

Г. И. Погадаев

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

10
11
классы



 ДРОФД


ВЕРТИКАЛЬ



Г. И. Погадаев

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

10
11
классы

3-е издание, пересмотренное

МОСКВА



2017



УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5
П43

Погадаев, Г. И.

П43 Физическая культура. Базовый уровень : 10—11 классы : методическое пособие / Г. И. Погадаев. — 3-е изд., пересмотр. — М. : Дрофа, 2017. — 141, [1] с. ISBN 978-5-358-18795-5

Методическое пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования к учебнику Г. И. Погадаева «Физическая культура. Базовый уровень. 10—11 классы». Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы среднего общего образования.

В пособие включена информация о возрастных особенностях обучаемых старшего школьного возраста, врачебно-педагогическом контроле, формах организации физического воспитания, представлена методика использования учебного материала и другие сведения.

**УДК 373.5.016:796
ББК 74.267.5**

ISBN 978-5-358-18795-5

© ООО «ДРОФА», 2014
© ООО «ДРОФА», 2017,
с изменениями

От автора

В данном методическом пособии раскрываются основные вопросы и направления работы учителя по физическому воспитанию в системе среднего общего образования. Оно поможет правильно организовать и проводить занятия с использованием материалов учебника для 10—11 классов, в котором представлены основы знаний по физической культуре, физические упражнения, творческие задания, правила определения и коррекции физической нагрузки во время самостоятельных занятий, предусмотренные содержанием образования в старших классах. При методически правильном использовании учебника у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты, определённые Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования. Для большей наглядности и обеспечения лучшего усвоения учебного материала следует в полной мере использовать на уроках физической культуры рисунки, представленные в учебнике, которые несут смысловую нагрузку, дополняют текстовый материал, разъясняют биомеханику спортивных движений.

Методическое пособие поможет учителям лучше организовать учебный процесс и самостоятельные занятия учащихся, проверять их подготовку, своевременно вносить необходимые коррективы в свою работу.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Методическое пособие разработано в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования и Примерной основной образовательной программой среднего общего образования. В нем учтены положения программной и нормативной основы физического воспитания в нашей стране — Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». По своей структуре и содержанию пособие базируется на рабочей программе по физической культуре и учебнике «Физическая культура. Базовый уровень» для 10—11 классов Г. И. Погадаева. В пособии использованы собственные педагогические исследования автора пособия, а также отражены результаты практической работы многих учителей физической культуры из различных регионов России.

В методическое пособие включены материалы по содержанию и методике физического воспитания школьников старших классов, подробно рассмотрена необходимая для достижения нужных результатов деятельность учителя физической культуры. Методика использования учебного материала представлена в форме рекомендаций, что позволяет учителю в полной мере проявить свой творческий потенциал.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЕМЫХ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Физическое развитие

Процесс физического воспитания требует, чтобы педагог знал и учитывал возрастные особенности обучаемых. На основе этих особенностей конкретизируются задачи обучения, уточняются средства и методы их решения, определяются нагрузки на организм школьников. Старший школьный возраст (юношеский) — это 16—17 лет. В этом возрасте относительно спокойно и равномерно протекают все процессы развития организма. Особенности этого возраста являются замедление роста тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост массы тела. Различия между девушками и юношами в размерах и формах тела в это время достигают максимума. У юношей руки и ноги становятся длиннее, а туловище короче, у них выше расположен центр тяжести тела. Они становятся тяжелее и выше девушек. Эти особенности развития организма во время занятий физическими упражнениями отражаются на длине шага, скорости бега, высоте и длине прыжка. В 16—17 лет обычно завершается окостенение большей части скелета, за исключением ключиц, крестца, бедренных и некоторых других костей, окостенение которых завершается к 25—27 годам. Рост трубчатых костей в этот период в длину замедляется, а в ширину ускоряется. Кости становятся более прочными. Энергично, особенно у юношей, в это время развивается грудная клетка. Вместе с развитием костного аппарата активно идёт формирование мышц, сухожилий и связок. В отличие от подросткового возраста, у школьников 16—17 лет развитие мышц не отстаёт от роста костей и идёт равномерно и быстро — растёт сила мышц и увеличивается мышечная масса (прежде всего у юношей). Мышцы

у старшеклассников несколько эластичнее, чем у взрослых. Это даёт возможность выполнять быстрые и разнообразные по характеру и амплитуде движения. У них более выражена по сравнению с подростками разница в силе мышц левой и правой половины тела. Поэтому для полноценного формирования двигательного аппарата серьёзное внимание надо уделить симметричному развитию мышц левой и правой стороны туловища и конечностей. Это необходимо для достижения высоких результатов при выполнении различных упражнений и важно для таких упражнений, которые имеют одностороннюю направленность (метания, прыжки и др.). Для этого надо шире использовать разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

Несмотря на то что опорно-двигательный аппарат старшеклассников достаточно стоек к физическим нагрузкам, остаётся опасность вредного влияния на развитие их костей и мышц чрезмерных двигательных напряжений и излишней статической работы. Поэтому для обеспечения правильного формирования костно-мышечной системы нужно применять посильные, умеренные упражнения, направленные на развитие силы. Такие упражнения следует выполнять, чередуя их с расслаблением и упражнениями для других мышц.

Для девушек предпочтительным становится развитие тазового пояса и мускулатуры тазового дна. По сравнению с юношами у них наблюдается меньший прирост мышечной массы по отношению к массе тела, медленнее растёт сила, отстаёт в развитии плечевой пояс. Это отражается на способности выполнять упражнения, требующие большого напряжения мышц (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, лазанье). Для правильного формирования костно-мышечной системы девушкам рекомендуется выполнять упражнения с большой осторожностью, особенно те, которые повышают внутриутробное давление и отрицательно влияют на развитие органов малого таза (поднимание и перенос

больших тяжестей, прыжки с большой высоты на твёрдую поверхность). В то же время необходимо расширить применение упражнений, укрепляющих мышцы таза и брюшного пресса.

В юношеском возрасте вместе с ростом и развитием тела происходит дальнейшее развитие и формирование органов кровообращения и дыхания. Продолжается в этот период и развитие сердца: повышается мощность сердечной мышцы (возрастает объём крови, выбрасываемый сердцем при одном сокращении и в течение минуты), увеличивается сила сердечных сокращений при одновременном уменьшении их частоты. Работа сердца и сосудов становится более слаженной, заметно повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, в частности возрастает выносливость сердца в отношении к физическим нагрузкам. Поэтому для школьников старших классов становятся доступными упражнения со статической нагрузкой и упражнения, требующие большой скорости и продолжительности движений, связанные со значительными мышечными напряжениями. Однако использование этих упражнений без предварительной подготовки организма нецелесообразно. При правильном систематическом проведении занятий физическими упражнениями сердце укрепляется, работа его совершенствуется.

Рядом особенностей в этот период характеризуется развитие органов дыхания. Значительно увеличиваются окружность грудной клетки и размеры дыхательных движений (экскурсии) (в меньшей степени у девушек), растёт сила дыхательных мышц и жизненная ёмкость лёгких, совершенствуется регуляция дыхания, заметно улучшается лёгочная вентиляция в покое и при физических нагрузках. В то же время по своим функциональным возможностям дыхательный аппарат обучаемых ещё не достигает параметров, свойственных взрослым. При интенсивных нагрузках у школьников быстрее снижается уровень насыщения крови кислородом и наступает кислородная недостаточность. Под влиянием физических упражнений функциональные способности

дыхательного аппарата у школьников старшего возраста могут быть значительно повышены. В результате этого дыхание станет более редким и глубоким, а общая работоспособность организма — более устойчивой к длительным нагрузкам.

В развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юношей и девушек 16—17 лет наблюдается довольно резкое различие. У девушек менее развиты грудная клетка, сердце и лёгкие, несколько меньше жизненная ёмкость лёгких, сила дыхательных мышц, лёгочная вентиляция и объём потребления кислорода. Поэтому следует более осторожно и внимательно относиться к подбору физических нагрузок для девушек во время проведения занятий с ними.

Психологические особенности

Старшие школьники по сравнению с подростками более спокойны и уравновешенны. У них ярче проявляются интересы к определённому занятию, стремление к личному совершенствованию в избранном виде деятельности. Старшеклассники уже в достаточной степени способны сознательно управлять своими действиями: выполнять движения с требуемой скоростью, мышечным напряжением и координацией на протяжении относительно длительного времени, преодолевать чувство утомления, страха, неуверенности и смущения. Их внимание отличается устойчивостью. Они могут сохранять его на достаточно высоком уровне в течение всего урока, что обеспечивает качественное восприятие и осмысливание учебного материала, а также сложных действий, состоящих из нескольких компонентов. Это качество очень важно для понимания сложных легкоатлетических упражнений, комбинаций упражнений в гимнастике, технических и тактических приёмов в спортивных играх. Обучаемые уже умеют хорошо концентрировать своё внимание на отдельных деталях упражнений, разделять упражнение на несколько видов движений и легко переключаться с одного объекта на другой. Они почти как взрослые владеют

произвольным вниманием, которое необходимо для того, чтобы не отвлекаться и преодолевать возникающее на занятии утомление. Произвольное внимание в ходе занятия может переходить в непроизвольное. Сначала обучаемый усилием воли заставляет себя слушать учителя, затем следить за ходом урока и последовательностью объяснения. После этого содержание занятия заинтересовывает школьника настолько, что он занимается в дальнейшем с полным вниманием без напряжения и без всякого усилия над собой. Для произвольного и непроизвольного внимания очень важно, чтобы урок был интересным, а для этого надо ставить перед обучаемыми интересные цели и чётко организовывать занятие. Обязательно следует учитывать индивидуальные особенности школьников. В классе могут быть ученики с разным уровнем внимания. Недостаточная внимательность со стороны отдельных обучаемых на уроке физической культуры может заметно снизить эффективность обучения и даже привести к серьёзным травмам. Также следует учитывать и то, что выполнение упражнений, связанных с большой физической нагрузкой, приводит к утомлению, усталости и значительному снижению внимания. Поэтому сложный учебный материал, требующий большого внимания, не следует предлагать после интенсивной и длительной нагрузки.

В работе со старшими школьниками не нужны продолжительные объяснения и наставления, лучше, опираясь на их сообразительность, ограничиться кратким и лаконичным изложением сути вопроса. Восприятие обучаемых в этом возрасте отличается большой целенаправленностью, организованностью и осмысленностью. Они самостоятельно могут проводить анализ своих и демонстрируемых одноклассниками движений. Однако их наблюдения и действия, как и на других уроках, должны направляться учителем.

Некоторые кратковременные упражнения для правильного и точного восприятия школьниками необходимо повторять несколько раз, обращая особое внимание на те детали и фазы движений, кото-

рые трудны для понимания обучаемых. Поэтому иногда следует показать упражнения так, чтобы подчеркнуть тот или иной момент движения. В некоторых случаях для понимания сути движения нужно показать его выполнение в замедленном темпе.

При подготовке к уроку следует учитывать, что при объяснении учебного материала старшеклассникам нужна достаточно глубокая аргументация. В данной ситуации авторитет учителя во многом зависит от его общей эрудиции и теоретической подготовки, от умения убедительно и понятно ответить на трудные вопросы.

Развитие двигательных качеств

Существуют большие возможности для развития двигательных качеств у старшеклассников. Они способны правильно воспринимать пространство и время, отличаются хорошо развитым чувством равновесия, могут точно прыгать, сохранять заданный темп и ритм движения. Интенсивное физическое развитие и повышение функциональных возможностей обучаемых позволяет в этот возрастной период развивать у них в широких пределах силу и выносливость. Для развития силы рекомендуется использовать различные упражнения с кратковременными усилиями (скоростно-силовые упражнения). Большое значение также приобретает применение упражнений с отягощением на занятиях с юношами. При правильном их использовании в комплексе с другими упражнениями можно активно влиять на их физическое развитие. Очень важно для правильного выполнения таких упражнений подбирать вес отягощений с учётом физических возможностей школьников, соблюдая большую осторожность при работе с отягощениями, масса которых приближается к массе тела занимающихся. Для развития выносливости следует использовать упражнения большой продолжительности в переменном и равномерном темпе (бег по пересечённой местности, повторный бег на 300—400 м в равномерном и медленном темпе). Для этой цели можно также применять плава-

ние, подвижные и спортивные игры, ходьбу на лыжах, бег на коньках. При выполнении упражнений на выносливость надо осторожно и постепенно увеличивать их продолжительность. Особая осторожность необходима при тренировке скоростной выносливости (бег на средние дистанции, на 100 и 200 м), так как у старшеклассников возможность сохранять высокий уровень работоспособности ещё не достигает параметров взрослого. Поэтому во время интенсивного бега у них быстрее проявляются признаки ослабления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заметно падает первоначальная скорость.

Наиболее резко у старшеклассников проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособляемости к большим и длительным физическим нагрузкам. Главным образом это связано с тем, что в этот период среди школьников отмечается значительное число юношей и девушек, имеющих различные функциональные возможности, физическую подготовленность и физическое развитие. Поэтому при выборе упражнений и методики развития двигательных качеств возникает необходимость учитывать это.

Следует принимать во внимание определённые закономерности при развитии у обучаемых быстроты движений. Лучший результат в частоте движений с небольшой амплитудой достигается, как правило, в первые 3 с и удерживается на достигнутом уровне до 5—6-й с. Поэтому продолжительность упражнений, посредством которых преимущественно развивается быстрота подобных движений, должна ограничиваться этим временем. К таким упражнениям относятся различные движения руками, прыжки с короткой скакалкой, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег в упоре. При выполнении циклических движений с большой амплитудой наибольшая быстрота достигается позже. Так, максимальной скоростью бега становится только на 5—6-й с после момента старта. Именно к этому времени частота шагов бегуна достигает максимальных величин.

Для развития быстроты движений обучаемых в старших классах рекомендуется использовать прыжки через скакалку — на количество прыжков за 8—10 с; быстрые передачи мяча в парах, стоя или сидя на расстоянии 2—3 м друг от друга — на количество передач за 5—6 с; колебательные и круговые движения согнутыми и прямыми руками в максимально быстром темпе в течение 5—6 с; быстрое выполнение несложных движений и действий по сигналам.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медицинские группы

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью и степенью тренированности учащихся 10 и 11 классов распределяют по трём медицинским группам: основной, подготовительной и специальной (табл. 1). Занятия в этих группах отличаются объёмом и структурой физической нагрузки, требованиями к уровню освоения учебного материала. Запись об этом делает в классном журнале в начале учебного года врач или медицинская сестра.

В основную медицинскую группу включают школьников, не имеющих отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, с достаточной физической подготовленностью. В этой группе применяют все обязательные виды занятий, предусмотренные учебной программой, в полном объёме. Включённым в эту группу рекомендуются дополнительные занятия в избранном виде спорта и участие в соревнованиях.

К подготовительной медицинской группе относят обучаемых с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья, с недостаточной физической подготовленностью. Занятия в подготовительной и основной группах проводят по одной учебной программе. Обе группы выполняют установленные контрольные задания. При этом для школьников подготовительной медицинской группы несколько ограничивают физические нагрузки, а двигательные навыки и умения они осваивают постепенно. Кроме того, для подготовительной группы проводят дополнительные тренировочные занятия с целью повышения уровня их физической подготовленности.

Назначение медицинских групп при некоторых отклонениях в состоянии здоровья

Наименование, форма и стадия заболевания	Медицинские группы			Занятия лечебной физической культурой
	основная	подготовительная	специальная	
<p>Поражение мышц сердца:</p> <p>а) реконвалесценция после перенесённого миокардита</p>	<p>Назначается при хорошем общем состоянии через 2 года после приступа</p>	<p>Назначается не ранее чем через 1 год после приступа при отсутствии клинических признаков поражения сердца и суставов</p>	<p>Назначается не ранее чем через 8—10 месяцев после окончания приступа при отсутствии явлений, свидетельствующих об активности процесса или недостаточности кровообращения</p>	<p>Назначаются в остром периоде и в первые месяцы после окончания острого приступа</p>

<p>б) миокардиодистрофия инфекционно-токсического происхождения</p>	<p>Назначается при хорошем общем состоянии через 1 год после окончания острого периода</p>	<p>Назначается не ранее чем через 6 месяцев при отсутствии клинических признаков поражения сердца</p>	<p>Назначается с начала посещения школы после болезни</p>	<p>Не назначаются</p>
<p>Поражения клапанного аппарата сердца: а) недостаточность митрального клапана</p>	<p>Не назначаются</p>	<p>Назначается не ранее чем через 2 года после стихания активного ревматического процесса при хорошей реакции на физическую нагрузку после успешных занятий физическими упражнениями в специальной группе</p>	<p>Назначается не ранее чем через 10—12 месяцев после окончания острого и подострого эндокардита при отсутствии активности ревматического процесса или недостаточности кровообращения</p>	<p>Назначаются в первые месяцы после острого периода, а при недостаточности кровообращения или вообращения или признаках активности ревматического процесса постоянно</p>

Наименование, форма и стадия заболевания	Медицинские группы			Занятия лечебной физической культурой
	основная	подготовительная	специальная	
б) митральный стеноз	Не назначается	Не назначается	Назначается строго индивидуально	Не назначаются
Врождённая сердечно-сосудистая патология. Врождённые пороки без цианоза и признаков недостаточности кровообращения	Не назначается	Не назначается	Назначается при отсутствии признаков перегрузки правого желудочка и гемодинамических расстройств	Назначаются строго индивидуально при наличии признаков перегрузки правого желудочка, при гемодинамических расстройствах
Послеоперационный период после хирургических вмешательств по поводу пороков сердца	Не назначается	Не назначается	Назначается строго индивидуально после успешных занятий лечебной физкультурой (не менее 1 года)	Назначаются в до- и послеоперационном периоде (в течение 1 года после операции)

<p>Кардиотонзиллярный синдром, угрожаемый по ревматизму</p>	<p>Назначается после снятия с диспансерного учёта</p>	<p>Назначается по истечении 1 года после обострений болезненного процесса</p>	<p>Назначается при повторных частых стрептококковых заболеваниях и симптомах неясных изменений со стороны сердца (сердцебиение, одышка, кардиология, систолический шум на верхушке без изменений размеров сердца) с жалобами на боли в суставах</p>	<p>Не назначаются</p>
<p>Хроническая пневмония</p>	<p>Первая стадия — назначается при длительной ремиссии (не менее 1 года)</p>	<p>Первая стадия — назначается через 1—2 месяца после обострения при отсутствии остаточных явлений</p>	<p>Третья стадия — назначается при отсутствии дыхательной и сердечной-сосудистой недостаточности, нормальной температуре, не ранее</p>	<p>Назначаются в третьей стадии, а также на всех стадиях заболевания в течение 1—2 месяцев после обострения</p>

Наименование, форма и стадия заболевания	Медицинские группы			Занятия лечебной физической культурой
	основная	подготовительная	специальная	
			чем через 1—2 месяца после обострения, после занятий лечебной физкультурой, вторая стадия — через 1—2 месяца после обострения, первая стадия — при наличии острых явлений обострения	
Бронхиальная астма	Назначается не ранее чем через 2 года после последнего приступа при хорошем общем состоянии	Назначается не ранее чем через 1 год после последнего приступа при отсутствии вторичных	Назначается при отсутствии явлений дыхательной недостаточности в покое, если приступы протекают	Назначаются при частых приступах, вторичных изменениях в лёгких, при явлениях дыхательной

		изменений в лёгких и явлений дыхательной недостаточности в покое и при физических нагрузках	не тяжело и бывают не чаще 1—2 раз в год. Занятия проводятся с учётом методики лечебной физкультуры при этом заболевании	и сердечно-сосудистой недостаточности
Хронический гастрит, энтерит, колит	Не назначается	Назначается при хорошем общем состоянии	Назначается при удовлетворительном общем состоянии при отсутствии обострений в течение 6 месяцев	Назначаются при резко выраженных признаках истощения или интоксикации. При обострении — перерыв в занятиях
Язвенная болезнь	Не назначается	Не назначается	Назначается не ранее чем через 1 год после лечения, устранения того клинические проявления болезни	Назначаются при отсутствии кровоточности или резких, часто повторяющихся болей, вызывающих необходимость в систематическом лечении

Наименование, форма и стадия заболевания	Медицинские группы			Занятия лечебной физической культурой
	основная	подготовительная	специальная	
Хронический нефрит, нефрозолефрит, пиелонефрит	Не назначается	Не назначается	Назначается при компенсированной почечной функции вне периода обострения и при отсутствии существенных изменений в состоянии сердечно-сосудистой системы	На период лечения временно прекращаются. Назначаются при компенсированной почечной функции вне периода обострения, или при умеренном повышении артериального давления (не выше 160 / 95 мм рт. ст.), или при недостаточности кровообращения первой степени

Эндокринные заболевания (диабет, ожирение)	Не назначается	Назначается при лёгких и незначительных нарушениях в организме, если уровень физического развития и работоспособности соответствует возрасту	Назначается при умеренно выраженных нарушениях, влекущих за собой отставание в физическом развитии, при отсутствии других эндокринных нарушений	Назначаются при резко выраженных нарушениях
Отставание в физическом развитии (при отсутствии эндокринных нарушений)	Не назначается	Назначается при величинах роста и веса в пределах минус 2 по сравнению с возрастными стандартами	Назначается при величинах роста и веса значительно ниже возрастных стандартов (минус 2 и более)	Не назначаются в послеоперационном периоде
Сколиозы и нарушения осанки	Назначается при неправильной организации школьного	Не назначается	Не назначается	Назначаются при сколиозах с патологической этиологией после

Окончание табл. 1

Наименование, форма и стадия заболевания	Медицинские группы			Занятия лечебной физической культурой
	основная	подготовительная	специальная	
	и домашнего режима; дополнительно рекомендуется занятия корригирующей гимнастикой			рахита, полиомиелита и пр. При юношеском кифозе и некоторых других нарушениях осанки — по заключению врача-ортопеда
Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата	Назначается при отсутствии нарушений двигательных функций	Назначается при резко выраженных нарушениях двигательных функций	Назначается индивидуально	Назначаются при существующих нарушениях двигательных функций

Хронические заболевания верхних дыхательных путей	Назначается при отсутствии существенных нарушений носового дыхания	Назначается при умеренных нарушениях носового дыхания	Назначается при частых обострениях хронических заболеваний	Не назначаются
Заболевания слёзных путей, сопровождающиеся слезотечением	Противопоказаны или ограничены занятия на воздухе	Не назначаются	Не назначается	Не назначаются
Аномалия рефракции	Менее ± 3 с острой рефракцией 0,5 и выше без коррекции. При острой рефракции 0,5 и выше только с коррекцией	Менее ± 3 при острой рефракции ниже 0,5 с коррекцией. От ± 3 до ± 6 — независимо от остроты зрения	± 7 и более — независимо от остроты зрения. При наличии изменений глазного дна и помутнения стекловидного тела обязательно заключение офтальмолога	Не назначаются

В специальную медицинскую группу входят старшекласники, которые на основании медицинского заключения о состоянии здоровья не могут заниматься физической культурой по программе основной медицинской группы. Эту группу подразделяют на две подгруппы.

Подгруппу «А» составляют учащиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

В подгруппу «Б» входят учащиеся с необратимыми заболеваниями. В качестве тестов в этой группе используют только те упражнения, которые не противопоказаны учащимся.

Перевод учащихся в течение учебного года из специальной медицинской группы в подготовительную и из подготовительной в основную медицинскую группу осуществляется врачом и учителем физической культуры.

Возобновление занятий после заболеваний

Полное прекращение занятий физическими упражнениями может быть только временным.

Сроки возобновления занятий физической культурой после перенесённых заболеваний и травм (табл. 2) определяются врачом индивидуально для каждого обучаемого с учётом всех клинических данных (тяжести и характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой).

Кроме того, принимаются во внимание также пол, возраст, компенсаторные способности организма и другие индивидуальные способности школьника.

Таблица 2

**Примерные сроки
возобновления занятий физкультурой
учащимися основной медицинской группы
после некоторых заболеваний и травм
(с начала посещения школы)**

Наименование заболевания (травмы)	Срок возобновления занятий	Примечание
Ангина	Через 2—4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Следует избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием и т. п.
Острые респираторные заболевания	Через 1—3 недели	Следует избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой во время занятий на открытом воздухе дышать только через нос
Острый отит	Через 3—4 недели	Запрещается плавание. Следует избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все виды водного спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т. д.)

Наименование заболевания (травмы)	Срок возобновления занятий	Примечание
Пневмония	Через 1—2 месяца	Следует избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (свежий воздух и отсутствие пыли положительно влияют на систему дыхания)
Плеврит	Через 1—2 месяца	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта
Грипп	Через 2—3 недели	Необходимы наблюдение врача, ЭКГ-контроль
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	Через 1—2 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ-контроль

Наименование заболевания (травмы)	Срок возобновления занятий	Примечание
Острый нефрит	Через 2—3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	Через 2—3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее 1 года следует заниматься в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль
Гепатит инфекционный	Через 6—12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	Через 1—2 месяца	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	Через 3 месяца	В первые 3 месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на повреждённую конечность

Наименование заболевания (травмы)	Срок возобновления занятий	Примечание
Сотрясение мозга	Не менее чем через 2—3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц	Через 1—2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений на повреждённую конечность должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее чем через 6 месяцев после операции	Предварительно в течение длительного времени необходима лечебная физкультура

Для принятия решения о возобновлении школьниками занятий физкультурно-спортивной деятельностью после перенесённых заболеваний рекомендуется действовать следующим образом.

Ангина (катаральная, лакунарная, фолликулярная). Признаки выздоровления: отсутствие воспалительных явлений (припухлость, краснота) в зеве и болей при глотании; нормальная температура тела в течение не менее 2 дней; общее состояние удовлетворительное. Занятия физкультурой можно начинать через 7 дней, тренировки — через 14 дней, участие в соревнованиях — через 22 дня. Необходима осторожность во время занятий зимними видами спорта (коньки, лыжи) и плаванием в связи с опасностью резкого охлаждения тела.

Ангина (флегмонозная). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие, отсутствие

болезненных явлений в зеве и шейных лимфатических узлах; нормальная температура в течение не менее 7 дней; практически полное восстановление массы тела. Занятия физкультурой можно возобновить через 15 дней, тренировки — через 21 день, участие в соревнованиях — через 35 дней. При допуске к соревнованиям следует особое внимание обращать на состояние сердечно-сосудистой системы. Обязательно проведение функциональных проб.

Аппендицит (острый). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура в течение не менее 10 дней; отсутствие болей и напряжения брюшной стенки в области червеобразного отростка при ощупывании. Занятия физкультурой можно возобновить через 10 дней, тренировки — через 18 дней, участие в соревнованиях — через 30 дней. Рекомендуются операция, так как возможен новый приступ.

Аппендицит (после операции). Признаки выздоровления: безболезненный и подвижный послеоперационный рубец; безболезненное напряжение мышц брюшного пресса. Занятия физкультурой можно возобновить через 15 дней, тренировки — через 25 дней, участие в соревнованиях — через 40 дней. Следует ограничить выполнение прыжков, упражнений на гимнастических снарядах, поднятие тяжестей.

Бронхит (острый, инфекционный). Признаки выздоровления: общее состояние удовлетворительное; температура нормальная; кашель и хрипы в лёгких отсутствуют. Занятия физкультурой можно возобновить через 8 дней, тренировки — через 12 дней, участие в соревнованиях — через 16 дней. Следует остерегаться резких и внезапных охлаждений дыхательных путей при выполнении физических упражнений.

Ветряная оспа. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура в течение не менее 7 дней; отсутствие болезненных явлений в области дыхательных путей, суставов и кожи. Занятия физкультурой можно возобновить через 8 дней, тренировки — через 12 дней, участие в соревнованиях — через 18 дней.

Воспаление лёгких (катаральное и крупозное). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура в течение не менее 14 дней; отсутствие кашля. Занятия физкультурой можно возобновить через 14 дней; тренировки — через 20 дней, участие в соревнованиях — через 30 дней. При затянувшемся катаральном воспалении и при тяжёлых формах крупозного воспаления эти сроки следует увеличить на три недели.

Воспаление почек (острый нефрит). Признаки выздоровления: хорошее самочувствие; отсутствие отёков; нормальные результаты анализов мочи при трёх повторных исследованиях через каждые 5 дней. Занятия физкультурой можно возобновить через 35 дней, тренировки — через 50 дней, участие в соревнованиях — через 90 дней. Необходим систематический врачебный контроль. Обязательны повторные анализы мочи после каждых трёх тренировок в течение 3 месяцев.

Гастроэнтериты и другие острые расстройства желудочно-кишечного тракта. Признаки выздоровления: отсутствие боли, тошноты, поноса. Занятия физкультурой можно возобновить через 3 дня, тренировки — через 6 дней, участие в соревнованиях — через 12 дней. Обратит особое внимание на строгое соблюдение режима питания.

Грипп (катаральная, желудочно-кишечная и нервная формы лёгкой и средней тяжести): повышенная температура не более 4 дней, отсутствие резко выраженных проявлений болезни. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура в течение не менее 5 дней; полное отсутствие болезненных симптомов в области дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы. Занятия физкультурой можно возобновить через 5 дней, тренировки — через 8 дней, участие в соревнованиях — через 12 дней.

Грипп в более тяжёлой форме: повышенная температура более 5 дней, расстройства в работе отдельных органов, а также резко выраженные явления

общей интоксикации. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура в течение не менее 7 дней; полное отсутствие болезненных симптомов в области дыхательных путей, сердца, желудочно-кишечного тракта и других органов; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы. Занятия физкультурой можно возобновить через 12 дней, тренировки — через 20 дней, участие в соревнованиях — через 40 дней. При решении вопроса о допуске к соревнованиям необходимо обследование сердечно-сосудистой системы и проведение функциональных проб.

Дизентерия. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальный стул в течение не менее 15 суток; хороший аппетит; близкая к обычной масса тела; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы. Занятия физкультурой можно возобновить через 16 дней, тренировки — через 25 дней, участие в соревнованиях — через 35 дней. Необходим систематический контроль за самочувствием, деятельностью сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Дифтерия. Признаки выздоровления: нормальная температура в течение не менее 15 дней; хорошее самочувствие; полное исчезновение болезненных явлений в области желёз; отсутствие патологических изменений в моче. Занятия физкультурой можно возобновить через 35 дней, тренировки — через 50 дней, участие в соревнованиях — через 75 дней. Врачебное наблюдение необходимо в течение 3 месяцев. Обязательны систематический контроль за деятельностью сердца, особая осторожность и постепенность нагрузки на занятиях, контрольные анализы мочи.

Корь. Признаки выздоровления: нормальная температура в течение не менее 7 дней; нормальное функционирование кишечника; полное отсутствие сыпи на коже. Занятия физкультурой можно возобновить через 16 дней, тренировки — через 21 день, участие в соревнованиях — через 30 дней.

Малярия. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура в течение не менее 10 дней; селезёнка не увеличивается. Занятия физкультурой можно возобновить через 7 дней, тренировки — через 10 дней, участие в соревнованиях — через 16 дней. Особую осторожность следует соблюдать во время занятий водными видами спорта и при приёме солнечных ванн. Обязателен повторный анализ мочи после трёх тренировок.

Острые и подострые заболевания (заразные и незаразные) кожи и слизистых оболочек, не вызывающие резких болезненных явлений или ограничения движений (чесотка, стригущий лишай). Факт полного выздоровления устанавливает лечащий врач. Признаки выздоровления: полное отсутствие проявления болезни и рецидивов в течение 15 дней. Занятия физкультурой можно возобновить через 6 дней, тренировки — через 10 дней, участие в соревнованиях — через 20 дней.

Острое расширение сердца вследствие спортивных или других напряжений. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; отсутствие одышки при движениях; восстановление нормальных размеров и ясных тонов сердца; удовлетворительный результат функциональных проб сердечно-сосудистой системы. Занятия физкультурой можно возобновить через 45 дней, тренировки — через 75 дней, участие в соревнованиях — через 120 дней.

Отит (острый). Признаки выздоровления: нормальная температура в течение не менее 5 дней; отсутствие болезненных явлений. Занятия физкультурой можно возобновить через 16 дней, тренировки — через 25 дней, участие в соревнованиях — через 40 дней. Необходимо соблюдать особую осторожность во время занятий плаванием.

Плеврит (сухой). Признаки выздоровления: нормальная температура в течение не менее 20 дней; удовлетворительное самочувствие; отсутствие болезненных симптомов в области лёгких и бронхов; восстановление обычной массы тела. Занятия физкультурой можно возобновить через 16 дней, тренировки — через 24 дня, участие в соревнованиях —

через 35 дней. Рекомендуется проводить закаливающие процедуры и избегать простуды.

Плеврит (экссудативный). Признаки выздоровления: отсутствие признаков выпота в плевре. Занятия физкультурой можно возобновить через 50 дней, тренировки — через 80 дней, участие в соревнованиях — через 105 дней. Рекомендуется проводить закаливающие процедуры, избегать простуды.

Ревматизм (острый). Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура в течение не менее 30 дней; полное отсутствие деформаций и болей в суставах при движениях; отсутствие болезненных явлений в области сердца. Занятия физкультурой можно возобновить через 8 месяцев, тренировки — через 1,5 года, участие в соревнованиях — через 2,5 года. Через 4 месяца можно заниматься лечебной гимнастикой в специальной группе. Во время занятий необходимо соблюдать особую осторожность. Если болезнь протекает в зимнее время, желательно не начинать занятия до лета.

Скарлатина. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; нормальная температура в течение не менее 20 дней; полное отсутствие шелушения кожи и патологических изменений в моче. Занятия физкультурой можно возобновить через 40 дней, тренировки — через 60 дней, участие в соревнованиях — через 80 дней. На занятиях необходимо соблюдать особую осторожность. Обязателен анализ мочи перед началом занятий и после одного из первых занятий.

Сотрясение мозга. Признаки выздоровления: удовлетворительное самочувствие; полное отсутствие головных болей и головокружения в спокойном состоянии и при движении; нормальные рефлексы. Занятия физкультурой можно возобновить через 25 дней, тренировки — через 40 дней, участие в соревнованиях — через 90 дней. Следует исключить в течение полугода занятия и тренировки, связанные с резким сотрясением тела (прыжки, в том числе на лыжах, спортивные игры, единоборства и др.).

По заболеваниям, которые не указаны в приведённом перечне (например, некоторые болезни лёгких, сердца, печени, последствия различных травм и др.), принимать решение о возобновлении занятий физической культурой и спортом следует по такой же схеме: наличие признаков выздоровления → занятия физической культурой → тренировочные занятия → участие в соревнованиях.

Внешние признаки утомления

Утомление возникает обычно в результате чрезмерной физической нагрузки и проявляется во временном снижении работоспособности. Нередко вместо слова «утомление» употребляют термин «усталость». Однако усталость не всегда соответствует утомлению. Занятия физическими упражнениями, которые вызывают большой интерес и положительные эмоции, приводят к меньшей усталости. И наоборот, усталость наступает раньше, когда нет интереса к занятиям, хотя признаки утомления ещё отсутствуют.

Различают умственное и физическое утомление. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда и ослаблением внимания. Физическое утомление проявляется в нарушении работы мышц и выражается в снижении скорости, утрате ритмичности, интенсивности и согласованности движений. Недостаточный по времени отдых и чрезмерная физическая нагрузка в течение длительного времени могут привести к переутомлению (хроническому утомлению). Для предупреждения утомления и переутомления в режиме дня школьника должны правильно чередоваться занятия и отдых, предусматривается достаточное время для сна и допустимые нагрузки (физические и умственные).

Определить соответствие физической нагрузки состоянию здоровья и уровню подготовленности учащихся по внешним признакам утомления поможет таблица 3.

Внешние признаки утомления

Признаки	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение и синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступание соли на коже
Дыхание	Учащённое (до 22—26 в 1 мин на равнине и до 36 — при подъёме в гору)	Учащённое (до 38—46 в 1 мин), поверхностное	Очень учащённое (50—60 в 1 мин) через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, лёгкое покачивание при ходьбе	Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений, отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему	Измощённое выражение лица, сильная сутулость (вот-вот упадёт), апатия, жалобы на очень сильную слабость, учащённое сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота

Признаки	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Мимика	Спокойная	Напряжённая	Искажённая
Внимание	Чёткое и безошибочное выполнение указаний	Неточности и ошибки при выполнении команд	Замедленное и неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды
Пульс, уд/мин	110—150	160—180	180—200 и более

Показатели тренированности

Во врачебно-педагогической практике обычные исследования в покое не могут установить существенных отклонений от нормы в деятельности сердца и сосудов. Для этого применяют функциональные пробы сердечно-сосудистой системы, которые являются одним из распространённых способов определения уровня тренированности старшеклассников. Они помогают определить приспособляемость организма к физическим нагрузкам, а также состояние мышцы сердца, кровеносных сосудов, вегетативной нервной системы.

В настоящее время используют различные функциональные пробы с разной дозированной нагрузкой, в том числе 20 приседаний, 60 подскоков, двух- или трёхминутный бег на месте. Для определения уровня тренированности эти пробы должны отвечать таким требованиям: нагрузка должна соответствовать анатомо-физиологическим особенностям школьников; проба должна выявлять приспособляемость организма к физическим напряже-

ниям; проба должна быть проста и выполнима в любых условиях деятельности учителя. Таким требованиям отвечает шестимоментная функциональная проба сердечно-сосудистой системы. Эта проба проводится в следующей последовательности:

- ▶ после пятиминутного отдыха лёжа у школьника подсчитывают пульс в течение 1 мин;

- ▶ школьник спокойно поднимается и стоит 1 мин, после этого снова подсчитывают пульс в течение 1 мин;

- ▶ разницу между величинами пульса в положении стоя и лёжа умножают на 10;

- ▶ школьник делает 20 глубоких приседаний в течение 40 с, во время приседания он энергично поднимает руки вперёд, а при выпрямлении ног опускает их вниз; после этой нагрузки вновь подсчитывают пульс в течение первой минуты;

- ▶ подсчитывают пульс в течение второй минуты после нагрузки;

- ▶ подсчитывают пульс в течение третьей минуты после нагрузки.

Итоговую оценку уровня тренированности получают путём суммирования всех шести полученных результатов. Чем меньше этот показатель, тем выше уровень тренированности. У высокотренированных учащихся этот показатель может колебаться в пределах от 300 до 350 (5 баллов); у хорошо тренированных — от 350 до 400 (4 балла); у среднетренированных — от 400 до 450 (3 балла); у плохо тренированных — от 450 до 500 (2 балла); у нетренированных или имеющих различные отклонения в состоянии здоровья — более 500 (1 балл). Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями суммарный показатель может изменяться. Поэтому функциональную пробу целесообразно проводить три раза: осенью, перед зимними каникулами и весной (перед летними каникулами). В крайнем случае её можно проводить два раза в год (осенью и весной). Уменьшение суммарного показателя будет свидетельствовать об улучшении состояния здоровья школьника, а его увеличение — об ухудшении самочувствия и снижении уровня тренированности.

Двигательная подготовленность

Тестирование двигательной подготовленности учащихся входит в систему педагогического контроля. Это тестирование проводят в сентябре для определения двигательной подготовленности школьников в начале учебного года, а затем итоговое в мае. Такое тестирование помогает учителю правильно планировать изучение программного материала в течение учебного года.

Тестовые задания для определения двигательной подготовленности (табл. 4 и 5)

Бег на 30 м (скоростные физические способности). В забеге принимают участие не менее двух школьников. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» они переносят вес тела на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» выполняют упражнение. Время определяется с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 × 10 м (координационные способности). В забеге принимают участие не менее двух школьников. У каждого из них на линии старта лежит по два кубика размером 70 × 70 × 70 мм. По команде «Марш!» они берут один из кубиков, бегут к линии финиша и кладут кубик на черту. Не останавливаясь, возвращаются к линии старта, берут второй кубик и относят его на финиш. Секундомер выключают в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места (скоростно-силовые физические способности). Проводят линию и перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту. Школьник встаёт около линии, не касаясь её носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись двумя ногами, выполняет прыжок вперёд. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Выполняются три попытки. Результат фиксируется с точностью до 1 см.

Подтягивание в виси (силовые физические способности). Школьник принимает положение «вис хватом сверху», подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка над ней, не касаясь подбородком перекладины, а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков. Нельзя выгибать туловище, сгибать колени и выполнять какие-либо движения ногами. Девушки выполняют упражнение на низкой перекладине из вися лёжа, не отрывая ног от пола.

Шестиминутный бег (физические способности в выносливости). Упражнение может выполняться как в спортивном зале, так и на стадионе. Бег проводится по кругу, размеченному по 10 м. В забеге могут участвовать от 3 до 8 школьников. Фиксируется расстояние в метрах, которое ученик преодолел за 6 мин.

Наклон вперёд из положения сидя (физические способности в гибкости). Нанести на полу линию и перпендикулярно ей мерную линию, размеченную в сантиметрах. Садиться на пол надо так, чтобы пятки оказались на линии, расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнёр прижимает колени выполняющего к полу. Школьник делает три наклона вперёд, на четвёртом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы и удерживались не менее 3 с.

Таблица 4

**Уровень физической подготовленности
девушек 16—17 лет**

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень двигательной подготовленности		
		низкий	средний	высокий
Бег 30 м, с	16	6,1 и более	6,0—5,4	5,3 и менее
	17	6,1	5,9—5,3	5,2
Челночный бег 3 × 10 м, с	16	9,7 и более	9,5—8,9	8,7 и менее
	17	9,6	9,4—8,8	8,6

Окончание табл. 4

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень двигательной подготовленности		
		низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места, см	16 17	160 и менее 165	165—180 170—190	195 и более 200
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	16 17	6 и менее 7	7—12 8—15	13 и более 16
Шести-минутный бег, м	16 17	900 и менее 950	1000—1200 1050—1250	1250 и более 1300
Наклон вперёд из положения сидя, см	16 17	7 и менее 8	8—12 9—14	13 и более 15

Таблица 5

Уровень физической подготовленности юношей 16—17 лет

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень двигательной подготовленности		
		низкий	средний	высокий
Бег 30 м, с	16 17	5,2 и более 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,7 и менее 4,6
Челночный бег 3 × 10 м, с	16 17	8,2 и более 8,1	8,1—7,6 8,0—7,5	7,5 и менее 7,4

Окончание табл. 5

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень двигательной подготовленности		
		низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и менее 190	185—205 195—215	210 и более 220
Подтягивание в висе, количество раз	16 17	6 и менее 7	7—10 8—11	11 и более 12
Шести-минутный бег, м	16 17	1100 и менее 1150	1150—1350 1200—1400	1400 и более 1450
Наклон вперёд из положения сидя, см	16 17	5 и менее 6	6—10 7—11	11 и более 12

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

В системе физического воспитания школьников применяются самые разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями. Одной из основных форм таких занятий является **урок физической культуры**. По сравнению с другими формами организации физического воспитания урок имеет ряд преимуществ.

Во-первых, он проводится под руководством учителя с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей школьников.

Во-вторых, он организуется и проводится в соответствии с научно обоснованным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

В-третьих, он содействует гармоничному и всестороннему физическому развитию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов и принадлежности к какой-либо медицинской группе.

В-четвёртых, урок является самой массовой формой обязательных, организованных и систематических занятий девушек и юношей школьного возраста.

Уроки физической культуры в системе общего образования проводятся три раза в неделю.

Важной формой физического воспитания школьников являются **физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня**. В процессе их проведения решаются следующие задачи:

- ▶ укрепление здоровья и совершенствование культуры движений обучаемых;
- ▶ поддержание оптимального уровня работоспособности школьников в процессе учебной деятельности;

► активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников;

► овладение обучаемыми навыками организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

► содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности школьников.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультурные паузы, игры и физические упражнения на удлинённых переменах.

Основная цель *гимнастики до учебных занятий* — подготовка к организованному началу учебного дня, улучшение настроения и самочувствия обучаемых, повышение их работоспособности. Основой такой гимнастики являются комплексы физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы. Эти комплексы следует обновлять через каждые 2—3 недели. Проводить утреннюю гимнастику лучше на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде — в проветренном помещении. Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок.

Целью *физкультминуток и физкультурных пауз* является поддержание работоспособности учащихся на уроках, предупреждение развития у них утомления, повышение их умственной работоспособности. Физкультминутки и физкультурные паузы проводятся во время занятий непосредственно на уроках при появлении первых признаков утомления под руководством учителя или физкультурного организатора, а при приготовлении домашних заданий — самостоятельно.

Игры и физические упражнения на удлинённых переменах являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности школьников в процессе учебного дня. Важным условием для проведения физических

упражнений и игр на переменах является наличие заранее подготовленных мест для занятий и достаточное количество необходимого инвентаря и оборудования.

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся спортивные секции по общей физической подготовке, ритмической и атлетической гимнастике, по различным видам спорта; школьные соревнования; праздники физической культуры; дни здоровья; туристские походы и слёты.

Основные цели внеклассных форм занятий:

▶ содействие полному и успешному овладению программным материалом по предмету «Физическая культура»;

▶ удовлетворение интереса школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявление обучаемых, имеющих хорошие способности к занятиям определёнными видами спорта;

▶ обеспечение содержательного, активного и здорового отдыха школьников.

ОСОБЕННОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Урок является наиболее целесообразной формой организации учебных занятий, потому что учитель работает в рамках точно установленного времени, с постоянным составом занимающихся, по определённому расписанию, имеет возможность применять разнообразные методы и планомерно изучать материал учебной программы. Ведущая роль на уроке принадлежит учителю. Урок физической культуры имеет свои специфические особенности. Он проводится на площадке или в зале, где школьники менее ограничены в движениях, чем в классе, за рабочим столом. Школьники занимаются в спортивных костюмах и спортивной обуви, находясь в других температурных условиях. Урок физической культуры характеризуется большим многообразием двигательных действий и ощущений, оказывающих полезное влияние на организм учащихся.

Требования к уроку

Для того чтобы уроки физической культуры давали максимум пользы, они должны отвечать определённым требованиям. На каждом уроке необходимо проводить в жизнь принцип воспитывающего обучения, т. е. соединять процесс обучения с решением воспитательных задач. Каждый урок должен иметь ясно и чётко определённые задачи, которые предстоит решать учителю. Эти задачи должны быть определены и сформулированы таким образом, чтобы в конце урока степень их выполнения была высокой.

Ещё одним важным требованием, предъявляемым к уроку, является соответствие методов обучения составу занимающихся. Подготовленный учи-

тель обычно располагает большим арсеналом разнообразных методов. Однако подбирать их нужно с учётом конкретных условий, целей и задач занятия, сложности учебного материала и состава занимающихся.

Обязательным требованием к уроку является его связь с ранее пройденным материалом и создание предпосылок к выполнению новых, более сложных заданий. Для этого нужно правильно разработать документы планирования учебного процесса, чтобы они обеспечивали реализацию на практике основных дидактических принципов: последовательности, преемственности, доступности и систематичности.

Каждый урок должен вызывать у старшеклассников положительные эмоции и быть интересным. Только в этом случае физические упражнения принесут максимум пользы. Ещё одним требованием, повышающим качество урока, является обеспечение высокой плотности занятий.

Структура урока

Структура каждого урока физической культуры определяется изменениями работоспособности занимающихся в течение занятия и предусматривает последовательное решение педагогических задач, определяемых гигиеническими, психологическими, физиологическими и другими закономерностями. Для формирования навыков и двигательных качеств необходима предварительная подготовка организма. Во время неё к интенсивной работе подготавливается система кровообращения (расширяются сосуды, раскрываются капилляры в мышцах, которые в состоянии покоя были закрыты), устанавливается необходимая связь между дыханием и кровообращением, отлаживается регуляция температуры тела в связи с большим образованием тепла, нервные центры достигают оптимального уровня возбудимости. В организме происходят и многие другие изменения, без которых процесс занятий физическими упражнениями не может быть эффективным.

Поэтому на каждом уроке физической культуры необходимо правильно организовать занимающихся, провести определённую психологическую и физиологическую подготовку их организма, после чего можно переходить к основному виду деятельности, а затем завершить урок, снизив возбудимость обучаемых и приведя в состояние относительного покоя их организм.

В современной педагогике принято условно делить урок на три части: подготовительную, основную и заключительную. Последовательность этих частей отражает закономерности в изменении работоспособности организма обучаемых под влиянием физических нагрузок.

В начале урока организм школьников преодолевает инерцию покоя за счёт постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов, систем и входит в фазу вработывания, которая соответствует **подготовительной части урока**. Её основная цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. В это время решаются следующие методические задачи:

- ▶ активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- ▶ обеспечение первоначальной организации занятия;
- ▶ психологической настрой обучаемых и функциональная подготовка их организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- ▶ обеспечение специальной готовности к выполнению первого вида упражнений основной части урока (подводящие и подготовительные упражнения).

В подготовительную часть урока включают:

- ▶ строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, другие упражнения умеренной интенсивности;
- ▶ игровые задания на активизацию внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- ▶ комплексы общеразвивающих упражнений и отдельные специальные упражнения без предметов, с предметами и отягощениями;
- ▶ упражнения на гимнастических скамейках и гимнастической стенке.

Упражнения с высокой интенсивностью в подготовительную часть не включают, так как они снижают работоспособность обучаемых в основной части занятия. В качестве разминочных рекомендуется использовать упражнения, предполагающие поочерёдное воздействие на основные группы мышц и постепенное возрастание нагрузки. Следует разнообразить упражнения подготовительной части, включая каждый раз в её содержание элементы новизны. Это разнообразие обеспечивается путём обновления нескольких общеразвивающих упражнений; применения упражнений с мячами, гимнастическими палками, гимнастическими скакалками; использования различных построений; изменения исходных положений (стоя, лёжа, сидя, на коленях); выполнения упражнений с различной амплитудой движений и в разных направлениях и плоскостях, без счёта и под счёт.

Наиболее целесообразен такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Продолжительность подготовительной части урока обычно составляет от 10 до 20% от общего учебного времени и зависит от содержания учебного материала и температуры окружающей среды. Если урок проводится в прохладную погоду, то во вводной части надо хорошо разогреть организм занимающихся. На это отводится несколько больше времени, увеличивается количество общеразвивающих упражнений и предлагается более быстрый темп их выполнения.

В основной части урока решаются наиболее значимые оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, предусмотренные учебной программой и планом конкретного занятия. Между вводной и основной частями урока нет резкого разграничения. Упражнения основной части предполагают последовательное продолжение подготовительной. В начале основной части разучиваются новые двигательные действия и их элементы. Упражнения, требующие скоростных и скоростно-силовых

качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков осуществляют в середине или в конце основной части урока. Завершать основную часть рекомендуется упражнениями, направленными на развитие силы и выносливости. При этом необходимо сначала работать над специальной выносливостью, если это запланировано, и после этого над общей выносливостью. В самом конце основной части занятия желательно провести подвижные игры и выполнить игровые задания и упражнения с включением в них движений, разученных на уроке. В рамках школьного урока физической культуры продолжительность основной части обычно составляет 25—30 мин.

Целью **заключительной части урока** является постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. Это производится по следующим направлениям:

- ▶ регулирование эмоционального состояния занимающихся (успокаивающие игровые задания, упражнения на внимание);

- ▶ снижение их физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения с глубоким дыханием и на расслабление);

- ▶ подведение итогов занятия с оценкой результатов, достигнутых занимающимися (дальнейшее стимулирование их сознательной активности);

- ▶ домашние задания для самостоятельных занятий с акцентом на подтягивание «слабых мест» в развитии двигательных качеств.

Заканчивается урок организованным выходом с места проведения занятий. Продолжительность заключительной части урока — от 3 до 5 мин.

Типы уроков

С учётом дидактических задач уроки физической культуры подразделяются на пять типов: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки со-

вершенствования, смешанные (комплексные) уроки, контрольные (зачётные) уроки. Каждый из этих уроков имеет свои особенности.

Вводные уроки проводят в начале учебного года, а также перед изучением новых разделов программы. На этих уроках учитель знакомит обучаемых с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачётными требованиями и учебными нормативами, обращает их внимание на необходимость соблюдения правил техники безопасности и аккуратного отношения к спортивному оборудованию и инвентарю.

На **уроках изучения нового материала** обучаемых знакомят с новыми двигательными действиями, производится первоначальное освоение этих действий. Уроки такого типа проводят вслед за вводными уроками. Они могут быть единственными по каждому виду упражнений, так как этот учебный материал обязательно будет встречаться в последующих уроках. Особенность таких уроков состоит в том, что каждая их часть содержит новые упражнения.

Уроки совершенствования предполагают углублённое изучение и закрепление учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки на практике проводятся чаще всего. Они включают в себя задачи и элементы, характерные для всех типов уроков. На них в комплексе решаются различные задачи обучения, в том числе развития у обучаемых необходимых физических качеств и наблюдения за приростом их физической подготовленности.

Контрольные уроки предназначены для определения уровня подготовленности учащихся, проверки усвоения ими содержания темы или раздела программы. Контрольные уроки планируются заранее, чтобы школьники могли к ним подготовиться.

Методы ведения урока

Под методами ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений. В условиях школы на уроках физической

культуры обычно применяют фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный методы.

Фронтальный метод используют для выполнения одного и того же задания всем классом в любой из форм построения (в колоннах, нескольких шеренгах, в круге). Этот метод достаточно широко применяют во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Надо стремиться как можно больше использовать его и в основной части урока, так как этим обеспечивается высокая моторная плотность занятия. Фронтальный метод наиболее целесообразен при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге, простейших акробатических упражнений (вращений, упоров, перекатов), при отработке технических приёмов игры в волейбол, баскетбол и футбол в парах. Важным условием успешности фронтального метода является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу и видели учителя, а он видел всех занимающихся.

Групповой метод предусматривает выполнение разных заданий учителя одновременно в нескольких группах. Разделение на группы и определение содержания заданий производится с учётом уровня подготовленности учащихся, пола и других факторов. Этот метод применяют и тогда, когда для занятий одним видом упражнений не хватает спортивного оборудования и инвентаря. Применение метода требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного и подробного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока. На занятиях групповой метод предусматривает изучение 2—3 видов упражнений одновременно. Группы меняются местами занятий через определённый промежуток времени. Проводить занятие в каждой группе учителю поможет один из наиболее подготовленных учащихся. Групповой метод применяют после того, как все учащиеся будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Круговой метод предполагает выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на так называемых станциях (специально подготовленных местах), как правило расположенных по кругу зала или спортивной площадки (переход по часовой стрелке). Обычно назначают от 4 до 10 таких станций. На каждой из них выполняется один вид упражнений. Упражнения подбирают с расчётом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг обучаемые проходят 2—3 раза без интервала или с определённым интервалом отдыха между станциями.

Индивидуальный метод заключается в том, что учащимся предлагают индивидуальные задания, которые они выполняют самостоятельно. Эти задания, как правило, предназначены для учащихся, которые отличаются значительно от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, состоянию здоровья. Индивидуальный метод позволяет учителю после выполнения задания учеником подвести итоги, обратив внимание на допущенные недостатки и ошибки, а также правильно выполненные элементы.

Методы ведения уроков зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента учащихся и их подготовленности. Применение различных методов разнообразит уроки, что всегда положительно воспринимается участниками учебного процесса.

Методы обучения физической культуре

В практике физической культуры применяются разнообразные методы и методические приёмы обучения. Используя их в различных сочетаниях, учитель обеспечивает полноценность процесса физического воспитания. Эти сочетания зависят от содержания учебного материала, дидактических целей занятия, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности учителя.

Одним из наиболее распространённых словесных методов обучения является **рассказ**. Он представляет

собой изложение учебного материала в повествовательной форме, понятной для обучающихся. Основные требования к рассказу: выразительность, эмоциональность, доступность и краткость. Его назначение — обеспечение общего и понятного представления о каком-либо двигательном действии или двигательной деятельности в целом. Этот метод успешно применяется в процессе физического воспитания учащихся образовательных организаций начального общего и основного общего образования. Рассказ наиболее интересен, если он сопровождается выполнением каких-то отдельных действий-эпизодов, иллюстрирующих повествование учителя. Эти действия, доступные их двигательному опыту и воображению, выполняют учащиеся. Такой вид учебной работы довольно трудоёмок, требует серьёзной подготовки, но полученный результат обычно оправдывает затраченные усилия.

Описание — один из способов создания у занимающихся представления о каком-либо действии. При помощи описания сообщают фактический материал о том, что надо делать, не указывая при этом, почему надо делать так. Метод применяют при формировании первоначального представления о том или ином действии, при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои ранее приобретённые знания и двигательный опыт.

Объяснение представляет собой последовательное и логичное изложение учителем достаточно сложных вопросов, правил и понятий. На уроках физической культуры объяснение применяют для ознакомления учащихся с тем, что и как должны они делать при выполнении учебного задания. Широко этот метод используют при объяснении спортивной терминологии по различным разделам программы. Объяснение должно быть кратким, доступным и соответствовать уровню развития учащихся, в то же время оно должно быть эмоциональным, точным по форме и содержанию, настораживающим и ободряющим. При изучении сложного упражнения следует акцентировать внимание на главном и конкретном.

Беседа — вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между учителем и учащимися. Например:

Действия учителя	Действия учащихся
Логически правильно формулирует вопросы, определяет их последовательность. Следит за ответами учащихся, вносит в них коррективы и высказывает своё суждение. Подводит итог беседы. Формулирует выводы	Вникают в содержание вопросов и осмысливают его. Припоминают необходимые для ответов сведения. Логически грамотно и правильно формулируют ответы и обобщения. Анализируют выводы

Одной из форм беседы является разбор, проводимый учителем после выполнения двигательного задания (игровой деятельности, участия в соревновании), в котором он анализирует и оценивает результат, намечает пути дальнейшей работы.

Распоряжения, указания и команды являются основными средствами оперативного управления деятельностью школьников на уроках физической культуры.

Распоряжение представляет собой словесное указание учителя на занятии, которое не имеет определённой формы (стандартных словосочетаний). Распоряжение отдают для выполнения какого-либо действия (например: «повернитесь спиной к окнам», «постройтесь вдоль стены») или упражнения, для подготовки мест занятий, для уборки спортивного зала и т. д.

Указание — это словесное воздействие для внесения необходимых поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например: «спину держать прямее», «выше подбородок», «взмах выше» и т. п.). Указание может относиться к одному ученику, к группе обучаемых или ко всем занимающимся. Указание должно быть кратким, точным, требовательным, побуждающим к действию. Свое-

временное, уместное и чёткое указание помогает лучше выполнить упражнение.

Команда является особой формой словесного воздействия на занимающихся с целью призыва их к немедленному выполнению или прекращению тех или иных действий. Команда может сопровождаться подсчётом, регулирующим темп и ритм её выполнения. Для команды важна интонация, которая помогает делать выполнение более выразительным, резким или плавным, свободным или напряжённым.

Показ упражнения — один из основных методов обучения физической культуре. Показ проводится с такого места, которое хорошо видно всем занимающимся. Когда упражнение показывают перед разомкнутой колонной, то впереди должны стоять учащиеся меньшего роста. Если упражнение демонстрируют во время движения учащихся, учитель должен идти им навстречу. Демонстрируя упражнение, учитель может находиться по отношению к учащимся лицом, боком, спиной. Например, выполнение наклонов туловища, поднимание ног вперёд и назад лучше показывать, находясь боком к занимающимся. Упражнения с положением рук за головой, за спиной, а также выполнение поворотов направо, налево и кругом можно демонстрировать, стоя спиной к ученикам. Показав упражнение, учитель выполняет его вместе с учащимися, стоя к группе лицом и выполняя упражнение зеркальным способом (влево, если ученики выполняют вправо). Для демонстрации выполнения упражнения или комбинации используют наглядные пособия и иллюстрации в учебниках.

Для совершенствования приобретённых занимающимися навыков необходимо многократное повторение изучаемых движений. Сложные движения разучивают по частям. При этом вначале показывают это движение в целом, а затем приступают к его разучиванию по частям. После разучивания по частям учащиеся выполняют движение в целом. При выполнении упражнения в целом не рекомендуется сразу выполнять большое количество повторений,

потому что частое повторение упражнения без полного освоения отдельных элементов может привести к формированию неправильного навыка, который исправлять будет трудно. Чтобы быстрее и лучше овладеть элементами сложного упражнения, вначале их рекомендуется выполнять в облегчённых условиях. Усложнять условия можно тогда, когда будет уверенно выполняться задание в облегчённых условиях. Совершенствование приобретённых умений и навыков можно успешно осуществлять в играх и соревнованиях.

Соревнование как метод совершенствования применяют после того, как у обучаемых сформирован определённый практический навык. Этот метод позволяет во время изучения учебного материала выявить лучших учащихся, группы занимающихся или команду. Соревновательный метод всегда вызывает у учащихся интерес, способствует повышению результатов, позволяет за короткий промежуток времени увеличить физиологическую нагрузку на организм занимающихся. Пользоваться соревновательным методом надо очень осторожно, так как в условиях соревнования сильно возрастает нервное и физическое напряжение учащихся, что может отрицательно сказаться на их самочувствии.

Метод **исправления ошибок** занимает важное место в деятельности учителя, потому что общие и индивидуальные ошибки должны своевременно исправляться. Если ошибка допускается всем классом или большинством учеников, то надо прекратить выполнение упражнений и обратить внимание занимающихся на совершённую ошибку, сопровождая объяснение показом. Показывать правильное выполнение упражнения могут учащиеся, которые не допускают ошибок, а учитель объясняет технику выполнения. При индивидуальных ошибках учитель, не прекращая работы других учащихся, подходит и даёт необходимые указания конкретному ученику. Если допущено сразу несколько ошибок, то вначале исправляются главные, наиболее существенные, а уже затем второстепенные.

Подготовка и проведение урока

Залог успешного проведения занятия — это хорошая подготовка к нему. Для этого учитель внимательно изучает программный материал, продумывает последовательность его освоения с учётом конкретных условий школы, климатических и погодных особенностей. Он составляет план проведения занятия, в котором определяет конкретные задачи. Затем учитель подбирает необходимый учебный материал для основной части урока, вводной и заключительной. При подборе этого материала он определяет дозировку упражнений, которая имеет важное значение для нагрузки и формирования двигательных умений. При подготовке к уроку значительное внимание уделяется вопросам методики проведения упражнений. Предусматривается применение различных методов и приёмов, планируются переходы от одного вида упражнений к другому и порядок перемещения после выполнения упражнений. Если во время урока предусматривается выполнение упражнений с использованием спортивного оборудования и инвентаря, то следует предусмотреть, как и кто будет готовить их к уроку и убирать после занятия. Необходимо тщательно продумать, как организовать страховку учащихся, чтобы при выполнении упражнения предохранить их от падений, ушибов и столкновений (безопасное размещение оборудования и инвентаря, использование гимнастических матов, помощь партнёров при выполнении упражнений).

При подготовке к уроку важно правильно решить вопрос о месте проведения занятий. При этом не исключается вероятность того, что урок, начатый на площадке, в связи с ухудшением погоды может быть перенесён в помещение. Поэтому площадка и спортивный зал всегда должны быть готовы к проведению занятий.

Хорошо оборудованный спортивный зал, достаточное количество спортивного инвентаря позволяют успешно выполнить большую часть учебной программы и проводить уроки с достаточной нагрузкой.

Однако в зале невозможно выполнить программу полностью (например, по лыжным гонкам, плаванию и некоторым другим видам). Поэтому при планировании учебного материала необходимо предусматривать уроки на открытом воздухе. В прохладные дни уроки на открытом воздухе следует проводить в более быстром темпе, нежели в помещении. Если размеры и оборудование площадки позволяют, можно включать в содержание урока такие упражнения и игры, которые нельзя провести в закрытом помещении (метание на дальность, бег на скорость, прыжки в длину с разбега и др.). При проведении уроков на открытом воздухе в зимнее время обучаемые должны быть достаточно тепло одеты, но вместе с тем одежда не должна стеснять их движений. Уроки физической культуры зимой отличаются и по своей организации. В частности, в начале урока, чтобы ученики не замерзли, надо включать быструю ходьбу, пробежки и игры с беговыми упражнениями.

Необходимо обращать серьёзное внимание на то, чтобы спортивная форма учащихся всегда была чистой, опрятной и чтобы они надевали её только на занятия. В школе должны быть оборудованы помещения для переодевания для юношей и девушек раздельно, установлен определённый порядок переодевания и хранения одежды и обуви, определены места и порядок построения учеников до и после урока. Со школьниками и их родителями надо систематически проводить беседы о том, чтобы учащиеся имели спортивную форму и инвентарь для занятий в соответствии с погодой и видом деятельности.

Домашние задания должны быть направлены на формирование привычки регулярно заниматься физическими упражнениями, на укрепление здоровья и физическое развитие, способствовали прочному усвоению учебного материала. Задания можно давать общие и индивидуальные (с учётом особенностей каждого из школьников). Задания на дом должны быть безопасными, доступными, посильными, но в то же время в меру трудными. Каждое задание

надо планировать и продумывать заранее, а предлагать можно во время урока, но обязательно в конце занятия напомнить о нём. Содержание и технику выполнения задания необходимо подробно разъяснить, указать порядок и место выполнения (на спортивной площадке, дома). Качество выполнения домашних заданий надо проверять и оценивать. Только при таком условии эти задания будут иметь смысл и помогать совершенствовать работу по физическому воспитанию.

Планы уроков по своему оформлению могут быть различными, но в любом из них надо указать дату проведения, тему, цели, задачи и место проведения урока, необходимое оборудование и инвентарь, основное содержание занятия, дозировку выполняемых упражнений.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Методика использования учебного материала должна быть направлена на воспитание у обучаемых потребности, формирование знаний, умений самостоятельно заниматься физической культурой, применять их для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Для решения этой важной задачи в процессе своей деятельности учителю физической культуры необходимо создавать определённые предпосылки, стимулирующие школьников к самостоятельным физкультурным занятиям:

- ▶ повышение их физкультурной грамотности;
- ▶ воспитание и поддержка положительной мотивации к физической культуре и спорту;
- ▶ формирование основ правильной техники выполнения особенно важных двигательных умений и навыков;
- ▶ обучение организационно-методическим навыкам планирования и проведения самостоятельных занятий, дозирования нагрузки, осуществления самоконтроля.

Теоретические сведения

Смысловую составляющую всего учебного процесса изучения предметной дисциплины «Физическая культура» в школе обеспечивают теоретико-практические основы знаний. Учащиеся в ходе обучения должны получить необходимые знания о физической культуре и спорте, усвоить значение физических упражнений, знать и выполнять гигиенические правила и уметь применять полученные знания на практике. Они должны воспитать у себя сознательное отношение к урокам и внеклассным

занятиям по физической культуре. Теоретические знания по физической культуре учитель обычно доводит до обучаемых в начале урока в форме беседы. Она проводится и на площадке, и в спортивном зале. Во время беседы целесообразно широко использовать наглядный материал, размещённый в учебниках, на плакатах и в таблицах, а также современные средства обучения с применением компьютерной техники. Следует стремиться к тому, чтобы каждая проведённая беседа давала учащимся наряду с теоретическими сведениями и определённые практические рекомендации. При подготовке бесед надо учитывать, что некоторые знания, необходимые для занятий физической культурой, школьники получают и на других предметах, прежде всего на уроках биологии и основ безопасности жизнедеятельности.

Очень важно, чтобы с теоретическими сведениями по физической культуре были ознакомлены родители. Совместная работа учителя и семьи позволит добиться позитивных результатов в физическом воспитании и укреплении здоровья старшеклассников.

Оздоровительные системы

Повышение функционального состояния организма и уровня физической подготовленности, формирование стремления к здоровому образу жизни — основные цели современных оздоровительных систем. Применяемые для их достижения физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии, обеспечивать длительную равномерную нагрузку на системы дыхания и кровообращения, доставку кислорода к тканям в аэробном режиме (повышение ЧСС от 100 до 170 уд/мин, в зависимости от возраста и состояния здоровья человека). Такая методика практически исключает опасность возникновения нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы. Практика показывает, что колебания пульса очень индивидуальны, но можно считать, что ЧСС от 120 до 130 уд/мин является зоной тренировки для новичков. У ослабленных

людей или людей, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд/мин. Тренировки при ЧСС от 130 до 140 уд/мин обеспечивают развитие общей выносливости у начинающих и её поддержание у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости достигается во время тренировок при ЧСС от 144 до 156 уд/мин.

Эффективность оздоровительных систем определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом учёбы, труда и отдыха. Эти системы включают в себя упражнения рекреативной, корригирующей и прикладной направленности. Они способствуют формированию у занимающихся здорового образа жизни, обеспечивают профилактику профессиональных заболеваний. При использовании оздоровительных систем необходимо соблюдать следующие методические принципы:

- ▶ постепенность повышения интенсивности и длительности нагрузок;
- ▶ разнообразие применяемых средств;
- ▶ систематичность занятий;
- ▶ недельный объём двигательной активности для старшеклассников должен составлять от 14 до 21 ч.

Аэробика. На занятия аэробными упражнениями обычно выделяют четыре основные фазы: разминку, аэробную фазу, заминку и силовую нагрузку.

Разминка предназначена для того, чтобы разогреть мышцы спины и конечностей, плавно повысить пульс до значений, соответствующих аэробной фазе. Оздоровительный эффект достигается в аэробной фазе. Основные виды аэробики (бег, лыжи, езда на велосипеде, плавание и т. д.) позволяют в этой фазе обеспечить нужный оздоровительный эффект при продолжительности не менее 20 мин и периодичности занятий 4 раза в неделю. Оптимальная продолжительность фазы 30 мин при периодичности занятий 3—4 раза в неделю. Заминка длится не менее 5 мин. В течение этого времени следует продол-

жать двигаться в более низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Силовая нагрузка, включающая упражнения на гибкость, укрепляет мышцы, развивает подвижность в суставах и продолжается не менее 10 мин. Занятия аэробикой снижают подверженность депрессивным состояниям, улучшают сон, снижают риск сердечных заболеваний, улучшают пищеварение, укрепляют костную систему, замедляют процессы старения, повышают физическую и интеллектуальную работоспособность.

Аквааэробика — это система физических упражнений, выполняемых в воде под музыку. Она сочетает в себе элементы плавания, гимнастики, стретчинга и силовые упражнения. Занятия аквааэробикой положительно влияют на психику человека, помогают скорректировать телосложение, развивают основные физические качества (координацию, гибкость, силу и выносливость), улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышают работоспособность. Температурное и физическое воздействие водной среды благоприятно влияет на организм, стимулирует функциональное развитие всех его систем. Происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Поскольку в воде отдача тепла происходит гораздо быстрее, у человека активизируется обмен веществ и расходуется в несколько раз больше энергии, чем при выполнении той же работы на суше. Это приводит к уменьшению жировых отложений. В воде снижается нагрузка на мышцы и суставы, что практически исключает возможность получения растяжений и травм. Следует также отметить положительный факт воздействия воды ещё и как своеобразного массажёра. Кроме всего перечисленного, аквааэробика является прекрасным средством реабилитации после травм.

Ритмическая (аэробная) гимнастика — разновидность гимнастики оздоровительной направленности. Её основным содержанием являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные

элементы, исполняемые под эмоционально-ритмичную музыку поточным методом почти без пауз и остановок.

Занятия по ритмической гимнастике состоят из вводной (20% времени занятия), основной (70%) и заключительной (10%) частей. Так, в 30-минутном занятии 6 мин отводится на вводную часть, 21 мин — на основную и 3 мин — на заключительную. Вводная часть (разминка) предназначена для подготовки организма к занятию. Её содержание — простые упражнения для отдельных групп мышц: ходьба с высоким подниманием бедра на месте, с движениями руками и головой, наклоны, выпады, приседания и др. Основная часть нацелена на развитие различных мышечных групп, силы, ловкости, выносливости и других физических качеств. В этой части занятия необходимо предусмотреть, чтобы однотипные упражнения не следовали друг за другом. Надо, чтобы упражнениям силового характера предшествовали упражнения на растягивание, а в проработку последовательно включались руки и плечевой пояс, ноги и туловище. После этого можно выполнять циклические упражнения: танцевальные шаги, бег, прыжки. Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения в комплексе — до 50 с. В заключительной части занятия постепенно снижаются нагрузки и организм приводится в спокойное состояние.

Музыка является обязательным элементом занятий ритмической гимнастикой. Спокойные и негромкие мелодии используют в подготовительной части. В основной части занятия звучные и энергичные мелодии чередуются с более тихими и медленными. Это даёт возможность занимающимся отдохнуть в ходе занятия и слегка расслабиться. В заключительной части обычно исполняется одно произведение, медленное и негромкое, успокаивающее нервную систему занимающихся.

Нагрузка на занятиях ритмической гимнастикой должна соответствовать в среднем 130—150 уд/мин. Тренировочный эффект достигается при 2—3 за-

нятиях в неделю продолжительностью 30—45 мин. Основным критерием, лимитирующим дозировку, является самочувствие занимающихся.

Атлетическая гимнастика. Занятия атлетической гимнастикой рекомендуется проводить на методических основах бодибилдинга — системы физических упражнений, разрабатываемой в США с середины 30-х гг. XX в. Бодибилдинг (строительство тела) имеет своей целью формирование мышечного рельефа. Разумное, взвешенное использование методов бодибилдинга, как правило, даёт положительные результаты в корректировании телосложения. На занятиях используется система последовательно выполняемых упражнений с использованием специализированных снарядов и приспособлений (гантели, штанги, отягощения на стопы, тренировочные станки, тренажёры и т. п.). Кроме того, бодибилдинг включает в себя рациональную систему питания, структура и содержание которой зависят от цели и фазы занятий.

В условиях школы в содержание занятий по атлетической гимнастике рекомендуется включать упрощённые, наиболее доступные виды упражнений.

Шейпинг представляет собой специализированную гимнастику для девушек и женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Суть его состоит в сочетании аэробики и атлетической гимнастики. Шейпинг взял всё лучшее из того и другого. Из аэробики — динамические нагрузки, позволяющие укреплять сердечно-сосудистую систему, убирать излишние жировые запасы, и музыку. Из атлетической гимнастики — развитие различных локальных мышечных групп. Интенсивность физической нагрузки на занятии дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она даёт ощутимый эффект. Занятия начинают с аэробной части (с ритмической гимнастики). Она решает и задачи разминки для основной части. Затем занимающиеся переходят к тренажёрам или к выполнению упражнений с ган-

телями и амортизаторами, упражнениям ритмической гимнастики в партере. Для разучивания упражнений и самоконтроля используют видеомагнитофоны и зеркала. Систематически проводят текущее тестирование на предмет произошедших в организме изменений и внесения необходимой коррективки в программу занятий.

Калланетика. Автором этой программы, состоящей из 30 упражнений для девушек и женщин, которые выполняются в основном в изометрическом режиме и активизируют глубоко расположенные мышечные группы, является американка Каллан Пинкней. Предложенные упражнения рекомендуется выполнять в тишине, без музыки, которая, по мнению автора, отвлекает от занятий и не даёт возможности сосредоточиться на движениях. Этим калланетика немного напоминает йогу. Во время занятий рекомендуется наблюдать за собой в зеркало. Программа предусматривает интенсивное выполнение физических упражнений в течение 1 ч два раза в неделю. Она состоит из четырёх частей: 1) разминка (6 упражнений); 2) красивый живот (4 упражнения), стройные ноги (4 упражнения), ягодицы и бёдра (5 упражнений); 3) растягивание мышц (6 упражнений); 4) танец живота (3 упражнения), укрепление ног (2 упражнения). Позднее, когда занимающиеся обретут стройную фигуру, занятия проводятся ежедневно по 15 мин. При выполнении упражнений необходимо избегать резких движений и чрезмерного напряжения. В упражнениях используют в основном изгибы, наклоны, прогибы, поднимание ног и туловища в положении лёжа, полупагаты, качания с акцентом на растягивание мышц.

Дыхательная гимнастика — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Систем дыхательной гимнастики существует довольно много. Это дыхательные упражнения йогов, парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой, система дыхания К. П. Бутейко и многие другие, созданные на Востоке и Западе. Общие принципы такой

гимнастики, которые признают практически все специалисты по дыханию, следующие:

- ▶ дышать желательно через нос, хотя при беге или других физических нагрузках большой интенсивности можно дышать одновременно через нос и полуоткрытый рот;

- ▶ чем старше возраст занимающихся физическими упражнениями, тем больше следует избегать длительных задержек дыхания и натуживания;

- ▶ при выполнении дыхательных упражнений необходимо следить за своей осанкой: голову держать прямо, плечи отвести назад, подтянуть живот;

- ▶ ходьба, бег и плавание сами по себе являются превосходными дыхательными упражнениями;

- ▶ дыхание должно быть ритмичным и равномерным;

- ▶ ритм дыхания должен находиться в соответствии с ритмом выполняемых физических упражнений;

- ▶ дыхание должно быть глубоким;

- ▶ темп дыхания зависит от степени подготовленности занимающихся и от темпа, в котором выполняются физические упражнения.

Восстановление работоспособности

Средствами, обеспечивающими восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности, являются рациональный режим дня (чередование работы и отдыха, сна и бодрствования, своевременное питание), занятия физической культурой, оптимальные санитарно-гигиенические условия труда и быта. Существует также ряд вспомогательных средств, которые помогают обеспечить быстрее восстановление и стимуляцию работоспособности. Эти средства применяют как отдельно, так и в комплексе. Выбор способа их применения осуществляют врач и учитель физической культуры с учётом учебных и спортивных нагрузок, индивидуальных особенностей занимающихся, степени их утомления и других факторов. К вспомогательным сред-

ствам относятся водные процедуры, бани, массаж и самомассаж, ультрафиолетовое облучение.

Водные процедуры — это душ и ванны, в том числе контрастные. Душ оказывает механическое и температурное воздействие на организм. Тёплый душ действует успокаивающе. Кратковременный горячий и холодный душ повышает тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Горячий и продолжительный душ снижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность обменных процессов. Душ следует принимать ежедневно. Вечером надо принимать тёплый душ, чтобы исключить проблемы с засыпанием. После сна, перед учёбой для повышения общего тонуса организма нужен кратковременный горячий и холодный, или контрастный, душ. Методика контрастного душа следующая: 1 мин — горячая вода (38—40 °С), около 5 с — холодная вода (12—15 °С). Общая продолжительность душа 5—7 мин.

Парные и суховоздушные (сауны) бани тоже повышают работоспособность и стимулируют восстановительные процессы. Во время банных процедур организм человека приспосабливается к значительным тепловым воздействиям. Эти процедуры следует проводить с учётом состояния здоровья, возраста и индивидуальных способностей человека приспосабливаться к высокой температуре и различной влажности воздуха. Посещать баню рекомендуется один раз в неделю. Чрезмерное пребывание в бане нецелесообразно, так как может привести даже к снижению работоспособности. В спортивной практике широко применяют сауны. Оптимальные условия для сауны: температура от 70 до 75 °С и влажность воздуха от 5 до 10%.

Различные виды массажа и самомассажа (гигиенический, лечебный, спортивный) являются эффективным средством восстановления и повышения работоспособности. По форме они могут быть общими, когда массируют всё тело, и частными (местными), когда массируют отдельные части тела (руки, ноги, шею, спину). Основными приёмами массажа и само-

массажа являются поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрация (потряхивание), пассивные и активно-пассивные движения. Для снятия болезненных ощущений после тренировок применяют растирание, поглаживание, лёгкие разминания и выжимания, потряхивания. Такой массаж проводят на ограниченном участке 3—4 раза в день до исчезновения болей. В туристском походе при сильной усталости полезно делать самомассаж икроножных мышц. При проведении массажа и самомассажа необходимо учитывать следующее:

- ▶ нельзя делать массаж на повреждённой коже, при воспалении и расширении вен, чрезмерном возбуждении, сильном утомлении, повышенной температуре тела, острых воспалительных процессах, кровотечениях, наличии гнойников;

- ▶ массаж можно выполнять только чистыми руками по чистой коже;

- ▶ массаж не должен вызывать болевых ощущений;

- ▶ при проведении массажа надо добиваться максимального расслабления массируемых мышц;

- ▶ массажные движения следует производить от периферии к центру; руки и ноги массируют от пальцев, грудную клетку — от грудины к подмышечным впадинам, шею — сверху вниз;

- ▶ массаж и самомассаж всего тела начинается со ступней, далее переходят к голеням и бёдрам, ягодицам, пояснице, шее, грудной клетке, рукам, последним массируют живот.

Искусственное ультрафиолетовое облучение, проводимое в осенне-зимний период, тоже способствует укреплению здоровья. Оно помогает компенсировать недостаток солнечного света и за счёт этого восстановить и повысить работоспособность.

Подготовка к соревнованиям

Подготовка к спортивным состязаниям любого спортсмена проводится по многим направлениям. Прежде всего это теоретическая, психологическая,

техническая, тактическая и физическая подготовка. Эти виды подготовки в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных результатов и решение следующих задач:

- ▶ приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- ▶ обеспечение высокого уровня специальной психологической подготовленности;

- ▶ воспитание высоких моральных и волевых качеств;

- ▶ освоение техники и тактики в избранной спортивной дисциплине;

- ▶ постоянное совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей своего организма для успешного выполнения соревновательного упражнения и достижения планируемых результатов.

Комплексные результаты решения этих задач выражаются понятиями «тренированность», «подготовленность» и «спортивная форма».

Тренированность характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам при систематическом выполнении физических упражнений и фактически отражает уровень работоспособности человека. Тренированность спортсмена подразделяют на общую и специальную. Специальная тренированность приобретает при выполнении конкретного вида мышечной деятельности в избранном виде спорта. Общая тренированность формируется упражнениями общеразвивающего характера, которые повышают функциональные возможности спортсмена и укрепляют его здоровье.

Подготовленность — это сочетание физической подготовки (степени развития физических качеств), технической подготовки (уровня двигательных навыков), тактической подготовки (степени развития тактического мышления), психологической подготовки (уровня моральных и волевых качеств).

Спортивная форма — это степень подготовленности спортсмена. Она характеризует его способность к реализации в соревновательной деятельности всех видов подготовки (теоретической, технической, физической, тактической и психологической).

Специальная подготовка к соревнованиям проводится в соответствии с календарём главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более двух-трёх. Остальные соревнования носят тренировочный характер, и специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к главным соревнованиям. На этапе непосредственной подготовки к главным стартам решаются следующие задачи:

- ▶ восстановление работоспособности после отборочных соревнований и чемпионатов;

- ▶ поддержание высокой психологической готовности за счёт регуляции и саморегуляции своего состояния;

- ▶ совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

- ▶ обеспечение оптимальных условий для максимального использования своей физической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- ▶ моделирование соревновательной деятельности с целью наилучшей подготовки к старту в наилучшей форме и контроля за уровнем подготовленности.

Продолжительность этого этапа обычно колеблется в пределах 6—8 недель.

Коррекционные комплексы

Все люди развиваются индивидуально как в интеллектуальном, так и в физическом отношении. Такое индивидуальное развитие часто приводит к тому, что одни физические качества развиваются лучше и быстрее, а другие несколько отстают. Чтобы ликвидировать это отставание, существуют коррекционные комплексы физических упражнений.

В них входят специально подобранные системы упражнений, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата, ликвидацию отклонений в осанке, искривления позвоночника, плоскостопия, нарушений в формировании грудной клетки. Для коррекции физического развития используют специальные группы физических упражнений:

- ▶ упражнения, направленные на укрепление мышц (на развитие силовых качеств);
- ▶ дыхательные упражнения (плавание, подвижные игры, лёгкая атлетика);
- ▶ упражнения для ликвидации избыточной массы тела (прежде всего гимнастика);
- ▶ упражнения при сердечно-сосудистой недостаточности (ходьба, оздоровительный бег, плавание); эти упражнения надо выполнять под медицинским контролем.

Прежде чем разрабатывать комплекс коррекционных упражнений для конкретного человека, необходимо определить, какие именно двигательные возможности у него развиты недостаточно. Для этого существуют специальные тесты. Кроме комплексов упражнений коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей предполагает ведение здорового образа жизни, и прежде всего соблюдение режима питания, учёбы, отдыха и сна.

В качестве примера ниже представлен комплекс упражнений для устранения избыточной массы тела.

1. Ходьба на месте в течение 2 мин.
2. Исходное положение — основная стойка; согнуть руки перед грудью и выполнять рывки в стороны с одновременным поворотом туловища налево и направо.
3. Исходное положение — основная стойка; вытянуть руки вперёд ладонями вниз, выполнять маховые движения ногами, поочерёдно доставая носком левой ноги правую ладонь и носком правой ноги — левую ладонь.
4. Исходное положение — стойка ноги шире плеч, руки вдоль туловища; выполнить наклоны туловища вправо и влево, доставая руками носки ног.

5. Выполнять прыжки с хлопками над головой (50—100 раз).

6. Медленная ходьба (30—40 мин); ускоренная ходьба (450—500 м); бег трусцой (500—550 м).

7. Игра в баскетбол, бадминтон, футбол (10—15 мин).

Этот комплекс может быть дополнен посещением бассейна (2 раза в неделю) и участием в туристских походах в выходные дни.

Формы занятий, особенности их планирования и контроля

Занятия физическими упражнениями по особенностям организации занимающихся и способам руководства подразделяют на урочные и неурочные формы.

Урочные формы занятий применяются учителем (тренером), который занимается с постоянным составом обучаемых. К этим формам относятся уроки физической культуры, проводимые в образовательных организациях, где физическая культура является обязательным предметом обучения (школа, гимназия, лицей, колледж профессионального образования, вуз), а также спортивно-тренировочные занятия, на которых занимающиеся совершенствуются в избранном виде спорта.

Неурочные формы занятий используют как специалисты (организованные занятия), так и сами занимающиеся (самостоятельные занятия) для активного отдыха, укрепления и восстановления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. К таким формам относятся:

▶ малые формы занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до занятий, физкультурминутка, физкультпауза) — используются для текущего (оперативного) управления физическим состоянием; в связи с небольшой продолжительностью не решают задач тренировочного характера;

► крупные формы занятий — относительно продолжительные одно- и многопредметные (комплексные) по содержанию (калланетика, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика); направлены на решение задач рекреационного, оздоровительно-реабилитационного и тренировочного характера;

► соревновательные формы занятий, на которых определяются победители, места, уровень физической и технической подготовленности и т. п. (контрольные прикидки, отборочные соревнования, первенства и чемпионаты).

Планирование физкультурно-спортивных занятий — это разработка и определение целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов работы с конкретным контингентом занимающихся. По срокам различают следующие виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Перспективное планирование разрабатывается на длительный срок (на несколько лет) с распределением программного материала по годам обучения. Текущее планирование предусматривает работы на каком-то этапе (учебный триместр, полугодие, четверть). Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Контроль представляет собой систему мероприятий, обеспечивающих проверку достижения запланированных показателей и соответствия применяемых средств, методов и нагрузок целям и задачам занятий. На основе анализа полученных в ходе контроля данных определяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, при необходимости вносятся коррективы. В образовательных организациях, как правило, используют пять видов контроля.

Предварительный контроль проводят в начале учебного года. Он предназначен для изучения состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся, определения их готовности к предстоящим занятиям (к выполнению требований учебной программы). Данные такого контроля помогают уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения эффективности тренировки в рамках одного урока (учебного занятия). Он проводится с целью наиболее целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Данные этого контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль позволяет определить реакции организма на нагрузку после занятия (например, время восстановления работоспособности после разных по величине и направленности физических нагрузок). Данные текущего контроля служат основой для планирования содержания и величины физических нагрузок на ближайших занятиях.

Этапный контроль необходим для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, достигнутом на протяжении одного триместра или учебной четверти. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств и методов, дозирования физических нагрузок.

Итоговый контроль проводят в конце учебного года для определения качества выполнения годового плана-графика, решения поставленных задач, определения положительных и отрицательных моментов. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, качество выполнения установленных требований, уровень спортивных результатов) являются основой для последующего планирования занятий.

Приёмы страховки и само страховки

На занятиях физической культурой очень важно правильно и умело использовать приёмы страховки и само страховки. Таких приёмов достаточно много. Особенности их применения определяются степенью сложности техники выполняемых движений, уровнем технической и физической подготовленности занимающихся. Поэтому даже при выполнении одного и того же упражнения эти приёмы могут быть различными. Изучению и освоению приёмов страховки и само страховки необходимо уделять большое вни-

мание. Особенно актуально это при освоении сложных для выполнения движений.

Наиболее важные правила выполнения страховки

1. Нельзя осуществлять страховку, стоя на каком-либо предмете.

2. Необходимо хорошо знать технику и особенности выполнения осваиваемого упражнения.

3. Приёмы страховки нужно применять по мере необходимости на начальных этапах освоения движений.

4. Следует правильно выбирать место для выполнения страховки там, где наиболее вероятен срыв или падение.

5. Применяемые приёмы страховки, поддержки и помощи должны способствовать освоению выполняемых движений.

6. При проведении страховки выполнения упражнений на гимнастических снарядах руки надо располагать таким образом, чтобы исключить вероятность их попадания на излом (между телом выполняющего упражнение и гимнастическим снарядом).

Самостраховка — это умение выполняющего упражнение самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения. К основным приёмам самостраховки относится умение своевременно прекратить выполнение упражнения или по ходу выполнения видоизменить его так, чтобы предотвратить срыв или облегчить его последствия. Для освоения и совершенствования техники выполнения приёмов самостраховки следует больше внимания уделять на занятиях разнообразным кувырмам, группировкам после падений в самых различных ситуациях.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Более успешно овладевать техникой выполнения различных движений помогают правильно организованные дополнительные самостоятельные занятия физическими упражнениями. Они не только способ-

ствуют развитию необходимых двигательных качеств, но и укрепляют здоровье. Упражнения для этих занятий учащиеся могут выбрать сами, используя для этого учебник и другие источники информации. При этом неплохо содержание дополнительных занятий и физические нагрузки согласовывать с учителем (тренером), школьным или участковым врачом.

Любое занятие следует начинать с подготовки организма к работе. Увеличивать нагрузку надо постепенно. Выполняемые физические упражнения должны воздействовать на основные группы мышц. Сначала выполняют упражнения, требующие точности движений, повышенной скорости, ловкости, а затем переходят к упражнениям, требующим выносливости и максимальной силы. В конце занятий осуществляют постепенный перевод организма в относительно спокойное состояние. Занятия следует начинать не позднее чем за 1—1,5 ч до и не ранее чем через 1—1,5 ч после принятия пищи, а заканчивать их нужно не позднее чем за 1,5—2 ч до сна. Наиболее благоприятное время для самостоятельных занятий — через 1—1,5 ч после обеда.

Самостоятельные занятия не должны приводить к значительному утомлению. Во время этих занятий контролировать нагрузку можно по частоте пульса. Частота сердечных сокращений при выполнении упражнений не должна превышать 160—180 уд/мин, а после занятий (примерно через 25—30 мин) должна приходиться в нормальное состояние.

При самостоятельном выполнении физических упражнений следует учитывать их оздоровительную ценность, соблюдать необходимые санитарно-гигиенические требования к месту занятий и спортивной одежде. Каждое занятие рекомендуется завершать водными процедурами. Содержание самостоятельных занятий должно соответствовать возрасту, полу и подготовленности занимающихся.

Активный отдых

Нервная система и мышцы человека лучше всего отдыхают и восстанавливаются не в состоянии полного покоя, а при смене одного вида деятельности

другим или при переключении нагрузки с одной группы мышц на другую. В наш век механизации и автоматизации появляется всё больше профессий, которые не позволяют человеку выполнять много движений. Это негативно отражается на его здоровье, поэтому недостаток движений надо каким-то образом компенсировать. Лучше всего для этого подходит активный отдых. Это всегда физические нагрузки и движение, необходимые организму.

В школе для активного отдыха используют физкультминутки, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах. Активный отдых необходим и в дни школьных каникул. В зимний период — это коньки, санки, лыжи, хоккей, а летом — плавание, бег, волейбол, футбол, бадминтон и множество других спортивных занятий. Движение — лучший отдых после школьных занятий. Один из замечательных видов активного отдыха — туризм. Он даёт достаточную физическую нагрузку, обогащает разнообразными эмоциями. Велика и познавательная сторона такого отдыха: знакомство с достопримечательностями, памятниками истории и архитектуры, встречи с новыми интересными людьми.

Мероприятия с детьми младшего школьного возраста

Подвижные игры и физические упражнения на удлинённых переменах в школе и во внеурочное время во дворах — это тоже мероприятия активного отдыха. Они снижают утомление, возникающее в процессе учебной деятельности, дают хороший оздоровительный эффект, улучшают физическое состояние и повышают работоспособность. Эмоциональные подвижные и спортивные игры помогают быстро снять напряжение, являются прекрасным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Организовать их проведение со школьниками начальных классов могут учащиеся 10—11 классов. Как правило, они уже в достаточной степени владеют практическими навыками проведения подвижных и спортивных игр, знают их правила. С большим интересом

дошкольники принимают участие в играх с элементами противоборства, футбола, волейбола, баскетбола, которые требуют проявления характера, настойчивости, воспитывают чувство коллективизма. Главными задачами организаторов являются правильная оценка игровых ситуаций, регулирование физической нагрузки участников и предупреждение их чрезмерного возбуждения. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, участвуют в играх с небольшой нагрузкой с учётом рекомендаций врача. Эти физкультурные мероприятия должны быть в достаточном количестве обеспечены спортивным инвентарём и другим оборудованием: волейбольными, баскетбольными, футбольными, набивными, малыми и резиновыми мячами, гимнастическими палками, скакалками, верёвками, измерительными рулетками, ленточками, флажками. Мероприятия надо заранее планировать с учётом климатических условий. Так, гимнастику, лёгкую атлетику, некоторые игры и аттракционы следует планировать на самое тёплое время учебного года (начало сентября, май). Подвижные игры с бегом и прыжками лучше проводить в осенние и весенние месяцы (сентябрь, октябрь, начало ноября, март, апрель), а зимние мероприятия — в декабре, январе и феврале. В те дни, когда в расписании есть уроки физической культуры, на больших переменах следует проводить простые и спокойные игры.

Контрольные упражнения

По окончании каждого полугодия учащиеся сдают зачёты по двигательной подготовленности. На них они выполняют упражнения, соответствующие требованиям учебной программы.

Бег на 30, 60 и 100 м с высокого старта проводят на беговой дорожке с любым покрытием или на ровной (без уклона) местности. По команде «На старт!» обучаемый должен подойти к линии старта и занять исходное положение. По команде «Внимание!» — согнуть ноги, наклонить туловище вперёд, руки опустить вниз. По команде «Марш!» — бежать к линии

финиша по своей дорожке. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) проводят на дистанции, проложенной на стадионе или на местности (вне шоссе́йных дорог). Старт и финиш должны располагаться рядом, на расстоянии друг от друга до 10 м. Время определяют с точностью до 1 с.

Бег на лыжах 5 км (юноши) и 3 км (девушки) проводят на пересечённой местности. В день выполнения упражнения обучаемые выполняют небольшую зарядку, принимают пищу (не позднее чем за 2 ч до старта), наносят на лыжи мазь в соответствии с состоянием снежного покрова и температурой воздуха. Лыжный костюм должен быть лёгким, но тёплым и не продуваться ветром.

Челночный бег на 3 × 10 м и 10 × 10 м. В забеге могут принимать участие один или два обучаемых. Перед выполнением упражнения на линии старта для каждого участника размещают два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания последним кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

Шестиминутный бег можно выполнять как в спортивном зале (по размеченной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 5—8 человек. Столько же обучаемых подсчитывают количество кругов и определяют общую длину дистанции. Для точного подсчёта беговую дорожку размечают через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, определяются их результаты (в метрах).

Подтягивание (юноши — из виса хватом на ширине плеч сверху на высокой перекладине, девушки — из виса лёжа на низкой перекладине под углом 45° к поверхности земли или пола). По команде «Упражнение начинай!» обучаемый подтягивается

до уровня подбородка над перекладиной. Это положение надо зафиксировать на 1—2 с и опуститься на прямые руки. Упражнение выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела и сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девушки подтягиваются, поставив ноги на ширине плеч и не отрывая их от пола. Висеть на выпрямленных руках перед очередным подтягиванием разрешается не более 5 с.

Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Для выполнения прыжка обучаемый встаёт около линии, не касаясь её носками ног (расстояние между носками 10—15 см). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, сделав резкий мах руками вперёд, отталкивается обеими ногами и выполняет прыжок вдоль разметки. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии до пятки ноги, ближней к стартовой линии. При падении результат определяют по касанию, которое ближе к линии старта. Учащийся выполняет три попытки, лучший результат идёт в зачёт. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Прыжок в длину с разбега выполняют в прыжковую яму. Результат определяют в метрах и сантиметрах от стартового бруска для отталкивания до отметки в яме (касание любой частью тела, ближней к стартовому бруску).

Прыжок в высоту с разбега (7—8 беговых шагов) способом «перешагивание» выполняют под углом 30—35°. Отталкивание производят на расстоянии 50—80 см от проекции планки. Мах выполняют вдоль планки быстрым движением от бедра. В высшей точке взлёта начинают переход через планку. Туловище наклоняют вперёд, а руки посылают вниз и в стороны. Маховую ногу после прохождения планки опускают вниз с одновременным поворотом носком внутрь (в сторону планки). Быстрое опускание маховой ноги способствует подъёму и переносу

через планку разгибающейся толчковой ноги. Результат определяют в метрах и сантиметрах.

Сгибание и выпрямление рук выполняют из упора на кистях о поверхность пола, руки и ноги выпрямлены полностью, носки ног касаются пола. Упражнение считается выполненным правильно, если опускание выполнено до полного сгибания рук, а разгибание — до полного выпрямления.

Для **поднимания туловища** необходимо принять исходное положение: лёжа на спине (на гимнастическом мате), выполняющий фиксирует ноги носками под нижней рейкой гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой (пальцы в «замок»). Из этого положения по команде «Марш!» он начинает движение туловища к ногам. Каждое движение к ногам (лёгкое касание локтями ног) и от положения к ногам переход в исходное положение (лёгкое касание гимнастического мата локтями и кистями, не отрывая их от головы) необходимо выполнять в темпе без фиксации крайних положений туловища до команды «Стоп!». Засчитывается количество правильных повторений за 30 с.

Практические умения и навыки

Гимнастика

В гимнастике применяется огромное количество разнообразных упражнений, каждое из которых решает конкретные задачи. Строевые и общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, вольные и прикладные упражнения благотворно влияют на общее физическое развитие, укрепляют здоровье и повышают работоспособность. Акробатические упражнения, упражнения на снарядах, художественная гимнастика развивают и совершенствуют двигательные навыки и умения.

Перед разучиванием **строевых упражнений** учащиеся должны получить точное представление об основных терминах и видах строя (шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий), о предварительной и исполнитель-

ной командах. Строевые упражнения представляют собой одиночные или совместные действия занимающихся в строю. Их подразделяют на строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Поддачи строевых команд и порядок их исполнения подробно представлены в учебнике. С помощью строевых упражнений учащиеся обучаются выполнению индивидуальных и коллективных действий в определённом ритме и темпе, они воспитывают у себя дисциплинированность и организованность. Строевые упражнения позволяют рационально и быстро разместить учащихся на спортивной площадке или в зале. Они являются одним из основных элементов массовых гимнастических выступлений.

Специально подобранные комплексы физических упражнений оказывают избирательное воздействие на отдельные части тела и группы мышц. Это позволяет достаточно легко регулировать физическую нагрузку и обеспечивать гармоничное развитие двигательного аппарата. Величина нагрузки зависит от содержания упражнений и их количества на одно занятие. В зависимости от прилагаемых усилий и количества мышечных групп, участвующих в выполнении, упражнения могут быть лёгкими и трудными. Нагрузку можно увеличивать или уменьшать, изменяя интенсивность выполнения упражнений. Интенсивность выполнения упражнений может быть повышена увеличением их продолжительности, количества повторений, скорости выполнения и веса отягощений. Выполнять упражнения можно с различными интервалами для отдыха (от 5 до 15 с). Чем меньше интервал, тем выше нагрузка. Упражнения можно выполнять и совсем без пауз, одно за другим. В этом случае нагрузка значительно увеличивается. Эмоциональное состояние также сказывается на нагрузке и утомляемости. При выполнении упражнений игровым методом нагрузка может быть большой, а усталость наступает позднее.

Использование разнообразных упражнений на занятиях, как правило, повышает интерес к физиче-

ской культуре. В учебнике по физической культуре для учащихся 10—11 классов предложены гимнастические упражнения, сгруппированные в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз. Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять комплексы упражнений с учётом своих индивидуальных особенностей и интересов. Обновлять комплексы физических упражнений надо регулярно, примерно раз в десять дней.

Акробатические упражнения воздействуют на организм человека эффективно и разносторонне. Они укрепляют здоровье, развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту двигательных действий, координацию движений, возможности вестибулярного аппарата, статическое и динамическое равновесие, воспитывают решительность и смелость. Двигательные навыки и способности, которые формируют и развивают акробатические упражнения, помогают правильно выполнять приёмы самостраховки и страховки. Они находят широкое применение в основных и прикладных видах гимнастики (профессионально-прикладной, служебно-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной). Акробатические упражнения активно используют при подготовке лётчиков, моряков, космонавтов, актёров и представителей других профессий, а также во многих видах спорта (лёгкая атлетика, прыжки на лыжах, прыжки на батуте, фристайл, фигурное катание и др.).

По своему характеру акробатические упражнения подразделяются на две группы: статические и динамические. Динамические упражнения связаны с перемещением тела из одного положения в другое, неполным или полным переворачиванием через голову. К ним относятся перекаты, перевороты, кувырки и др. Статические упражнения заключаются в удержании тела в равновесии в различных положениях (стойки, полушпагаты, мосты и др.). При обучении выполнению динамических упражнений необходимо обратить внимание на ритм и скорость

движений. От них зависит правильность технического выполнения. Время выполнения статических упражнений (например, фиксирование стойки на руках, моста, стойки на лопатках) не должно превышать 3 с. Упражнения на растягивание необходимо выполнять в обе стороны.

При использовании акробатических упражнений на уроке необходимо учитывать характер движений и подбирать соответствующие общеразвивающие и подготовительные упражнения. Акробатические упражнения следует выполнять сразу после общеразвивающих и различных подводящих упражнений. В процессе обучения акробатике статические упражнения целесообразно чередовать с динамическими (например, стойки с кувырками).

Акробатические комбинации составляют из хорошо освоенных учащимися упражнений. Подбирая их и расставляя упражнения в определённой последовательности внутри комбинации, необходимо учитывать характер движения, исходные и конечные положения. Упражнения должны следовать в таком порядке, чтобы конечное положение одного упражнения было исходным положением другого. Игнорирование этого принципа приведёт к потере темпа, необоснованным остановкам и ошибкам, даже срывам при выполнении.

Особое внимание надо обратить на дозировку упражнений. Количество повторений должно соответствовать возрасту, полу и подготовленности обучающихся, что учтено в учебниках по физической культуре для учащихся.

Лазанье, равновесие, висы и упоры относятся к одним из основных упражнений гимнастики. Они имеют большое оздоровительное и образовательное значение. В учебниках по физической культуре представлены описания упражнений, помогающих закрепить практические навыки в их выполнении. Упражнения в лазанье, равновесии, висы и упоры направлены на всестороннее физическое развитие учащихся, их общее гармоническое развитие, формирование хорошей осанки и жизненно важных

двигательных навыков и качеств, на изучение основ техники гимнастических движений. Все эти упражнения школьники выполняют на стандартных гимнастических снарядах. Их в школе должно быть достаточно, чтобы обеспечить необходимое число повторений упражнения каждым учеником.

Большое разнообразие этих упражнений позволяет учителю применять на уроках наиболее рациональные методы организации и обучения учащихся, эмоционально и интересно проводить занятия, с высокой точностью регулировать нагрузки. Лазанье, упражнения в равновесии, висы и упоры преимущественно включаются в основную часть урока. Наиболее простые из них выполняются в первой или третьей части урока как элементы разминки либо несложной игры. Упражнения, требующие повышенного внимания, уверенности и точности в движениях, лучше планировать на начало или первую половину основной части урока, когда физически учащиеся ещё не утомлены. Не рекомендуется включать в содержание одного урока упражнения в лазанье и висы. Оптимальными и целесообразными являются такие сочетания, как равновесие и лазанье, висы или упоры и равновесие. Чтобы обеспечить необходимое количество повторений, следует активно применять различные способы организации учащихся. Это может быть распределение класса по отделениям, использование различных гимнастических снарядов, одновременное выполнение упражнения всем классом или большими группами учащихся.

После того как учащиеся станут уверенно и правильно выполнять отдельные упражнения, можно переходить к обучению их простейшим соединениям и комбинациям из этих упражнений. Следует обучать учащихся выполнению упражнения в обе стороны. Например, соскок махом назад из размахивания в упоре на брусьях учащиеся должны уметь выполнять как влево, так и вправо. При выполнении упражнений в лазанье, равновесии, висах и упорах следует особое внимание обращать на аккуратность

и точность движений и соблюдение в статических положениях на снарядах правильной осанки.

Важное место среди гимнастических упражнений на уроках физической культуры в школе занимают **опорные прыжки**. Это сложные по координации кратковременные движения, которые укрепляют мышцы рук, спины, живота и ног, развивают силу, быстроту, ловкость и точность движений, воспитывают волевые качества, смелость и решительность. Прыжки выполняют с разбега толчком обеих ног о гимнастический мостик с обязательной промежуточной опорой руками о гимнастический снаряд. Опорные прыжки в качестве подводящих упражнений можно выполнять через гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, стопку гимнастических матов. В старших классах девушки и юноши обучаются выполнению разнообразных опорных прыжков через гимнастический конь. Несмотря на большое разнообразие, опорные прыжки имеют много сходных по выполнению элементов, которые составляют основу техники их выполнения. Каждый прыжок условно делят на фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, толчок руками, полёт после толчка руками и приземление. Неправильное выполнение даже одной из этих фаз отрицательно сказывается на качестве прыжка в целом.

В начале обучения особое внимание необходимо обратить на разбег и отталкивание от мостика. Разбег следует выполнять уверенно и энергично. Разбегаться обучаемый должен по прямой линии к снаряду, равномерно и постепенно увеличивая скорость движения. Нельзя допускать во время разбега смены ног и подпрыгиваний. Разбег надо рассчитывать так, чтобы отталкивание выполнять в определённом месте, примерно в 10—15 см от переднего края мостика. Поэтому учащиеся должны научиться размечать свой разбег (в метрах, шагах или ступнях). Последние шаги в конце разбега несколько удлиняются, учащийся толчком сильнейшей ноги вспрыгивает на мостик обеими ногами и тут же быстро и энергично отталкивается от него. Перед отталкиванием не-

обходимо отвести руки назад, туловище наклонить вперёд, а после отталкивания прямые руки быстро послать вперёд. Затем следует фаза полёта над снарядом с кратковременной опорой и отталкиванием от него руками. Отталкивание от снаряда производится резким и коротким толчком, кроме некоторых прыжков («углом», «бокком», «бокком с поворотом»). Руки на снаряд в момент опоры надо ставить параллельно. Для тренировки резкого и короткого толчка можно использовать различные методические приёмы. Например, можно объявить, что поверхность гимнастического снаряда очень горячая (как раскалённая сковорода) и отталкиваться от неё надо так, чтобы не обжечь ладони. Каждый тренировочный прыжок при этом следует оценивать словами «не обжёгся» или «обжёгся». Практикуется и такой приём, когда ученикам после отталкивания от гимнастического снаряда и до приземления предлагается хлопнуть в ладоши. Завершается опорный прыжок через гимнастический снаряд прогибом и мягким приземлением. Приземление производится на носки с быстрым переходом на всю ступню. При этом обучаемый приседает, наклоняет туловище вперёд, соединяя колени вместе, а руки вытягивая вперёд и наружу. После приземления он встаёт, опускает руки вниз и шагом вперёд или в сторону сходит с гимнастического мата.

Перед выполнением опорных прыжков следует предупредить учащихся о том, чтобы они не приземлялись на пятки или сильно согнутые ноги, так как это может привести к травме.

Лёгкая атлетика

Лёгкая атлетика является одним из наиболее массовых и доступных видов спорта. Практически во всех спортивных дисциплинах для подготовки спортсменов применяют упражнения из лёгкой атлетики. Легкоатлетические упражнения широко используют и в образовательных организациях. Эти упражнения благотворно влияют на деятельность всех систем организма. Их простота и доступность

позволяют заниматься ими и в сельской местности, и в городской среде. Упражнения лёгкой атлетики равномерно развивают основные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, помогают регулировать массу тела, стимулируют увеличение длины костей, а отсюда и роста человека. Постоянные занятия лёгкой атлетикой закаляют волю, воспитывают умение преодолевать трудности, вырабатывают у человека целеустремлённость. Спортивные тренировки и соревновательная деятельность дают занимающимся возможность реализовать свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье.

Бег — это одно из основных спортивных упражнений лёгкой атлетики. Он является важной составной частью прыжков и метаний. Бег трусцой и медленный бег имеют преимущественно оздоровительное и гигиеническое значение. Бег на короткие дистанции развивает скоростно-силовые качества, бег на средние и длинные дистанции — выносливость, а бег с препятствиями — ловкость и координацию движений. Бег подразделяют на гладкий, эстафетный, с естественными и искусственными препятствиями. Техника бега заключается в затрате минимума усилий на продвижение вперёд и своевременное включение в работу необходимых мышечных групп. Её освоение осуществляется в определённой последовательности:

- а) ознакомление с техникой бега;
- б) освоение техники бега по прямой;
- в) освоение техники бега по повороту;
- г) освоение техники выполнения старта и стартового ускорения;
- д) освоение техники финиширования;
- е) совершенствование техники бега с учётом индивидуальных особенностей.

Результаты **прыжков в высоту** с разбега во многом зависят от мощности толчка. Поэтому при освоении и совершенствовании техники отталкивания следует акцентировать внимание на согласованности движений маховой ноги и рук с работой толчковой ноги. Для этого обучаемые выполняют специ-

альные прыжковые, имитационные и подводящие упражнения, постепенно увеличивая скорость их выполнения. При работе над техникой разбега в сочетании с отталкиванием очень важно увеличивать скорость и длину шагов так, чтобы на последних трёх шагах разбега скорость была наибольшей, а предпоследний шаг — самым длинным. Отталкивание следует выполнять точно вверх. Движения в фазе полёта над планкой и приземления необходимо выполнять строго по линии разбега.

Технику прыжков в высоту способом «перешагивание» в целом осваивают и совершенствуют, выполняя прыжки через планку с 1, 3 и 5 шагов разбега, а затем с индивидуального разбега на высоту, близкую к максимальной.

Высокие результаты в прыжках в длину зависят от уровня спринтерской и прыжковой подготовки. Она обеспечивает стабильный разбег и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием. Кроме того, немаловажную роль играет угол отталкивания, а также способность прыгуна сохранять равновесие в полёте и вынести ступни ног как можно дальше вперёд в момент приземления.

Важное значение для разбега имеют его длина и скорость. Их определяют в зависимости от подготовленности прыгуна. Чем выше уровень тренированности, тем больше скорость и длина разбега. На последнем шаге разбега прыгун несколько поднимает центр тяжести тела и выполняет этот шаг короче предыдущего на 25—40 см для быстрого перехода к отталкиванию.

Для выполнения отталкивания прыгун ставит ногу на брусок почти выпрямленной и всей стопой (чуть раньше бруска касается пятка). Выпрямление толчковой ноги и вынос вперёд и вверх маховой ноги сопровождаются выпрямлением туловища. В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, активно выносится вперёд, вверх и внутрь для обеспечения прямолинейности полёта.

Первая часть фазы полёта (взлёт) во всех способах прыжков в длину одинакова. Согнутая в полёте маховая нога с высоко поднятым бедром идёт вперёд,

а толчковая остаётся сзади: прыгун принимает положение широкого шага. Дальнейшие действия спортсмена зависят от способа прыжка. При выполнении прыжка способом «согнув ноги» после полёта «в шаге» маховую ногу он опускает несколько вниз, толчковую подтягивает к ней и обе ноги приближает к груди (группировка с опущенными вниз руками). К моменту приземления он выпрямляет ноги, стараясь выбросить их как можно дальше вперёд, одновременно отводя руки назад. Согнутые ноги следует поднимать так, чтобы пятки были лишь немного ниже уровня таза, а непосредственно приземление прыгун заканчивает сгибанием ног и выходом из ямы только вперёд. Недостаточно высокая техника выполнения приземления может значительно снизить результат прыжка. Поэтому технике приземления следует уделять достаточное внимание на каждой тренировке.

Метание спортивной гранаты — простой и доступный вид лёгкой атлетики. Для далёкого и точного броска необходимо научиться правильно держать гранату. Её следует держать так, чтобы ручка гранаты своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали эту ручку гранаты. Большой палец можно располагать вдоль или поперёк оси гранаты.

Метание спортивной гранаты выполняют с места и с разбега, в цель и на дальность. Техника метания гранаты в значительной степени похожа на технику метания мяча. Начиная разбег, метатель держит гранату над плечом. В предварительной части разбега (8—10 беговых шагов) на последнем шаге он попадает левой ногой на контрольную отметку. В заключительной части разбега за 4 шага до броска он отводит гранату прямо и назад или назад и вниз. Такой разбег обеспечивает согласованность движений и создаёт наилучшие условия для выполнения броска. Скрестный шаг метаящий гранату выполняет так же, как и при метании мяча. Бросок производится под углом 40—42° к горизонту и завершается захлёстывающим движением предплечья и кисти. Это придаёт гранате вращательное движение в верти-

кальной плоскости. После выполнения броска метатель тормозит своё движение.

Для **проведения разминки** необходимо правильно подобрать физические упражнения, определить их дозирование, контроль и оценку выполнения. Эти упражнения можно условно разделить на две группы:

- ▶ упражнения, направленные на подготовку основных систем организма к предстоящей активной двигательной деятельности;

- ▶ упражнения, направленные на овладение определёнными легкоатлетическими навыками.

В первую группу входят медленный бег, общеразвивающие упражнения (приседания, наклоны, прыжки, подскоки, выпады) и упражнения, подготавливающие к работе мышечно-связочный аппарат и выполняемые с большой амплитудой (махи руками и ногами, вращения туловища и др.).

Вторую группу составляют упражнения, сходные с основными упражнениями, изучаемыми на уроке. Например, для подготовки к бегу на короткие дистанции выполняют несколько специальных беговых упражнений (семенящий бег, бег прыжками, короткие пробежки с ускорениями, старты). Эти упражнения выполняют в конце разминки, непосредственно перед основной частью задания.

После выполнения некоторых упражнений разминки, направленных на увеличение подвижности в суставах, развитие силы, подготовку мышц и связок к работе, надо обязательно выполнять упражнения на расслабление (бег трусцой, потряхивание конечностями).

Построение группы для проведения разминки должно быть таким, чтобы руководитель хорошо видел каждого обучаемого, а занимающиеся хорошо видели его.

Время на разминку и количество упражнений определяют в зависимости от температуры воздуха, содержания основной части занятия и состояния занимающихся. Разминочные упражнения могут занимать от 10 до 20 мин, а их количество может составлять от 8 до 32. Чем ниже температура воздуха,

тем больше количество упражнений и время разминки. Нагрузка во время разминки должна увеличиваться постепенно и достигать максимума к её концу.

Высокое **тактическое умение в беге** значительно облегчает решение проблемных ситуаций, возникающих во время соревнований. Основные тактические умения и приёмы бегуна — это выбор места на старте, изменение темпа бега, поддержание заданной скорости на отдельных отрезках дистанции, ускорение со старта, выбор места в группе и определение ритма и темпа бега на дистанции, преодоление второй половины дистанции быстрее, чем первой, обгон соперников на различных участках дистанции, бег рядом с соперником, лидирование, преследование соперника и внезапный выход вперёд, финишное ускорение. Моделировать различные ситуации и свою тактику следует во время тренировочных занятий, например:

- ▶ со старта захватить лидерство и не выпускать никого вперёд на протяжении 500 м; если соперник атакует, пропустить его вперёд, но не отставать; за 50 м — финишный бросок;

- ▶ мысленно разделить дистанцию 2000 м на пять отрезков по 400 м; задача — быть впереди на первом, третьем и пятом отрезках вне зависимости от планов соперников;

- ▶ первый круг бежать третьим; после 500 м выполнить длинное ускорение и вне зависимости от ситуации выходить на вторую дорожку; финишировать за 100 м до конца дистанции.

Выбор тактического варианта действий на дистанции во многом зависит от той цели, которую бегун ставит перед собой: победить или занять определённое место. Определив цель, он должен взвесить возможности соперников и оценить свои, учесть слабые и сильные стороны бегунов и свои, разработать тактику бега. Любая тактика имеет как преимущества, так и недостатки.

Например, преимущество тактики лидирования заключается в том, что бегущий первым навязывает

свой темп остальным. На поворотах ему никто не мешает, и он может бежать вплотную к бровке. Лидеру не надо тратить энергию для обгона, когда нужно начать рывок. Недостатками тактики лидирования являются необходимость преодолевать сопротивление ветра и незащищённость в случае внезапного обгона (лидер не видит остальных участников забега).

Преимущества тактики преследования состоят в том, что бежать за лидером легче (меньше сопротивление воздуха), удобнее подстроиться под чужой темп (если он не очень быстрый), чем предлагать свой, в то же время в любой момент можно сделать рывок и обогнать лидера тогда, когда он не ожидает этого. Главный недостаток тактики преследования в том, что за место за лидером всегда идёт борьба, поэтому можно легко попасть в «коробочку».

Для любого бегуна будут полезны некоторые простые правила тактики:

- ▶ любого соперника нервируют резкие рывки, необходимо учитывать это обстоятельство: на тренировках выполнять рывки и учиться мгновенно реагировать на рывки соперников;

- ▶ если соперник силён в спринте, то ему следует предложить высокую скорость бега на дистанции, чтобы к моменту финишного броска его силы были на исходе;

- ▶ довольно часто преследующие лидера попадают в «коробочку», поэтому надо на тренировках научиться выходить из неё, действуя в таких ситуациях решительно и смело;

- ▶ лидируя в забеге, необходимо быть внимательным при входе в поворот; чтобы не дать себя обойти, надо вначале отойти от бровки, а затем снова приблизиться к ней;

- ▶ исход состязания нередко решается на последних метрах, поэтому, пока не пройдена финишная черта, нельзя сбрасывать скорость и снижать усилия.

Двигательные качества, которые наиболее важны для успешных занятий лёгкой атлетикой, — это быстрота, скоростно-силовые качества, общая скоростная выносливость.

Для увеличения быстроты движений рекомендуются использовать бег на короткие отрезки дистанции: 30, 60, 80 и 100 м. Полезны беговые упражнения с использованием многократных повторений: 7 раз по 20 м, 6 раз по 40 м, 4 раза по 70 м, 2 раза по 90 м. Интервалы отдыха между повторениями должны быть от 30 с до 2 мин. Для этих целей также применяют старты из различных положений и специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием коленей, прыжковый бег, семенящий бег.

Для развития скоростно-силовых качеств легкоатлетической направленности применяют прыжковые упражнения на одной и двух ногах (на месте и с продвижением вперёд), скачки на одной ноге, прыжки через скакалку, прыжки через невысокие препятствия, прыжки в длину и высоту с разбега, метание мяча и гранаты. Эти упражнения повторяются сериями по 10—20 раз.

Общую выносливость развивают медленный бег в течение 6—8 мин и кросс 500 м (девушки), бег в течение 6—10 мин и кросс 1000 м (юноши).

Повторный бег на 100, 200 и 400 м, многократные прыжки применяют для повышения скоростной выносливости.

Все эти упражнения можно включать в различные части занятия в зависимости от его задач и содержания. Медленный бег обычно включают в вводную часть, повторный бег на 100, 200 и 400 м — в конце основной части занятия.

Подготовка и участие в соревнованиях являются хорошим стимулом для напряжённых тренировок и повышения своего мастерства, для воспитания уверенности в себе, высоких волевых и бойцовских качеств. Психологическая устойчивость спортсмена и его готовность показать максимально высокий результат напрямую зависят от уверенности в своих силах. Особенно важно это в предстартовые часы и в ходе соревнований. Этой уверенности никогда нельзя позволять перерасти в самоуверенность, что может привести к неожиданному проигрышу заведомо более слабым соперникам. Лучше использовать

скрытые резервы организма поможет сознательная концентрация своих мыслей на стремлении к победе. Для этого следует повторять формулы аутогенной тренировки и внушать себе: «Чувствую себя хорошо. Сумею сделать ускорение. Выдержу».

В период непосредственной подготовки к соревнованиям и участия в них рекомендуется соблюдать следующие правила:

- ▶ в последние дни перед соревнованиями нельзя нарушать привычный режим дня, рацион и режим питания, дышать больше, чем обычно;

- ▶ накануне соревнований не следует перевозбуждаться, можно «перегореть» и не показать хороший результат; перевозбуждение надо умерить лёгкой тренировкой;

- ▶ перед соревнованиями неплохо ознакомиться со стадионом, беговыми дорожками, секторами для метания и прыжков, местом для разминки, маршрутом к месту старта;

- ▶ перед соревнованиями следует проверить состояние своей спортивной формы (прочность шнурков, резинок, крепления пуговиц и т. д.), спортивного инвентаря;

- ▶ в дни перед соревнованиями можно думать о чём угодно, только не о состязаниях (можно заняться чтением, какой-либо работой, посмотреть кинофильмы);

- ▶ к месту соревнований лучше прибыть примерно за 1 ч до их начала; не спеша переодеться и спокойно провести разминку; во время разминки мысли сосредоточить только на предстоящем выступлении; содержание разминки должно быть таким, как обычно, без включения новых упражнений; разминку следует проводить в тренировочном костюме, в нём же надо находиться до старта и между попытками — это позволит сохранить тепло и уберечься от травм;

- ▶ после разминки нужно разметить разбег (опробовать снаряд), выполнить пробные попытки и пробежки, окончательно подготовиться к старту;

- ▶ до своего старта лучше не следить за ходом соревнований, так как это может привести к ненужному нервному возбуждению и утомлению;

► во время соревнований не следует падать духом, в случае неудачи надо верить в то, что ещё будет возможность показать более высокий результат;

► после соревнований необходимо пробежаться в медленном темпе в течение 5—10 мин с последующим переходом на ходьбу в прогулочном темпе и выполнением упражнений на расслабление; в последующие два дня тренировки должны носить восстановительный характер, чтобы снять нервное напряжение и улучшить функциональное состояние: спортивные и подвижные игры, плавание;

► при отклонениях в состоянии здоровья нельзя тренироваться и участвовать в соревнованиях; возобновлять тренировки можно только с разрешения врача.

Лыжные гонки

При передвижении на лыжах в работе участвуют все основные группы мышц рук, ног и туловища. Они работают с достаточным напряжением и большой амплитудой движений. Это оказывает положительное влияние на весь организм лыжника, а особенно на его сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Регулярные занятия лыжами помогают развивать выносливость, силу, ловкость и гибкость.

Классические лыжные ходы подразделяются на попеременные (руки выполняют отталкивание поочередно) и одновременные (обе руки в какой-то момент синхронно выполняют отталкивание).

Попеременный двухшажный лыжный ход — один из основных способов передвижения на лыжах. Он применяется при различном скольжении и рельефе. Этот ход особенно эффективен при хорошем скольжении и достаточном сцеплении лыж со снегом на подъёмах. На равнинных участках лыжни его используют и при плохом скольжении.

Попеременный четырёхшажный лыжный ход применяют тогда, когда другие способы передвижения невыгодны из-за глубокого рыхлого снега или боковых помех на лыжне. Он помогает переключить нагрузки с одних мышечных групп на другие, чтобы

дать первым отдохнуть. Иногда этот ход используют поочередно с попеременным двухшажным ходом на затяжных подъёмах.

Одновременный бесшажный лыжный ход используют на равнинных участках, при движении под уклон и на спусках. Цикл хода состоит из одновременного выноса палок, мощного навала на них всем туловищем, быстрого отталкивания и скольжения на двух лыжах.

Одновременный одношажный лыжный ход применяют на равнинных пологих спусках, а при хорошем скольжении и на пологих подъёмах. Цикл такого хода состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания руками с последующим скольжением на обеих лыжах. Одновременный одношажный ход имеет два варианта — основной и скоростной. Скоростной вариант отличается от основного только интенсивностью выполнения двигательных действий.

Смена лыжных ходов может быть обусловлена различными факторами, воздействующими на лыжника. Различают прямые переходы с одного хода на другой, переходы с прокатом, переходы с незавершенным отталкиванием палкой. По количеству промежуточных скользящих шагов в переходе смена хода может выполняться без промежуточного скользящего шага, через один промежуточный шаг, через два скользящих промежуточных шага. Очень важно при смене ходов не снижать скорость движения, а стараться её увеличить.

Коньковые лыжные ходы по внешним признакам похожи на бег конькобежца. Отталкивание выполняют ребром лыжи сильным жимом в сторону. Применять такой ход можно не на каждой лыжне. Дистанция для конькового хода готовится специально. Ширина трассы должна быть не менее 2,5 м. Лыжи должны быть на 5—10 см короче тех, которые предназначены для классического хода, а лыжные палки, наоборот, длиннее на 10—15 см. Для конькового хода с целью повышения скорости лыжи смазывают специальными мазями по всей скользящей поверх-

ности. Технику конькового хода сначала следует осваивать на невысокой скорости, затем постепенно её увеличивая. Параллельно с освоением техники нужно развивать силовую выносливость и другие физические качества. Чаще всего применяют следующие коньковые лыжные ходы: одновременный полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания руками, попеременный двухшажный коньковый ход.

Одновременный полуконьковый лыжный ход является одним из наиболее эффективных способов передвижения на лыжах. Он позволяет развивать высокую скорость на дистанции и применяется на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках, при движении по дуге. Цикл этого хода включает в себя четыре фазы. Первая фаза — свободное одноопорное скольжение на левой (правой) лыже с момента начала отталкивания ногой и до постановки палок на снег. Вторая фаза — скольжение на левой (правой) лыже с отталкиванием двумя руками после постановки правой (левой) лыжи на снег. Третья фаза — скольжение на двух лыжах с отталкиванием правой (левой) ногой и руками после постановки левой (правой) лыжи на снег и до отрыва палок от опоры. Четвёртая фаза — скольжение на двух лыжах с толчком левой (правой) ногой после отталкивания руками и до отрыва левой (правой) лыжи от снега. Длина цикла составляет 4—8 м.

Коньковый лыжный ход без отталкивания руками применяют при хорошем скольжении на равнинных участках, пологих спусках, а при разгоне и на крутых спусках. Ход может быть без махов руками и с махами. В обоих вариантах цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время которых выполняются два поочерёдных отталкивания ногами. Этот цикл включает в себя две фазы. Первая фаза — свободное одноопорное скольжение на одной лыже начинается после отталкивания другой ногой и продолжается до выведения этой (маховой) ноги вперёд и в сторону. Вторая фаза — скольжение с отталкиванием, которое начинается с момента выведения маховой ноги вперёд и в сторону и заканчивается отры-

вом лыжи, на которой выполняется скольжение, от снега. Длина цикла составляет 5—8 м.

Попеременный двухшажный лыжный коньковый ход применяют на подъёмах большой крутизны (более 8°), на мягкой лыжне и при плохом скольжении на менее крутых подъёмах. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время выполнения которых дважды поочерёдно (попеременно) производится отталкивание руками. Ход включает в себя четыре фазы. Первая фаза — скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой начинают одновременно с отрывом правой лыжи от снега и продолжают до выведения маховой (правой) ноги вперёд и в сторону. Вторая фаза — скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой начинают одновременно с выведением маховой (правой) ноги вперёд и в сторону, а заканчивают отрывом правой палки от опоры. Третья фаза — скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой начинают одновременно с отрывом правой палки от опоры и заканчивают с постановкой левой палки. Четвёртая фаза — скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноимённой рукой.

Дозирование нагрузки заключается в определении объёма нагрузки и её интенсивности. Объём нагрузки — суммарное количество выполненной тренировочной работы за определённое время (одно занятие, неделя, месяц) в конкретных единицах (часах, километрах). Интенсивность нагрузки — напряжённость тренировочной работы, оцениваемая мощностью, скоростью, частотой движений, плотностью занятий и другими показателями.

Интенсивность работы лыжника-гонщика принято оценивать по дыханию и частоте сердечных сокращений. Помогут это сделать следующие ориентиры. В режиме слабой интенсивности (ЧСС до 120 уд/мин, а дыхание слегка возбуждено) начинают разминку, прокладывают лыжню, выполняют тренировочную работу на снегу при «вкатывании», совершают прогулки на лыжах. Работа со средней интенсивностью (ЧСС 120—150 уд/мин, дыхание

возбуждено заметно) составляет значительную часть равномерных тренировок и включается в переменные тренировки. С сильной интенсивностью (ЧСС 150—180 уд/мин, дыхание возбуждено сильно) лыжники проходят основную часть соревновательной дистанции. Работу с такой интенсивностью включают также в переменные тренировки. Околопредельная интенсивность (ЧСС 180—190 уд/мин, дыхание близко к максимальному возбуждению) применяется, как правило, во время повторных тренировок на относительно длинных отрезках дистанции. С предельной интенсивностью (ЧСС — предельная для конкретного лыжника, дыхание возбуждено максимально) спортсмены проходят короткие отрезки во время повторных тренировок, начинают выступление на первом этапе эстафеты, иногда совершают обгон соперников и заканчивают дистанцию. Наилучшим отдыхом после интенсивных нагрузок является спокойная ходьба на лыжах.

Основные методы тренировки лыжников: равномерный, переменный, повторный, интервальный и контрольный.

При **равномерном** методе тренировки запланированную на занятие дистанцию проходят с одинаковым напряжением сил. Допустимая ЧСС может составлять 110—130 уд/мин, но колебания пульса не должны превышать 10 ударов. При подъёме в гору снижают интенсивность хода, во время спусков, наборот, активно работают палками, стремясь не снижать усилий. При тренировке на дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) рекомендуется равномерное прохождение соответственно дистанций 3 км и 5 км с интенсивностью на 10% ниже соревновательной, затем 5 км и 10 км с интенсивностью ниже соревновательной на 20%, а 10 км и 15 км с интенсивностью ниже соревновательной на 30%. Параллельно в тренировки можно включать прохождение отрезков 2—2,5 км (девушки) и 3—4 км (юноши) с интенсивностью выше соревновательной на 3—5%, а отрезков 1,5—2 км и 2—3 км — с интенсивностью на 6—8% выше соревновательной. Равномерный

метод используют для развития у лыжников общей выносливости.

Переменный метод тренировки представляет собой непрерывное передвижение с изменениями в значительных пределах интенсивности усилий. ЧСС может колебаться в пределах до 30 уд/мин, составляя в среднем 130—140 уд/мин. Тренировки проводятся на кругах с подъёмами, горизонтальными участками и спусками. Подъёмы преодолеваются со значительным напряжением, спуски используют для отдыха. При переменном методе дистанция, проходимая на тренировке, короче, чем дистанция соревнований. Тренировки, проводимые переменным методом, формируют у лыжника способность непрерывно и долго выполнять работу со значительными изменениями её интенсивности.

Повторный метод тренировки состоит в том, что намеченная для занятия дистанция делится на отрезки, которые лыжники проходят с интенсивностью более 75% от максимальной. Эти отрезки чередуются с паузами для отдыха. Отрезки могут быть короткими (100—200 м), средними (до 600 м) и длинными (до 1,5 км). На средних и длинных отрезках лыжники повышают свои способности длительное время выдерживать интенсивные нагрузки, близкие к критическим (90—95% от максимальной интенсивности). Интервалы для отдыха на тренировках постепенно сокращают (например, между первым и вторым отрезками — отдых в течение 5—7 мин, между вторым и третьим — от 3 до 4 мин, между третьим и четвёртым — от 2 до 3 мин).

Интервальный метод тренировки применяют для развития специальной выносливости. Он заключается в многократном чередовании кратковременных упражнений с повышенной и пониженной интенсивностью со строго дозированными нагрузкой и отдыхом. Метод применяют под строгим контролем тренера и врача.

Контрольный метод тренировки предназначен для определения уровня подготовленности лыжников. Этот метод предусматривает проведение заня-

тий в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Дистанции при этом могут быть несколько меньше или больше соревновательных. Регулярное проведение контрольных занятий позволяет эффективно управлять тренировочным процессом и своевременно вносить в него необходимые изменения.

Специальная тактическая подготовка лыжника включает в себя владение тактикой применения лыжных ходов, распределение сил на дистанции, составление и выполнение графика движения, выбор вариантов смазки в зависимости от внешних условий. Эту подготовку проводят во время учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях любого масштаба. Высокая тактическая подготовка лыжника позволяет обеспечить выполнение разработанного плана гонки, а в ходе соревнований быстро и правильно оценить складывающуюся обстановку и принять нужное решение для достижения победы или высокого результата. Тактическое мастерство неразрывно связано с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств. Недостаточное развитие хотя бы одного из этих качеств не позволяет полностью использовать и реализовать многие тактические приёмы. В ходе подготовки, в том числе и тактической, к главному соревнованию сезона должно быть продумано и участие в других соревнованиях с конкретными задачами на каждое из них. При этом победа на каждом соревновании вовсе не является обязательной.

Плавание

Правильно организованные занятия по плаванию оказывают положительное влияние на здоровье и физическое развитие человека. Они воспитывают дисциплинированность, смелость, собранность, находчивость, решительность, укрепляют нервную систему, формируют правильную осанку, закаляют организм и повышают его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Специальные упражнения для пловцов достаточно подробно представлены в учебнике «Физическая

культура. 10—11 классы». Основными из них являются упражнения для развития органов дыхания. Они укрепляют мышцы, выполняющие вдох и выдох, развивают подвижность грудной клетки, увеличивают глубину дыхания и жизненную ёмкость лёгких.

Большое значение в плавании имеет разминка. Во время занятий одной из наиболее частых травм является растяжение приводящих мышц бедра. Как правило, такое травмирование происходит во время скоростных тренировок в воде или интенсивных занятий на суше без достаточной предварительной разминки. Эти мышцы в повседневной жизни человека не имеют значительной физической нагрузки и несколько отстают в своём развитии от других мышц бедра, выполняющих основную работу при большинстве движений. Чтобы избежать такого травмирования, надо хорошо разминаться перед тренировками и соревнованиями, а также укреплять приводящие мышцы бедра специальными упражнениями.

При выполнении специальных упражнений следует соблюдать определённые правила. Величина прилагаемых усилий при их выполнении должна возрастать постепенно, чтобы мышцы разогрелись и растянулись. При выполнении динамических упражнений с большим количеством повторений не рекомендуется доводить мышцы до сильного утомления, появление болевых ощущений — сигнал для их прекращения. Профилактические динамические и изометрические упражнения, предложенные в учебнике, целесообразно включать в содержание утренней гигиенической гимнастики, а также выполнять в бассейне перед занятиями на воде.

Оказание первой помощи пострадавшим на воде предусматривает выполнение следующих основных мероприятий: обеспечение свободы дыхания и кровообращения; приведение пострадавшего в сознание; открывание и очистка рта; удаление воды из дыхательных путей и лёгких; проведение искусственного дыхания и восстановление кровообраще-

ния. Эти мероприятия достаточно подробно изложены в учебнике и других источниках. Необходимо обратить внимание обучаемых на то, что при травмах грудной клетки закрытый массаж сердца применять категорически нельзя.

Нырание в длину — один из видов прикладного плавания, владеть которым очень неплохо. Однако, чтобы избежать несчастных случаев при нырянии, необходимо соблюдать правила безопасности и правильно выполнять упражнения для овладения нырянием. Главные из этих правил указаны в учебнике «Физическая культура. 10—11 классы». Сначала технические приёмы ныряния изучают на суше, затем на занятиях в воде. Глубину погружения, время нахождения под водой и проплываемое расстояние следует увеличивать постепенно с учётом физической и плавательной подготовки обучаемых. Нырание в длину начинают с выполнения обычного стартового прыжка с бортика бассейна или отталкивания ногами от стенки бассейна. Выбор способа передвижения под водой индивидуален и зависит от того, каким способом плавания человек владеет лучше.

Разминка на занятиях по плаванию проводится обычно в тех случаях, когда предстоит выполнение упражнений, оказывающих значительную нагрузку на организм пловца, и во время соревнований. Нет необходимости выполнять разминку перед занятием, которое начинается спокойным плаванием с целью совершенствования техники и проводится с остановками после каждых 25—50 м. В то же время разминка является обязательной при низкой температуре воды и воздуха.

Важно учитывать, что действие разминки непродолжительно. После её окончания температура разогретых мышц уже через несколько минут начинает понижаться, а капилляры — суживаться. Поэтому разминку надо заканчивать примерно за 5—8 мин до начала занятия или соревнования. Особое значение имеет разминка во время соревнований на короткие дистанции, когда с самого начала пловец работает с максимальной интенсивностью. Содержание и про-

должительность разминки перед различными дистанциями надо предварительно отработать на тренировочных занятиях. Они зависят не только от протяжённости дистанции, но и от индивидуальных особенностей пловца. Флегматичным пловцам нужна более длительная разминка с большим количеством темповых упражнений. Как показывает практика, выносливым и хорошо подготовленным пловцам на разминке нужна более объёмная нагрузка. Разминку надо заканчивать тем способом плавания, каким пловец будет пользоваться на соревнованиях.

При подготовке пловцов применяют равномерный, переменный, повторный, интервальный и соревновательный методы тренировки.

Равномерный метод используют на начальных этапах освоения плавания на средние и длинные дистанции. Его суть заключается в том, что различные дистанции или их части проплывают в равномерном темпе, выдерживая постоянную скорость от начала и до конца упражнения. Плавание с заданной скоростью помогает пловцу правильно распределять свои силы на дистанции и развивает чувство времени.

Для **переменного метода** характерно чередование интенсивных нагрузок с активным отдыхом (переменная скорость на дистанции). Плавание с переменной скоростью позволяет развить скоростную выносливость. Этот метод является ведущим на тренировках.

Повторный метод заключается в том, что на некоторых занятиях пловцы проплывают отрезки или всю дистанцию несколько раз подряд. Отдых между повторениями определяется длиной дистанции, скоростью её преодоления, степенью тренированности и самочувствием пловца. При этом основное воздействие на организм пловца оказывают интенсивность и суммарный объём нагрузки. Для повторного плавания чаще всего используют дистанции 25, 50, 100, 200 и 400 м. Такое плавание не только способствует развитию скоростной выносливости, но и совершенствует технику финиширования.

Интервальный метод тренировки предназначен для развития скоростной выносливости. Этот метод предполагает разделение дистанции на отрезки по 25, 50 м и более, которые пловцы проплывают с заданной скоростью и одинаковым временем отдыха между ними. Длину проплываемых отрезков с повышением тренированности пловцов увеличивают, а время их преодоления и интервалы отдыха сокращают. Данный метод самостоятельно применять не рекомендуется, его используют только под наблюдением врача и руководством тренера.

Соревновательный метод заключается в том, что во время тренировочных занятий организуют и проводят соревнования среди пловцов на лучшее выполнение различных плавательных упражнений. Например, на дальность после отталкивания от бортика при повороте, на быстроту выполнения старта и поворота, на скорость проплывания определённых отрезков дистанции. Этот метод позволяет на занятиях отрабатывать различные тактические варианты преодоления дистанции.

Под **соревновательной тактикой** понимается умелое распределение сил при проплывании дистанции на соревнованиях. Существуют различные варианты преодоления дистанций: с мощным началом, с резким ускорением в середине дистанции (до или после поворота), с длинным финишем и др. Основу же тактического мастерства составляет умение проплывать дистанцию равномерно. Это значит, что после старта следует плыть свободно, легко и не из последних сил. На первой половине дистанции рекомендуется уделить особое внимание технике гребковых движений, правильности выполнения вдохов и выдохов. На второй половине надо постепенно усиливать гребки, не снижая темпа, а примерно за 20 м до финиша мощно финишировать. На дистанции надо прежде всего следить за правильностью своей техники плавания, а потом уже за соперниками. Так, правильно выполненный старт может улучшить результат даже на 0,5 с. Примерно такой же эффект может дать технически правильное выполнение каждого поворота и финиширование.

Подвижные и народные игры

Подвижные игры оказывают полезное влияние на развитие и укрепление костно-связочного аппарата и мышечной системы, на формирование правильной осанки. Они активизируют работу сердца и лёгких, повышают работоспособность, улучшают кровообращение и обмен веществ. Чёткие и понятные правила проведения упорядочивают поведение, взаимоотношения и взаимодействие участников, не допускают у них лишнего возбуждения, вызывают у игроков положительные эмоции. Проявление во время игр отрицательных эмоций (обида, гнев, страх) нарушает нормальный ход нервных процессов и наносит вред здоровью участников.

Народные игры не только интересны, но и очень полезны. В них, как правило, много шуток, веселья, соревновательного задора. Часто они сопровождаются весёлыми и забавными считалками и потешками. Эти игры являются основой для формирования гармонично развитой и активной личности, уважающей народные традиции и обычаи. При проведении народных игр следует строго соблюдать санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

С правилами проведения некоторых наиболее популярных подвижных и народных игр, рекомендуемых для занятий со старшеклассниками, можно познакомиться на страницах учебника, а также в методических пособиях.

Спортивные игры

Баскетбол. Каждый баскетболист должен уметь точно и своевременно выполнить передачу, принять мяч в самой неожиданной ситуации, мгновенно изменить направление ведения мяча и бросить мяч в кольцо без предварительной подготовки. Он должен уметь играть не только в нападении, но и умело защищать своё кольцо. Для этого нужно уметь перехватывать мяч у соперника, не давать ему возможности свободно произвести бросок, быстро и пра-

вильно реагировать на действия игроков команды соперников и своих партнёров. Баскетбол способствует развитию и совершенствованию многих двигательных качеств, и прежде всего скоростно-силовых, выносливости и координации движений. Этой игре свойственны яркая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Основу баскетбола составляют естественные движения: ловля и метание мяча, бег, прыжки и другие передвижения.

Передвижение в нападении осуществляется различными способами. Это ходьба и бег с остановками, прыжки и повороты. Ходьбой пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Прыжки в нападении являются элементами других технических приёмов. В прыжке выполняют броски и передачи, ловят мяч, борются за отскок мяча от щита или кольца. Прыжки выполняют, отталкиваясь двумя или одной ногой, на месте и в движении. Бег в баскетболе выполняется лицом или спиной вперёд. Участники игры передвигаются преимущественно специфическим бегом баскетболиста, для которого характерны упругая постановка ног с полной стопы, незакрепощённое положение плечевого пояса, прямое положение туловища и головы, синхронные с работой ног ритмичные движения согнутыми руками.

При передвижении спиной вперёд важно туловище и голову слегка наклонять вперёд (в сторону, противоположную направлению движения), поворачивая голову, осуществлять визуальный контроль игровой ситуации, расположения партнёров и соперников. Передвигаться надо частыми шагами на носках, ритмично работая согнутыми руками. Основными ошибками при передвижении спиной вперёд является прямое без наклона вперёд положение туловища и головы (это может привести к падению на спину) и бег на всей стопе.

Характер и направление **передвижений в защите** во многом зависят от действий нападающей стороны. При этом используют те же способы передвижений, что и в нападении. Соответственно нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Специфическими для защиты являются передвижения приставными шагами и скрестный шаг — скачок. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что выполнять их следует на постоянно согнутых ногах, мягкими кошачьими шагами, без подпрыгивания. Первый шаг выполняют ближайшей к направлению движения ногой, а затем скользящим движением приставляют другую ногу. После каждого приставного шага защитник занимает устойчивое исходное положение.

Во время игры баскетболистам часто приходится **ловить высоко летящий мяч в прыжке**. В этом случае руки должны быть полностью выпрямлены по направлению к мячу. Особенно важно уметь ловить мяч после отскока от щита. Нападающим это позволяет ещё раз атаковать кольцо, защитникам — овладеть мячом и организовать быстрый прорыв. Для совершенствования навыков полезно проводить состязания на результативность борьбы за отскок в тройках. Один игрок бросает, двое других борются за отскок. Каждое результативное действие в защите и нападении оценивают начислением очков. Дополнительно очки можно начислять за точные броски или успешное добивание мяча.

Передача одной рукой от головы позволяет точно послать мяч партнёру на близкое, среднее и дальнее расстояние. Исходное положение — стойка игрока, владеющего мячом, одноимённая с передающей рукой нога впереди. При передаче на большое расстояние вперёд выставляют разноимённую ногу. В подготовительной фазе за счёт сгибания рук мяч подносят к голове. Положение мяча контролируют кистью передающей руки. При передаче на большое расстояние одновременно с замахом руки в сторону поворачивают туловище. В основной фазе движение начинают быстрым разгибанием рук и ног, которое сопровождается переносом массы тела на впереди стоящую ногу. После полного выпрямления передающей руки мячу придаётся ускорение хлётким движением кисти. Мяч сходит с указательного пальца, что придаёт ему обратное вращение. В заверша-

ющей фазе после полного выпрямления передающей руки и сопровождения мяча кистью игрок ослабляет руки и возвращается в стойку готовности.

Передачу мяча двумя руками от головы сверху применяют на короткой и средней дистанции после обманного движения, имитирующего бросок. На короткой дистанции используют передачу мяча по навесной траектории. На средней дистанции мяч направляют партнёру из-за головы по прямой траектории. В момент передачи совершают вышагивание вперёд, чтобы увеличить скорость мяча.

При ведении мяча игроки используют разнообразные манёвры, позволяющие выиграть у защитника расстояние и время. К таким приёмам относятся перевод мяча перед собой и перевод мяча за спиной. Самый быстрый из этих манёвров — **перевод мяча перед собой**, так как его выполняют простыми движениями. Этот манёвр довольно эффективен, потому что позволяет игроку постоянно держать в поле зрения обстановку перед собой. К недостатку этого манёвра следует отнести риск потери мяча при переводе его перед защитником. Однако технически правильное выполнение манёвра сводит этот риск к минимуму.

Перевод мяча за спиной менее рискованный. Он позволяет игроку укрывать мяч от защитника телом и непрерывно контролировать ситуацию на площадке, но более сложен для выполнения. Мяч посылают в пол правой рукой на уровне левой ноги в тот момент, когда выполняют правой ногой полный шаг вперёд. Когда правая нога поставлена на пол, а левая выходит вперёд, переводят мяч за спину, ударив им в пол левой рукой, которой продолжают ведение.

Для успешного решения тактических задач в различных игровых ситуациях применяют **сочетания приёмов и финтов**. В игровой практике комплексы приёмов и финтов фактически применяются в слитных сочетаниях. Большинство сочетаний можно разделить на две группы — выполняемые без мяча и с мячом. Обычно эти сочетания включают в себя два отдельных приёма или приём и финт. Встречаются

сочетания, включающие четыре приёма и финт, но они носят индивидуальный характер.

В игровых ситуациях бывает так, что мяч пролетает мимо кольца или после неудачного броска отскакивает от щита, а у нападающего нет времени для приземления с мячом и выполнения броска. В таких случаях мяч в кольцо **добивают в прыжке одной или двумя руками**. При добивании одной рукой удаётся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет её, выполняя мягкое завершающее движение кистью без шлепка. Когда мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его в цель коротким толчком, не принимая на кисть. Добивание мяча в кольцо двумя руками производится аналогичным образом.

Когда не удаётся стремительную атаку довести до броска по кольцу, игроки атакующей команды переходят к **розыгрышу мяча**. В розыгрыше участвуют все пять игроков. Они действуют на своих позициях в соответствии с заранее распределёнными функциями в рамках избранной системы игры. Такое нападение называется **позиционным**. **Позиционное нападение** рассчитано на поиск или создание «слабого звена» в защитных порядках соперников путём розыгрыша наигранных комбинаций. В начальной фазе такого нападения игроки располагаются в зоне соперника в соответствии с реализуемой командой системой игры в атаке. Фаза развития традиционного нападения предполагает взаимодействие всех атакующих игроков в соответствии с разыгрываемой комбинацией. В завершающей фазе осуществляют технику-тактические действия, направленные на выполнение результативного броска в кольцо соперников. Применяют две системы позиционного нападения: через центрального игрока и без центрального игрока. Система позиционного нападения через центрального игрока предполагает построение атакующих действий с использованием высокорослого нападающего. Он является основной фигурой на площадке. Поэтому любая команда, имея в составе достаточно

подготовленного высокорослого игрока, стремится построить систему нападения с его участием. Атакующие комбинации с участием центрального игрока заканчиваются выведением его на завершающий бросок или созданием условий для выполнения результативного броска другим игроком. Взаимодействия, перемещения и комбинации игроков нападающей команды заранее разучиваются на тренировках и выполняются в игре по команде разыгрывающего игрока.

Систему игры без центрального игрока (свободное нападение) используют при отсутствии в команде высокорослого игрока. Типичными комбинациями для этой системы игры являются «большая восьмёрка» и нападение с использованием заслонов. По их принципу возможно конструирование и других аналогичных взаимодействий с учётом индивидуальных сильных сторон игроков.

Надёжная оборона своего кольца создаёт хорошую основу для успешной игры в нападении. Командные действия в обороне могут выполняться тремя способами: концентрированным, рассредоточенным и смешанным. Концентрированная защита может проводиться в форме личной или зонной системы игры. Довольно часто команды используют зонную систему защиты. Она предполагает выполнение защитных действий по территориальному принципу. Каждый игрок защищающейся команды отвечает за свою зону. Он опекает нападающего, находящегося в этой зоне. При уходе атакующего игрока в другую зону защитник передаёт его партнёру. Такая защита эффективна для нейтрализации лидеров команды соперников, противодействия проникновению нападающих под кольцо, успешной борьбы за отскок мяча и организации контратаки. Недостатками этой системы защиты считают: слабое противодействие броскам с дальней и средней дистанции, уязвимость при быстром перемещении мяча и игроков, невысокую эффективность при создании нападающими численного преимущества на отдельных участках площадки. При использовании зонной за-

щиты после потери мяча игроки должны быстро выполнить рывок к своему щиту и занять свою позицию, располагаясь лицом к мячу.

Баскетболисту в игре необходимы практически все физические качества. Для ловли мяча наиболее важны координационные способности. Точность передачи мяча во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств рук. Уверенное ведение мяча обеспечивают развитые координационные способности и скоростные качества. Координационные способности и скоростно-силовые качества необходимы и при выполнении бросков в кольцо. Для формирования и укрепления взаимосвязей между техническими навыками и физическими качествами рекомендуется включать в содержание тренировочных занятий упражнения специального назначения. Это упражнения на развитие координационных способностей и быстроты для ведения мяча, скоростно-силовых качеств и быстроты для выполнения передачи мяча, координационных способностей для ловли мяча и скоростно-силовых качеств для выполнения бросков мяча в кольцо. Основные из этих упражнений представлены в учебнике. Кроме того, в учебнике предлагаются подготовительные игры «Мяч ловцу», «Уличный баскетбол», «Баскетбол без ведения мяча», «Баскетбол двумя мячами», которые помогут освоить основы игры в баскетбол.

Волейбол. Эта игра насыщена различными техническими приёмами, прыжками, падениями, кувырками, быстрыми перемещениями и предполагает высокую общую физическую подготовку волейболиста. Высокий уровень этой подготовки помогают поддерживать общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление связочного аппарата, голеностопных, коленных, локтевых, лучезапястных и плечевых суставов, развитие определённых групп мышц и улучшение общей координации движений. Для специальной физической подготовки волейболистов применяют упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, скорости, прыгучести, ловкости, выносливости, скорости перехода с одних движений на другие.

Волейболисту очень важно владеть несколькими видами **подач мяча** (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая) и уметь выполнять их с различной траекторией и силой в разных направлениях. Техника выполнения этих подач мяча, а также приёма мяча снизу, передачи мяча через сетку в прыжке, передачи мяча двумя руками сверху в зонах выполнения нападающего удара и блокирования такого удара достаточно подробно представлена в учебнике для старшекласников.

Тактические действия в волейболе основаны на конкретных умениях и навыках игроков, которые дают им возможность действовать индивидуально и взаимодействовать с партнёрами. В целом игра выстраивается на тактике нападения и тактике защиты. Поэтому для решения конкретных игровых задач важно правильно укомплектовать команду и распределить функции между игроками. Распределение функций между игроками несколько условно, так как согласно правилам во время игры волейболисты переходят из одной зоны площадки в другую, а значит, им необходима всесторонняя и универсальная подготовка. Исходя из этого, подготовка каждого игрока осуществляется по двум направлениям: освоение и развитие универсальных навыков и овладение специфическими навыками для выполнения конкретных функций (основного нападающего, вспомогательного нападающего и связующего игрока).

Комплектование команды производится путём подбора игроков с учётом их сильных сторон. Целью комплектования является распределение игроков по зонам начальной расстановки соответственно их функциям. При этом важно учитывать не только состав стартовой шестёрки, но и функциональную подготовку других игроков команды.

Существует несколько вариантов комплектования стартовой шестёрки: 5 — 1 (пять нападающих и один связующий); 4 — 2 (четыре нападающих и два связующих); 3 — 3 (три нападающих и три связующих). При комплектовании шестёрки по принципу «3 — 3» игроки, выполняющие разные функции,

располагаются на площадке обычно через одного. Принцип комплектования «4—2» предполагает расположение игроков с одинаковыми функциями (два связующих, два вспомогательных и два основных нападающих) в противоположных зонах. Связующие в этом случае могут располагаться как рядом с основными, так и рядом со вспомогательными нападающими (в зонах 2 — 5 или 3 — 6). При комплектовании шестёрки по принципу «5 — 1» нападающий игрок находится в противоположной от связующего зоне и иногда выполняет функцию связующего игрока. Бывает так, что команда укомплектована очень равномерно, когда все волейболисты играют хорошо как в нападении, так и в защите. Однако и в этом случае необходимо чёткое определение задач для каждого игрока, особенно для тех, кто выполняет функции связующих.

В нападении и защите волейбольные команды применяют различные системы игры.

Система игры в нападении через игрока передней линии: приём подачи и 1-я передача в зону 3, 2-я передача игроку, к которому выполняющий передачу обращён лицом; приём подачи и 1-я передача в зону 2 или 4, 2-я передача в зоны 3, 4 или 3, 2; приём подачи и 1-я передача в зону 2, 2-я передача назад за голову, нападающий удар выполняет игрок зоны 3; откидка назад за голову из зоны 3 в зону 4 или 2. Эта система предусматривает чередование вариантов игры (нападение со второй передачи, с первой и с откидки).

Система игры в нападении через игрока задней линии, выходящего к сетке: приём подачи и 1-я передача игроку зоны 1, 6 или 5, вышедшему к сетке; 2-я передача нападающему, к которому выполняющий передачу обращён лицом; те же действия, но с выполнением скрестных передач; приём мяча и 1-я передача на игрока, выходящего к сетке, нападающий удар при скрестном перемещении игроков (в зонах 2 — 3, 3 — 4); приём и 1-я передача на игрока, выходящего к сетке, 2-я передача для нападающего удара одним из игроков задней линии, ведение игры через игрока, вышедшего к сетке (чередование зон при выходе).

Командные тактические действия в защите: система игры при страховке игроками задней линии зоны; система игры при страховке игроками передней линии зон 4, 2, 3; система игры при условии специализации игроков (страхующих, защитников в поле, блокирующих); чередование различных вариантов страховки.

Футбол. Тренировки и соревнования по футболу могут проводиться в самых различных климатических и погодных условиях, поэтому эта игра способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма человека и расширяет его адаптационные возможности. Многие спортсмены используют элементы футбола во время тренировок как дополнительное средство подготовки.

Техника передвижения футболиста многообразна и включает в себя различные приёмы: бег, прыжки, остановки, повороты. Эти приёмы во время игры футболисты используют в самых различных сочетаниях. Приёмы передвижения находятся в тесной взаимосвязи со средствами ведения игры полевыми игроками и вратарём.

Удары по мячу — основное средство ведения игры. Их выполняют ногой и головой различными способами. Удары по мячу ногой производят внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъёма, носком и пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Можно выделить фазы движений, которые являются общими для большинства способов ударов по мячу ногой. Предварительная фаза — разбег. Выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее выбранной ногой. Подготовительная фаза — замах ударной ногой и постановка опорной ноги. Разгибание бедра и сгибание голени близко к максимальному: это позволяет выполнить удар требуемой силы. Рабочая фаза — ударное движение и проводка. Резким захлёстывающим движением голени и стопы выполняют удар по мячу.

Эту фазу завершают выполнением проводки, когда ударная нога движется вместе с мячом. Завершающая фаза — принятие исходного положения для следующего действия.

Удар внутренней стороной стопы применяют в основном при выполнении коротких и средних передач, а также при ударах по воротам с близкого расстояния. Для выполнения такого удара надо поставить слегка согнутую в колене опорную ногу немного сбоку от мяча. Её носок должен точно совпадать с направлением удара. Стопу согнутой в колене бьющей ноги сильно разворачивают наружу, а туловище в момент удара наклоняют над мячом.

Удар внутренней частью подъёма используют при выполнении средних и длинных передач, «прострелов» вдоль ворот и ударах по воротам с любых дистанций. При выполнении такого удара игрок разбегается не по прямой, а по дуге к мячу. Опорную ногу он ставит несколько позади и сбоку от мяча, а удар наносит в нижнюю часть мяча.

Удар средней частью подъёма наносят с большой силой. Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорную ногу ставят с пятки на уровне мяча. Во время удара выполняют перекал опорной ноги с пятки на носок. Удар наносят точно в середину мяча.

Удар внешней частью подъёма, как правило, применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъёма очень похожа. Отличие заключается в том, что при ударе внешней частью подъёма голень и стопа поворачиваются внутрь. В момент удара туловище наклоняют над мячом, а тяжесть тела переносят на опорную ногу.

Удар носком используют, когда надо выполнить неожиданный, без подготовки удар. Он очень эффективен у ворот противника, при выбивании мяча у соперника в выпаде или шпагате.

Удар пяткой довольно редко используют в игре. Достоинством такого удара является неожиданность его исполнения для соперников. Подготовительную

фазу начинают с постановки опорной ноги на уровне мяча. Другую ногу для замаха проносят над мячом и выносят вперёд. Рабочая фаза — удар выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога должна быть напряжена, а стопа расположена параллельно земле. Один из вариантов этого удара — удар пяткой скрестно.

Удар с поворотом выполняют средней частью подъёма по опускающемуся или низко летящему навстречу мячу. Для удара опорную ногу разворачивают в направлении удара, туловище отклоняют в сторону этой ноги. С поворотом туловища производят замах бьющей ногой вверх и вбок в горизонтальной плоскости. Удар наносят средней частью в середину мяча. После проводки опорную ногу продвигают вперёд и опускают вниз скрестно от опорной.

Удар через себя выполняют средней частью подъёма по летящему или прыгающему мячу, когда необходимо произвести передачу через голову назад или нанести неожиданный удар по воротам.

Удар с полулёта выполняют сразу же после отскока мяча от газона. Производят его внешней или средней частью подъёма. Важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу к этому месту как можно ближе. Голень в момент удара строго вертикальна, а носок оттянут вниз.

Удары головой используют обычно при завершении атак и для передачи мяча партнёру. Подготовительная фаза — замах: туловище и голову отклоняют назад. Мяч должен быть в поле зрения игрока, поэтому не следует запрокидывать голову. Рабочая фаза — ударное движение и проводка. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. Завершающая фаза — принятие исходного положения для последующих действий.

При ударе серединой лба без прыжка исходным положением является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге. При замахе игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит вес тела на неё. Руки в локтевом

суставе слегка согнуты. Ударное движение начинают с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивают резким движением головы вперёд.

Удар серединой лба в прыжке выполняют, оттолкнувшись вверх одной или двумя ногами. Удар по мячу производят в наиболее высокой точке прыжка. Ноги для амортизации при приземлении несколько сгибают, приземляются на носки.

Удар серединой лба с поворотом применяют, когда нужно изменить траекторию полёта мяча. При ударе для замаха туловище отклоняют назад и одновременно поворачивают в сторону удара. Вместе с туловищем разворачивают ноги. Поворот осуществляют на носках. Дальнейшие действия схожи с ударом средней частью лба.

Удар боковой частью лба используют, когда мяч летит сбоку (слева или справа) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом. Место удара приходится на область лобных бугров.

Движения **при ударе головой в падении** существенно отличаются от других ударов головой. Отталкивание от газона выполняют одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. Полёт происходит параллельно земле. Удар выполняют серединой или боковой частью лба. Приземление производят на слегка согнутые напряжённые руки с последующим перекатом на грудь, живот и ноги.

Остановку мяча выполняют ногой, туловищем и головой.

Остановку осуществляют различными способами, но основные фазы этого приёма являются общими. Подготовительная фаза заключается в принятии одноопорной позы. Вес тела находится на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающую ногу посылают навстречу мячу и разворачивают к нему останавливающей поверхностью. Рабочая фаза — несколько расслабленное уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которое постепенно замедляется, и скорость мяча гасится. Завершающая фаза — при-

нятие исходного положения для последующих действий. После остановки мяча выполняют удар, передачу, ведение.

Остановку внутренней стороной стопы используют при приёме катящихся и летящих мячей. Этот способ остановки имеет высокую степень надёжности. При приближении мяча останавливающую ногу, несколько согнутую в коленном суставе, выносят навстречу мячу. Носок стопы несколько приподнят вверх. Высоколетающие мячи останавливают в прыжке.

Остановку подошвой используют при приёме опускающихся и катящихся мячей. При приближении мяча останавливающую ногу, несколько согнутую в коленном суставе, выносят навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх до 40 градусов. Пятка стопы находится над поверхностью газона примерно на расстоянии от 5 до 10 см. Остановку производят в момент касания мяча земли. Подошвой стопы мяч накрывают, но не придавливают к земле.

Остановка подъёмом требует точности и хорошей координации. Этим способом останавливают опускающиеся мячи. Мяч принимают на нижнюю часть подъёма (ближе к пальцам) и выполняют уступающее движение вниз-назад.

Остановку грудью выполняют следующим образом. В подготовительной фазе принимают стойку ноги врозь или на ширине небольшого шага, грудь подают вперёд, руки опускают вниз и слегка сгибают в локтевом суставе. В рабочей фазе выполняют уступающее движение (вес тела переносят на стоящую сзади ногу). При приближении мяча туловище отводят назад, а плечи и руки выдвигают вперёд. В завершающей фазе центр тяжести переносят в сторону предполагаемых действий с мячом.

Остановку мяча головой редко используют в игре, так как этот технический приём труден для выполнения. Из-за твёрдости лобных костей амортизация при приёме мяча происходит только за счёт уступающего движения.

Ведение мяча является важной частью технической подготовки футболистов. При ведении мяч на-

ходится под их постоянным контролем. Ведение мяча — это бег или ходьба с выполнением в различной последовательности и разным ритме ударов по мячу ногой. Мяч отпускают от себя на 10—15 м, если нужно быстро преодолеть значительное расстояние. При противодействии соперника не следует отпускать мяч далеко от себя.

Отбор мяча у соперника — это технический приём, которым должен владеть каждый футболист. Для отбора мяча надо, сохраняя дистанцию или сближаясь с соперником, атаковать его, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор. При полном отборе мячом овладевает отбирающий или его партнёр по команде. При неполном отборе мяч отбивают на определённое расстояние или выбивают за боковую линию. В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде и в подкате.

Отбор мяча в выпаде заключается в опережении соперника и овладении мячом на расстоянии до 2 м от защитника. При попытке соперника обойти игрока слева или справа быстрым перемещением выполняют выпад, применяя остановку мяча или удар по мячу. При ударе мяч выбивают из-под ног соперника носком, а при остановке стопу располагают на пути движения мяча.

Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии (более 2 м) от защитника. Отбор осуществляют преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча выполняют в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок выполняют только с целью овладения мячом, он не должен быть грубым и опасным.

Единственный технический приём, который полевые игроки выполняют руками, это **вбрасывание мяча**. Исходное положение при вбрасывании —

стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага, руки с мячом, согнутые в локтевых суставах, за головой. Для выполнения броска туловище отклоняют назад, ноги сгибают в коленных суставах, в положении шага массу тела переносят на сзади стоящую ногу. В момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевых игроков. В пределах штрафной площадки вратарю разрешено играть руками. Поэтому он должен уметь ловить, отбивать, переводить и бросать мяч. В зависимости от расположения игроков в поле, от направления, траектории и скорости движения мяча вратарь применяет различные технические приёмы.

Ловлю мяча осуществляют преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, скорости и траектории ловлю мяча выполняют сбоку, сверху или снизу. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, он ловит в падении.

Снизу вратарь ловит катящиеся, опускающиеся и низколетящие (до уровня груди) навстречу ему мячи. Для ловли катящихся мячей он наклоняется вперёд и опускает руки вниз. В момент соприкосновения рук с мячом он подхватывает мяч кистями снизу, руки сгибают в локтевых суставах, поднимает мяч к животу и выпрямляется. Вратари используют и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу. Вместо наклона выполняют присед на одной ноге. Вторую ногу, значительно согнутую в коленном суставе, отводят назад, руки опускают вниз ладонями к мячу. В дальнейшем действуют так же, как описано в первом варианте.

При ловле **низколетящих** (до уровня живота) и **опускающихся перед вратарём мячей** вратарь слегка согнутые руки выносит ладонями вперёд навстречу мячу. Пальцы рук должны быть расставлены и полусогнуты. Одновременно он наклоняет туловище вперёд, а ноги сгибает с учётом траектории полёта мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтяги-

вает к животу или груди, выполняя при этом уступающее движение назад за счёт выпрямления ног и туловища.

Ловлю мяча сверху вратарь применяет, чтобы овладеть мячами, летящими и опускающимися на уровне груди, головы и выше.

Для овладения мячами, летящими по высокой траектории, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке. В зависимости от направления полёта мяча, отталкиваясь одной или двумя ногами, выполняют прыжки вверх, вверх и в сторону или вперёд и вверх. В момент отталкивания руки маховым движением выносят вверх к мячу. Приземление после ловли мяча производится на полусогнутые ноги.

Ловлю мяча сбоку применяют для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря. В подготовительной фазе вратарь выносит руки в сторону и вперёд по направлению полёта мяча. Вес тела он переносит на ближнюю к мячу ногу. В ту же сторону поворачивает и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фазы аналогично ловле мяча двумя руками сверху.

Ловлю мяча в падении используют при перехвате передач, «прострелах» вдоль ворот и при отборе мяча в ногах у соперника. Без фазы полёта ловлю мяча в падении применяют для овладения катящимся и низколетящим мячом в стороне (до 2,5 м) от вратаря. Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном расстоянии от вратаря, используют падение с фазой полёта. При этом в предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных либо скрестных шага в направлении полёта мяча.

Когда невозможно поймать мяч, вратарь отбивает его. **Отбивание мяча** он выполняет двумя руками или одной. Первый приём более надёжен, а второй позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря. Мячи, летящие на большом расстоянии от вратаря, он может отбивать одной или двумя руками в падении. Мяч после «прострельных» и навесных передач вратарю следует отбивать

как можно сильнее и дальше. Для этого он использует удар по мячу одним или двумя кулаками.

Перевод мяча, летящего в ворота, через перекладину вратарь выполняет практически так же, как и отбивание мяча одной или двумя руками.

В игре вратари довольно часто используют **бросок мяча рукой**, так как этот приём позволяет более точно направить мяч партнёру по сравнению с ударом ногой. Его обычно выполняют одной рукой и реже двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняют снизу, сбоку и сверху, остановившись или в шаге.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА

Причинами травм при выполнении физических упражнений чаще всего являются: низкая поведенческая культура занимающихся, нарушение врачебных требований, неподходящие одежда и обувь, не соответствующее установленным требованиям и нормам состояние места занятий, неисправное спортивное оборудование и инвентарь, чрезмерные нагрузки, невыполнение правил страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия. Таким образом, травмирование занимающихся, как правило, происходит при нарушении обязательных правил проведения занятий по физической культуре и спорту. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные, народные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и т. д.).

Важным средством профилактики травм является разминка, которая подготовит опорно-двигательный аппарат к предстоящим нагрузкам. Во время разминки мышцы приводят в такое состояние, когда они приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, а это значительно снижает возможность получения травмы.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины). Поэтому при освоении нового маршрута сначала надо изучить его, чтобы узнать, в каком состоянии он находится.

При выполнении упражнений на спортивных снарядах можно сорваться, упасть и получить травму из-за влажных ладоней. При выполнении опорных

прыжков и соскоков с гимнастических снарядов надо приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая при этом. Выполняя приземление в положении стойки «смирно» на прямые ноги, можно получить травму позвоночника, суставов или сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах: в водоёмах с чистой водой, пологим берегом и желательно с песчаным дном. Нельзя купаться в местах, находящихся ниже по течению от мест выхода сточных труб или водопоя скота.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Для предотвращения травмирования во время занятий физической культурой и спортом необходимо знать и строго выполнять общие требования техники безопасности:

- ▶ ногти на руках должны быть коротко острижены; очки (только в роговой оправе) закреплены резинкой; длинные волосы должны быть заплетены в косичку или завязаны хвостом; перед началом занятий должны быть сняты цепочки, серьги, кольца, часы, браслеты;

- ▶ спортивная форма должна соответствовать погодным условиям и виду занятий; опоздавшие и прибывшие без спортивной формы на занятия присутствуют, но к выполнению физических упражнений не допускаются;

- ▶ во время занятий надо следить за своим состоянием и контролировать своё самочувствие для корректирования нагрузки;

- ▶ во время занятий запрещается: что-либо жевать, сосать, есть, чтобы исключить случайное попадание пищи и других предметов в дыхательные пути; брать спортивный инвентарь без разрешения учителя; кричать, топтать, грубить, угрожать сопернику, судье и зрителям; любым способом отвлекать товарища при выполнении им упражнения на спортивном снаряде; разговаривать по телефону и слушать плеер;

- ▶ по свистку и команде «Стоп!» руководителя занятия выполнение упражнения прекратить, встать лицом к руководителю и внимательно выслушать указания, замечания, объяснения.

Во время занятий по **лёгкой атлетике** необходимо соблюдать следующие требования техники безопасности:

- ▶ проводить бег на стадионе можно только в направлении против часовой стрелки;

- ▶ при групповом старте на короткие (спринтерские) дистанции бежать следует только по своей дорожке;

- ▶ перед выполнением прыжков надо тщательно разрыхлить в яме для приземления песок, удалив из него посторонние предметы;

- ▶ при выполнении прыжков в туфли под пятки нужно подкладывать резиновые прокладки;

- ▶ перед метанием мяча или других снарядов (граната, диск и т. д.) необходимо убедиться, что в секторе для метания нет людей;

- ▶ если метание выполняется в сырую погоду, перед выполнением упражнения снаряд нужно протереть насухо.

Запрещается:

- ▶ пересекать во время занятий и соревнований дистанцию бега, площадки для разбега и сектора для метания;

- ▶ оставлять без присмотра спортивный инвентарь, грабли и лопаты (грабли надо класть зубьями вниз, а туфли — шипами вниз);

- ▶ резко останавливаться («стопорящая» остановка) во время бега, особенно при финишировании;

- ▶ прыгать в длину и высоту на неровном, рыхлом и скользком грунте, а при выполнении прыжков приземляться на руки;

- ▶ производить метание снарядов и ходить за ними в сектор для метания без разрешения учителя (тренера, инструктора), подавать снаряд для метания броском, располагаться справа и слева от метającego.

На занятиях по **гимнастике** и **акробатике** необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

- ▶ в местах соскока с гимнастических снарядов должны быть аккуратно и ровно уложены маты;

- ▶ при выполнении упражнений потоком (один за другим) следует соблюдать установленную учителем (тренером, инструктором) дистанцию;

▶ при выполнении опорных прыжков и соскоков надо мягко приземляться на носки, пружинисто приседая при этом;

▶ перед выполнением упражнений на брусьях необходимо проверить, надёжно ли закреплены опорные винты;

▶ рабочую поверхность (гриф) перекладины следует постоянно очищать и протирать: она должна быть гладкой и без ржавчины;

▶ для изменения высоты брусьев надо поднимать или опускать одновременно оба конца жерди, не держась при этом за её металлическую опору;

▶ выдвигать ножки прыжковых снарядов нужно поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд;

▶ при болях в руках, покраснениях кожи, появлении потёртостей (водяных пузырей) следует прекратить занятие и обратиться к врачу.

Запрещается:

▶ выполнять упражнения на неисправных и загрязнённых гимнастических снарядах, а также в отсутствие учителя (тренера, инструктора);

▶ выполнять сложные элементы и упражнения без страховки;

▶ заниматься на снарядах с влажными (потными) ладонями или свежими мозолями на них;

▶ находиться рядом со снарядом при выполнении на нём упражнения другим обучаемым;

▶ перемещать тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств.

Наиболее типичными травмами при игре в баскетбол являются вывихи, переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения голеностопного и коленного суставов. Чтобы исключить травмирование, следует строго выполнять следующие правила:

▶ занятия и соревнования разрешается проводить только на сухих и чистых площадках с нескользким покрытием;

▶ не разрешается играть и тренироваться, не сняв кольца, браслеты, цепочки, серьги и другие украшения;

▶ ногти на руках должны быть коротко острижены, а очки (можно играть только в очках в роговой оправе) надёжно закреплены резинкой;

▶ во время игр и тренировок на площадке не должно быть лишних мячей; нельзя использовать мячи, не предназначенные для баскетбола и нестандартные;

▶ нужно технически правильно выполнять падения и приземления, не выставляя вперёд большие пальцы рук при приёме мяча.

Запрещается:

▶ хватать, удерживать, толкать, тянуть, обхватывать и ударять соперника, отталкиваться от него руками, врезаться в игрока;

▶ умышленно бросать или отбивать мяч в игрока;

▶ сидеть под баскетбольным щитом.

Травмы при игре в **волейбол** чаще всего получают при падениях, прыжках и блокировке мяча. Наиболее распространёнными травмами являются растяжение сумочно-связочного аппарата, ушибы тела и пальцев рук. Реже случаются переломы, вывихи плечевого сустава и пальцев рук. Следствием плохой разминки могут стать растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава, повреждение коленных суставов.

Безопасность при игре в волейбол обеспечивает выполнение следующих правил:

▶ занятия и соревнования разрешается проводить только на сухих площадках (в залах — на сухом полу);

▶ во время тренировок и игр на открытых площадках при температуре воздуха ниже +10 °С занимающиеся должны быть одеты в тренировочные костюмы;

▶ на занятиях и соревнованиях играющие должны использовать защитные приспособления (налокотники и наколенники);

▶ во время игр и тренировок на площадке не должно быть лишних мячей;

▶ для предохранения от травм надо правильно выполнять падения и приземления.

Запрещается:

▶ при приёме выставлять навстречу мячу прямые пальцы рук;

▶ на тренировках и играх использовать мячи, имеющие нестандартные размеры и массу.

Наиболее распространённые травмы футболистов: повреждения связок, менисков коленных суставов, сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава, разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, сотрясение головного мозга, ушибы тела при столкновениях и неудачных падениях.

Для профилактики травматизма при игре в футбол следует соблюдать следующие правила техники безопасности:

▶ перед каждой тренировкой и игрой проверять состояние футбольного поля и при необходимости приводить его в порядок (заравнивать ямы и канавы, осушать лужи, срезать бугры, убирать камни и другие посторонние предметы); обязательно проверить прочность и устойчивость футбольных ворот;

▶ строго соблюдать игровую дисциплину и правила игры: не ставить соперникам подножки, не хватать их и не толкать в спину, не наносить удары руками, ногами и иными частями тела, не применять другие грубые и опасные приёмы;

▶ для предохранения от травм при случайных столкновениях и падениях, выполнении прыжков применять приёмы самостраховки;

▶ для участия в официальных и товарищеских играх в обязательном порядке получать разрешение медицинского специалиста.

Категорически запрещается:

▶ лицам, которые не принимают непосредственного участия в игре или тренировке, находиться ближе 10 м от ворот;

▶ проводить тренировки и игры на проезжей части дорог и магистралей, а также в непосредственной близости от них.

Во время занятий **лыжной подготовкой** занимающиеся могут получить травмы при движении по узким лесным дорогам; в местах, где мало снега; на обледенелых склонах; на снегу, покрытом коркой; в местах, где растёт кустарник, торчат пни и камни. Возможно также обморожение лица, рук и ног. Поэтому, чтобы избежать травмирования, необходимо выполнять следующие правила безопасности:

▶ одежда и обувь должны соответствовать установленным требованиям и погодным условиям (одежда — лёгкая и тёплая, защищающая от ветра и не стесняющая движений; шерстяные носки, перчатки или варежки; обувь — мягкая, свободная (но не слишком), сухая; шапочка, прикрывающая лоб и уши);

▶ спортивный инвентарь должен быть исправным и соответствовать росту, массе, другим антропометрическим данным лыжника;

▶ при перевозке в общественном транспорте лыжи должны быть скреплены вместе и зачехлены;

▶ при движении на лыжах по равнине дистанция до впереди идущего лыжника должна быть 3—4 м, на спусках — не менее 30 м;

▶ при спуске с дистанции во время занятий (соревнований) из-за поломки снаряжения, плохого самочувствия и по другим причинам надо обязательно сообщить об этом учителю (тренеру, судьям) через одноклассника, контролёра или участника состязаний;

▶ при первых же признаках обморожения кого-либо из окружающих немедленно сообщить об этом ему и учителю (тренеру, инструктору).

Запрещается:

▶ во время спуска выставлять перед собой лыжные палки: на них можно наткнуться при падении;

▶ после спуска останавливаться у подножия горы: возможно столкновение с другим лыжником;

► прыгать с трамплина без специальной подготовки и на лыжах, не предназначенных для прыжков.

Во время занятий по **плаванию** и при **купании** необходимо и очень важно соблюдать следующие правила безопасности:

► входить в воду надо быстро и только с разрешения учителя (тренера), во время купания надо постоянно двигаться;

► купаться можно не более 30 мин, а если вода холодная, то достаточно 5—6 мин; при появлении озноба нужно сразу же выйти из воды, энергично растереться полотенцем и одеться;

► в жаркую солнечную погоду купаться следует в шапочке для плавания (можно защитить голову белым платком);

► после купания в холодную погоду, чтобы согреться, необходимо проделать несколько гимнастических упражнений;

► почувствовав усталость, надо спокойно плыть к берегу; при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь; при оказании помощи не захватывать спасающего, а помогать ему во время буксировки к берегу;

► при слабости и недомогании во время купания и плавания немедленно обратиться к врачу.

Запрещается:

► купаться при повышенной температуре и недомогании, после больших физических нагрузок (подвижных и спортивных игр, бега и т. д.), а также сразу же после приёма пищи (перерыв должен составлять не менее 45 мин);

► заплывать за знаки ограждения, обозначающие место для купания;

► подплывать к катерам, моторным лодкам, яхтам, гидроциклам и другим плавсредствам;

► прыгать в воду в местах, где не обследовано дно, а при нырянии долго оставаться под водой;

► толкать кого-либо в воду с берега или вышки.

Категорически недопустимы ложные крики о помощи: «Тону!», «Помогите!» и т. п.

При подготовке и проведении **туристского похода**, чтобы исключить несчастные случаи, надо соблюдать следующие правила:

- ▶ перед походом надо проверить и подогнать экипировку, рюкзак и снаряжение; правильно уложить в рюкзак личные вещи, продукты питания, свою долю группового снаряжения и имущества;

- ▶ необходимо хорошо изучить маршрут и знать график движения туристской группы;

- ▶ в солнечную погоду следует защитить глаза, голову и открытые участки тела, в жаркую — своевременно снять лишнюю одежду, в холодную — дополнительно одеться;

- ▶ при движении по крутым склонам, скользкой поверхности и камням нужно соблюдать особую осторожность; при необходимости применять приёмы страховки и самостраховки;

- ▶ по болотистой местности следует двигаться спокойно, не допуская резких движений и предварительно ощупывая длинным и прочным шестом дно; дистанция между людьми должна быть не менее 4 м;

- ▶ во время грозы нельзя оставаться на возвышенных местах, на опушках леса, под одиночными деревьями, столбами, вблизи водоёмов, линий связи и электропередачи; надо укрыться в безопасном месте, сложив металлические предметы на расстоянии не менее 15 м от людей;

- ▶ строго соблюдать правила пожарной безопасности (не разбрасывать горящие спички, тщательно тушить костры, не поджигать сухую траву).

Запрещается:

- ▶ на маршрутах и во время привалов отходить от группы без разрешения старшего;

- ▶ употреблять в пищу плохо промытые ягоды, овощи и фрукты, а также грибы, лесные ягоды и травы, если нет полной уверенности в их безопасности и съедобности.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

При травмах во время занятий физической культурой и спортом порядок действий следующий: немедленно оказать пострадавшему первую помощь, сообщить о травме школьному врачу (медсестре), администрации и родителям, при необходимости вызвать «скорую помощь» или доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Первая помощь при травме может быть оказана на месте её получения самим пострадавшим (самопомощь) либо его товарищем (взаимопомощь). Для её оказания необходимо определить место, вид и степень полученной травмы, принять решение о конкретных действиях. Все приёмы оказания первой помощи должны быть щадящими. Грубое вмешательство может повредить пострадавшему и ухудшить его состояние.

Во время занятий физическими упражнениями возможны раны, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, потёртости, солнечные и тепловые удары, переохлаждения.

Раны бывают поверхностными при повреждении кожи (ссадины) и глубокими, признаками которых являются боль и кровотечение. **Ссадины** надо обработать перекисью водорода, йодом или зелёной и наложить повязку. При **кровотечениях** первая помощь должна быть направлена на их остановку на месте получения травмы.

При слабом кровотечении следует придать повреждённой части тела приподнятое положение и наложить на рану давящую повязку. Для остановки сильного кровотечения надо прижать пальцами сосуд несколько выше раны, затем наложить жгут

на 3—5 см выше раны (на 1,5 ч летом и на 1 ч зимой) и на место кровотечения — давящую повязку.

При носовом кровотечении необходимо усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена, пальцами (большим и указательным) плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—7 мин. Если кровотечение остановить не удаётся, следует в носовые проходы ввести ватные фитильки (жгутики), смоченные перекисью водорода, и наложить холодный компресс на переносицу. Если носовое кровотечение не удаётся остановить в течение 30—35 мин, пострадавшего надо в сидячем положении доставить в лечебное учреждение.

При **переломах** полностью или частично нарушается целостность кости. Пострадавший ощущает резкую боль, наблюдаются припухлость и кровоизлияние (синяк). При переломе рук и ног необходимо обеспечить пострадавшему покой и неподвижность повреждённой конечности, зафиксировав два ближайших к месту перелома сустава специальными шинами или при помощи планок, реек, дощечек. Если повреждён позвоночник, пострадавшего надо уложить на жёсткие носилки или деревянный щит и доставить в больницу.

Вывихи вправлять должен врач. Самостоятельно это делать нельзя. Признаком вывиха является резкая боль при движении. Необходимо обеспечить покой повреждённой конечности, зафиксировать её с помощью линейки или планки и направить пострадавшего к врачу.

При **ушибах** часто повреждаются кровеносные сосуды, что приводит к появлению синяков. В месте ушиба пострадавший ощущает боль, и при этом появляется припухлость. Оказывая помощь, надо придать возвышенное положение пострадавшей части тела, наложить на место ушиба холодный компресс или лёд на 20—30 мин и наложить тугую повязку.

При **растяжении мышц** появляются боль и припухлость на месте травмы. Необходимо на повреждённое место наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения до выздоровления.

Тесная одежда и неудобная обувь могут стать причинами **потёртостей** на руках и ногах. Место повреждения следует промыть перекисью водорода и наложить на него стерильную повязку или наклеить бактерицидный пластырь.

Продолжительные занятия физическими упражнениями в жаркие дни под яркими солнечными лучами или в тёплой одежде могут привести к **солнечному** или **тепловому удару**. Их признаками являются головокружение, слабость, тошнота, тяжесть в ногах, побледнение кожи, а иногда и потеря сознания. Пострадавшего надо поместить в тень, приподнять ему голову, расстегнуть верхнюю одежду и положить смоченное в воде полотенце (платок, косынку) на голову и область сердца.

При **переохлаждении** пострадавшего необходимо как можно быстрее доставить в тёплое помещение и согреть с помощью одежды, одеял, грелок. Если есть возможность, то поместить его в тёплую ванну. В течение 20—30 мин температуру воды в ванне постепенно увеличить с +20 до +40 °С. Дать пострадавшему горячий сладкий чай и вызвать врача.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ УЧИТЕЛЯ

Рабочая тетрадь — это профессиональный информационный сборник, который составляет учитель для работы и дополняет непосредственно в процессе работы. Собранная в рабочей тетради информация помогает учителю активизировать свои творческие способности, повышать педагогическое мастерство, экономить время для решения конкретных практических задач по организации и проведению учебной, внеклассной и внешкольной работы по физическому воспитанию. Практическую ценность рабочая тетрадь будет иметь только в том случае, если она заводится и пополняется не формально, а в связи с реальной и естественной потребностью педагога в таком помощнике. Формат и объём тетради могут быть разными. Во многом они зависят от личностных особенностей учителя. Структура и содержание рабочей тетради тоже могут быть разными.

Предлагаемое ниже содержание рабочей тетради имеет собирательный характер, в нём отражены наиболее распространённые практические аспекты работы многих учителей физической культуры. Примерное содержание тетради: календарь на учебный год; лично значимые жизненные и профессиональные заповеди и принципы; результаты наблюдения за своим здоровьем и двигательными возможностями; материалы совещаний, педагогических советов, конференций, заседаний методических объединений, курсов повышения квалификации и т. п.; расписание уроков на неделю; расписание работы спортивных секций; списки сборных команд по видам соревнований; что, где, когда и каким образом нужно сделать; разное.

В дополнение к рабочей тетради учителя можно завести отдельные тетради для каждого класса или параллели классов. В этой тетради на первой странице поместить требования к учащимся, на следующей странице (слева) — список школьников по алфавиту (фамилию и имя полностью). Оставшуюся часть разворота разлиновать на колонки шириной по 5—7 мм (по типу классного журнала). В колонках ставить различные пометки с применением как общепринятых, так и своих условных обозначений: б — болен; ос — освобождена в «критические» дни; осв — освобождён по справке (указать сроки заболевания); освс — освобождён по просьбе ученика (недомогание); нкв — направлен на консультацию к врачу; оп — опоздал на урок; ва — вызван администрацией школы; вр — вызван с урока родителями; к — конфликт с учеником; обл — объявить благодарность; усор — участник соревнований (с указанием места проведения, вида спорта и результата) и т. п.

Содержание

От автора	3
Предисловие	4
Возрастные особенности обучаемых старшего школьного возраста	5
Физическое развитие	5
Психологические особенности	8
Развитие двигательных качеств	10
Врачебно-педагогический контроль.....	13
Медицинские группы	13
Возобновление занятий после заболеваний	24
Внешние признаки утомления.....	34
Показатели тренированности	36
Двигательная подготовленность	38
Формы организации физического воспитания в школе	42
Особенности урока физической культуры	45
Требования к уроку	45
Структура урока	46
Типы уроков	49
Методы ведения урока	50
Методы обучения физической культуре	52
Подготовка и проведение урока	57
Методика использования учебного материала.....	60
Теоретические сведения	60
Оздоровительные системы.....	61
Восстановление работоспособности.....	67
Подготовка к соревнованиям	69
Коррекционные комплексы.....	71

Формы занятий, особенности их планирования и контроля.....	73
Приёмы страховки и само страховки	75
Самостоятельные занятия физическими упражнениями.....	76
Активный отдых	77
Мероприятия с детьми младшего школьного возраста	78
Контрольные упражнения	79
Практические умения и навыки	82
Гимнастика	82
Лёгкая атлетика	88
Лыжные гонки.....	97
Плавание	103
Подвижные и народные игры	108
Спортивные игры	108
Приложение 1. Основные причины травматизма.....	126
Приложение 2. Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом	128
Приложение 3. Оказание первой помощи при травмах	136
Приложение 4. Рабочая тетрадь учителя	139