подними руки вперёд, присядь, сделай вдох и, оттолкнувшись от дна, скользи по воде до полной остановки или до опускания ног.

8. Скольжение на спине (рис. 42). Стоя спиной к берегу, руки вверх (или прижаты к туловищу), подбородок к груди. Присядь, сделай вдох, оттолкнись от дна, ляг спиной на воду. Затылок должен лежать на воде, тело вытянуто горизонтально.

Упражнения для освоения способа «кроль на груди» (рис. 43)

1. Движения ногами на суше, затем в воде.
2. Движения руками на суше, затем в воде.
3. Проплавание небольших расстояний одними руками в сторону берега, затем одними ногами, согласуя движения с дыханием.
4. Одновременные движения рук и ног вначале с задержкой дыхания, а затем в согласовании с дыханием.

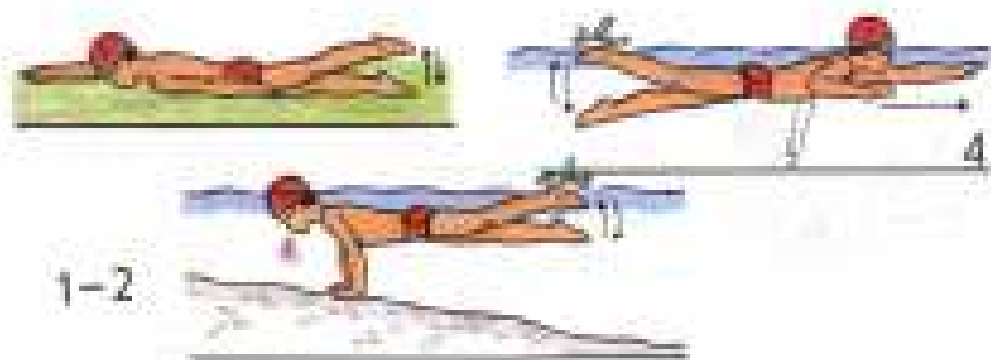


Рис. 43

Упражнения для освоения способа «кроль на спине» (рис. 44)

1. Движения ногами на суше, затем в воде.
2. Круговые движения руками вперёд и назад в различном темпе («мельница»). То же, стоя на дне водоёма по пояс.

3. Проплавание в сторону берега одними ногами, затем одними руками и только после этого одновременно руками и ногами. Дыхание произвольное.

После овладения этими упражнениями можно приступить к плаванию кролем на груди и на спине.

Прыжки в воду с тумбочки

Сначала выполни прыжки с бортика бассейна (рис. 45). После вдоха оттолкнись ногами

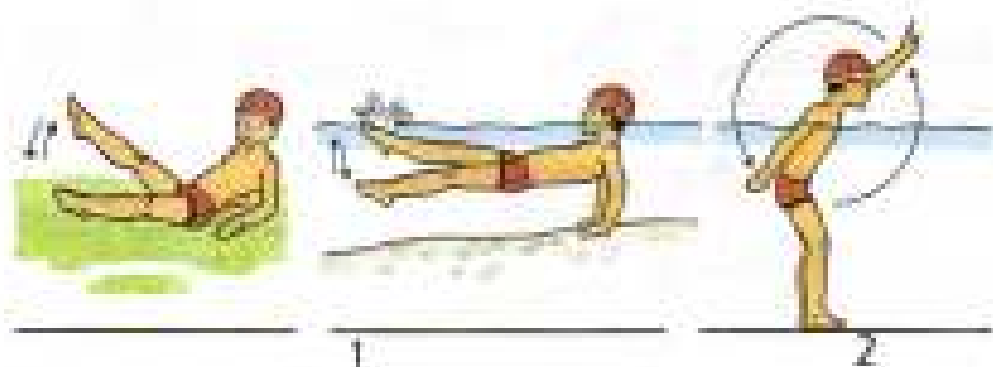


Рис. 44

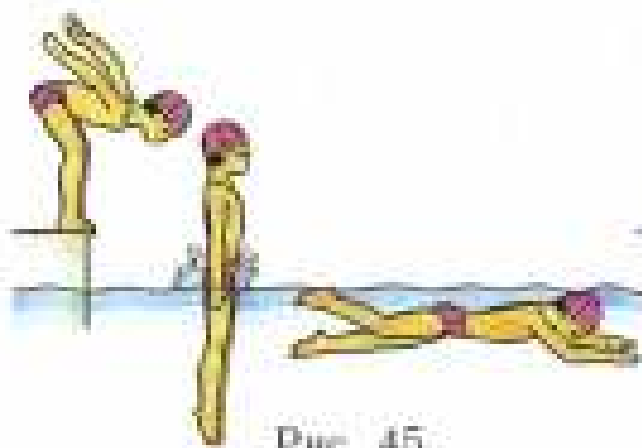


Рис. 45



Рис. 46

(руки прижаты к туловищу) и прыгни в воду. После погружения, делая плавательные движения руками и ногами, всплыви на поверхность воды. После того как научишься прыгать в воду с бортика, переходи к прыжкам с тумбочки (рис. 46).

ЗАПОМНИ



Спортивные способы плавания: кроль, брасс, баттерфляй.

Занятия плаванием способствуют укреплению здоровья, развивают системы дыхания и кровообращения, укрепляют мышцы и суставы, закаляют организм.



- Перед тем как пойти в воду бассейна, следует принять горячий душ, с мылом вымыть тело, руки, ноги и голову, надеть резиновую шапочку и купальный костюм.
- После занятия необходимо снова помыться с мылом горячей водой, вытереться насухо полотенцем и отдохнуть несколько минут.
- Прежде чем начать купаться в реке, нужно энергично выполнить несколько движений, чтобы разогреться.

Правила поведения на занятиях

- ▶ Плавать можно только в водоёме с прозрачной водой при температуре воды не ниже $+20^{\circ}\text{C}$, а воздуха — не ниже $+22^{\circ}\text{C}$.

- ▶ При первом же ощущении озноба следует выйти из воды, энергично растереться полотенцем, сделать несколько разогревающих движений.
- ▶ Нельзя входить в воду вспотевшим, разгорячённым и сразу после еды.
- ▶ Плавать надо в сторону берега или вдоль него в специально отведённом месте.
- ▶ Купаться можно только в присутствии взрослых, умеющих плавать.
- ▶ Недопустимы ложные крики о помощи.

ВСЕ НА ЛЫЖИ!



Зимой ты, конечно, любишь кататься на санках, коньках, лыжах. Зимний лес в снегу, чистый воздух улучшают самочувствие, поднимают настроение.

Катание на свежем, морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет, развивает выносливость, силу, ловкость и другие двигательные качества.

Здесь ты познакомишься с упражнениями по освоению ходьбы на лыжах.

1—2 классы

Ходьба ступающим шагом без палок — первый этап в освоении передвижения на лы-

жах. При этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения. Руки сначала движутся произвольно. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вперёд вместе с правой ногой, а правая рука — с левой ногой.

Ходьбу скользящим шагом без палок (рис. 47) осваивают после того, как научились передвигаться ступающим шагом. Итак, встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынеся её вперёд, скользнуть на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперёд. Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперёд



Рис. 47



Рис. 48

в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т. д.

Осваивая этот способ, старайся как можно дольше скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую.

После освоения ходьбы ступающим и скользящим шагом без палок переходят к передвижению этими способами с палками.

Подъём «полуёлочкой» (рис. 48) выполняется ступающим шагом навискозь склона. Одна нога скользящим движением продвигается вперёд прямо, а другая ставится на внутреннее ребро с развёрнутым наружу носком.

Спуску на лыжах надо начинать учиться на пологих склонах сначала в основной стойке (рис. 49). Лыжи расположены параллельно



Рис. 49

на расстоянии 10—15 см друг от друга. Ноги слегка согнуты, одна чуть-чуть впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед. Руки немного согнуты в локтях. Основы спуск без палок, можно приступить к спуску с палками. В этом случае палки наклонены кольцами назад.

3—4 классы

Попеременный двухшажный ход (рис. 50). При передвижении этим способом каждый скользящий шаг сопровождается одним толчком палки. Один цикл хода состоит из двух

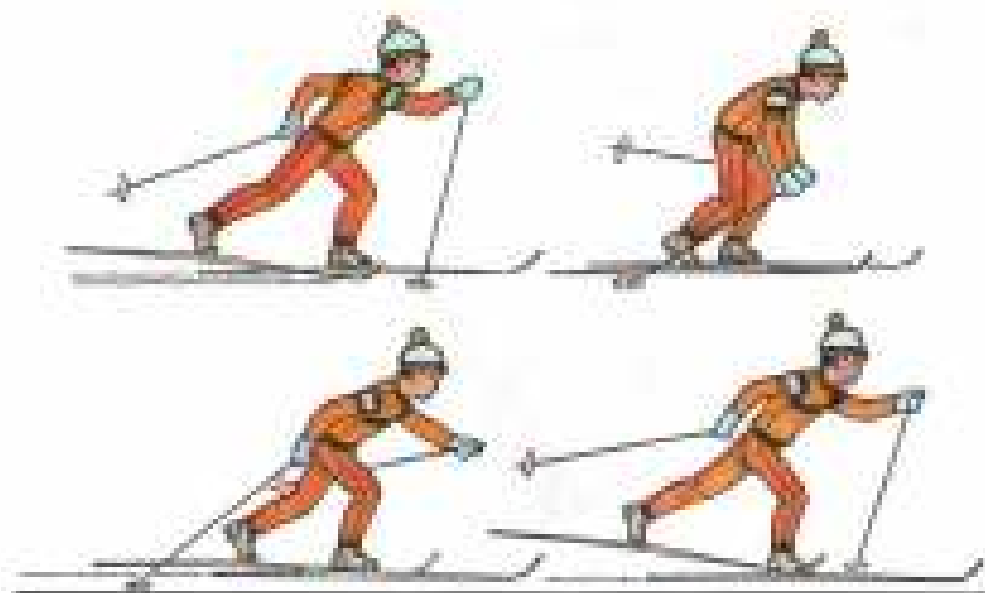


Рис. 50

скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.

Подъём «лесенкой» (рис. 51). Осуществляется приставными шагами боком к склону. При этом верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя — на внутреннем. Опирается надо на обе палки, переставляя их поочерёдно.

Торможение «плугом» (рис. 52). Выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения палок в сторону. Лыжи при этом ставятся на внутренние рёбра, а ноги слегка сгибаются в коленях.

Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.



Рис. 51

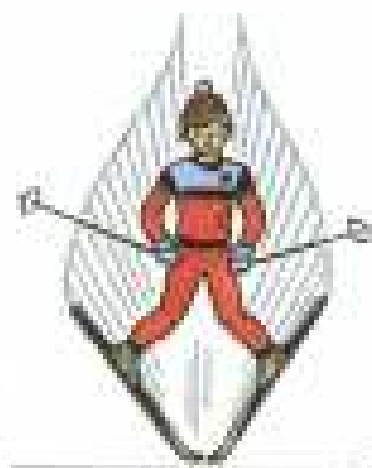
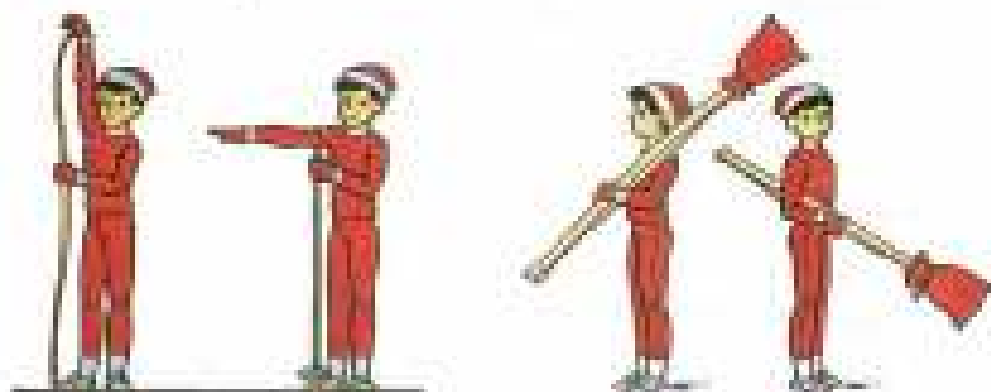


Рис. 52



Как подобрать лыжи и палки по росту?
Как правильно сложить и нести лыжи?



Правила поведения на лыжах

- ▶ Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже $-10...-15^{\circ}\text{C}$, при слабом ветре — не ниже -10°C .
- ▶ При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.
- ▶ При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.
- ▶ При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.

Одежда лыжника



Найди на рисунке одежду для лыжника.



? Все ли ребята, изображённые силуэтами на рисунке, занимаются спортом? Назови эти виды спорта. Подбери каждому спортивный инвентарь.

!



ТВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ



Твой успех в занятиях физкультурой и спортом во многом зависит от твоих **физических (двигательных) способностей**.

Например, быстрота бега на короткую дистанцию зависит в основном от **скоростных способностей**; количество подтягиваний на перекладине — от **силовых (или силы)**; дальность прыжка в длину, в высоту или метания — от **скоростно-силовых**.

В заданиях, где требуется быстро ориентироваться на площадке, точно реагировать на действия противника, метко бросать в цель, ходить по гимнастическому бревну или прыгать через скакалку, нужны **координационные способности (или ловкость)**.

При наклонах, вращениях рук и туловища — **гибкость**, а при длительном беге или ходьбе на лыжах — **выносливость**.

Спортивные и подвижные игры, борьба требуют от спортсмена проявления сразу **нескольких физических способностей**.

Итак, физические способности — это **двигательные возможности**, которые проявляются при выполнении различных физических упражнений.

К основным физическим способностям относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость. Их надо регулярно развивать. От физических способностей во многом зависят твои будущие успехи в учёбе, труде, спорте, службе в армии.

Улучшать физические способности можно, выполняя разнообразные упражнения. При этом надо соблюдать следующие правила:

ЗАПОМНИ



- Перед началом занятий выбери и подготовь место.
- Чтобы не было травм, убери лишние и острые предметы.
- Занимайся в хорошо проветренном помещении с открытой форточкой (если тепло, с открытыми окнами).
- Если будешь заниматься во дворе, то найди такое место, чтобы мяч или другой предмет не попал в людей или окна.
- Занятие раздели на три части: вводную (разминку), основную и заключительную.

Во время разминки сначала сделай лёгкий массаж рук, туловища и ног. Потом перейди

к ходьбе и бегу с небольшой скоростью. На всё это затратить 2—3 мин. После чего выполни по 5 раз следующие упражнения: наклоны в разные стороны, вращения туловища, приседания.

Теперь твой организм готов к выполнению основных упражнений для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы.

Для развития различных физических качеств используй упражнения из разных видов спорта, которые приведены в этом учебнике.

- Не делай упражнение очень быстро или с большим усилием. Количество повторений движения увеличивай постепенно от занятия к занятию.

- Переходя от одного упражнения к другому, сделай короткую паузу, примерно такой продолжительности, какую заняло само упражнение.

- В конце занятия полезно расслабиться. Для этого сидя или лучше лёжа на вдохе напряги мышцы тела, а потом на продолжительном выдохе расслабь их.

- После занятия прими тёплый душ.

Всё это поможет тебе быстрее восстановить силы и быть бодрым в течение всего дня.

Как оценить свои физические способности?

Существует большое количество контрольных упражнений (их ещё называют тестами) для оценки физических способностей. Здесь приведены только шесть тестов, которые позволяют тебе достаточно полно оценить свою физическую подготовленность.

Для оценки скоростных способностей — бег с высокого старта на дистанции 30 м.

Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды, ровная дорожка длиной более 30 м.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш!» бежать 30 м с предельно высокой скоростью. Не снижать скорость перед финишем.

Результат. Время бега на 30 м (показатели скорости) с точностью до десятой доли секунды.

Для оценки координационно-быстротельных способностей — челночный бег 3 раза по 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 м, отмеченная двумя чертами. За каждой чертой устанавливается большой мяч.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у стартовой черты с любой стороны от мяча. По команде

«Марш!» бежать с максимальной скоростью 3 раза по 10 м. (Вначале пробежать 10 м до другой черты, обежать с любой стороны мяч, лежащий за чертой, возвратиться назад, снова обежать мяч, лежащий за другой отметкой, бежать в третий раз 10 м и финишировать.)

Результат. Время челночного бега (3×10 м) с точностью до десятой доли секунды.

Для оценки скоростно-силовых способностей — прыжок в длину с места толчком двух ног (рис. 53).

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Встать носками к ограничительной черте, проведённой мелом или краской, ступни ног параллельно. Прыгнуть в длину

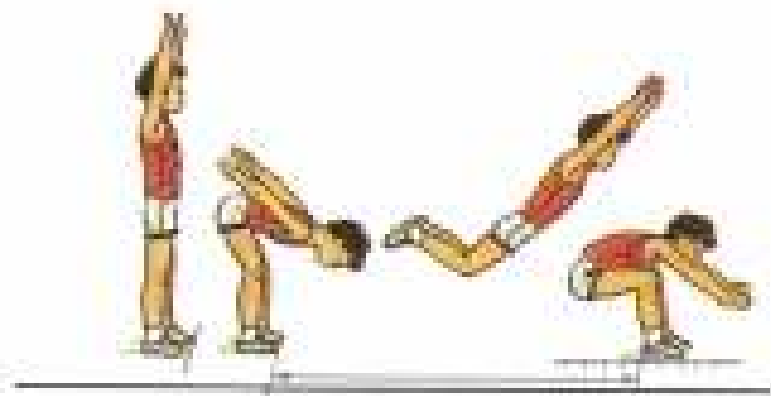


Рис. 53

с максимальной силой при одновременном взмахе руками (как удобно). Выполнить 2—3 попытки с небольшим (30 с) отдыхом между ними.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой черте. Касание любыми другими частями тела не допускается.

Для оценки выносливости — бег в течение 6 мин.

Оборудование: беговая дорожка, размеченная в метрах, секундомер, ограничительные флажки.

Описание теста. Стартовать из положения высокого старта. Бежать по дорожке стадиона (зала, площадки) в доступном темпе в течение 6 мин. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 мин ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Определяется по длине дистанции, которую преодолел учащийся за 6 мин.

Для оценки гибкости — наклон вперед из положения сидя (рис. 54).

Оборудование: ровная поверхность пола, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Из исходного положения сидя, ноги на ширине стопы максимально наклониться вперёд, ноги в коленях не сгибать. Задача — по возможности достать отметку, которая находится на уровне стоп или дальше от них.

Результат. Оценивается в сантиметрах по глубине наклона. Если пальцы касаются поверхности земли за отметкой, то это соответствует показателям гибкости со знаком «плюс», если перед отметкой — «минус». Например, +5 см или -3 см. Если пальцы касаются отметки, это соответствует нулевому значению.

Для оценки силовых способностей — подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) и на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) (рис. 55).

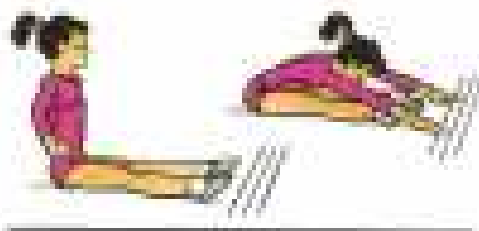


Рис. 54

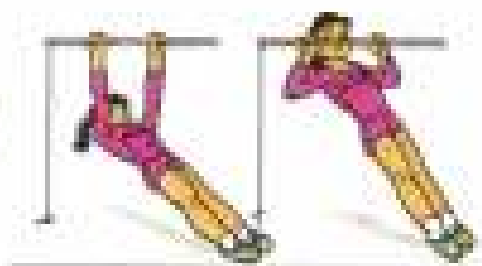


Рис. 55

Оборудование: высокая перекладина (для мальчиков).

Описание теста. Из исходного положения хватом сверху, не касаясь ногами пола, подтягиваться на руках до пересечения подбородком линии перекладины. Задержки в движении не допускаются.

Оборудование: низкая перекладина (для девочек).

Описание теста. Принять положение вниз лёжа, затем подтягиваться до касания грудью перекладины.

Результат: Оценивается общее количество подтягиваний.



Дорогие родители! Сравните результаты своего ребёнка со средними показателями в таблице 2.




Уровень физической подготовленности учащихся 7–10 лет

№ п/п	Физическое состояние учащегося	Контрольные упражнения (пробы)	Возраст, лет	Уровень					
				самостоятельно		с помощью		с помощью	
				средний балл	количество	средний балл	количество	средний балл	количество
1	Скорость бега 30 м, с	7	7,3–8,0	3–4 повторения	7,8–8,6	7–8 повторения	7,5–8,4	5,8 в среднем	
		8	7,1–8–	3–4 –	7,5–8–	7–8 –	7,2–8,2	5,6 –	
		9	6,8–8–	3,1 –	7,1–8–	7,0 –	6,9–8,0	5,3 –	
		10	6,6–8–	3,1 –	6,7–8–	6,8 –	6,5–8,0	5,2 –	
2	Нормальная ходьба 10 м, с	7	11,2 в среднем	10–11 повторения	11,7 в среднем	11,3–12,0	10,2 в среднем		
		8	10,4 –	9,1 –	11,3 –	10,7 –10,1	9,7 –		
		9	10,2 –	8,8 –	10,8 –	10,5–9,7	9,3 –		
		10	9,9 –	8,6 –	10,4 –	10,0–9,5	9,1 –		
3	Скорость ходьбы в среднем 100 м, с	7	100 в среднем	155 в среднем	100–120	100 м	100 м		
		8	110 –	165 –	90 –	120–140	150 –		
		9	120 –	175 –	110 –	130–150	160 –		
		10	130 –	185 –	120 –	140–170	170 –		
4	Нормальная ходьба 1000 м, с	7	700 в среднем	1100 в среднем	600–800	800 м	800 м		
		8	750 –	1150 –	650 –	850 –	900 –		
		9	800 –	1200 –	700 –	900 –	1000 –		
		10	850 –	1250 –	750 –	950 –	1050 –		

№ п/п	Формы организации работы	Компетенции выпускника (ФГОС СПО)	Вит. групп, пар, сем.	Экспертная оценка					Итого баллов
				по направлениям					
				знания	умения	навыки	лич. качества	общ. оценка	
1	Индивидуальная работа	Самостоятельно выполнять задания, решать задачи, применять знания, умения, навыки	7 8 9 10	3-5 3-5 3-5 4-6	4-6 4-6 7-8 8,5-9	3-5 3-5 3-5 3-5	5-6 5-6 5-6 7-10	10,5-11,5 11,5-12,5 13,5-14,5 14,5-15,5	
2	Групповая работа	Работать в группе, взаимодействовать с коллегами, распределять роли, выполнять задания, решать задачи, применять знания, умения, навыки	7 8 9 10	3-5 3-5 3-5 3-5	4-6 4-6 5-6 5-6	4-6 4-6 5-6 5-6	3-5 3-5 3-5 4-6	10-11 11-12 12-13 13-14	

ТВОЙ СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК

 Занятия физическими упражнениями дома не требуют большой площади. Для этого достаточно места 2х2 м. На этой площади можно успешно выполнять утреннюю гимнастику, физкультминутку и другие тренировочные упражнения. Для этого тебе необходимо иметь несколько спортивных снарядов: мячи разной величины и веса (футбольный или баскетбольный, волейбольный, теннисный), обруч и ленту для занятий упражнениями художественной гимнастики, скакалку, гимнастическую палку.

Вместе с родителями можно оборудовать в проёме двери съёмную перекладину. К перекладине можно прикрепить канат для лазанья, кольца и другие приспособления, что разнообразит и сделает более интересными твои занятия.

Если есть возможность и позволяет помещение, то в спортивном уголке можно установить выпускаемую промышленностью тренажёрную стенку типа «Здоровье» с приспособлениями для развития силы, гибкости, координации и выносливости.



ФИЗКУЛЬТУРНАЯ АЗБУКА

А

акробатика
амортизатор
атлет
аэробика

Б

бассейн
баскетбол
баттерфлай
бег
борьба
брасс
бревно
бросок
брусья
булавка
быстрота



В

вис
велосипед
весло
витамины



волан
волейбол
ворота
вода
воздух
выпад
выносливость

Г

гандбол
гантель
гиря
гребля
гибкость
гигиена
гимнастика



Д

движение
диск
дистанция
дорожка
душ
дыхание



единаборство

Ж

жим
жирé

З

закáливáние
замáх
зарядка
зал



И

игра



Я

яг

канáт
кéды
кóзёл
кóльца
кóнь
кóньки



костёр
крóль
кросс
кроссбóвки
кувырóк
купáние

Л

лáзанье
лáсточка
лóвкость
лыжи



М

мáты
метáние
мост
мóстик
мýшцы
мяч



Н
наклóн

О

обливáние
óбруч

олимпиада
осанка
отжимание

П

палки
палатка
перекладина
пистолетик
питание
плавание
площадка
подтягивание
прыжок
пульс



Р

равновесие
разминка
ракетка
режим
ролики
рюкзак



С

самоконтроль
секундомёр
сила

скакалка
скорость
сон
соревнование
спорт
стойка
стадион
старт

Т

теннис
трамплин
тренировка

У

угол
упор
упражнение

Ф

финиш
флажок
физкультминутка

Х

хват
ходьба
хоккей

Ц

цель

Ч

чемпион

чемпионат

Ш

шаг

шахматы

шесть

Щ

щёлка

Э

эспандер

Ю

юмор

юность

Я

яма (для прыжков)



Домашни слова, относящиеся к физкультуре и спорту, которых нет в этой азбуке.

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

Коростелёв Н. Б. 50 уроков здоровья. — М.: Дет. лит., 1991.

Москвина М. А. Приключения Олимпоника. — М.: Дет. лит., 1994.

Латокина Л. И. Хатха-йога для детей. — М.: Просвещение, 1993.

Семёнова И. И. Учись быть здоровым, или Как стать Неболейкой. — М.: Педагогика, 1991.

Юдин Г. Главное чудо света. — М.: Дет. лит., 1991.

СРАВНИ СВОИ ОТВЕТЫ

Страница 8.

Один человек прыгает, другой бежит, третий бросает.

Страница 12.

В беге, метании диска, борьбе, гонках на колесницах.

Страницы 26—27.

Мальчик спит на высокой подушке, под теплым одеялом.

Девочка сидит в кресле криво, поджав под себя ноги.

Мальчик несет тяжёлую сумку на одном плече.

Страницы 46—47.

Девочка умывается. Мальчик принимает душ.

Мальчик парится в бане. Девочка моется.

Страница 52.

Один мальчик мёрзнет в воде. Другой плавает, играет в мяч.

Первый мальчик спит на пляже под палящим солнцем без головного убора. Он получит ожог и солнечный удар. Второй сидит под зонтиком в кепочке.

Заболел, конечно, первый мальчик. А почему? Объясни сам.

Страница 64.

Углеводы содержатся в сахаре, крахмале, гречневой, овсяной, пшённой, перловой крупах, рисе, пшеничном и ржаном хлебе, пирожных, пряме, черносливе, свёкле и других продуктах.

Белки содержатся в мясе, рыбе, сыре, твороге, молоке, горохе, фасоли, орехах.

Жиры содержатся в масле (сливочном и растительном), твороге, молоке, кефире, яйцах.

Витамин А богаты рыбий жир, печень, молоко, масло, сыр, морковь.

Витамин D содержится в большом количестве в рыбьем жире.

Витамин В содержится в мясе, печени, крупах, хлебе.

Витамин С содержится практически во всех фруктах, овощах, ягодах, зелени.

Страница 66.

Мальчик за едой читает книгу и оталекает.

Страница 68.

Девочка кипятит воду для питья.

Страницы 76—77.

Мальчику слева вся одежда и обувь велики.

Девочка слева одета не по-спортивному. Она не сняла часы, украшения и слишком затянулась ремнём.

Мальчик слева закутан. Ему тяжело двигаться. Он не может играть с ребятами.

Страница 79.

Мальчик слева переутомлён. Он весь дрожит, с него градом льёт пот. Лицо у него бледное, измученное.

Страница 148.

При проезде в городском транспорте или электричке лыжи нужно сложить вместе с палками. Причём острый конец палок надо сложить с передними концами лыж и закрыть чехлом. Верхние и нижние части лыж связать.

Страница 150.

Нет, не все. Среди них есть балерина.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Глубокоуважаемые коллеги! Предлагаем вашему вниманию методические рекомендации для работы с учащимися начальной школы.

В них обращено внимание на основные стороны деятельности учащихся. В разделе 1 показаны сведения по основным условиям, задачам и содержанию физического воспитания учащихся начальной школы. В разделе 2 раскрыты психофизиологические особенности детей 6—10 лет. В разделе 3 даны советы по обучению двигательным действиям, а в разделе 4 — по развитию физических (двигательных) способностей.

Кроме данных рекомендаций, советуем учителям ознакомиться с дополнительной литературой. Она поможет лучше организовать работу на тех разделах, которые не вошли здесь в краткое рассмотрение («Формирование знаний по предмету «Физическая культура», «Обучение умением ориентироваться физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность», «Контроль и оценка успеваемости», «Выявление потребности-мотивационной сферы, нравственных и волевых качеств», «Методика физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного и продленного дня» и др.).

Материал по данным разделам находится в настоящее время в коллективной папке учителя. Поэтому рекомендуем вам также следить за публикациями журнала «Физическая культура в школе».

Выражаем благодарность всем учителям и методистам, которые после ознакомления с учебником и методическими рекомендациями для учителя вынесли и вынесли свои замечания, предложения и дополнения.

1. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Целью физического воспитания в начальной школе является сознательное воспитание и гармоничное развитие личности. Это понятие включает в себя развитие личности, соответствующей уровню развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и умения в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Конкретными задачами физического воспитания учащихся 6—10 классов являются:

— развитие личности, развитие личности, соответствующее гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

— развитие «единой личности»;

— развитие координационных (точности воспроизведения и дифференциальной пространственной, силовой и временной параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и координационных (скоростных, силовых, выносливости и гибкости) способностей;

— формирование элементарных навыков в легкой атлетике, режиме дня, элементарных физических упражнений на постоянном уровне, работоспособности и развитии двигательных способностей;

— выработка представлений об основных видах спорта, спортивной и анти-спортивной, соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

— способствует самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использованием во в свободное время на основе формирования интереса и осознанном выборе двигательной активности в соответствии с рекомендациями и тем или иным видом спорта;

— воспитание дисциплинированности, добровольности, ответственности и товарищества, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию познавательных процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-спортивных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий.

В программный материал I–IV классов входят простейшие виды восточной и европейской, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и гимнастические упражнения и упражнения на гимнастическом спортивном

оборудовании. Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно достичь весьма разнообразные задачи, в первую очередь образовательные. Выполнение этих упражнений со значаемо усилив, в затем самостоятельное, учащиеся получают представление о разнообразии мира движений, который, особенно на первых порах, является для них новым. Немало внимания и необычность является несомненными признаками, по которым их можно отличить и упражнением, содействующим развитию различных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений неограничено. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, простых, к более сложным. Запоминать их следует занятием примерно 3–4 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько недель регулярных занятий можно улучшить координационные способности и увеличить в скорости, ритме, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному, а также своевременному выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать варианты общеразвивающих упражнений, так как многократное выполнение одно и тех же упражнений не дает нужного эффекта и снижает интерес учащихся.

Наибольшая средствам всестороннего развития координационных способностей, особенно разнообразные комбинации (прыжки, вращения, рывки, дви-

ка, конструированию и стандартизации усиленной ответственности младших школьников с помощью обобщающих упражнений: упражнения с предметами: мячами и бильярдными мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнения и комбинации с предметами могут быть интегрированными комплексами. Упражнения с предметами должны быть интересными. Если для этой цели невозможно использовать упражнения, то следует выработать при выполнении отдельных упражнений системы и временные параметры или иной формы традиционного двигательного действия. Среди упражнений с предметами комбинации комбинации следует делать упражнения с бильярдом в малые группы.

Важное значение в физическом воспитании младших школьников принадлежит также приобретению и развитию таких умений. Это связано с их разнообразием, высокой сложностью, возможностью разнообразия действий на уровне, максимальной потребностью в стимуляционном оборудовании.

Наиболее программный материал по упражнениям и упражнениям, по рекомендациям можно временно тратить на их усвоение, желательно также проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать созданию правильной игровой, тематической и игровой обстановки, двигательной цели и мотивации.

Подвижные игры в начальной школе являются основным средством развития комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие теоретических, познавательных, эмоциональных, воспитательных, коммуникативных действий, выработку умений выполнять правила общепринятого порядка. Действие этих задач в физической мере зависит от условий организации и проведения методических требований и проведения, умения собственными и другими.

Многообразие двигательных действий, выполняемых в играх развивают агрессию, развивают также коммуникативные способности, совершенствование спортивно-двигательных и коммуникативных способностей. В этом процессе закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, проведение всего, естественным движением — темпы, бег, прыжки, метания, взаимодействие игровых умений — ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Условно-физическое взаимодействие — выбор мяча, взаимодействие с партнером, командой и соперником, выполняемые при выполнении отдельных спортивных игр в старших классах.

В результате обучения ребята должны приобрести те умения и навыки, что позволят воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно выбирать и проводить их с друзьями и свободное время.

Программный материал по подвижным играм структурирован по временному воздействию на их двигательные действия: умение и умения. После освоения базового материала игры рекомендуется продолжать условия проведения, число участников, инвентаря, время проведения игр.

Общественными и интересными условиями построения занятий по подвижным играм (в зависимости от мяча) являются: мячи (бильярдные)

три и дуги иная дельта, основываясь на точном соблюдении единиц, указанных в расписании учителя; обеспечение своевременности при освоении элементов упражнений, строгое соблюдение дидактического процесса.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную «школу игры». Очень важно, чтобы этой «школой» овладела каждая ученица начальных классов. Девочки с ними рекомендуются выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Легкоатлетические упражнения — бег, прыжки, метания — будучи естественным заданием движений, развивают навыки игры в физическом воспитании младших школьников. Прямое эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, не способствует освоению основ двигательной техники движений, необходимой в средних и старших классах, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого различные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного раздела программы ребенок приобретает навыки умения бегать по вариантам и длинные дистанции, прыжок в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и проводятся в различных условиях. Поэтому они оказывают комплексное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии двигательных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости).

Следует учесть, что одна и та же упражнения можно использовать как для обучения инициальной ученице, так и для развития координационных и координационных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения для способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме. Она должна доставить детям радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет ученикам овладеть простейшими формами соревнования и их правилами. Соревнование, объективное оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности способствует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Для закаливания и сверхкислородного питания легкоатлетических упражнений рекомендуется использовать различные подвижные игры, в том числе и те, которые приведены в настоящей учебнике.

Полуденным плаванием особенно необходимо для всех учащихся. За время занятий плавание должно охватить основную плавания в глубокой воде; научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и проплывать одним из способов 50 м.

Плавание как вид двигательной деятельности развивает выносливость, гибкость, прежде всего в координационных способностях, развиваются вребки и в равновесии, ориентирование в пространстве, чувство ритма. Систематические занятия плаванием способствуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств повышения учебной успеваемости.

Учитывая высокую подвижность и особенности детей младшего школьного возраста и основные задачи плавания, рекомендовано в младших классах обязательной подготовительности, а особенно с хорошо развитыми детьми учитель может использовать материал программы. Более старшим классам из него возможно другим способом плавания, различными действиями прыжками, использованием игу на воде и других упражнений.

Наибольшее количество занятий рекомендуется в IV классе. Однако и в младших, особенно соответствующих условиях, можно приступать к обучению с I класса. Для обучения плаванию следует широко использовать близкие родственные действия, а также время года — благоприятные открытые водоемы, занятия плаванием в загородных лагерях. В отдельных случаях целесообразно организовать краткосрочные курсы. Благодаря занятиям в этом деле могут оказать родители.

На основе минимального количества (в основном прыжками в воду, в игровой форме) выделяется примерно 3—4 ч.

Вариативная часть содержания физического материала урока

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяется республиканскими и областными органами народного образования.

Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы.

При выборе материала вариативной части учителем следует отдавать предпочтение видам физической подготовки, игу, единоборства, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение (прежде всего упражнениям техники ведения боя).

Варианты примерного распределения учебного времени, отведенного на различные виды материала этой части программы, могут быть такими.

1. Преподаватель может все время, выделенное на вариативную часть программы (16 ч), посвятить в основном только занятиям видами спорта (большого, комбинированного, катайки на оленях, коньки с шайбой), причем все это время вместе, так и только одного из них.

2. По согласованию с дирекцией школы учитель может часть времени иметь право распределять занятиям физической подготовкой и соответствия с выбором самим учеником. Желательно, однако, чтобы это время не превышало 50% от времени, отведенного на освоение материала вариативной части.

3. Часть времени, выделенного на материал вариативной части программы, может быть потрачено на углубленное изучение одного или нескольких

видов спорта, например мини-футболу или настольному теннису. Для этого необходимо, чтобы учителя могли соответствующим образом, в зависимости — менять и менять.

4. В соответствии с тем, что конкретная образовательная программа имеет определенные границы по количеству часов какого-либо одного вида спорта, например баскетбола, волейбола, гимнастики, легкой атлетики и т. д., время, отводимое на вариативную часть, может быть постоянным и даже полностью отдано на изучение именно этого раздела программы.

При этом не имеет значения тот факт, что материал по данному виду программы выложен уже в содержании базисной части. В этом случае речь идет об углубленном изучении этого вида спорта.

5. Часть времени вариативной части программы учитель может потратить на освоение национальных видов физической культуры и спорта, таких, как самбо, борьба (этот вариант присутствует в учебнике).

Состав учебных компонентов материала вариативной части программы учителя, по согласованию с дирекцией школы может менять каждый год, сохраняя материал, отражающий региональную и национальную специфику.

2. АНАТОМИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6—12 ЛЕТ

Период 6—12 лет является сравнительно благоприятным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3—4 кг, длина тела увеличивается на 4—5 см, а окружность грудной клетки — на 1,5—2 см. Интенсивность протекания тела увеличивается в 4—5 раз, увеличивается грудной отдел позвоночника (определяет объем грудной клетки в длину тела), т. е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой границы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Сила же мышц выше у девочек 6—8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11—12 лет — уже на 10 кг. Кроме того, до 11—12 лет объем грудной клетки у девочек меньше на 1,2—2 см, а окружность плечевой кости — на 100—200 см по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузка и двигательная активность у девочек должны быть несколько меньше.

Особенности скелета происходят неравномерно: в 9—11 годах заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, окостенел позвонки в 12—13 годов, — локтевая и плечевая. Кости тела интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет.

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкое толчок во время прыжков при приседании, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей тела и нарушение их строения.

Черезмерная нагрузка на мышцы конечности, когда ребенок оказывается вне их диапазона, могут привести к повышенной утомляемости.

Скелет детей способен выдерживать относительно архаичной тяжести, суставы очень пластичны, связанный аппарат легко растягивается. Постепенно формируются плечевые сочленения, в 7 годах развивается локтевой и грудной отделы, в 12—13 лет локтевой. Плечевые суставы обладают большой эластичностью.

ности у детей до 8—9-летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередко случаются нарушения осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач детского фотособлюдения является профилактика формирования осанки, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

В возрасте 8—10 лет у детей младшей школьной группы развитие слабее, чем мышечной системы. Однако функциональные возможности скелета (на 1 кг массы) выше и по сравнению с взрослыми людьми. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственного веса тела. На при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к избыточному перенапряжению, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы достигает большей зрелости. Однако функциональные возможности нервной системы еще зависят от сформированности. Если в дошкольном возрасте преобладают двигательные инволюции, то теперь преобладают быстрой истощаемости клеток, кора головного мозга, быстрой утомляемости. Большая возбудимость и релаксация, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Это объясняется тем фактом, что дети 8—10 лет могут овладеть достаточно сложными формами движений. В то же время у них слабее утомляемость и мышечная истощаемость релаксационная. Это следует учитывать особенно при выполнении на занятиях в школе практических упражнений с одного вида мышечной деятельности на другой.

В 4—10-летнем возрасте идет дифференциальная структура сердечной мышцы. Она начинает напоминать по структурным показателям сердце взрослого. Однако полного морфологического и функционального соответствия сердце достигает лишь в 20 годах.

Возрастные изменения системы кровообращения в этот период характеризуются расширением и более медленными темпами увеличением объема сердца по сравнению с легочными сосудами. Соответственно больше, чем у взрослых, суммарный кровяной дебиторизм тела. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления в этом возрасте.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6—8-летнем возрасте она составляет в среднем 80—90 уд./мин, в 9—10-летнем — 73—83 уд./мин. Возрастные изменения обусловлены изменением количества нервных клеток на сердце. С ростом ребенка усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва.

От рождения и до 10-летнего возраста объем легких увеличивается в 10 раз и составляет половину объема легкого взрослого. При этом увеличении объема легких происходит за счет увеличения объема альвеол.

Частота дыхания, увеличивается также по возрастной категории дыхания, с возрастом замедляется: в 4—7-летнем возрасте в среднем она равна 28—35 раз/мин, в 10-летнем — 19—20 раз/мин. А глубина дыхания, наоборот, увеличивается в 10-летнем от 100 до 250 мл.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 6—7 до 10 лет с 1200 до 2000 мл, причем у девочек среднее значение меньше, чем у мальчиков.

Роль детей на физическую нагрузку особенно заметна по показателям функции дыхания и кровообращения. У них по сравнению с подростками отмечаются более высокие значения максимальной потребности кислорода (МПК), характеризующего интенсивность окислительных обменных процессов при продолжительных физических нагрузках. Так, у мальчиков 6—8 лет МПК достигает в среднем лишь 1800 мл/мин, а у девочек — 1000 мл/мин (у взрослых — 3000—4000 мл/мин).

При максимальной мышечной деятельности давлением у детей младшего школьного возраста значительно более частым, чем у взрослых (соответственно 60—70 и 20—40 ударов в минуту).

У детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более высоким процентом сосудов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее эффективно снабжение тканей кислородом. У детей 6—10 лет также менее интенсивно происходит окисление кислорода дома, и потребление кислорода в максимальном объеме при осуществлении при более высокой функции мышечного дыхания и кровообращения.

Все это дает основания считать, что для детей младшего школьного возраста характерна большая возбудимость функции кровообращения и дыхания и более координированно регулируемая энергетическая интенсивность при мышечных нагрузках по сравнению со старшими школьниками и подростками. У них также более способность выполнять мышечную работу в условиях недостатка кислорода.

3. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Отличительной особенностью обучения детей в начальной школе является то, что оно является преимущественно задачей освоения навыков движения, говорит о ней специальная методика движений, и формировании элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

При обучении двигательным действиям учитель должен, во-первых, правильно и точно научить учащихся выполнять движения различными частями тела на амплитуде, длительности и степени мышечных усилий. В процессе решения этой задачи создается база для освоения более сложных форм двигательной деятельности, развития координационных способностей, умения владеть своим телом.

Во-вторых, учитель помогает учащимся овладеть уже имеющимся у них элементарным умением ходьбы, бега, прыжков, метаний, владения мячом, плаванием и др., которые необходимы для трудовой и спортивной деятельности, а быть и на отдыхе.

В-третьих, учитель помогает учащимся овладеть движениями, которые выполняются как средства выразительности мышечными на соответствующее физическое состояние либо как элементарная утренняя гимнастика для улучшения более сложных спортивных и трудовых двигательных действий.

Различия по сложности задачи и характерные двигательные действия определяют свой характер на процесс обучения. Трудность задач связана с разными затратами времени. Движения до умения и в известной мере до умения выполнять простые гимнастические движения типа простых общеразвивающих упражнений можно считать быстрыми. На практике же в 12-летнем доходе до высокой степени владения техникой сложного двигательного действия, например прыжка в высоту или метания спортивного снаряда, может не хватить в итоге времени обучения в школе. Естественно, что в методах обучения разным движениям имеет свои различия.

Структурная сложность формируемого двигательного действия влияет на выбор методов метода обучения и особенности организации обучения при изменении и углублении различиями этого действия. В частности, при сложных двигательных действиях (таким как прыжок в высоту и др.) необходимо метод формирования этого действия по частям с последующим сведением их в единое целое. А относительно простые движения лучше формировать в целом.

Обучение одним движением (например, прыжком в длину или высоту) можно начать с отталкивания (ослеплен фазой), другим (например, полет в парашюте вниз) — другим началом с правого или левого края (плеча поворотом фазы), третьим (например, прыжком с выкаткой) — (предпочтительно осуществлять с маховой провисающей сложнопрыгательной фазой).

Подход к обучению двигательным действиям еще с перинатальным существованием зависит от специфики физиологических особенностей и уровня их развития. Обучению некоторым упражнениям требует предварительной работы по развитию соответствующих способностей, например основы при выполнении задания по прыжку, подпрыгиванию или подниманию ног в воде.

Обучение подпрыгиванию большинству других двигательных действий, например ходьбе, бегу, ряду элементов гимнастического упражнения, с процессом предварительного развития физиологических способностей не связано. При использовании стандартно-методов метода упражнения эти действия стандартно быстро доходят до нужной степени автоматизма.

Говоря об особенностях обучения движениям в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-методического и вариативного упражнения. По мере того как умения начинают укреплять выполнять основными действиями, метод стандартно-методического упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с общими упражнениями вродом в доступности совместности методов. Процесс обучения в этом случае должен особенно органически соединиться с разно-сторонним развитием индивидуальными способностями.

На практике успешности обучения двигательным действиями, особенно в ограниченном материале, зависит от наличия ряда обязательных и существенных предпосылок. Это, во-первых, подготовленность самого преподавателя, во-вторых, готовность обучающихся к различному действию для усвоения конкретного материала, в-третьих, наличие в школе соответствующих технических средств обучения, учебник пособий, оборудования. Если обеспечены первая и третья предпосылки, то предостает выполнять, темпа до обучаемый в основном это действие. Готовность к обучению учителя определяет

путем наблюдения за воспитываемыми и процессу занятий физическими упражнениями, на основании данных о характере двигательного опыта ребенка, а также с помощью наблюдений для этого целей. Вследствие готовности обеспечиваются умелые действиями подготовительным и подготовительным упражнениям.

Говоря о готовности ребенка, имеют в виду три основных ее компонента: степень развития подготовительных способностей (особенно физического состояния); двигательный опыт — фонд приобретенных ранее двигательных навыков и основное развитие его координационных способностей (координационная готовность); уровень сформированности автоматизма качества и характера (психическая готовность).

Естественно, что у каждого школьника эти компоненты готовности могут быть различным уровнем. Первым условием для регулирования нового двигательного действия оказывается более успешное, если учащийся имеет широкий и разнообразный двигательный опыт. Поэтому прежде всего тот учитель, который постоянно расширяет фонд двигательных навыков и умений ребенка, а также с помощью разнообразных доступных упражнений целенаправленно улучшает его координационные способности, в частности способность точно дифференцировать пространственные, временные и другие параметры движений, темп, ритма, замедления и др.

Физическая готовность контролируется с помощью тестов. И если оказывается, что учащийся имеет недостаточный уровень силы и скорости мышечности, когда предстоит обучение лезанию по канату, скоростно-силовым способностям, когда предстоит обучение прыжкам, метаниям или стрельбе; координационным способностям, когда осуществляется обучение гонки или новым сложным элементам школьной программы, то учитель должен предусмотреть работу по направленному усилению этих групп способностей до того, как начнется дальнейшее отягощенное двигательными действиями.

Одной из важнейших предельных, границей на трюки обучения, является психическая готовность. Доступными средствами надо помочь на этот процесс уже с I класса. Прежде всего это состояние устанавливается или общей мотивацией учебной деятельности. Она должна рождаться на протяжении всего процесса физического воспитания. Установка же на совершение конкретных двигательных действий обеспечивается на ходу обучения. Здесь от учителя требуется умение доступными средствами повысить заинтересованность и привлекательность осваиваемого действия, необходимость предоставления условий, чтобы не оказаться. Психическая готовность особенно определяется также степенью развития волевого качества. Для учащихся I—IV классов особенно важно воспитывать уверенность в своих силах, доступную в этом возрасте самостоятельность и смелость, регулировать степень психической и физической нагрузки, чтобы она не оказалась чрезмерными для ребенка. Для многих действий требуется использование страховки и помощи, выполняемой преподавателем в оптимальных условиях. Психическая готовность и выполнение двигательных действий зависят еще от степени сформированности истинно-технического предельного представления, качества, выделенных.

Важно также при обеспечении подготовки в обучении иметь соблюдение действительных признаков: доступности учебного материала, ясности, двойствен, систематичности, постепенного повышения требований. Новые

персоналов с решением проблемы обучения осуществляется в тесной связи с внедрением в практику физического воспитания современных подходов, раскрывающих основные факторы интенсификации обучения или обратное влияние современных теорий обучения.

Многие представления о двигательном действии в установившемся за это выделенные обеспечиваются обычно классическими методами и методами показа (наглядный, демонстрация действия). Учителя должны обеспечить у учащихся понимание цели, необходимость выполнения действия и, что очень важно для самых маленьких школьников, пробудить у них живой интерес к нему. Это достигается высокоинтеллектуальной аргументацией, яркими высказываниями о целесообразности и urgency выполнения действия и этом действии, что представляется задачей. Чем младше дети, тем объяснение учителя тем более выделенные для этого действия должно быть ярким (только об основных ее моментах). Еще ярче, если объяснение будет опираться на образное, поэтическое детям представление (друзьям, как забавно, бодрым телом, как хозяин, и т. п.).

Обычно обучение с действием заканчивается реальным его выполнением. Если первые моменты посвящаются установкам, то во время, за исключением времени этого обучения. Прибытие знаний, особенно сложного действия, не всегда является успешными. Но она имеет необходимость учителя информировать о реальных возможностях учащихся, позволяющих установить предельный объем учебной работы.

При освоении сложного двигательного действия заданием проекционно-методом на первом этапе является метод разбивочно-инструктивного управления, а по мере овладения частями действия основным становится метод целостного управления.

Решать действие нужно не стандартно-самостоятельные части, для которых разрабатывались логически взаимосвязанные двигательные задачи. При освоении частей и далее основная задача состоит в освоении действия. Чтобы подтолкнуть момент сложного решения, преподавателем достаточно иногда задать звуковой сигнал, в стандартных случаях в III—IV классах можно применить зрительные средства и аппаратурные устройства (интерком, магнитофон, видео и др.).

Даже если учитель предпринимает все необходимое, тем не менее избежать ошибок в процессе овладения действием на этапе начального разучивания не удается. Отказываясь в технике (освоения действия, исключительность мышечных усилий, исключительность напряженности ее участников) в выполнении мышечными группами, исключительность движений по направлению и амплитуде, исключительность движений исключительный характер, исключительный законмерностью координату формирования механизма двигательного действия (интервалы, продолжение возбуждения, исключительность нервных импульсов и мышечных дифференцировок). Однако приемы грубые исключительный техника движений на первом этапе обучения обычно бывают следующие:

- недостаточная точность двигательной задачи, что устраняют повторным дозированным объяснением, исключительной демонстрацией, исключительной техникой и осмыслением этой задачи;
- недостаточный процесс развития определенных мышечных и скор-

динамических способностей. В этом случае требуется направленно различно развиваемые двигательные способности.

— **Безызы** — признак чрезмерного напряжения мускулатуры и нервно-мышечной системы движений. Безызы происходит путем постепенного привыкания ребенка к неблагоприятным условиям (характерно в неблагоприятных переменах погоды), с помощью тренировки и формирования устойчивости к неблагоприятным условиям.

— **Изы** — симптом симметричной дрожжесей. С этим бороться почти невозможно, так как это вообще свойственно маленьким детям. Можно лишь указать на те же средства, которые рекомендованы для недостаточного выполнения двигательной задачи.

— **Дефекты** в выполнении предзаданных частей действия, что устраняют по отдельности, введением дополнительной фазы действия.

— **Увеличение** как следствие выполнения некорректных движений, следовательно увеличение мышечными напряжениями и соответствующей усталостью нервной системы. В этом случае важно соблюдать меру повторений. Снизившим к прекращению попыток выполнения ухудшается качество выполнения движений.

— **Формирование** некорректных ритмов. Это имеет место, когда учитель недостаточным владеет методикой обучения.

— **Восстановительные** условия выполнения двигательного действия (психологический, оборудованный, погодные условия и др.).

Ритмометром важные периоды, относящиеся к методике обучения, связаны с числом повторений одного двигательного действия, с интервалами отдыха между отдельными попытками в интервалах между действиями.

Связанно с чередой для отдыха, преимущественно длительность периода является характерное восстановление в отдыхе и тем же ошибками. На начальном этапе обучения оптимальные упражнения рекомендуется повторять на каждом уроке по 4 — 8 раз (по 2 — 3 раза подряд) до тех пор, пока они не будут освоены и выполняться без грубых ошибок. Вместе с тем количество повторения попыток выполнения отсчитывается индивидуально действиями (например, кумиром) может быть больше. В этом случае общий объем нагрузки в рамках каждого отдельного урока определяется количеством выполняемых заданий. Если от попытки к попытке она удаляется, попытки можно продолжать. В условиях естественной усталости нервной системы возможны замедления при выполнении одного и того же двигательного действия, в условиях характерного утомления продолжать обучение целесообразно в даже предельно. Настойчивые повторения движений с ошибками могут привести к их закреплению.

Интервалы отдыха между выполнениями определяются в естественной необходимости обеспечить полную готовность к повторному заданию. Дольше простоя задания интервалы отдыха могут быть короткими — всего несколько секунд. При повторении более сложных заданий длительность отдыха между попытками увеличивается до 1 — 3 — 5 мин. Важно на интервалах между действиями учителем следить, так как это в большинстве случаев определяется расписанием урока. Вместе с тем на этапе начального ознакомления лучше возвращаться к разучиваемому действию сначала, так как в результате длительных перерывов угасают даже устойчивые навыки выполнения

двигательные рефлексы. Наместом также, что двигательные перемены между занятиями в ближайшей мере поддерживают процесс обучения двигательным действиям ребенка на протяжении всего периода приобретения умения, чем на последующих этапах.

На этапе сознательного выполнения можно организовать правильный педагогический контроль на основе осознания двигательными действиями. Поскольку у детей I—II классов самоконтроль за движением по ходу выполнения действия фактически не осуществляется из-за того, что механизмы самоконтроля только-только начинают складываться, основными источниками информации являются слова учителя и собственный зрительный контроль. Поэтому, чтобы облегчить самоконтроль за движением, учитель должен (особенно в первых вы习ках) обращать внимание только на самые главные, решающие моменты двигательного действия, так как одновременно контролировать над проведением многих сторон движения не удается.

Средствами, облегчающими самоконтроль за движением на занятиях с младшими школьниками, являются различные рода предметные упражнения в тренажеры. Они способствуют соблюдению заданных параметров движений. К их числу можно отнести разметку планшета или пола, специальные оборудование, метки, различные маячки и т.д.

На занятиях с младшими школьниками важно дать оценку качеству выполнения задания сразу же после его выполнения, а также сделать критичные замечания об имеющихся недостатках до того, как ученик приступит к следующему заданию. Важно реагировать надо доброжелательно, так, чтобы у детей всегда сохранялось желание улучшить предыдущую попытку. Не надо терять время выискивать ошибки за качеством выполнения двигательного действия, особенно на первых уроках, особенно тем школьникам, у которых процесс овладения приобретает качественный и даже грубые ошибки.

4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ (ДИВИГАТЕЛЬНЫХ) СПОСОБНОСТЕЙ

Во всех программах по физическому воспитанию для учащихся I—IV классов уделяется большое внимание необходимости разностороннего развития физических способностей. Для этого в каждой разное программы (например, при прохождении подвижной игр или движений гимнастического упражнения) предусматривается соответствующий материал.

Хорошая физическая подготовленность, определенная степень развития основных физических качеств, является фундаментом высокой работоспособности на всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится учебный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном статическом положении за столом, необходимость в связи с этим волевого усилия. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей — основное условие для овладения всеми видами двигательными действиями, усвоения про-

способностей к трудовым действиям и бытовым операциям. В старших классах развивается способность различать координационные способности по возрастам.

Примером освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т. д.) идет интеллектуальное усвоение, если индивидуальным имеет критический, выделенный и быстрый навыки, чтобы более высококачественные способности управлять собой, своим телом, своим движением (координационные способности).

Низкий, школьный уровень развития физических способностей — это важный компонент состояния здоровья. На этого далеко не полного перечня видов, навыков можно учесть и заниматься и систематическим повышением уровня физической подготовленности.

Развитие координационных способностей

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный рост показателей КС с 8 до 10 лет составляет у девочек 28,6—92,1%, в среднем 60,3%, у мальчиков 22,2—80,4%, в среднем 56,2%. В развитии роста КС выносятся при выраженных особенностях, что требует дифференцированного и индивидуального подхода к их совершенствованию. Педагогические подходы, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для сохранения и дальнейшего совершенствования. Управляют в этот период возможности развития КС если не можно назвать пиком, потому учителя должны заниматься, чтобы эти годы стать самыми плодотворными для развития КС ребенка.

Главной задачей развития КС в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого координационного базиса — фонда любых двигательных умений и навыков, рекомендованная специальная программа и I—IV классы, и на этой основе развитие специальных КС, отнесенных к три видам: левостороннему и правостороннему локомоциям, гимнастическим и акробатическим упражнениям, метательным движениям с установкой на дальность и высоту, подвижным играм, доступным единоборствам и спортивным играм.

Важной задачей координационного совершенствования у детей I—IV классов — воспитание (сформировать) КС, прежде всего (способностей к такому воспроизведению и дифференцированию параметров движений, в частности в ритме). Например, такая задача, тесно связанная с двумя предыдущими, состоит в выработке образа воспринятой движущей и виде чувства пространства, времени, длительности выделенных усилий, развития сенсорных реакций, формирования рефлексивных и интуитивных процессов, двигательной памяти и предвосхищения движений (это то, что характеризует сенсорную и интуитивную культуру движений ребенка).

Применимые для решения этих задач координационные упражнения должны быть достаточно разнообразными.

Главным критерием оценки скоростных способностей является быстрота (средняя) выполнения отдельного движения, исключая движения для целостных двигательных актов. Тестами для оценки быстроты являются стандартные испытания по оценке быстроты реакции (например, время простоя реакции у детей 4—10 лет находится в пределах примерно 180—250 м/с), определение скорости отдельного движения (время броска или удара по мячу), частота движений (количество шагов в беге за метр за 5—10 с). В школьной практике более распространены тесты в беге со старта у максимальной скоростью (на 20, 50, 100 м). Для учащихся I—IV классов как основной тест рекомендуется бег на 20 м с высокого старта. По данному тесту в программе рекомендованы также уровни развития скорости бега (высокой, средней и низкой).

По данным ряда авторов (В. Ф. Лисицын, А. И. Шацкий, В. И. Луки), скоростные способности улучшаются в течение младшего школьного возраста у мальчиков на 13,3—14%. Однако есть дети, которые как бы на год и более опережают средние результаты сверстников. Поэтому в методике развития различных скоростных способностей требуется учет индивидуальных особенностей учащихся.

Основные положения в методике развития быстроты движений следующие:

— упражнения для этих целей выполняются детьми в играх совместно с детьми как хорошо, так и плохо, чтобы не можно было выделить на максимальную быстроту;

— во время движений внимание и волевые усилия надо направлять на скорость выполнения, а не на технику выполнения;

— продолжительность упражнений на быстроту у детей I—IV классов не должна превышать 5—8 с;

— развитие быстроты движений происходит более успешно, когда учителя широко использует условия максимального скоростного выполнения путем их затруднения (переменной темп выполнения, рывковая, гонимая) или обратная (бег в толпе, под ударом и т. п.);

— в процессе развития быстроты необходимо обращать внимание на рассмотрение ямал не только во время отдыха, но и в период выполнения упражнений;

— максимальная скорость работы в каком-либо движении зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов — атлетизма теломой, скоростно-силовых способностей, гибкости, КС и др. Поэтому развитие быстроты должно быть тесно связано с совершенствованием техники и развитием прежде всего индивидуальных и других координационных способностей.

Скоростные упражнения для детей младшего школьного возраста лучше всего выполнять на основе метода сопряженного воздействия. Иначе говоря, они подбираются в связи с определенным двигательным действием (бегом, метанием, ударами).

Одновременно развивается метод направленного воздействия: специально на развитие быстроты рывок, частота движений, скорость движения

ное движение, быстрота движений в целом. Широко используются в тренировке таких подвижных и доступных спортивных игр, эстафеты, полные упражнения, которые, как известно, равномерно воздействуют на все виды на многие скоростные способности ребенка.

Нагрузка в играх при выполнении различных скоростных упражнений характеризуется при этом следующими чертами (таблица 4):

Таблица 4

**Нагрузка в играх и упражнениях,
направленных на развитие скоростных
способностей**

(по А. А. Гужаловскому; конкретизировано в возрасте)

Вид упражнений	Продолжительность	Число повторений	Интервалы отдыха
1. Упражнения на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8—10	10—30 с
2. Упражнения на быстроту выполнения отдельных движений (бросок, метание)	От мгновенного до 1—2 с	8—10	10—30 с
3. Упражнения на быстроту выполнения ряда последовательных движений:			
а) без отягощения массой тела	1—3 с	4—6	10—30 с
б) с небольшим отягощением массой тела	1—3 с	4—6	10—30 с
в) с отягощением массой тела	1—3 с	2—4	1—4 мин
4. Игры, эстафеты, полные упражнения	От мгновенного до 8 с	1—10 в 60 мин	Принципиально нет

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции целесообразно применять во второй или в начале основной части урока. В младшем школьном возрасте упражнения на быстроту реакции можно сочетать с основными стрелыми упражнениями (команд, поворотов, взрывных, прыжков). Например, выполнить как можно быстрее команду «Стоп!» и т. д. Скоростные упражнения на одном уроке выполняются в основном обычно в начале и начале основной части, если не наступило утомление в отдельных играх. Проведенные исследования (А. А. Шлеман, С. А. Баранов и др., 1962) показали, что целесообразными воздействиями в течение от 1,5 до 4,5 мин во время каждого урока на развитие скоростных способностей является количество от 8 до 10 упражнений, а их вид существенно.

Развитие силовых способностей

Силовые способности — это возможности детей, которые проявляются в производстве мышечного сокращения или в противодействии ему на счет мышечной усталости. Силовые способности развиваются в зависимости от режима работы мышц. Известно, что мышцы могут проявлять силу: 1) без мышечной усталости (такой режим называется статическим или изометрическим); 2) при усталости из-за длины (продолжительный, изометрический режим); 3) при ее удлинении (уступающий, пульсометрический режим). Второе и третье режимы называются динамическими.

Исходя из сказанного, выделяют следующие силовые (в статическом режиме и медленные упражнения) и скоростно-силовые (динамическая сила в быстрых движениях, в частности акортизационная, прыжковая сила и др.) способности. В этой главе здесь и пойдет речь о методах воспитания способности силовых способностей и скоростно-силовых способностей у мальчиков дошкольного

возраста. Оценить силовые способности можно с помощью приборов и тестов. Для оценки силы основных мышечных групп (особенно распространено измерение силы кисти и статической силы) рекомендуются использовать динамометры, а также подтягивание на шее на высокой турнике (мальчики), на висящем на низкой перекладине (девочки).

Для оценки силы у мальчиков I—IV классов хорошо подходит комплекс упражнений по сгибанию и разгибанию руки, подниманию и опусканию прямых ног (например, в висе стоячей и гимнастической стенок), приведению и отведению с партнером на плечах (оба держатся на уровне груди на рейке гимнастической стенок) и др.

Для оценки скоростно-силовых способностей предлагаются также следующие испытания, как вертикальные прыжки в метании. Наиболее распространены среди этих тестов — прыжок в длину с места, который является тестом высокой добротности и статической крепости. Проведение прыжка в длину является базисной базисной тестом (в том числе и в рекомендациях в программе), определяющей физическую подготовленность ребенка.

Таким образом, об уровне силы судят по величине прыжковой силы, силе сжатия динамометра (в кг), количеству отжиманий в упоре или числу подтягиваний в висе, дальности прыжка, метания и т. д.

Силовые способности вполне успешно развиваются у учащихся начальной школы. По данным ряда специалистов (В. Ф. Ломово, А. М. Шакина, С. А. Баранова и др.), различия силовых способностей у мальчиков 7—10 лет составляют на 28,7—40,9%, а у девочек — на 25,0—34,9%. Однако необходимо учитывать индивидуальные различия в проявлении силы различными мышцами и исходя из этого выбирать средства и методы их совершенствования.

Экспериментально доказано, что целенаправленные воздействия на собственную силу и скоростно-силовые способности учащихся начальной школы длительностью 1,5—4,5 мин (на одном уроке) дают эффект в течение различных промежутков от 8 уроков, и в течение года эффект воздействия становится весьма заметным (А. М. Шакина, С. А. Баранова).

К основным задачам метода развития навыков координации детей младшего дошкольного возраста можно отнести следующие:

— учителя необходимо обозначить гармоничное развитие тела всех учащихся группы двигательного аппарата гимнастикой;

— преимущественный объем упражнений на силу должен состоять из упражнений сноровки-силы и сноровки характера (прыжки, метание, бег на скорость, ускорение, абсорбирующиеся упражнения с предметами; гимнастика, собственная масса — в без предметов, подвижные игры, доступные упражнения, скафеты);

— вес нагрузки координацией не должен превышать 0,5 массы тела ребенка;

— упражнения, отягощенные весом собственного тела, полезны и необходимы. В этом случае движение в словесном отношении является более легким, чем при выполнении движения с порывами такой же массы. Например, малышу значительно легче подтягиваться в висе на высокой перекладине, чем висеть на полу в висе, близком к собственному;

— при выполнении на собственном весе упражнения все отягощение подбирается такой, чтобы упражнение с ним можно было повторить 4—7 или 8—12 раз. Это же правило можно подходить и разнообразным упражнениям, отягощенным весом собственного тела (отжимание, приседание, подтягивание и т. д.). Однако в отдельных случаях число повторений может быть и меньше — 1—3 раза;

— как только сила вырастает настолько, что ребенок может легко выдержать какое-либо движение на силу 12 раз, упражнения можно усложнить, чтобы его можно было повторить 4—7 раз. Например, от отжимания в упоре локти переводить в отжимание в упоре с опорой на локти и ладони; отжимание скамеек и т. д.;

— в гимнастику можно допустимо использовать 2—3 односторонних упражнения в виде (или с помощью) односторонней дуги высотой 3—6 с (например, держание тела в висе на согнутой руке);

— сильные упражнения следует сочетать со скоростно-силовыми и координационными упражнениями в подвижных играх;

— общие характеристики нагрузки в отделе и упражнениях на силу приведены в таблице 3.

Средствами развития навыков координации являются словесные и силовые упражнения. Словесные упражнения делятся на две группы (Д. П. Матвеев): 1. Упражнения с помощью сноровки-силы (без предмета, противодействие партнера, сопротивление устройству предмета, сопротивление внешней среде). 2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Кроме этого, словесные упражнения могут быть по степени координационности упражнения (области воздействия и пространственной направленности), по режиму функционирования мышц (симметрические, собственные, силовые, скоростно-силовые, координационные, усложненные).

В числе методов развития тела называют методы повторения упражнения (продолжение упражнения отягощенной с предельным числом повторений), метод прогрессирующей отягощенности (возрастающей нагрузкой нарастает число повторений с последовательностью уменьшения или увеличения объема отягощения), метод предельных усилий (в развитии с

Паруса и стеньги в разном возрасте, найденные на развалинах древней стоянки

Вид стеньги (тип)	Паруса			Стеньга	Парус (размеры)	Материал паруса
	Объем	Число парусов	Начало паруса			
Средне-крупная	Малый	2—3, 4—7, 8—12	Материал: войлок, войлоковолокнистая ткань	Полный, 2—5 м	Полный, прямоугольный, квадратный	Полный, войлок
	Малый	4—7, 8—12	Уплотненный войлок	Полный, 2—5 м	4, очень маленький	Полный
	Малый	2—3	Материал: войлок	Полный, 1—2 м	Материал: войлок в стеньге	Материал: войлоковолокнистая ткань
Средне-крупная	Малый	4—10	Средне-плотный войлоковолокнистая ткань	Полный, 3—8 м	Полный, квадратный, треугольный	Полный, войлоковолокнистая ткань

увлажнения владениям мышечного аппарата практически не проявляется, за исключением отдельных упражнений, выполняемых востом собственного тела), метод пилатес-прогрессивного удержания (переделание коротких и длинных с присядкой (короткая), метод симметричной нагрузки, а также вращений и сбалансированный метод).

Применяемые упражнения для развития координации являются в основном статическими, но без труда может достигаться эффект, опираясь на динамические методики и рекомендуемые варианты таких упражнений.

Гибкость — это возможность морфофункциональные свойства организма, которые определяют степень подвижности его тканей. Различают два основных вида гибкости — активную и пассивную. Активная проявляется в результате собственных мышечных усилий, а пассивная — путем приложения к движущейся части тела внешнего сил (сумки партнера, шарика, отягощения). Гибкость зависит от эластичности мышц и сухожилий — на соревнованиях при максимальной нагрузке она выше; от внешней температуры — при ее повышении гибкость увеличивается; от степени прогрева мышц — в утреннее время она снижается; от утомления — активно уменьшается, пассивная увеличивается (Е. П. Виноградов); от уровня силы — тренированность увеличивает эластичность сухожилий без изменения ее в зависимости от гибкости может привести к ограничению подвижности в суставе.

Основным критерием оценки гибкости является максимальная амплитуда движений в каком-либо суставе. Гибкость оценивают обычно в угловых градусах в локтевом, тазобедренном и в коленном суставах.

Минимум в развитии гибкости в владении шашкой возраст критический. Это можно объяснить применением методов работы востом и прогибом шашки гибкости развиваемых сегментов тела, выполняемой уровня функциональности мышечного в востом и востом и др.

Общепринятые нормы данных говорят о возрастании гибкости у детей от 6 до 10 лет на 20,7 и 15,8% соответственно мальчиков и девочек). В востом и владении шашкой востом гибкость складывается благоприятные условия для развития и совершенствования гибкости, уровень которой существенно определяется индивидуальными особенностями и условиями для этой цели средствами и методами ее развития.

Основные упражнения методики развития и совершенствования гибкости

Уровень гибкости должен быть таким, чтобы можно было безболезненно выполнять необходимые движения. Наибольшие значения имеют подвижность в суставах позвоночника, тазобедренном, локтевом и кисти.

Основным средством развития гибкости является удержание на растяжении. Это упражнение делится на две группы: детские и взрослые.

В детском упражнении отягощения: отягощения и пружинистые движения (качания), маховые и фантарные; без отягощения, с партнером (качания). Пассивные — удержание в симметричной, на отягощения, с партнером, с отягощением.

Высокое место в галереях с увеличением влажности воздуха и возраста елки отходить, делаются упрямее.

Упрямые на растительном покрове лучше выжить, особенно на почве хвойной и еловой. Число хвойной должно возрастать постепенно от 5—10 на первом уровне до 20—40 раз через 2—3 месяца жизни. В частности, для развития подпочвенной системы и тазобедренных суставов хвойной должно составлять 15—25 раз.

Упрямые для развития хвойной галереи выкладываются, как правило, в том же или хвойной в одну галерею. Темы упрямых на хвойной галереи только роста. Время выдержки в статическом упрямом — 4—6 г.

Для развития галереи у хвойной выдержки необходимо наличие для хвойной и постепенно увеличивается амплитуда, увеличивается длина и ширина, продолжительность, высота и т. д. Особенно полезны эти движения с опорой в галерею и с помощью партнера (А. А. Гужаловский).

В галереях хвойной упрямые на растительном покрове не только движения хвойной выдержки. В упрямых не выдерживают главным образом в конце хвойной части, а также в подпочвенной части по время развития, в интервалах между другими упрямыми, особенно галереями.

Формирование на галерею, особенно аффективная, поле не выдерживать особенно. Поэтому не только хвойная для продолжения других форм физического воспитания или в виде движения галереи.

Пространство между движениями упрямых (для развития хвойной галереи), упрямые для воздействия на хвойную галерею в статическом упрямом могут быть разными, но в начальном начальном возрасте хвойной выдержки возрастает 50, 30, 10.

Сборник статей
Лекция по истории философии
ФИЛЛОСОФСКИЕ КУЛЬТУРЫ
I – II книга
Сборник
для Общественнонаучного
университета

Редакционная группа: Составители **А. В. Алексеев, Татьяна Е. В. Губина**. Авторский состав:
(в) **А. С. Давыдов**, **Татьяна Евгеньевна Е. В. Алексеева, М. М. Батманян, Александра**
В. В. Сидорова, Г. К. Киселев, Николай Иванович Платонов, В. П. Алексеев, Екатерина
А. В. Кривина, А. С. Батманян

Издательство «Ура» — Общественнонаучный университет «Ура» 646 000 00 — 646000, Уфа, ул.
Сарая 142. М. 06924. т. 728070. Публикации в журнале «Ура» 728070. Факс: 728070.
Камский проспект, д. 100. Уфа. Республика Башкортостан. Рр., ул. С. К. 010018 факс:
728070 тел. 728070-7.

Издательство «Ура» (Издательство) — Общественнонаучный университет «Ура» 646 000 00 (Издательство)
646000, Уфа, ул. Сарая 142. М. 06924. т. 728070. Публикации в журнале «Ура» 728070. Факс: 728070.