

**ФИРАТ ГУСЕЙНОВ, СОЛТАН БАГИРОВ,
ИЛЬГАР АЛИЕВ, КЕМАЛЯ БАГИРОВА**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

8-ой класс

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

*Утверждено Министерством образования
Азербайджанской Республики
(Приказ № 645 от 08.06.2015)*




«ASPOLIQRAF»
БАКУ—2015

Переводчик: **Фират Гусейнов**

Гусейнов Ф., Багиров С., Алиев И., Багирова К.
Г87 **Физическое воспитание.** 8-ой класс. Методическое пособие для
учителя. Баку, «Aspoliqraf», 2015, 136 стр.

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

© Министерство образования
Азербайджанской Республики, 2015

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уважаемые коллеги! Это пособие, посвященное организации физического воспитания в 8-ом классе общеобразовательных школ, адресовано вам. Содержание пособия составлено в соответствии с графиком годичного планирования физического воспитания.

В разделе теоретических знаний и информационного обеспечения размещена информация для обоснования развития отдельных двигательных способностей, проведения диагностического оценивания физического развития, а также здоровья учащихся, образцы подводящих упражнений и т.д. Учитывая вашу загруженность и трудность получения необходимой информации по профессиональной деятельности, эту информацию мы разместили в этом пособии.

Как и в других классах, в 8-ом классе уроки по физическому воспитанию планированы по развитию двигательных способностей. Это в каком-то смысле организация урока по тренировке отдельных двигательных способностей. А почему именно двигательная способность? Потому что плановое развитие двигательных способностей учащихся способствует нижеследующему:

1. Повышению физической подготовки учащихся;
2. Путём обеспечения оптимальной физической подготовки способствовать выполнению любой физической нагрузки во время урока учащимися;
3. Созданию необходимой подготовки для внеурочных занятий в секциях общеобразовательных школ;
4. Развитию двигательной способности путём выполнения различной физической нагрузки с различным назначением, способствующему формированию гармоничной мышечной системы, и таким образом, созданию правильной осанки и здоровья;
5. Достижению оптимального уровня двигательных способностей, способствующих повышению умственной и физической работоспособности учащихся.

Очень важным фактором в этом пособии считается применение игровой формы использования элементов различных видов спорта как средства физической подготовки учащихся.

Несомненно, вы знаете множество упражнений по развитию скорости, скоростно-силовой и силовой способности. Однако выполнение этих упражнений индивидуально учащимися является монотонным и, на первый взгляд, бессмысленным. Однако выполнение этих упражнений в соревнующихся парах, командами вызывает у учащихся большое желание участвовать в этом процессе, соревноваться, завоёвывать какие-то очки для своей команды. При этом урок проходит очень интересно и вам очень легко достигнуть той цели, которая вами поставлена.

Начинайте учебный год с диагностического оценивания. Это позволит вам определить уровень физической подготовки, физического и функционального развития учащихся. Результаты этого оценивания пригодятся вам при организации командных соревнований внутри класса, а также в определении соревнующихся пар.

Процесс оценивания должен превратиться в соревнование. При этом, если это оценивание будет проводиться между учащимися параллельных классов, то полученные результаты будут более информативными и реальными. Например, при беге на 30 м



может участвовать один или двое учащихся из каждого класса. Финиширующий первым получает 3 балла, вторым – 2 балла, третий – 1 балл. Такой или подобный этой форме оценивания метод позволяет не только определить реальный результат учащихся, а также способствует проведению урока более динамично, эмоционально. Скоростно-силовые способности в обычной ситуации проявляются при прыжках в длину и высоту с разбега, метании малого мяча. Однако при изменении подхода к организации урока и применению метода соревнований урок получается более интересным. Например, участники одной команды, в суммарном сколько прыгали в длину? Результаты всех участников одной команды суммируются. В таком случае борьба между командами будет идти за каждый сантиметр результата. При этом учащийся будет требовать от вас повторения таких соревнований каждый раз. Это в равной степени относится и к урокам по другим двигательным способностям.

Многолетний опыт и наблюдения показывают, что самым слабым местом в физической подготовке учащихся является выносливость. Эта способность непосредственно связана с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы и зависит от интенсивности и продолжительности физической нагрузки. Продолжительное выполнение физической нагрузки со средней и умеренной интенсивностью (определяется по ЧСС) способствует развитию выносливости у подростков. Однако здесь также единственным путем привлечения учащихся к продолжительному выполнению упражнений является организация командных соревнований и игр.

В этом классе для развития выносливости предусмотрен кроссовый бег на 1500м и организация его проведения в виде небольших командных соревнований даст эффективный результат. При этом каждый член команды получает соответствующие баллы при финишировании. Далее эти баллы суммируются и определяется командное место в обратной пропорциональности. При этом команды, которые набирают наименьшие баллы, занимают первое место, команда, набравшая чуть большее количество баллов, второе место и т.д.

В пособии приведены способы проведения малых суммативных и больших суммативных оцениваний.

Мы желаем вам, дорогие коллеги, успехов в работе оздоровления подрастающего поколения.

Авторы

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СТАНДАРТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ VIII КЛАССА

Учащийся к концу 8-го класса:

- Информирует о правилах использования упражнений, исходя из его назначения;
- Информирует о методах развития двигательной способности;
- Применяет доступные приёмы при выполнении упражнений;
- Осуществляет контроль на основании функциональных показателей и оказывает первую медицинскую помощь;
- Демонстрирует двигательную способность в соответствии требованиям возрастной группы;
- Демонстрирует решимость при реализации своего потенциала.

VIII КЛАСС
1. Информационное обеспечение и теоретические знания
1.1. Учащийся демонстрирует знания по значению двигательной деятельности в укреплении здоровья.
1.1.1. Разъясняет о роли упражнений в формировании мышечной системы;
1.1.2. Информирует о целенаправленных правилах применения оздоровительных средств.
1.2. Демонстрирует знания о способах выполнения упражнений в различных видах спорта.
1.2.1. Обосновывает свою потенциальную возможность при выполнении упражнений;
1.2.2. Информирует о технико-тактической деятельности в развлечных видах спорта;
1.2.3. Информирует о значении этапов комбинированных эстафет различного назначения;
1.2.4. Информирует об элементах самообороны.
1.3. Демонстрирует знания в организации и управлении двигательной деятельностью.
1.3.1. Даёт разъяснение о строевых упражнениях и его разновидностях;
1.3.2. Даёт разъяснение о применении по назначению общеразвивающих и подготовительных упражнений;
1.3.3. Информирует о применении упражнений и комплексов, развивающие двигательные способности;
1.3.4. Информирует о влиянии упражнений по релаксации и восстановлению;
1.3.5. Даёт разъяснение о правилах безопасного выполнения упражнений и первой медицинской помощи.
1.4. Информирует о развитии гармоничной личности.
1.4.1. Информирует о лидерстве, чувстве ответственности и патриотизме;
1.4.2. Информирует о спортивных мероприятиях и спортсменов года.
2. Двигательные умения и навыки
2.1. Учащийся демонстрирует приобретенные двигательные умения.
2.1.1. Целенаправленно использует упражнения, формирующие мышечную систему;
2.1.2. Целенаправленно использует оздоровительные средства.
2.2. Демонстрирует приобретенные способы выполнения двигательной деятельности.



2.2.1. Реализует свой потенциал в технико-тактической деятельности в различных видах спорта;
2.2.1. Выполняет многоэтапные игры, развивающие двигательную способность;
2.2.2. Участвует в многоэтапных комбинированных эстафетах;
2.2.3. Выполняет упражнения самообороны, используя силу противника и различные предметы.
2.3. Демонстрирует умения организации и управления двигательной деятельностью.
2.3.1. Выполняет строевые упражнения по команде и по назначению;
2.3.2. Использует общеразвивающие и подготовительные упражнения по назначению;
2.3.3. Использует необходимые комплексы для развития двигательной способности;
2.3.4. Применяя упражнения по восстановлению и релаксации, регулирует частоту дыхания и расслабляет мышцы;
2.3.5. Целенаправленно применяет предметы и оборудования при выполнении упражнений и игр.
3. Двигательные способности
3.1. Учащийся демонстрирует соответствующую двигательную способность во время двигательной деятельности.
3.1.1. Демонстрирует ловкость во время игр и при постоянно меняющихся условиях выполнения упражнений;
3.1.2. Демонстрирует эластичность мышечно-связочного аппарата и подвижность суставов во время двигательной деятельности;
3.1.3. Демонстрирует скорость при выполнении упражнений, требующие проявления максимальной быстроты;
3.1.4. Демонстрирует скоростно-силовую способность при выполнении упражнений, требующие проявления максимальной силы за ограниченное время;
3.1.5. Демонстрирует силу при преодолении собственного веса и внешнего сопротивления;
3.1.6. Демонстрирует выносливость при повторном и продолжительном выполнении упражнений.
4. Формирование морально-волевых особенностей личности
4.1. Демонстрирует культуру движения.
4.1.1. Демонстрирует положительное поведение;
4.1.2. Двигательную деятельность строит в рамках этических норм и морали;
4.1.3. Демонстрирует решительность в сложных и решающих моментах;
4.1.4. Реализует двигательный потенциал в командной деятельности.

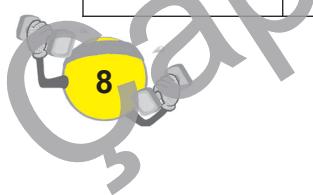


Годовое тематическое планирование уроков по предмету «Физическое воспитание» для VIII класса

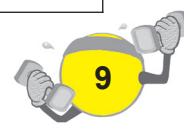
Урок №	Единица обучения	Тема урока	Кол-во часов	Стандарты	Содержание урока и рекомендуемые ресурсы
1.	Информационное обеспечение и теоретические знания	1.1.1., 1.1.2., 1.3.3., 1.3.4., 1.3.5., 1.4.1.	1		<ul style="list-style-type: none"> - особенности развития растущего организма; - мышечная система организма человека, функции мышц, типы, формы и особенности растяжения мышц; - кровеносная система организма ее функции; - структура и функции сердца; - нервная система, самоконтроль, частота сердечных сокращений; - средства укрепления организма; - двигательные способности и развивающие их игры и комплексы упражнений; - организация занятий; - использование оздоровляющих средств и гигиенических требований во время занятий; - безопасные мероприятия на уроках физического воспитания; - волевые особенности, сотрудничество в командной деятельности, следование правилам, физическая подготовка и моральный дух.
2.	Диагностическое оценивание	3.1.2., 3.1.3., 3.1.4.	1	<ul style="list-style-type: none"> - показатели физического развития - показатели физической подготовки 	<p>Рост, вес, росто-весовой индекс.</p> <p>Скорость, спортивно-силовые способности, гибкость.</p> <p>Нормативы диагностического оценивания.</p>



				ЧСС, жизненная ёмкость легких, ЖЕЛ
3.	Диагностическое оценивание	1	- функциональные показатели покателли - показатели физической подготовки	- показатели физической подготовки Сила, ловкость, выносливость
			3.1.1., 3.1.5., 3.1.6.	Нормативы диагностического оценивания.
				Атлетика
4-5.	Скоростные способности 10 час.	2	Совершенствование техники старта. Развитие скорости старта	<ul style="list-style-type: none"> - из положения низкого старта игры и соревнования на дистанции 20-30м; - старты из различных положений; -старты с уступкой на дистанции - из различных положений игры; - эстафеты, соревнования; - бег на дистанции 20-30м с изменением направления; - эстафеты; - специально подобранные стартовые упражнения, игры.
6-7.	Совершенствование техники бега на поворотах, развитие скорости	2	2.3.1.,2.2.2.,2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	<ul style="list-style-type: none"> - старты по широкому радиусу дорожки; - бег с ускорением по широкому радиусу дорожки; -беговые упражнения на дистанции 20-25м с отметками; - ускорения на поворотах на дистанции 25-30м - многократные беговые упражнения в упоре на руках за определенное время; - бег с преодолением малых препятствий или касаясь начертенных отметок; - бег с изменением направления на плоскости с отметками; -бег с ускорением по среднему и малому радиусу дорожки; - по средней и малому радиусу дорожки старты и игры



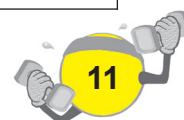
8-10.	Совершенствование техники эстафетного бега, развитие скорости	3	1.2.3., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	<ul style="list-style-type: none"> - имитация эстафетной передачи при ходьбе; - эстафетная передача при ходьбе; - эстафетная передача при медленной ходьбе; - бег, с согласованием скорости членов команды, с использованием отметок на дистанции; - эстафетная передача в 20м зоне. <ul style="list-style-type: none"> -ускорения по наклонной дорожке; - старты по наклонной дорожке; - старты с уступкой по наклонной дорожке; -ускорения на короткие дистанции; - эстафетный бег на короткие дистанции; - соревнования в парах и в командных на короткие дистанции; - различные многоэтапные эстафеты; - соревнования в беге на 30м , 60м.
11-12.	Развитие максимальной скорости бега	2	1.3.3., 2.2.2., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.3., 4.1.1.	Средние показатели по баллам, полученные учащимся в результате выполнения нижеследующих упражнений:
13.	Малое Суммативное Оценивание МСО - 1	1	1.1.1., 3.1.3., 4.1.1.	<ul style="list-style-type: none"> - эстафетный бег на 4Х50м; - информация об особенностях дифференциации скroстных упражнений и влиянии на организм человека упражнений, <p>-Поведение учащегося на уроке.</p>
14-15.	Скоростно-силовые способности 8 часов	2	1.1.1., 1.3.5., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.3.	<p>Атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - на одной (левой, правой) ноге, бег на дистанцию 15-20м; - на одной (левой, правой) ноге, считая шаги, бег на дистанцию 20м, на время; - игры на одной или двух ногах с многократными скакками с предолением прятствий с упорядоченной высотой и расстоянием;



Capítulo 9

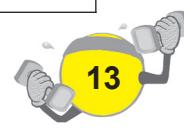
<p style="text-align: center;">16-17.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, развитие скоростно-силовых способностей мышц нижних конечностей</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>2.2.1., 2.3.1., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - специально подобранные комплексы упражнений; - командные соревнования, с разбега прыжок в длину; - командные соревнования, с разбега прыжок в высоту; - соревнования, эстафеты и комбинированные игры с элементами прыжков в длину и высоту.
<p style="text-align: center;">18-19.</p> <p>Совершенствование техники броска, развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>1.2.1., 1.2.2., 2.2.2., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.4., 4.1.1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Броски мячей разного веса, наполненной ветошью через голову; - Командные соревнования, эстафеты с места, с размахиванием мяча разного веса, наполненной ветошью толканием и бросками левой и правой руками - Броски мячей разного веса в корзину или в зону; - Эстафеты и игры, с элементами метания и толкания; - метание теннисного мяча.
<p style="text-align: center;">20-21.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>1.2.2., 2.3.3., 2.2.3., 3.1.4., 4.1.1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - командные игры, эстафеты и соревнования с элементами метания и прыжков; - специально подобранные комплексы упражнений; - личные и командные соревнования по видам прыжка и метания.
		<p>Средние показатели по баллам, полученные учащимся в результате выполнения ниже следующих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с разбега - прыжок в высоту с разбега; - метание теннисного мяча; - информация о влиянии на организм скоростно-сильных упражнений; - поведение учащегося.

	Гибкость 6 часов			Гимнастические или специально подобранные комплексы упражнений. - ходьба, бег, упражнения с элементами динамики; - маховые упражнения нижних конечностей на широкой амплитуде; - из различных исходных положений активные наклоны; - упражнения на гимнастической стенке; - из различных исходных положений пассивные наклоны конечностей с помощью и с отягощениями.
23-24	Развитие активной и пассивной гибкости нижних конечностей (подвижность суставов, эластичность мышц, покрывающих связки)	2	1.1.1., 2.1.1., 2.2.2., 2.3.1., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.1.	- ходьба, бег и игры с элементами динамики; - упражнения с поворотами, вращениями, размахиваниями в разных направлениях верхних конечностей; - упражнения в висе, словоротами и размахиваниями на гимнастической стене и перекладине; - комплексы статических и динамических упражнений; - пассивная гибкость с помощью и отягощениями.
25-26	Развитие активной и пассивной гибкости верхних конечностей (подвижность суставов, эластичность мышц, покрывающих связки).	2	1.3.3., 1.3.4., 2.3.1., 2.3.3., 3.1.2., 4.1.1.	- ходьба, бег и игры с элементами динамики; - повороты, наклоны туловища и нижних конечностей в разных направлениях; - повороты, наклоны туловища и верхних конечностей в разных направлениях; - соревнования, эстафеты и игры с наклонами, Поворотами, с вращениями.
27.	Совершенствование гибкости	1	1.3.3., 2.3.1., 2.2.3., 2.3.2., 3.1.2., 4.1.1.	Средние показатели по баллам, полученные учащимся в результате выполнения нижеследующих упражнений: - из седа наклон вперед; - положение «мост»; - вращивание гимнастической палки за голову; - информировать об упражнениях на гибкость; - поведение учащегося.
28.	Часть Суммативное Оценивание гибкости МСО - 3	1	1.1.1., 3.1.2., 4.1.1.	



				Большое суммативное оценивание за I полугодие	Большое суммативное оценивание. (Средние показатели результатов по ниже следующим упражнениям) - бег на 30м; - прыжок в длину с места; - гибкость - результат гибкости, полученный на 28-ом уроке. $\text{БСО} = \frac{\text{бег на } 30\text{м} + \text{прыжок в длину с места} + \text{наклон вперед}}{3}$
		Оценка за 1-ое полугодие		$\Pi_1 = \frac{\text{МСО} + \text{МСО}_2 + \text{МСО}_3}{3} * \frac{40}{100} + \frac{60}{100} + \text{БСО} * \frac{100}{100}$	Гимнастические, поднимание отягощений или специально подобранные комплексы упражнений. На гимнастических снарядах: - перекладина, параллельные брусья, канат, гимнастическая стенка и др., выполняемые в повторном, повторно-серийном режиме силовые упражнения в парах и в командных соревнованиях; - штанга, гантели разного веса, эспандеры различного сопротивления для силовых упражнений, выполняемые в повторном, повторно-серийном режиме; - на тренажерах для различных групп мышц силовые упражнения, выполняемые в повторном, повторно-серийном режиме;
Силовые способности 10 часов	29-30.	Развитие силы мышц верхних конечностей	2	1.1.1., 1.3.3., 2.1.1., 2.2.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
	31-32.	Развитие силы мышц нижних конечностей	2	2.1.1., 2.3.2., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
	33-34.	Развитие силы передних мышц тела	2	1.2.1., 2.1.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	
	35-36.	Развитие силы задних мышц тела	2	1.3.5., 2.1.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	

37.	Совершенствование силовой способности.	1	1.1.2., 2.1.1., 2.3.3., 3.1.5., 4.1.1.	Средние показатели результатов учащихся по нижеследующим упражнениям: - подтягивание на высокой перекладине - мальчики - подтягивание на низкой перекладине - девочки - лазание на канат - мальчики, девочки - из упора лежа, сгибание-разгибание рук - мальчики - из упора лежа, сгибание-разгибание рук на гимнастической скамейке - девочки - сгибание-разгибание туловища – мальчики, девочки, - сесть-встать на одной ноге, опираясь рукой – мальчики, девочки. - информация о влиянии силовых упражнений на организм-поведение учащегося на уроке.
38.	Малое Суммативное Оценивание. МСО - 4	1	1.1.1., 3.1.5., 4.1.1.	Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, футбол, гандбол.
	Личностные способы ности - 10 часов*			
39-42.	Овладеть умениями технических действий, развитие ловкости	4	1.1.1., 1.2.4., 2.2.1., 2.2.2., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.1.	- элементы технических действий выполняемые с мячом, игры с элементами техники;
43-46.	Совершенствование умениями технических действий, развитие ловкости	4	1.4.1., 2.2.1., 2.2.2., 3.1.1., 4.1.1.	- эстафеты и соревнования с элементами техники, - соревнования и игры для совершенствования элементов техники;
47-50.	Освоение технико-тактических действий, развитие ловкости	4	1.3.5., 2.2.4., 2.3.3., 3.1.1., 4.1.1.	- игры и эстафеты, соединенные элементами техники; - командные соревнования с наибольшим количеством участников по упрощенным правилам;
51-54.	Совершенствование технико-тактических действий, развитие ловкости	4	1.4.2., 2.2.4., 2.3.5., 3.1.1., 4.1.1.	- двусторонняя игра; - опорные и неопорные прыжки; - акробатические упражнения;
55-57.	Совершенствование ловкости	3	1.3.3., 2.2.2., 2.3.4., 3.1.1., 4.1.2.	- комплекс специально подобранных упражнений; - командные соревнования.
58.	Малое Суммативное Оценивание МСО - 5	1	1.1.1., 3.1.1., 4.1.1.	Средние показатели результатов учащихся по нижеследующим упражнениям: - броски мяча в корзину; - удар мяча по воротам; - введение мяча в ворот; - технически правильно выполняемые действия; - поведения учащегося.



59-60.	Выносливость 6 часов	Развитие общей выносливости, многоэтапный эстафетный бег	2 1.1.2., 2.1.2., 2.3.4., 3.1.6., 4.1.4.	Атлетика, спортивные игры
61-62	Развитие общей выносливости, кроссовый бег по пересеченной местности	2 1.2.1., 1.3.4., 2.2.2., 2.2.3., 3.1.6., 4.1.4.	- комбинированные эстафетные игры; - командные кроссовые соревнования на длинные дистанции;	
63.	Развитие общей выносливости, бег на участке с искусственными и естественными препятствиями	1 1.3.4., 2.2.3., 2.3.3., 3.1.6., 4.1.4.	- многоэтапный эстафетный бег; - командные игры, эстафеты; - бег на 1500м ; - командные кроссовые соревнования эстафетного типа на 100, 200, 300м.	
64.	Малое Суммативное Оценивание МСО - 6	1 1.1.1., 3.1.6., 4.1.1.	Средние показатели результатов учащихся по баллам по низжеследующим упражнениям: - бег на дистанцию 1500м; - информация об упражнениях на выносливость; - поведение учащегося на уроке.	
			Большое суммативное оценивание: (средние показатели результатов учащихся по баллам по низжеследующим упражнениям):	
			Оценивание	
			Большое Суммативное Оценивание	
			Мальчики;	
			- подтягивание из виса на высокой перекладине – низкой перекладине - девочки;	
			- результат на дистанцию 1500 м 64-го урока.	
			BCO =	$\frac{\text{Подтягивание + бег } 3 \times 10\text{м + результат бега на } 1500\text{м}}{3}$
	Оценка за II полугодие	$\Pi_2 = \frac{MCO_2 + MCO_3 + MCO_4}{3} * \frac{40}{100} + \frac{BCO}{100} \frac{60}{100}$		
	Годовая оценка	$\Gamma = \frac{\Pi_1 - \Pi_2}{2}$		

* Для развития ловкости учитель может за время, выделенное в соответствии со школьными условиями, обучать одному или двум видам спортивных игр (например, волейболу или футболу).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА ПОДРОСТКОВ

О влиянии физической нагрузки на различные функциональные системы организма была дана достаточная теоретическая информация в младших классах. Эта информация должна быть учтена во время уроков по физическому воспитанию, занятий в секциях и целенаправленно использованных упражнений. Наряду с этим, каждый учащийся общеобразовательных школ обязан знать свой организм, а особенно период подросткового возраста, когда происходит интенсивное физическое развитие.

Каждый человек отличается от других по определенным признакам или характеристикам, таких как физическое и умственное развитие, показатель физической подготовленности и т.д. Эти отличия основываются на социальном, наследственном и половом факторах. Однако на каждом этапе возрастного развития существуют и определенные общие особенности в их изменениях.

Подростковый период 14–15 лет считается периодом динамического и физического развития организма. Это развитие способствует серьезным изменениям в различных органах и системах организма. Эти изменения, в свою очередь, оказывают определенное влияние на двигательную деятельность подростка. Чем привлекает внимание этот возрастной период?

Подростковый или период полового созревания.

Самой примечательной особенностью этого периода является изменение весоростового показателя, его увеличение. В этот период отмечается резкая активизация выработки гормона гипофиза. Под влиянием этого гормона усиленно растут хрящи длинных трубчатых костей, вследствие этого меняется пропорция тела, увеличивается длина конечностей и туловища. Наблюдается резкое увеличение роста, при этом рост у подростков в течение одного-двух лет увеличивается примерно на 10–20 см. Отмеченное развитие наблюдается у мальчиков 13–15 лет, а у девочек 11–14 лет. После 15 лет темп роста у девочек замедляется.

Вслед за гормоном роста у подростков также активизируются половые гормоны. Это, в свою очередь, стимулирует активизацию половых признаков (гендерных). А это способствует увеличению массы тела примерно на 3–7 кг в течение года. Такое увеличение веса тела у мальчиков наблюдается в 13–15 лет, а у девочек в 12–13 лет. Необходимо отметить, что в этот период под влиянием половых гормонов у мальчиков-подростков значительно увеличивается мышечная масса. У девочек-подростков в этот период наблюдается увеличение жироотложения. У обоих полов в этот период наблюдается развитие вторичных половых признаков. В подростковый период отчетливо наблюдаются признаки неравномерного развития частей организма. У подростков – представителей различного телосложения изменение антропометрических показателей происходит по-разному. Если в младшем школьном возрасте типы телосложения не всегда проявляются отчетливо, то в период полового созревания эти признаки заметно усиливаются. Основными компонентами телосложения являются: костная, мышечная и жировая ткань. По этим составляющим определяется различие между конституциональными типами.



По признакам опорно-двигательного аппарата, положению плеч и конечностей телосложение делится на следующие типы: **астеноидный, торкальный, мышечный и дегистивный**.

Подросток с астеноидным типом телосложения отличается высоким ростом, тонким и уплощенным туловищем и слабой мышечной системой. У них туловище относительно короткое, ноги более длинные. В сравнении с другими типами телосложения астеноидный тип отличается продолговатым лицом, узкими грудной клеткой, плечами и узким тазом. По сравнению с длинными ногами у них короткие руки (рис. 1).

Подростки, относящиеся к торкальному типу телосложения, имеют цилиндрическую форму грудной клетки и среднеразвитую мышечную систему.

Подростки мышечного типа отличаются рельефной мускулатурой, и длина их тела и конечностей считается оптимальной.

У подростков дегистивного типа телосложения ноги короче относительно длины туловища. Они имеют большое туловище, таз и плечи широкие.

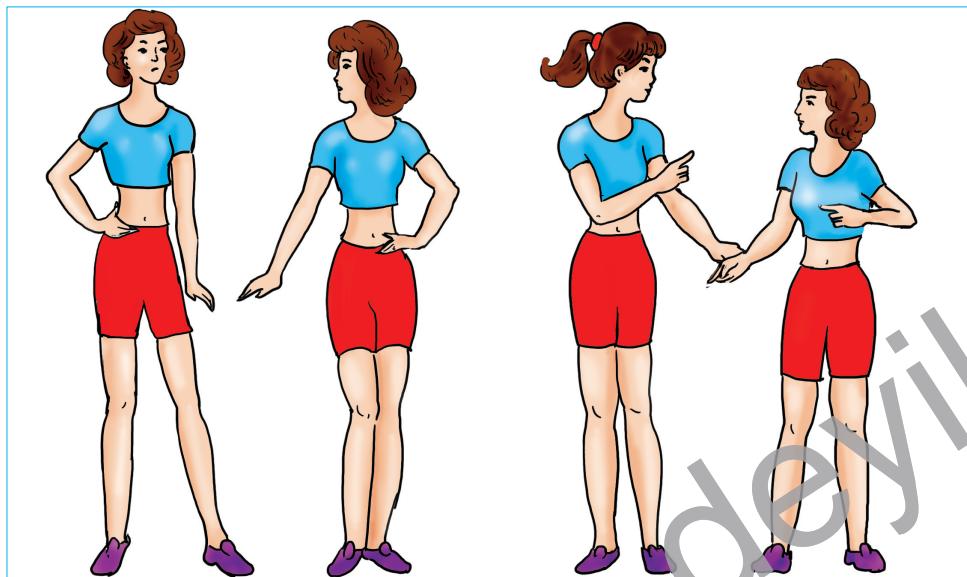


Рис. 1. Формы телосложения человека

Было установлено, что телосложение и его основные компоненты приблизительно 70% передаются наследственно. Остальные 30% возможны его изменения под влиянием условий и физических упражнений.

Особенно необходимо отметить, что подростки различных типов телосложения имеют разные уровни развития моторики (скорость, сила, выносливость и т.д.) и физическую работоспособность. В связи с этим, для гармонического физического развития юношей астенического типа считаются полезными динамические

и статические силовые и скоростно-силовые упражнения, а также упражнения циклического характера – длительный бег, плавание и велоспорт. Отмеченные циклические упражнения особенно полезны для развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Для всех остальных типов телосложения необходимы упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

Для подростков, имеющих дегидративное телосложение, склонных к полноте, необходимы упражнения, которые способствуют активизации системы кровообращения и дыхания. Эти упражнения должны отличаться средней интенсивностью и длительным выполнением, которые вызывают повышенную энерготрату. Для подростков этой группы рекомендуются упражнения для укрепления передних мышечных групп туловища, а также скоростной и скоростно-силовой направленности.

Описанные все типы телосложения считаются нормальными. В связи с этим, нельзя считать один тип лучше другого. Все они имеют примерно одинаковые физические возможности. Однако, для отдельных подростков, не соответствующих по антропометрическим, а также физическим параметрам для своей возрастной группы, необходима для коррекции физического развития разработка специальных программ.

В подростковом периоде происходит формирование и морфофункциональное созревание во всех функциональных системах организма. В этот период наблюдается быстрое развитие длинных трубчатых костей верхних и нижних конечностей, а также позвоночника. Окостенение запястья завершается, однако, в межпозвоночных дисках и суставных хрящах этот процесс только начинается. Также продолжается окостенение скелета. В этот период позвоночник очень подвижен и податлив. Недостаточность необходимых движений, сидячий образ жизни, а также слабая мышечная система вокруг позвоночника, являются главными причинами деформации позвоночника и его неестественных искривлений. Необходимо отметить, что в этот период чрезмерное использование силовых упражнений с чрезмерной тяжестью могут ускорить процесс окостенения и замедлить развитие трубчатых костей.



МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА

В период полового созревания в мышечной системе организма происходит значительное изменение. В человеческом организме около 600 мышц. Это в среднем составляет 40% массы тела. В человеческом организме существует 3 типа мышечных волокон:

- гладкая мышца;
- сердечная мышца;
- скелетная мышца.

Гладкая мышца – эта мышечная ткань известна как непроизвольно сокращающаяся мышца и она встречается в стенках трубчатых органов, таких как пищеварительная система, кровеносная система и респираторная система.

Сердечная мышца – это специализированная форма непроизвольно сокращающейся мышцы, которая находится только в сердце.

Скелетная мышца – эта мышца составляет активную часть опорно-двигательного аппарата. Каждая скелетная мышца состоит из мышечной ткани, соединительной ткани, сосудов и нервных волокон. Мышцы, сокращаясь под воздействием нервных импульсов, двигают костные рычаги и, тем самым, изменяют положение тела.

Скелетные мышцы закрепляются к костям и, сокращаясь произвольно, осуществляют перемещение тела или конечностей во времени и в пространстве. Однако здесь мышцы выступают как орган, производящий силу, а на самом деле этот процесс становится возможным благодаря участию в нём нескольких органов и клеток. Этими являются:

- мышечная ткань, которая сокращаясь, производит силу;
- соединительная ткань, которая окружает как внутреннюю, так и внешнюю структуру мышцы и обеспечивает прикрепление мышцы к костям;
- нервная ткань, обеспечивающая передачу нервных импульсов от мозга к мышцам и обратно в мозг;
- кровеносные сосуды, обеспечивающие мышцы энергетическими субстратами, кислородом, уровнем жидкости, а также способствующие удалению продуктов обмена веществ.

Вся мышечная деятельность человека регулируется центральной нервной системой. Эта регуляция осуществляется непосредственно импульсами, идущими от мозга или спинного мозга. Таким образом, мышцы в организме человека выполняют следующие функции:

- выполняют волевые движения (бег, ходьба, игры, физическая работа и т.д.) в соответствии с импульсами, идущими от центральной нервной системы;
- обеспечивают позы человека. Это действие по сохранению позы в относительно изменённом положении центра тяжести тела;
- выполняют непроизвольные (рефлекторные) движения.

Все движения человека, такие как ходьба, бег, метание, прыжки и т.д., осуществляются с участием различного типа и различным количеством скелетных мышц.

Особенно необходимо отметить, что скелетные мышцы работают только в одном тяговом направлении, и поэтому все суставы окружены мышцами. Движение любой части тела, например, сгибание пальца, осуществляется благодаря сокращению мышцы, находящейся в одной стороне сустава, а разгибание пальца осуществляется благодаря работе мышцы, находящейся на другой стороне сустава.

Иногда в выполнении одного движения принимают участие несколько, а порой – многочисленные группы мышц. Определено, что во время беговых движений участвуют более 250 мышц. Мышцы, находящиеся в одной стороне сустава и участвующие в одном движении, называются *синергистами*. А мышцы, находящиеся в противоположной стороне сустава, называются *антагонистами*. Различные группы мышц, объединяясь, формируют мышечную систему человека.

Структура мышц. Каждая скелетная мышца окружена соединительной тканью – *фасцией*. Это придаёт мышце её форму и создаёт внешнее пространство, по которому могут скользить другие мышцы и структуры. Внутри этой соединительной ткани существуют многочисленные длинные и тонкие мышечные волокна. Внутренняя часть клеток мышц состоит из мышечных волокон. А само мышечное волокно состоит из большого числа параллельных и многочисленных миофибрилл. Миофибриллы сами также состоят из кучек крошечных нитей-филаментов, каждая из которых состоит из определенных белков: актина и миозина. Сокращающейся частью мышцы являются именно эти филаменты.

По сократительным свойствам мышечные волокна делятся на несколько групп. Волокна, относящиеся к первой группе, называются «медленными» («красными»). Эти мышечные волокна сокращаются относительно медленно, однако они обладают высокой выносливостью и способны совершать мышечные сокращения во время длительной работы. Отличительной особенностью этой группы мышечных волокон является красный цвет, который обеспечивается высоким содержанием миоглобина и насыщенностью кровеносных капиллярных сосудов. А это, в свою очередь, способствует восстановлению энергии этих мышц аэробным путём.

Вторая группа мышечных волокон, несмотря на то, что не обладает высокой выносливостью, характеризуется высокой скоростью сокращения. В этих мышцах капиллярная сеть ненасыщена и в связи с этим, уровень миоглобина здесь низкий. Однако, высокий уровень гликогена способствует восстановлению энергии в этих мышцах анаэробным путём. Мышцы с такой характеристикой условно подразделяются на 2 подгруппы: 2А и 2В. Первая (2А) считается быстрой, вторая (2В) быстрая – выносливая.

В каждом человеке количество и соотношение выше отмеченных мышечных волокон разное. Именно в связи с этим, один подросток быстрый, сильный, а другой обладает определенной выносливостью. Однако необходимо учесть, что независимо от соотношения названных мышечных волокон, в мышечной системе человека путём целенаправленного воздействия физическими упражнениями возможно развить любую двигательную способность. Для этого просто необходимо правильно выбрать упражнения и выполнять их в требуемом режиме для данной двигательной способности. Во время выполнения специальных упражнений, на-



правленных на развитие отдельных двигательных способностей, увеличивается толщина соответствующих мышечных волокон, а также их площадь в объёме мышцы и, таким образом, достигается развитие желаемой двигательной способности. Особо необходимо отметить, что в подростковом периоде мышечные волокна различного типа очень чувствительны к влияниям физических упражнений, и в связи с этим очень быстро достигается тренировочный эффект.

В процессе мышечных сокращений, составляющих основу всех человеческих движений, участвуют центральная нервная система, чувствительные нервы (афферентные нервные волокна), двигательные нервы (эфферентная нервная система) и рабочий орган мышцы. И всё это вместе составляет рефлекторную дугу. В зависимости от функции и расположения, скелетные мышцы имеют различную форму и размеры (рис. 4). Это разнообразие формировалось в процессе эволюции, связанной с двигательными действиями человека.

В период полового созревания в мышечной системе подростков происходят различные изменения. В 14–15 лет происходит высокая дифференциация тканей скелетных мышц, связок, суставно-связочного аппарата. В 13 лет наблюдается резкое увеличение мышечной массы, быстро развиваются мышцы. В связи с увеличением мышечной массы изменяются также диаметры мышечных волокон. В основном они утолщаются.

Для достижения желаемого развития мышечной системы необходимо выполнять следующее:

1. Определение необходимой группы мышц для развития (например, для развития силы);
2. Выбор соответствующих упражнений;
3. Определение последовательности, режима и количества выполнения упражнений;
4. Систематическое и продолжительное выполнение упражнений;
5. Определение оптимальной физической нагрузки для каждого (индивидуально);
6. Организация отдыха и правильного питания.



ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

В подростковый период в организме резко активизируется эндокринная система. Усиление половых гормонов, активизация щитовидной железы и надпочечников наблюдается в начальном периоде подросткового возраста (11–13 лет девочки, 13–14 лет мальчики). В это время подростки находятся на первых, вторых стадиях полового созревания. В течение отмеченного периода происходит значительное морфофункциональное изменение, наблюдается высокая активность обменных процессов, усиливается клеточная и тканевая дифференциация и интенсифицируется процесс развития роста. В результате всего этого появляется избыточная активность всех органов и систем в состоянии покоя. А это, в свою очередь, обусловливает чрезмерную реактивность на внешнего раздражителя организма. В связи с этим, наблюдается снижение функциональных и адаптивных возможностей организма подростка.

В подростковом периоде реакция центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы на физическую нагрузку может быть пониженной, чем у детей 9–10 лет. В некоторых случаях эта реакция выходит за рамки оптимальных границ. Иногда отмеченная повышенная реактивность организма подростка во время тренировки и выполнения физических упражнений может привести к неблагоприятным отклонениям со стороны здоровья учащихся. А это, в свою очередь, создаёт необходимость осуществления точного дозирования физической нагрузки (силовой, выносливости и т.д.) и врачебного контроля за здоровьем подростка.

Всё это требует от каждого подростка способности осуществления контроля за своим здоровьем, физическим развитием, а также за физической нагрузкой.

Наблюдение неравномерности в физическом развитии девочек и мальчиков в подростковом периоде приводит к возникновению значительной неординарности контингента учащихся одного класса. В связи с этим, возникает необходимость разъяснения понятия «биологический возраст». Под «биологическим возрастом» понимают степень зрелости организма, достигнутой к определенному времени жизни. Наряду с этим, есть понятие «хронологический» или «календарный» возраст, суть которого заключается в понимании возраста как времени, прошедшего с момента рождения. Среди детей, как и среди подростков, наблюдаются 3 варианта различий между биологическим и календарным возрастом:

1. Ретардация – когда биологический возраст отстает от календарного;
2. Средний – когда биологический и календарный возраст совпадают;
3. Акселерация – когда биологический возраст опережает календарный.



КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

В обеспечении мышечной деятельности подростка особая роль отводится кровеносной системе. Кровеносная система организма осуществляет снабжение клеток, тканей и органов необходимыми веществами. Основные функции этой системы заключаются в:

- транспортировке кислорода из легких в клетки;
- транспортировке углекислого газа из клеток в легкие;
- транспортировке питательных веществ и гормонов в клетки тела;
- транспортировке продуктов обмена веществ (шлаков) из клеток тела в почки;
- транспортировке тепла к поверхности кожи для поддержания постоянной внутренней температуры тела.

Кровеносная система организма состоит из нескольких органов. Эти органы работают совместно и тем самым формируют кровеносную систему. К ним относятся:

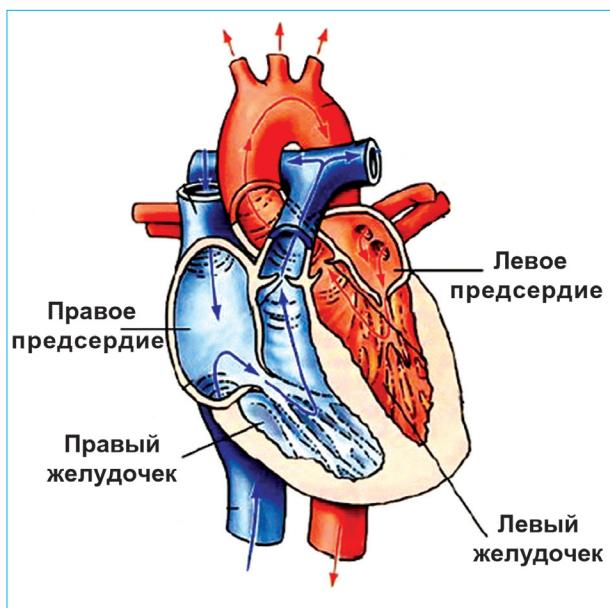


Рис. 2. Строение сердца

качивается левым желудочком на все ткани организма под более высоким давлением. Таким образом, сердечная мышца, ритмически сокращаясь, обеспечивает насыщение крови в легких кислородом и транспортировку ее во все органы и ткани (рис. 3).

Частота сердечных сокращений – это частота сердечного ритма, которая выражается в ударах в минуту. В состоянии покоя этот показатель находится в пределах 60–80 ударов в минуту и при этом около 5 литров крови перекачивается за 1 минуту по венам во все части тела. В подростковом периоде в сердечно-сосудистой системе

Сердце – это мышечный орган, расположенный между легкими в середине груди (рис. 2). Этот орган считается движущей силой кровеносной системы. Сердце имеет 4 камеры или полости, которые превращают его в двойной насос, состоящий из двух отдельных насосов: правое предсердие, правый желудочек; левое предсердие, левый желудочек.

Кровь, не насыщенная кислородом (венозная), поступает в правое предсердие и перекачивается правым желудочком в легкие под относительно низким давлением. Кровь, насыщенная кислородом, возвращается из легких в левое предсердие и перекачивается левым желудочком на все ткани организма под более высоким давлением.

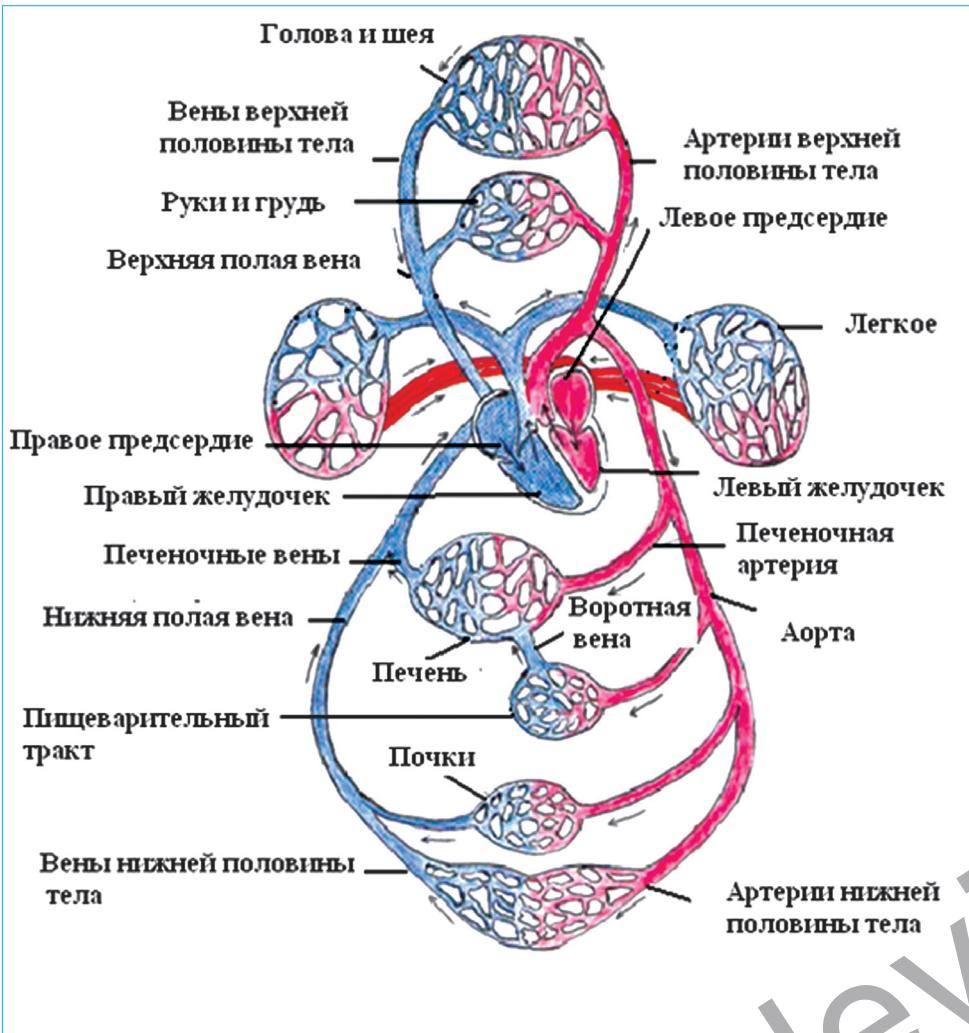


Рис. 3. Схема кровообращения

происходят значительные изменения. Если объем сердца ребенка от 6 до 13 лет увеличивается на 30–35%, то в подростковом периоде объем сердца увеличивается на 60–70%.

Особенностью сердечно-сосудистой системы подростка является более выраженное увеличение ёмкости полости сердца, по сравнению с увеличением просвета сосудов. Это может являться одной из причин возникновения так называемой юношеской гипертонии. В этот период сердечно-сосудистая система изменяется равномерно. Однако, артериальные сосуды у подростков развиваются сильнее, чем вены. А просветы капиллярной сети больше, чем у взрослых. Это обстоятельство может быть одной из причин низкого артериального давления.

В период полового созревания часто наблюдается нарушение в гармонии роста размеров тела и увеличении размеров сердца. Чаще это наблюдается у подростков с акселеративным типом развития. В результате этого у таких подростков наблюдается снижение функциональных возможностей. На величину артериального давления, кроме основных факторов (сила сердечного сокращения, величина просвета сосудов, количество циркулирующей крови, ее вязкость), также определенное влияние оказывают условия жизни, климато-географические особенности местности, образ питания, психологическая атмосфера в семье и коллективе. Артериальное давление в период полового созревания увеличивается в связи нервно-эндокринной перестройкой организма. В этот период некоторые учащиеся жалуются на головную боль, утомляемость, слабость, головокружение и боль в области сердца.

Одним из основных показателей, характеризующих функциональное состояние сердца, является систолический, а также минутный объем крови. При выполнении упражнений, требующих максимального потребления кислорода, эти показатели в сравнении с величиной в состоянии покоя увеличиваются в 4–5 раз, достигая у подростков 15–20 л/мин, а у взрослых, увеличиваясь в 6–7 раз, достигают 28–30 л/мин. Это создает возможность для эффективной и экономичной сердечной деятельности подростка, а также расширяет функциональную возможность сердечно-сосудистой системы.

Частота дыхания в период полового созревания составляет 12–16 дыханий в минуту. Ритм дыхания становится более стабильным. Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняется.

При выполнении физических упражнений, физических нагрузок, требующих больших усилий, увеличивается частота сердечных сокращений. Это ответная реакция организма на возросшую нужду в кислороде. Однако увеличение частоты сердечных сокращений происходит не только при выполнении физической нагрузки, а также вследствие тревоги, страха, психологических переживаний. Систематическое выполнение физических упражнений способствует повышению эффективности работы сердечно-сосудистой системы. Постоянные занятия физическими упражнениями формируют у людей эффективный режим обеспечения организма кислородом. Именно в связи с этим, показатели сердечно-сосудистой системы у двух разных людей, выполнивших одинаковую физическую работу, бывают разными. У людей с высокой физической подготовкой, имеющих совершенную систему кровообращения путем выполнения физических упражнений, количество сердечных сокращений значительно ниже. У людей, не занимающихся спортом, с низкой физической подготовкой даже физическая нагрузка со средней интенсивностью приводит к резкому повышению частоты сердечных сокращений.

Каждый учащийся может проверить реакцию своей сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам. Для этого в течение 30 сек. выполняется 20 приседаний и затем сравнивается частота сердечных сокращений до и после выполнения этих упражнений.

Кровеносные сосуды – кровь циркулирует в организме по трубкам, которые называются кровеносными сосудами. По своему назначению сосуды подразделяются на артериальные, венозные и капиллярные. Сосуды вместе с сердцем и легкими со-

ставляют сердечно-сосудистую систему организма. Артерии всегда переносят кровь непосредственно от сердца, независимо от уровня насыщения крови кислородом. Артериальная система – это система высокого давления и поэтому артериальные сосуды характеризуются своей толстой эластичной структурой.

В связи с высоким давлением перерезание артерий приводит к большой потере крови. Большинство артерий расположены глубоко, но некоторые находятся ближе к поверхности. Именно в этих местах, где они находятся ближе к поверхности, можно определить частоту сердечных сокращений. Артериальные сосуды, распространяясь по организму, переходят в мелкие артериальные сосуды и, в конце концов, маленькие кровеносные сосуды, капилляры.

Капилляры – это маленькие сосуды со стенкой, толщиной в одну клетку. Такие тонкие стенки позволяют кислороду и питательным веществам проходить в ткани и клетки. Одновременно углекислый газ и продукты обмена переходят из клетки и тканей в капилляры. Капиллярная сеть организма очень большая и её общий объём значительно больше, чем объём крови. Капиллярная сеть очень насыщена в мозге и в работающих мышцах. Эта сеть развивается в группах мышц, работающих и постоянно выполняющих физическую нагрузку. Именно благодаря этому обеспечивается развитие группы мышц, которые испытывают физическую нагрузку.

Невральная система – состоит из мозга, спинного мозга, периферической нервной системы и органов чувств. Эта система организма обеспечивает связь между всеми органами и клетками, а также с внешней средой, и регулирует функционирование организма. Центральная нервная система выполняет следующие функции:

- координирует функции всевозможных клеток и тканей, образующих органы (например, отдельные волокна, составляющие мышц в акте сокращения; железы в акте внутренней секреции);
- координирует функции органов и систем друг с другом (например, кровообращение с работой мышцы, дыхание с кровообращением, энергообеспечение при физической и умственной работе);
- регулирует все жизненные функции организма соответственно изменяющимся условиям среды.

В нервную систему человека входят: центральная нервная система, периферическая нервная система и вегетативная нервная система.

Центральная нервная система. Состоит примерно из 15 млрд. нервных клеток. Сюда входят головной мозг и спинной мозг. Первый расположен в полости черепа, а второй в канале позвоночного столба.

Головной мозг. Головной мозг человека состоит из двух взаимосвязанных левого и правого полушарий, ствола мозга и мозжечка. Поверхность полушарий мозга изрезана многочисленными глубокими бороздами и извилинами. Снаружи полушария мозга окутаны тонкой корой (в несколько слоёв), в которой находятся около 4 млрд. нервных клеток. Головной мозг человека весит от 1,2 до 2 кг.

Спинной мозг. Спинной мозг при длине 43–45 см имеет массу около 32 граммов.

Периферическая нервная система. Это совокупность всех нервов тела, выходящих из центральной нервной системы. От головного мозга отходит 12 пар



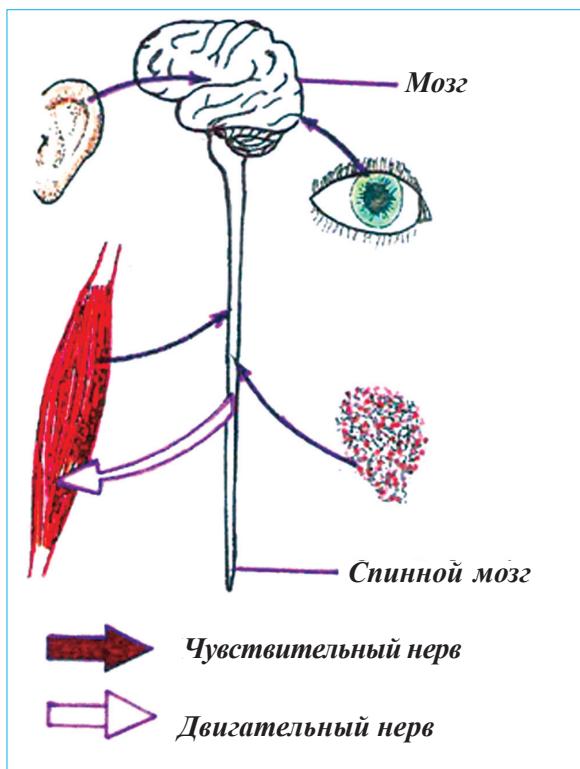


Рис. 4. Рефлекторная дуга

В организации сложных двигательных актов значимая роль принадлежит лобным отделам головного мозга. Произвольные (сознательные) движения осуществляются совместной деятельностью двигательного анализатора и других (зрительный, слуховой и др.) анализаторных систем (рис. 4).

Существует тесная функциональная связь между центральной нервной системой, аппаратом движения, системами дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Энергетический обмен. С началом подросткового периода энергетические процессы в организме происходят более напряженно, чем у взрослых людей. В условиях относительного покоя на каждый килограмм веса подростка требуется 5–6 мл, а взрослому 4–4,5 мл кислорода. Поэтому кислородно-транспортная система подростка работает более интенсивно. Каждые 0,00 мл кислорода подросток получает из 3 литров, а взрослый из 2,3–2,6 литра воздуха. Какова же суточная энерготраты? Для 6-летнего мальчика она составляет в среднем 1970 ккал, для 7–10-летнего – 2300 ккал, у 13–15-летних же подростков достигает 2600–2700 ккал. В возрасте 16–17 лет суточная энерготраты у юношей составляют до 3000 ккал в сутки, а у девочек – 2900 ккал. Таким образом, общая энерготраты всего организма связана с увеличением массы тела и прежде всего, мышечной ткани, а также зависит от двигательной активности. При этом индивидуальная потребность в энергии меняется в широких пределах в зависимости от различия в массе тела, уровня двигательной активности, типа телосложения, уровня биологической зрелости.

черепных нервов, а от спинного 31 пара спинно-мозговых нервов. Эти нервы передают импульсы от органов чувств к головному мозгу и от головного мозга к мышцам.

Вегетативная нервная система. Участвует в регуляции внутренних органов.

Вся нервная система в целом и её функционально-различные отделы работают согласно двум принципам: *по принципу рефлекса* и *по принципу замкнутого рефлекторного кольцевого координированного управления*.

Принцип рефлекса. Это ответная реакция организма на поступающие из внешней или внутренней среды раздражения.

Второй принцип особенно важен при выполнении сложных двигательных актов.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Адаптивное физическое воспитание. Это одно из направлений физической культуры, ориентированное на профилактику и коррекцию текущих отклонений опорно-двигательного аппарата (осанки, грудной клетки, плоскостопия и т.д.), улучшение функции сердечно-сосудистой, дыхательной систем, повышение общего уровня здоровья. Необходимые упражнения в этой системе используются для активного функционального лечения. Чем быстрее будут обнаружены физические и функциональные недостатки подростка и использование физических упражнений для их устранения, тем эффективнее его применение. При адаптивном физическом воспитании сначала необходимо проведение медицинского и педагогического контроля. При этом производится:

- *внешний осмотр (соматоскопия);*
- *оценивание физического развития (антропометрия);*
- *оценивание функционального состояния (ЧСС, ЖЕЛ и др.);*
- *тестирование физической подготовки;*
- *опрос родителей, результаты наблюдения во время уроков по физическому воспитанию.*

По результатам проведенного обследования составляется диагностическая карта здоровья. На основе этих показателей определяется направление профилактики и коррекции с использованием необходимых физических упражнений для устранения недостатков в опорно-двигательном аппарате.

Внешний осмотр направлен на выявление всевозможных недостатков в осанке и состоит из осмотра мышечной системы и телосложения. Необходимо отметить, что у подростков, систематически выполняющих физические упражнения для различных групп мышц тела, осанка правильная и, как правило, у них не наблюдается каких-либо серьёзных недостатков. Наряду с ростом и весом правильная осанка также является одним из основных показателей физического развития человека. При осмотре осанки медицинские работники обращают внимание на форму грудной клетки (плоская, цилиндрическая, конусная); форму живота (свивающийся, прямой, раздутый) и форму спины (узкая, средняя, широкая).

Как отмечено выше, осанка формируется благодаря мышечной системе, структуре скелетных костей, форме грудной клетки, естественным изгибам позвоночника. Необходимо учитывать, что недостатки в осанке создают проблему не только во внешнем виде человека, но и также являются причиной проблемы в сердечно-сосудистой, дыхательной системах и деятельности внутренних органов. Осанка оценивается по определенным параметрам и по степени дефектности в сравнении с нормальной осанкой подразделяется на некоторые категории.



Осанка – это привычное положение тела стоя и при движении, которое формируется в процессе физического развития и физического воспитания.

Правильная осанка привлекает внимание следующими признаками:

- плечи на одном уровне и находятся на одинаковом расстоянии от позвоночника;
- лопатки симметричны друг другу;
- голова приподнята, позвоночник и шея находятся на одной прямой линии;
- если смотреть сбоку, то ухо, шея, плечо, тазобедренный сустав находятся на одной прямой линии.

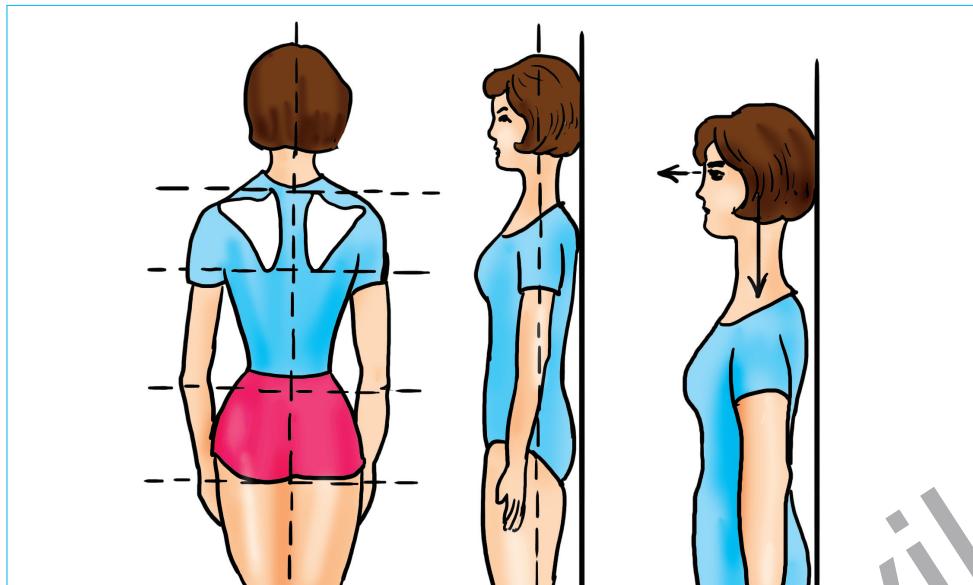
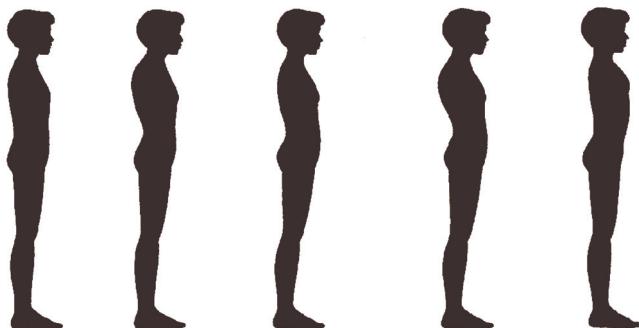


Рис. 5. Диагностика позвоночного столба

Для определения дефектов в осанке ребенок должен раздеться, *встать прямо (пятки и носки вместе), руки опущены вниз. Стоя в нескольких шагах от подростка, надо внимательно осмотреть ось позвоночника – она должна быть строго вертикальной. Сравнить уровень плеч, лопаток, ягодичных и коленных складок. Асимметрия на уровне плеч, лопаток свидетельствует о нарушении осанки.*

Дефекты осанки на 60–80% связаны с деформацией или нарушениями в позвоночнике. Наблюдения показывают, что учащийся, не занимающийся спортом, плохо посещающий уроки физического воспитания в общеобразовательной школе, в большинстве своём имеет дефекты в осанке.

В зависимости от дефектов позвоночника, можно встретить следующие формы осанки.



Правильная осанка Круглая спина Плосковогнутая спина Кругловогнутая спина Плоская спина

Круглая спина – выделяется увеличенным грудным кифозом, при несколько наклоненной шее и выдвинутой вперед голове.

Кифотическая осанка – определяется по выраженному грудному кифозу.

Лордотическая осанка – отличается сильно выраженным поясничным лордозом, в результате этого поясничная область принимает как бы седлообразную форму, а таз наклонен к переду более сильно, чем при других осанках.

Плоская спина – отличается от остальных видов осанки недостаточным развитием изгибов, в результате чего позвоночный столб почти прямой и вся спина имеет уплощенную форму.

Возможность появления боковых искривлений позвоночника особенно велика в возрасте 11–15 лет. Появление таких искривлений позвоночника вероятно у подростков со слабо развитыми мышцами вокруг позвоночника. Именно в этот период на формирование осанки влияет сон на мягкой постели, неправильное положение туловища во время сидения и стояния, неравномерная нагрузка на позвоночник.

Неправильная осанка становится причиной раннего появления остеохондроза и способствует снижению функции внутренних органов. Нарушение осанки у школьников, как правило, приводит к ослаблению опорно-двигательного аппарата, снижению эластичности связок и амортизационных способностей нижних конечностей и позвоночника. Такие учащиеся плохо переносят физическую нагрузку, быстро устают и часто жалуются на боли в спине и пояснице. Все это отрицательно влияет на психологическое состояние учащихся. Обычно они нервозные, быстро устают и некоммуникабельные.

Для профилактики появления всевозможных дефектов в осанке необходимо принять следующие меры:

1. Каждый подросток должен добиться диагностического оценивания положения своей осанки. Это можно осуществить в школе с помощью преподавателя по физическому воспитанию или медицинского работника школы, а дома используя приведенные в этом учебнике данные с помощью родителей.

2. При обнаружении дефектов в позвоночнике необходимые упражнения для их устранения должны выполняться постепенно и продолжительно. При этом

упражнения выбираются для развития мышцы вокруг позвоночника в переднем, заднем и боковых направлениях. Количество упражнений и их повторов увеличивается постепенно.

3. При выполнении письменных и устных заданий опираться о спинку стула спиной, голову и туловище держать прямо.

4. При длительной работе сидя необходимо часто менять позу, вставать и прохаживаться по комнате, устраивать физкультминутку.

5. Не садиться перед телевизором в слишком мягкое кресло или на диван. Сидение должно быть твердым и на высоте полуметра от пола.

6. Перемещая тяжелые вещи на значительное расстояние, лучше носить их на спине.

7. При поднятии тяжелых предметов необходимо обратить внимание на положение позвоночника. Это положение должно способствовать распределению тяжести на всю площадь диска позвоночника, поэтому при наклоне сгибайте ноги, а не туловище (рис. 6).

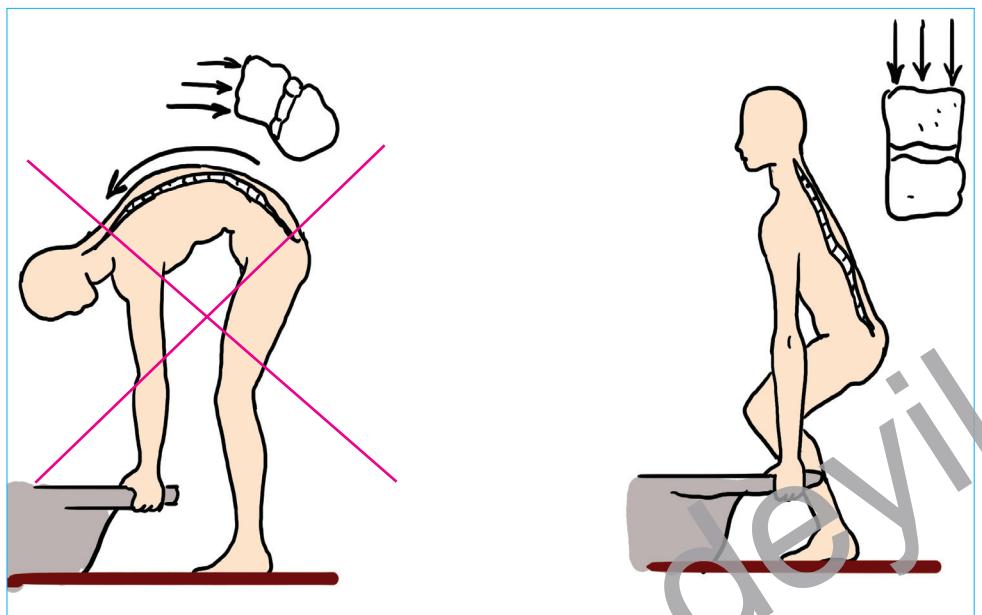


Рис. 6. Положение позвоночника при поднятии тяжести

Рекомендованный комплекс упражнений при отсутствии нарушений в осанке – правильная осанка характеризуется симметричностью частей тела относительно позвоночника. Для таких подростков рекомендуемые упражнения подразделяются на следующие 5 мышечных групп: верхних конечностей, нижних конечностей, передней и задней мышцы туловища, а также мышцы шеи.

Последовательность выполнения упражнений осуществляется сверху вниз: мышцы шеи, суставы плеч, позвоночник, мышцы туловища, тазобедренные и ко-

ленные суставы. Во время разминки выполняется 6–8 упражнений, направленных на подготовку крупных суставов: плечевых, тазобедренных, коленных. Во время основной части занятий выполняется 15–20 упражнений по следующим направлениям:

- | | |
|-----------------------------------------|-----------------|
| 1. Для мышц шеи | 4–5 упражнений; |
| 2. Для мышц рук | 3–4 упр.; |
| 3. Для мышц ног | 3–4 упр.; |
| 4. Для передних мышечных групп туловища | 4–5 упр.; |
| 5. Для задних групп мышц туловища | 4–5 упр. |

Эти упражнения по своему назначению могут быть различными, например, на силу, на гибкость. Каждое упражнение выполняется от 4 до 10 раз. Это в основном зависит от уровня физической подготовленности. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление для группы мышц, которые выполняли указанные упражнения.

Комплекс упражнений, рекомендуемых для осанки «круглая спина». Тип осанки «круглая спина» характеризуется уменьшением изгибов шейного, увеличением изгибов грудного отдела позвоночника. При данном типе осанки связки спины растянуты, а грудные мышцы укорочены. «Круглая спина» формируется в результате использования неправильной позы во время учебы, отдыха, сна.

При такой осанке растянутые слабые связки и мышцы спины не обеспечивают максимального разгибания позвоночника. Это уменьшает глубину вдоха и дыхательную экскурсию грудной клетки, и затрудняет работу сердца. Основной задачей применения упражнений при таком типе осанки является уменьшение напряжения в мышцах верхней части туловища и укрепление нижней половины трапециевидной и передней зубчатой мышцы.

- Комплекс упражнений, рекомендуемых для типа осанки «круглая спина»:
- наклон головы вперед, назад, в сторону и круговые движения;
 - различные упражнения для плеч, круговые движения;
 - касание лопаток друг к другу;
 - разгибания рук и повороты туловища в сторону;
 - отвод рук в сторону с небольшими тяжестьми при различных сгибаниях туловища;
 - повороты и вращения туловища в сторону с использованием предметов и без;
 - разгибание и повороты туловища в сторону из положения лёжа;
 - упражнения для передних групп мышц туловища.

Комплекс упражнений, рекомендуемых для типа осанки «плоская спина».

Плоская спина характеризуется уменьшением всех физиологических изгибов по-



звеночника, особенно в поясничной области. В результате такого уплощения ресурсная функция позвоночника уменьшается, а это, в свою очередь, отрицательно сказывается на состоянии спинного и головного мозга при беге, прыжках и др. перемещениях.

Для типа осанки с отмеченными нарушениями рекомендуется выполнение упражнений с растягиванием и скручиванием отдельных мышц, косое скручивание туловища, поочередное выпрямление ног, упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника, упражнения для брюшных мышц, а также мышц стопы, которые выполняют амортизационную функцию при передвижении. Для создания более интенсивного напряжения мышцы спины и живота можно использовать гантели с весом 1,0–3,0 кг.

Комплекс упражнений, рекомендуемых для типа осанки «кругловогнутая спина». «Кругло-вогнутая» спина характеризуется увеличением физиологических изгибов в переднезаднем направлении. В верхней половине туловища отмечаются почти те же изменения, что при круглой спине. В нижней половине вследствие увеличения угла наклона таза ярко выражен поясничный лордоз, брюшная стенка растянута. Этот дефект осанки может возникнуть из-за длительного пребывания в положении сидя или лёжа.

При таком типе осанки рекомендуется использовать упражнения для стабилизации лопаток и расслабления разгибателей шеи, а также для укрепления мышц брюшного пресса, задней поверхности бедра, ягодицы, для расслабления мышц сгибателей бедра.

Комплекс упражнений, рекомендуемых для типа осанки «плосковогнутая спина». «Плоско-вогнутая спина» является вариантом плоской спины, встречается редко и характеризуется уменьшением грудного кифоза при увеличенном поясничном лордозе. При этом дефекте осанки таз сильно наклонён вперед и смешён сзади, мышцы живота ослаблены, грудной и шейный отделы позвоночника уплощены. Для достижения положительного изменения в осанке такого типа рекомендуются упражнения для расслабления мышц пояснично-крестового отдела и укрепления мышц брюшного пресса и для увеличения гибкости позвоночного столба.

Комплекс упражнений, рекомендуемых для «ассиметричного» типа осанки. Характеризуется асимметрией правой и левой половины туловища. Такие недостатки в осанке очень легко исправить. При этом мышцы одной половины туловища нуждаются в укреплении, а другой половины, наоборот, в расслаблении и удлинении.

Упражнения, направленные на устранение дефектов в осанке, целесообразно выполнять перед зеркалом. Обеспечение симметричности верхних и нижних конечностей при выполнении этих упражнений необходимо при осуществлении самоконтроля.

Групповая форма организации адаптивного физического занятия не всегда считается эффективной, потому что при этом нелегко подобрать нагрузку, адекватную физическому развитию и подготовленности каждого подростка. Поэтому занятия в специальной медицинской группе реализуются таким образом, чтобы каждый занимающийся мог самостоятельно определить объём и интенсивность физической нагрузки и подобрать упражнения в соответствии с морфологическими особенностями своей осанки под руководством преподавателя.

К числу средств адаптивного физического воспитания относятся не только обще развивающие корригирующие упражнения без предметов и с предметами, но и также оздоровительное плавание, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, настольный и большой теннис, массаж, а также упражнения на тренажёре. Например, корригирующее плавание включает специальные упражнения на суше и в воде, использование различных способов плавания, плавание в ластах, с плавательными досками в руках, гидроаэробику и т.д. Использование элементов гидроаэробики повышает эмоциональный фон и способствует интересу к занятиям. Корригирующее оздоровительное плавание особенно полезно при заболеваниях не только опорно-двигательного аппарата, но и сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Адаптивное физическое воспитание эффективно может быть использовано с целью профилактики избыточного веса и при этом упражнения должны выполняться систематически и разнообразно:

- гимнастика (утренняя зарядка, лечебная гимнастика);
- танцы, подвижные и спортивные игры (командные игры, бадминтон, теннис);
- прогулка, быстрая ходьба, кроссовый бег по пересеченной местности;
- горный и лесной туризм;
- циклические спортивные упражнения (плавание, гребля, катание на велосипеде, ходьба на лыжах).

У учащихся с избыточным весом часто наблюдаются понижение двигательной активности, слабо развитые мышцы, прогиб в шейном и поясничном отделах позвоночника, живот выпячен, спина сгорблена, плечи выдаются вперед. Рекомендованный выше комплекс упражнений направлен на улучшение осанки у таких подростков.

Плоскостопие – это опущение сводов стопы возникает чаще всего вследствие ослабления, переутомления или перегрузки мышц стопы и голени. При деформации свода стопы постепенно утрачиваются рессорные функции и амортизационная роль свода, и внутренние органы подвергаются резким толчкам при ходьбе, беге, появляются боли, быстро наступает утомляемость.

Для определения плоскостопия достаточно намочить ноги водой и встать на лист бумаги, чтобы получить отпечаток ступни.



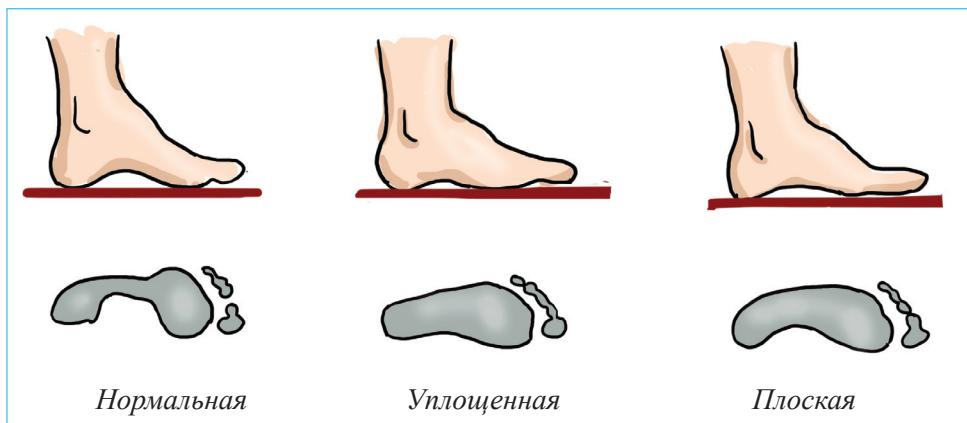
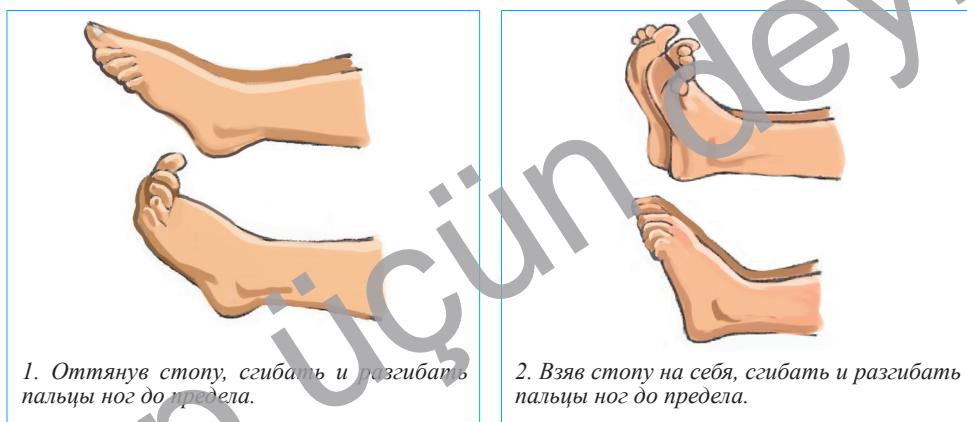


Рис 7. Формы стопы

Плоскостопие очень часто встречается среди учащихся. Для предупреждения развития плоскостопия нужно соблюдать следующие профилактические меры:

1. Не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на высокой подошве. Оптимальная высота каблука не более 3–4 см.
2. Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, и выполнять упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени.
3. Выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения для нижних конечностей.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия в положении сидя и лёжа:



1. Оттянув стопу, сгибать и разгибать пальцы ног до предела.

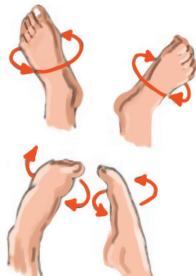
2. Взяв стопу на себя, сгибать и разгибать пальцы ног до предела.



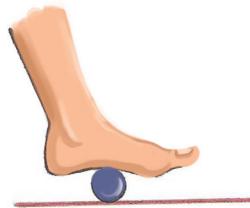
3. Поднимать большие пальцы, опуская остальные.



4. Согнуть пальцы ног (как бы в кулак), подержать 6-8с, затем разогнуть и развести стопы в стороны.



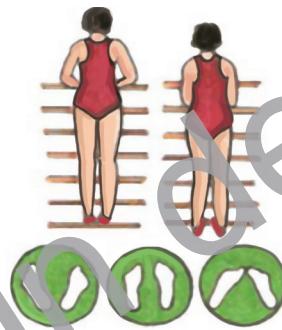
5. Сидя на стуле, поочередно поднимать носки и пятки. Выпрямив ноги, попеременно сгибать и разгибать стопы. Делать медленные круговые движения стопами внутрь, наружу.



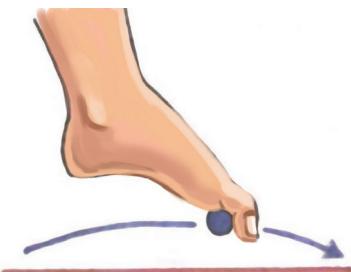
6. Сидя на стуле, катать теннисный мяч серединой стопы каждой ноги в продольном, поперечном и круговом направлениях – по 3-4 мин. Через 2-3 недели упражнение выполнять стоя.



7. Стоя на внешней стороне стоп, подняться на носки и вернуться в и.л. (так 10-20 раз); выполнить полупри-седание и вернуться в и.л. (так 10-20 раз). Стоя на полу, делать подъемы на переднюю часть стопы (пружинистые покачивания).



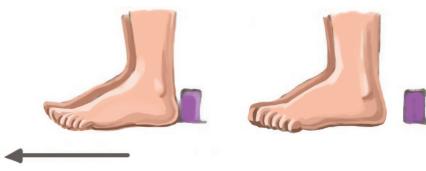
8. Стоя обеими ногами на рейке гимнастической стенки, делать подъемы на переднюю часть стопы (пружинистые покачивания) с разным положением стоп: параллельно; носки вместе, пятки врозь, пятки вместе. Стоя одной ногой на рейке гимнастической стенки, делать подъемы на переднюю часть стопы.



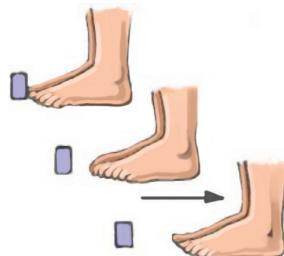
9. Переносить предмет (мягкую игрушку, кубик, шарик, карандаш, комок бумаги и т.п.) с одного места на другое, захватив его пальцами.



10. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Последовательно поднимаясь на носки и на пятки, развести ноги в стороны и вернуться в и.п.



11. «Гусеница» вперед. Сгибая пальцы и стопу, продвигаться вперед.



12. «Гусеница» назад. Согнуть пальцы и стопу, слегка наклониться вперед и перенести вес тела на переднюю часть стопы. Резко разгибая стопу и отталкиваясь пальцами, продвигаться спиной вперед.

13. Продвигаться вперед, захватывая пальцами ног полотенце.

Упражнения во время передвижения:

- Ходьба на носках и на пятках. Руки за голову, локти в сторону, туловище держать прямо. 5 шагов на носках, затем 5 шагов на пятках и т.д. Ходьба на носке правой ноги и на пятке левой ноги, потом наоборот. Ходьба на пятках, не сгибая ног. Туловище держать прямо. Ходьба, «перекатываясь» с пятки на носок и обратно.
- Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс или свободные.
- Ходьба на внешней стороне стопы носками внутрь.
- Ходьба на носках скрестным шагом с постановкой стопы на внешнюю сторону.
- Ходьба на носках в полуприседе.
- Ходьба на носках в приседе.

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ

Успех в обучении двигательным действиям зависит не только от применяемых преподавателем методики и способов, но в равной степени от вас самих, уровня двигательных способностей, а также от психологической подготовки. Психологическая подготовка связана с психическим процессом и его регулированием.

Внимание – это направление и сосредоточенность сознания на определенном объекте. Среди психических процессов внимание занимает особое место, так как связано с мыслительным и волевым процессом. Внимание может быть произвольным и непроизвольным. Непроизвольное внимание возникает под влиянием внешних раздражителей, оно не требует волевых усилий и характеризуется внезапностью и кратковременностью.

Произвольное внимание – играет основную роль в жизни и деятельности человека. Оно является результатом сознательных и волевых усилий человека. Его характеризуют целенаправленность (цели, поставленные во время обучения), организованность (вы заранее готовы быть внимательными, сознательно организуете и направляете своё внимание на тот или другой объект) и устойчивость (длительность сохранения внимания на предмете деятельности или обучения).

Обучение двигательным действиям, его эффективность зависят от нижеследующих особенностей внимания: его объём, концентрация, устойчивость, подвижность, распределение и др.

Объём внимания – это ваша способность воспринять одновременно определенное число объектов и элементов. Обычно в среднем человек воспринимает 5–6 объектов одновременно. Когда двигательная деятельность происходит в знакомой вам обстановке, то вы можете держать в центре внимания наибольшее число объектов. Объем внимания зависит от индивидуального опыта и специальных знаний. Например, объем внимания у подростка, который несколько лет занимается баскетболом, будет значительно больше, чем у ровесников, которые только приступили к занятиям.

Концентрация внимания – характеризуется затратой психологической энергии во время выполнения упражнений. Например, во время игры в футбол ваше внимание очень концентрировано (при выполнении штрафного удара). Но в процессе игры, когда вы выполняете знакомые вам действия, концентрация внимания значительно ослабевает. Предельная концентрация внимания может сохраняться в течение незначительных промежутков времени.

Некоторые психологи считают концентрацию внимания на каком-либо объекте средством повышения психологической подготовки. При этом, всё внимание сосредотачивается на объекте. Как только отвлекается внимание, делаются перерывы, потом попытка концентрации на объекте снова повторяется. Таким образом, про-



цесс концентрации сознательно удлиняется, управляется и, тем самым, обеспечивается ее устойчивость.

Устойчивость внимания – это умение сохранения требуемой концентрации внимания в течение необходимого времени. Например, при командной и групповой деятельности на какой-либо ответственный момент игры от вас требуется большой объем внимания, высокая его устойчивость и продолжительность.

Подвижность внимания – выражается в переходе внимания от одного объекта к другому или переключение внимания на какой-то миг на другой важный объект во время двигательного действия.

Распределение внимания – это умение направлять внимание одновременно на несколько объектов или на выполнение двух или более действий. Например, во время спортивной игры вы следите за партнерами, защитниками, их перемещением, мячом и т.д.

Ощущение и восприятие – это отражение в сознании человека предметов и явлений при непосредственном их воздействии на органы чувств. При двигательных действиях, как правило, участвуют все анализаторы, в основном, зрительные, мышечно-двигательные, слуховые, вестибулярные и тактильные. С помощью этих ощущений вы получаете информацию о положении тела в пространстве, о движении, о перемещении конечностей. Восприятие, как и ощущение, делится на зрительное, слуховое, обонятельное, вкусовое и др. Но в обучении двигательным действиям наибольшее значение имеет восприятие пространства, времени и движения.

Восприятие пространства («чувство пространства») – происходит с помощью зрительного, тактильного и кинестетического анализаторов.

Восприятие времени («чувство времени») – это отражение в нашем сознании скорости, последовательности, продолжительности двигательных действий. Темп и ритм движения считаются сложной формой чувства времени. Это восприятие, как и в пространственном, имеет определенное значение при обучении определенных упражнений. Необходимость чувства времени ощущается во время освоения техники метаний, в том числе прыжков. Многие спортивные движения выполняются на протяжении очень короткого времени, примерно за 1 сек. Установлено, что человек может точно воспринимать промежуток времени больше 0,75 сек. Однако, с помощью специальных упражнений можно научиться различать отрезки времени 0,01–0,02 сек.

В процессе освоения двигательной деятельности большое значение имеет правильное восприятие собственных движений. В процессе этого восприятия вы

лучше познаёте различные особенности движения: например, скорость (быстрые или медленные движения, быстрый или медленный темп бега); ускорение (равномерное, ускоряющееся, замедленное и т.д.); исполнительный характер (сгибание, разгибание, потягивание, отталкивание); формы исполнения (прямолинейная, криволинейная, круговая, дугообразная); амплитуда движения (широкая, узкая, полная и т.д.); направление движения (направо, налево, вверх, вниз); продолжительность движения (короткая, длительная).

Память – психический процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и в последующем исполнении освоенных ранее движений. При обучении двигательным действиям необходимы все виды памяти: двигательные, образные, эмоциональные и вербальные. Содержание двигательной памяти состоит из мышечно-двигательных образов освоенных движений. Таким образом, двигательная память служит основой для формирования различных двигательных навыков и умений.

Мышление – это осознание сущности объектов и событий и закономерность их воспроизведения. Это высшая форма творческой активности человека. С помощью мышления мы воспринимаем движение и его структуру. Оно опирается на ощущение, восприятие и представление. В формировании, исполнении, совершенствовании способов двигательного представления особая роль принадлежит второй сигнальной системе, слову. Любая мысль возникает и развивается в связи с речью. Процесс мышления представляет собой сложную умственную деятельность, которая включает в себя следующие мыслительные операции: анализ, синтез, обобщение, классификацию и систематизацию.

Обучение двигательным действиям основывается на таких мыслительных операциях, как анализ, синтез, сравнение. Используя анализ, мы делим сложные двигательные действия на отдельные части и осваиваем их в отдельности. С помощью синтеза мы соединяем эти отдельно обученные, освоенные части в единое целое. Сравнение позволяет нам определить сходство и различия в освоенных двигательных действиях, выяснить преимущество и недостатки в способах выполнения упражнений.

Чувства и эмоции – играют большую роль в жизни каждого человека. Проявление чувств, эмоций при выполнении сложных двигательных действий оказывает определенное влияние на исполнение этих движений. Положительные эмоции и чувства способствуют успешному выполнению упражнений, а также мобилизации человека для данного двигательного действия. В связи с этим, особую значимость имеет формирование положительных эмоций и чувств.

Воля и волевые качества – это умение человека преодолеть определенные препятствия и трудности в жизни за счет внутренней и моральной энергии. Благодаря



силе воли, человек добивается успеха в спорте и всех достижений в жизни. Человека, не имеющего силы воли, можно сравнивать с кораблём, который не имеет компаса. Направление его действий неизвестно. Для каждого человека в жизни существуют определенные препятствия. Однако, самое большое препятствие находится в самом человеке, в его внутреннем мире. Все большие достижения человека начинаются с его победы над самим собой. Можешь ли ты себя заставить проснуться рано утром? Выполняешь ли ты домашние задания? Соблюдаешь ли внутренний порядок школы? Борешься ли ты всеми своими силами за свою команду? Выполняешь ли необходимые упражнения для формирования своей осанки, для того чтобы стать сильным?

Вся перечисленная выше деятельность требует от вас определенной воли. На самом деле для их выполнения необходимо не такое большое волевое усилие, однако каждый раз, когда вы выполняете вышеперечисленное, вы приобретаете определенные чувства воли. Постепенно эти чувства воли направляют вас на целеустремленные действия, дисциплину. Всё это позволит вам стать смелым и решительным. Выполнение сложных, требующих определенного риска, упражнений позволит вам преодолеть внутренний страх, проявить самостоятельность и инициативность, поможет вам более успешно действовать во время спортивных игр. Проявление вами выдержки и самообладания при сложных ситуациях показывает о приобретении вами определенных волевых качеств.

Таким образом, успешность двигательных действий зависит от осознания психических процессов и проявления эмоциональных и волевых качеств. А эти волевые особенности развиваются и совершенствуются при выполнении упражнений различного назначения с различной направленностью.



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЧУВСТВО БОЯЗНИ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ?

Вся человеческая деятельность регулируется центральной нервной системой. Упражнения, образцы его выполнения, формируются сперва в центральной нервной системе человека, а потом исполняются им. Именно благодаря импульсам центральной нервной системы, человек бегает, прыгает, перемещается и выполняет другую двигательную деятельность.

Особенность нервных импульсов, его частота и сила играют определенную роль при выполнении упражнений. Очень коротко можно отметить, что эти особенности нервных импульсов определяются типологией нервных систем человека. Например, нервные импульсы у сангвиника и холерики значительно сильнее, чем у других типов.

Особо отметить, что как влияет сила и частота нервных импульсов на качество выполнения упражнений, также условия и характер выполняемых упражнений влияют на центральную нервную систему. В связи с этим постепенное усложнение условий выполнения упражнений создает благоприятную атмосферу для устранения чувства боязни в психологии учащихся при выполнении сложных двигательных действий.

На основании результатов проведенных наблюдений за учащимися общеобразовательных школ при выполнении упражнений, требующих смелости их можно подразделить на три группы.

Учащиеся первой группы при выполнении упражнений требующих смелости, не испытывают никаких трудностей. Они лишь незначительно снижают количественные показатели (количество повторов и т.д.). Иногда можно наблюдать даже повышение этих параметров. У этих учащихся при неправильном выполнении упражнений, не формируется чувство боязни, они всегда демонстрируют смелость и уверенность.

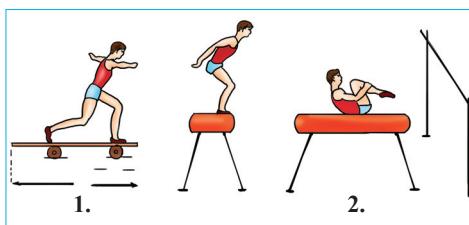
Учащиеся второй группы при выполнении упражнений с элементами опасности, испытывают чувство боязни, но довольно быстро его преодолевают. У таких учащихся для предотвращения формирования чувства боязни необходимо использовать подводящие упражнения. При правильном подборе подводящих упражнений с элементами опасности у этих учащихся легко можно формировать умения и навыки выполнять упражнения со смелостью и уверенностью.

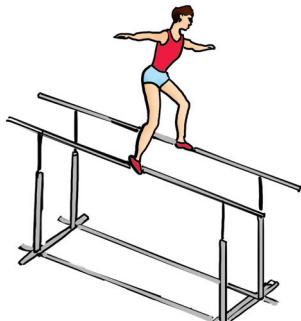
В третью группу входят учащиеся, которые испытывают чувство боязни при каждом выполнении упражнений с элементами опасности. У этих учащихся каждая неудачная попытка выполнять рискованные упражнения способствует формированию чувства боязни. В связи с этим эти учащиеся по возможности больше должны выполнять подводящие упражнения для выполнения двигательной деятельности, требующих определенного риска. В противном случае у этих учащихся защитная реакция при выполнении упражнений, требующих риска формирует устойчивое чувство боязни.



Для воспитания смелости учащихся при выполнении упражнений, требующих определенного риска, необходимо осуществлять с учётом их возраста и особенностей их физической и психологической подготовки. Это требование должно строго учитываться при организации уроков физического воспитания в 8-ом классе. Потому что в 8-ом классе в связи с динамическим физическим развитием происходят серьезные изменения в регулировании мышечного тонуса, которые ухудшают способность расслаблять мышцы. В результате чего упражнения выполняются скованно, менее координировано и формирование двигательных навыков и умений временно ухудшаются.

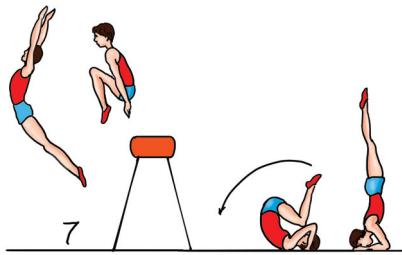
Именно в связи с этим развитие ловкости в этом классе - важнейшая предпосылка для воспитания смелости. В связи с этим на каждом уроке необходимо включать несколько упражнений, требующих определенного риска. Освоенные упражнения постепенно усложняются и используются более рискованные упражнения. Приведенные ниже упражнения являются примерными для воспитания смелости учащихся.





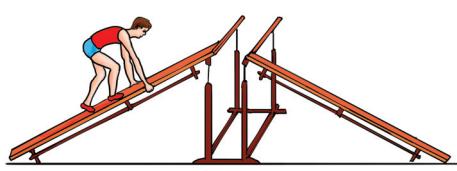
6.

Ходьба на брусьях



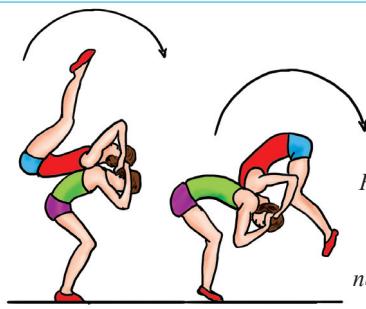
7.

Стойка на локтях, кувырок вперед, прыжок вперед через гимнастический козел.



8.

Переход через брусья по гимнастической скамейке



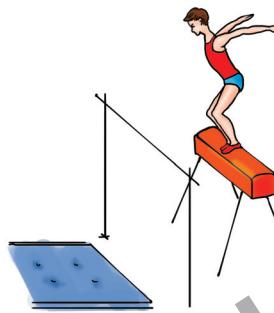
9.

Кувырок назад через спину партнера



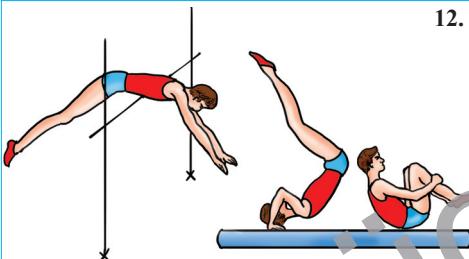
10.

Согнув ногу равновесие на гимнастическом козле



11.

Прыжок с коня через веревку, шаг вперед и кувырок.



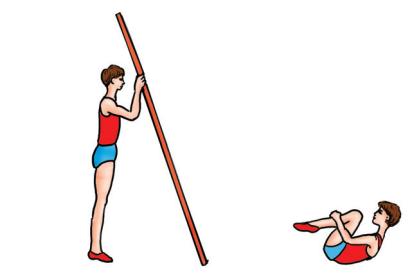
12.

Прыжок через веревку и кувырок вперед



13.

Падение на горку матов



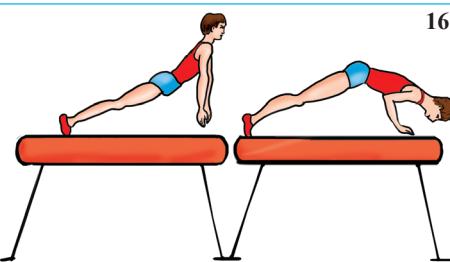
14.

Кувырок вперед и поймать падающий шест



15.

Прыжок с козла на бревно, соскок пронуввшись



16.

Из упора лежа на коне, оттолкнувшись руками, хлопок ладонями



17.

Хобя на деревянных установках



18.

Бег на подвижных брусьях

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ, РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Любой тренировочный процесс направлен на решение заранее определенной цели. Это может быть освоение способов выполнения упражнения, его совершенствование, а также развитие отдельных двигательных способностей. Самостоятельные занятия больше всего направлены на развитие таких двигательных способностей, как скорость, сила, скоростно-силовая способность, ловкость и т.д. В связи с этим каждый подросток должен иметь определенную информацию об основных факторах развития отдельных двигательных способностей, их особенностях, методах их развития, а также уметь их использовать. Таким образом, какие факторы влияют на проявление двигательных способностей?

Силовая способность – характеризуется как способность человека преодолевать внешние сопротивления или противодействовать им за счет мышечных усилий.

Существует много разновидностей силы. В спорте различают силы – максимальную, абсолютную, относительную, взрывную, скоростную, реактивность, эластичность и т.д.

Основные факторы, обуславливающие проявление и развитие силы, следующие:

1. Поперечный размер мышцы;
2. Особенность мышечных волокон;
3. Реактивность мышцы и его эластичная особенность;
4. Оптимальная связь между синергичными мышцами, участвующими в одном упражнении;
5. Координация антагонистических и синергических мышц;
6. Сила и быстрота нервных импульсов, регулирующих мышечную деятельность;
7. Эффективность упражнений и режим их выполнения;
8. Энергетические источники организма, обменные процессы и их особенности.

Скорость и скоростно-силовая способность. Скоростная способность человека характеризуется как умение выполнять двигательную деятельность за максимально короткий промежуток времени. Скорость является комплексной двигательной деятельностью.

Скоростно-силовая способность характеризуется проявлением мышечной силы и значительной быстротой движения. Развитие обеих двигательных способностей определяется нижеследующими факторами:

1. Состояние нервной системы и нервно-мышечного аппарата.
2. Реактивность и эластичность мышц.
3. Сила мышцы.
4. Подвижность суставов.
5. Способность мышцы к расслаблению после сокращения.



6. Техника выполнения упражнений.
7. Потенциал энергетических источников, обеспечивающих сокращение мышцы в анаэробном режиме.
8. Особенность мышечных волокон, количество быстро сокращающихся волокон.
9. Уровень развития других двигательных способностей, связанных со скоростью.

Выносливость – способность противостоять утомлению при любой двигательной деятельности.

Существуют нижеследующие виды выносливости: общая, скоростная, силовая, специальная. Проявление выносливости обусловлено следующими факторами:

1. Возраст спортсмена и аэробные возможности организма;
2. Объем потребности в кислороде и энергетический запас спортсмена;
3. Техническое мастерство;
4. Факторы эффективности (границы анаэробного обмена);
5. Сила спортсмена и скоростные возможности;
6. Устойчивость физиологических систем организма во время выполнения мышечной работы и утомления;
7. Скорость восстановительных процессов.

Ловкость – это способность быстро освоить новые движения и перестроить двигательные действия в соответствии с изменившимися условиями обстановки.

Факторы, обуславливающие проявление ловкости:

1. Эффективная деятельность двигательных анализаторов (в особенности, краткость латентного периода двигательной реакции);
2. Координационная сложность двигательной деятельности;
3. Уровень развития других (скорость, гибкость) двигательных способностей;
4. Способность точно анализировать двигательную деятельность;
5. Решимость и смелость спортсмена;
6. Спортивный опыт, уровень общей подготовки.

Гибкость – способность выполнять упражнения свободно и с большой амплитудой. Ее развитие зависит от нижеследующих факторов.

1. Подвижность суставов, участвующих в движении;
2. Эластичность связочно-мышечного аппарата;
3. Межмышечная координация;
4. Координация синергетических и антагонистических мышц;
5. Способность мышцы расслабляться;
6. Достаточное выполнение разминки до начала упражнений;
7. Температура окружающей среды.

Информация об особенностях развития двигательной способности способствует правильному выбору соответствующего метода тренировки и его использованию.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Методы спортивной тренировки направлены на формирование и совершенствование умений и навыков, развитие двигательных способностей. Метод определяет способ использования упражнений в процессе тренировки.

Интервальный метод – характеризуется конкретным диапазоном усилий и повторным выполнением компонентов тренировочной нагрузки. Основное внимание здесь уделяется интервалу отдыха (заранее планируемого и строго регламентируемого). Как правило, интервал между упражнениями короткий, делится на 1–3 мин. Иногда, в зависимости от задачи тренировки, этот интервал может быть между 15–30 сек. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только во время выполнения упражнений, но и в период отдыха в интервалах между повторным выполнением упражнений.

Этот метод способствует быстрому достижению спортивной формы. Однако существует вероятность адаптации к данному методу тренировки за короткий период, а это снижает его эффективность.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определенным интервалом отдыха при условии достаточного восстановления работоспособности спортсмена. Этот метод имеет преимущество при выполнении упражнений сериями. В отличие от интервального метода, тренирующее воздействие на организм обеспечивается только в период выполнения упражнений.

Повторный метод применяется для совершенствования техники и развития двигательных способностей.

Этот метод применяется на всех этапах годичного цикла.

Игровой метод – является основным методом в процессе подготовки юных спортсменов. Метод основан на развитии двигательных способностей в процессе игры, где существует постоянное изменение ситуации и эмоциональность.

Круговой метод – характеризуется специально выбранным комплексом упражнений с использованием ряда методов. При помощи этого метода наиболее эффективно решается задача сопряженного развития двигательных способностей и совершенствования двигательных навыков. При этом осуществляется выбор упражнений, определяются место выполнения упражнений («остановки»), а также количество повторений, интенсивность повторений, количество серий, интервал отдыха. В один комплекс можно включать 5–20 упражнений.

Отличительными особенностями этого метода тренировки являются:

1. Регламентация упражнений и отдыха на каждой «остановке»;
2. Индивидуализация тренировочной нагрузки;
3. Систематическое и постепенное повышение тренировочной нагрузки;
4. Использование хорошо разученных упражнений;
5. Последовательное включение в работу отдельных мышечных групп.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физической нагрузки непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интен-



сивностью. При этом спортсмен стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилия, амплитуду движения. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Равномерный метод применяется на всех этапах подготовки. Недостатки метода – это быстрая адаптация организма спортсмена в связи с постоянством скорости передвижения. А это снижает эффективность тренировки.

Переменный метод. Этот метод отличается от равномерного последовательным изменением нагрузки в ходе непрерывного упражнения путём целенаправленного изменения скорости, темпа, амплитуды движения, величины усилия и т.д. Например, при тренировке на отрезке 1500 и 3000 метров после каждого 200-метрового отрезка спортсмен пробегает 100 метров быстро примерно с 90% интенсивностью, а потом «возвращается» к начальному темпу бега. Преимуществом этого метода является устранение монотонности тренировки. Однако он создает определенную напряженность в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. В связи с этим, использование данного метода больше всего рекомендуется для более подготовленных спортсменов. Недостатком данного метода является приблизительное определение тренировочной нагрузки.

Контрольный метод – характеризуется выполнением упражнений с максимальной интенсивностью.

С использованием этого метода тренер определяет уровень подготовки спортсменов. Периодическое использование данного метода позволяет определить динамику развития двигательных способностей. А это, в свою очередь, создает условия для повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревновательный метод – характеризуется выполнением упражнений с наибольшей интенсивностью при соблюдении правил соревнования. Этот метод используется для развития морально-волевых особенностей, совершенствования тактических умений и навыков в условиях соревнования.

Таблица диагностического оценивания учащихся в VIII классе

№	Движательная способность	Упражнения для оценивания	Н О Р М А Т И В Ы					
			М A L Ъ Ч И К И			Д E В О Ч К И		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Скорость	Бег на 30 м сек.	6,7-5,8	5,7-5,1	5,0 и <	6,9-5,8	6,0-5,3	5,2 и <
2	Ловкость	Челночный бег (3Х10 м) сек.	9,8-9,3	9,2-8,5	8,4 и <	10,5-9,8	9,7-9,1	9,0 и <
3	Скор-сил.	Прыжки в длину с места, см	136-154	155-179	180 и >	121-144	145-169	170 и >
4	Выносливость	Бег за 6 мин, м.	1050-1180	1200-1300	1350 и >	850-990	1000-1150	1250 и >
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4-7	8-11	12 и >	6-11	12-19	20 и >
6	Сила	Потягивание из положения виса на высокой перекладине (раз)	4-5	6-7	8 и >			
		Потягивание из положения виса ложившись на низкой перекладине (раз)				8-11	12-15	16 и >



Последовательность оценивания достижений учащихся по предмету «Физическое воспитание» в общеобразовательной школе

№	Параметры оценивания	Диагностическое оценивание	Малое суммативное оценивание		Большое суммативное оценивание
			Первое полугодие		
1.	Физическое развитие	Рост, вес, весо-ростовой индекс			
2.	Скорость	Бег на 30 м/сек	MCO -1 1) Бег на 60м; 2) Эстаф бег 4x50м	- Бег на 60м; - Прыжок в длину с места; - Наклон вперед в полож. сидя	
3.	Скоростно- силовая	Прыжок в длину с места, см	MCO - 2 1) Прыжок в высоту с разбега; 2) Прыжок в длину с разбега; 3) Метание малого мяча.		
4.	Ловкость	Наклон вперед в положении сидя, см	MCO-3 1) «Мост»; 2) Наклон вперед из пол. сидя	$\text{БСО} = \frac{\text{Бег на 60м+прыжка в длину с места+метание мяча}}{3}$	За I полуг.= $\frac{\text{MCO1+MCO2+MCO3}}{3} * \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$
5.	Сила	Подтягивание на перекладине, раз	MCO-4 1) Подтяг. на переклад.; 2) Стиб.-разгиб. в опоре;		БСО2
			3) Присед. на одной; 4) Стиб.-разгиб. тулов.; 5) Лаз. на гимн. кан	- подтягивание на перекладине; - членочный бег, 3х10м; - бег на 1500 м;	
6.	Ловкость	Членочный бег 3х 10м. сек	MCO-5 1) Бросок мяча в корзину; 2) Удары по ворот.; 3) Вбесл. мяча в игру	$\text{БСО} = \frac{\text{подтяг.+3х10м+бег на 1500м}}{3}$	II полуг.= $\frac{\text{MCO4+MCO5+MCO6}}{3} * \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$
7.	Выносливость	6-стамины, бег. мин. с/к	MCO-6 Бег на 1500м.		
8.	Функцион. развитие	Гульс, объем. к.ел.			$\text{Годовое} = \frac{I \text{ полуг.} + II \text{ полуг.}}{2}$

ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ ВИДОВ СПОРТА И РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

В 8-ом классе из видов атлетики для развития двигательных способностей учащимися были использованы бег на короткие дистанции, эстафеты (с различными этапами) для скоростных способностей: прыжки в длину и в высоту с разбега; метание малого мяча на дальность и в цель – для развития скоростно-силовых способностей; кроссовый бег - для развития выносливости. Для развития физической подготовки учащихся кроме вышеупомянутых классических видов можно использовать другие специальные комплексы упражнений и соединений. Освоение техники выполнения отдельных видов атлетики – это определенная помощь учащимся для выполнения нормативов по двигательным способностям. Однако это недостаточно для демонстрации высоких результатов в этой возрастной группе. Потому что для этого необходимо развивать скорость, скоростно-силовую способность и выносливость. Может ли учащийся освоить технику низкого старта на удовлетворительном уровне? Однако, если максимальная скорость и ускорение не достаточно развиты, то не возможно будет показать высокий результат в беге на короткие дистанции. Или учащийся освоили технику прыжка в высоту и в длину с разбега, но недостатки уровня скоростно-силовой способности не позволят показать удовлетворительный результат в названных видах. Всё это даёт основание прийти к такому выводу, что наряду с освоением способов выполнения упражнений очень необходимо развитие соответствующих двигательных способностей таких, как скорость, скоростно-силовой, сила, ловкость и т.д., которые определяют качество выполнения упражнений.

Специально необходимо отметить – двигательные способности в отдельных видах являются основанием для достижения высоких результатов. Скорость, скоростно-силовая подготовка являются необходимым фактором не только в видах атлетики, но и также для достижения успехов в футболе, баскетболе, волейболе, гандболе и др. спортивных играх.



АТЛЕТИКА

Обучение и совершенствование техники атлетических упражнений

СКОРОСТНАЯ СПОСОБНОСТЬ

Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Вы в младших классах овладели достаточной информацией о технике бега на короткие дистанции (30, 60, 100м). Как и в других видах бег на короткие дистанции как целостное упражнение состоит из определенных частей и фаз. В каждой фазе упражнения есть необходимые элементы, которые должен выполнять спортсмен. Если не выполнить их в необходимой последовательности и в быстроте, то невозможно будет выполнить целостное упражнение. Другими словами, вы не покажете желаемых результатов. В беге на короткие дистанции тоже присутствуют необходимые элементы техники. Эти элементы присущи всем fazам техники бега на короткие дистанции. Как вы знаете, техника бега на короткие дистанции условно подразделяется на 4 части: старт, стартовое ускорение, бег по дистанции и финиширование.

Старт. В беге на короткие дистанции используется положение низкого старта. Низкий старт, по мнению спортивных специалистов, позволяет быстро начать беговое движение и на небольшой дистанции достигать максимальную скорость бега. В младших классах вы много раз использовали положение низкого старта, однако, ваш сегодняшний уровень подготовки создает необходимость снова ознакомиться с техникой низкого старта. При беге на короткие дистанции используются стартовые колодки. Эти колодки во время начала бегового движения

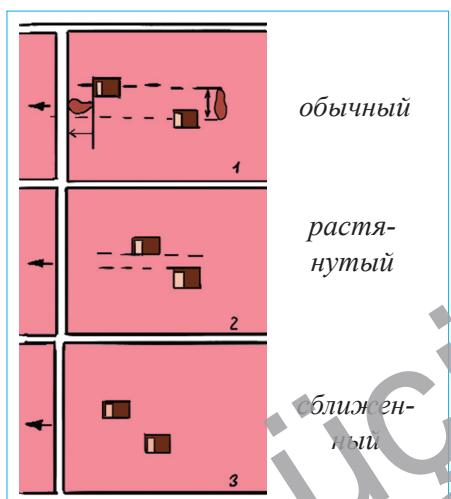


Рис 8. Варианты установки стартовых колодок

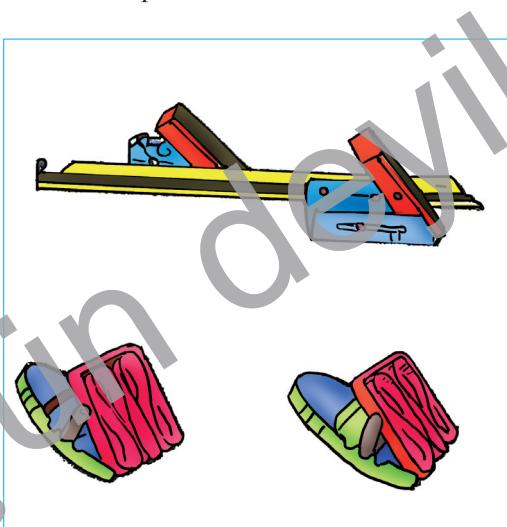


Рис 9. Стартовые колодки

не позволяют скольжение и направляют развиваемое усилие спортсменов в направлении бега. Стартовые колодки устанавливаются в соответствии с ростом и особенно длиной ног. Используемые варианты старта должны создавать условия для реализации имеющихся двигательных потенциалов спортсменов (учащихся).

Существует три варианта установки стартовых колодок: "обычный", "растянутый" и "сближенный" (рис. 8).

Новички, как правило, используют «обычный» вариант установки стартовых колодок. При этом передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии, а вторая колодка на длине голени или 1,5 стопы от первой колодки (значит, примерно 3 стопы от стартовой линии). Площадь передней колодки устанавливается примерно $45-50^{\circ}$ относительно плоскости беговой дорожки, а вторая колодка на $60-70^{\circ}$. Необходимо отметить, что эти показатели условные и они могут изменяться в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся.

Именно разнообразие индивидуальных особенностей создает необходимость использование других вариантов стартовых колодок. Варианты установки стартовых колодок показаны на рис. 8. При «растянутом» варианте установки стартовых колодок первая колодка относится назад ко второй и устанавливается от него на 1-0,5 стопы.

При «сближенном» варианте установки колодок вторая задняя колодка приближается к впереди стоящему. При сближении стартовых колодок к стартовой линии угол площадки уменьшается, а при удалении стартовых колодок от стартовой линии угол площадки стартовой колодки увеличивается.

По команде «На старт!» спортсмен переходит впереди стартовых колодок, опирается руками о беговую дорожку, ставит одну ногу на впереди стоящую колодку, а другой ногой опирается на заднюю колодку (рис. 10). Стоя на колене задней ноги, руки ставятся на опору за стартовой линией.



Рис 10.

Преподаватель контролирует правильные выполнения следующим образом:

1. Постановка руки в опору вертикально на ширине плеч.
2. Держание головы и спины на одном уровне.
3. Тесный контакт обеих стоп с колодками.

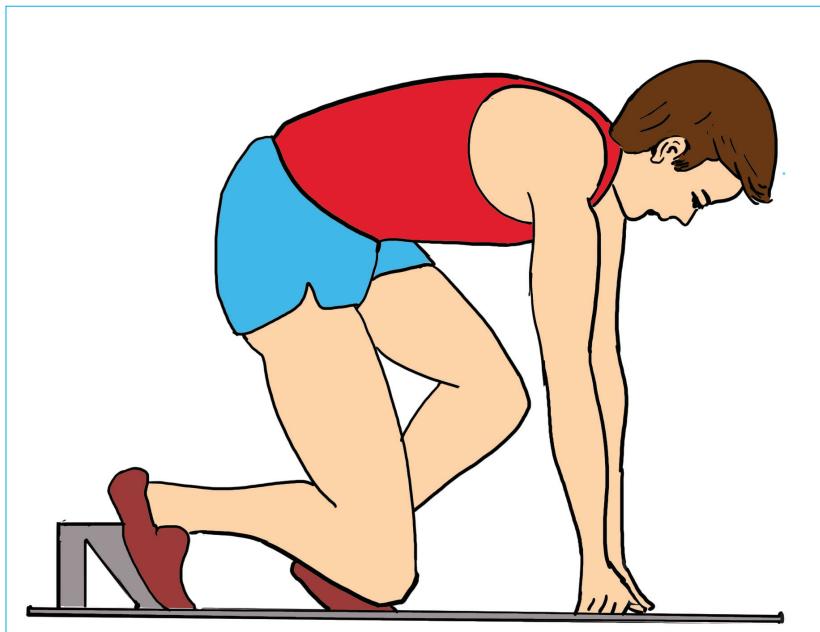


Рис. 11.

По команде «Внимание!» таз немного приподнимается выше плеч за счет разгибания ноги, тяжесть тела подается вверх – вперед.

Спортсмен принимает выгодное положение для быстрого начала бега.

Преподаватель контролирует правильное положение учащихся в команде «Внимание!» следующим образом:

1. Голени параллельны друг к другу.
2. Таз находится намного выше плеч.
3. Коленный сустав передней ноги составляет 90° .
4. Плечи немного опережают опорные руки.
5. Обе стопы имеют тесный контакт со стартовой колодкой.

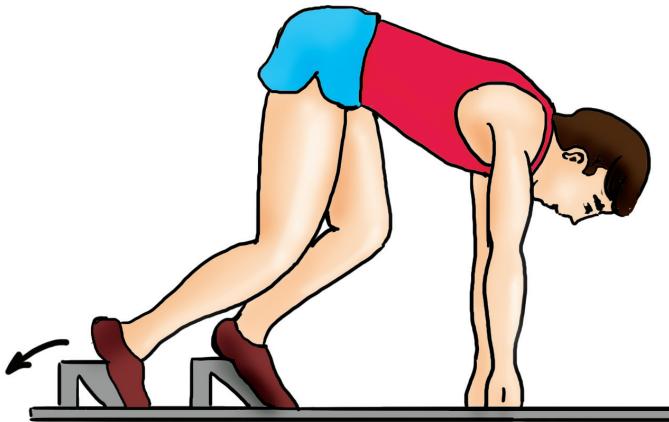


Рис. 12.

Команда «Марш!» является сигналом для начала бега. При этом преподаватель контролирует действие учащихся следующим образом:

1. Одновременный отрыв руки от опоры и мгновенные отталкивания ноги с задней колодки.
2. Мощные, продолжительные отталкивания передней ноги, выпрямление ноги во всех суставах.
3. Перенос задней ноги вперед максимально близко к беговой поверхности.
4. Резкий взмах рук, согнутых в локтях.

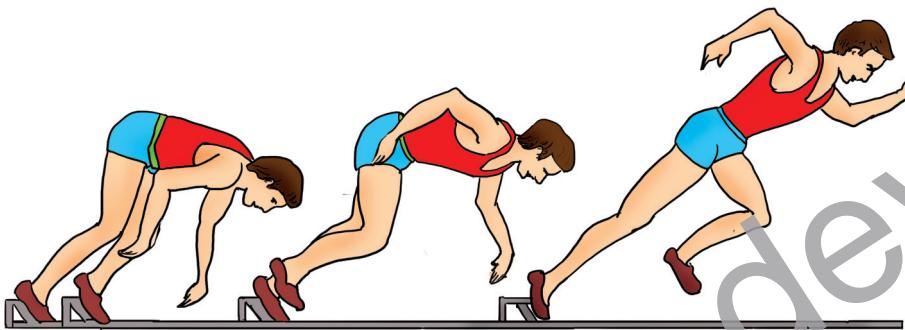


Рис. 13.

Освоение низкого старта можно осуществить без стартовых колодок. Для этого на беговой дорожке проводится стартовая линия. От нее на расстоянии 20-25 см проводится вторая, на расстоянии 25-30 см – третья линия. По команде «Старт!» учащиеся стопу сильной ноги ставят на вторую, а другую – на третью линию. Руки ставятся в опору на ширину плеч за линию старта. По команде «Внимание!» спортсмен принимает стартовое положение одной рукой и начинает бег по команде «Марш!».



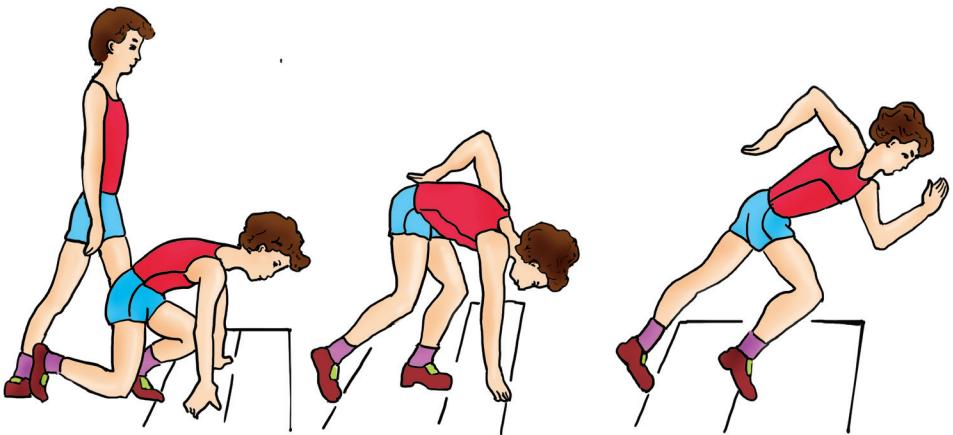


Рис 14.

Стартовое ускорение – после начала бега спортсмен ускоряется до достижения максимальной скорости. В зависимости от уровня подготовки расстояние для стартового ускорения может меняться до 25-35 м. Для учащихся общеобразовательных школ для стартового ускорения расстояние 20-25 м вполне достаточно. Во время стартового ускорения учащийся регулирует свою деятельность следующим образом:

1. Наклон туловища сохраняется.
2. Первые беговые шаги выполняются близко к беговой поверхности, отталкивание выполняется мощно и быстро.
3. Длина и частота шагов постепенно увеличивается.
4. Руки резким движением помогают быстрому отталкиванию.
5. Наклон туловища вперед к 20-25 м постепенно выпрямляется.

Между стартовым ускорением и бегом по дистанции нет четкой границы. Обычно стартовое ускорение завершается, когда спортсмен достигает 90-95% своей максимальной скорости.

Бег по дистанции – составляет основную часть в беге на короткую дистанцию. Спортсмен стремится сохранить максимальную скорость бега, достигнутую в начале этой дистанции. Для этого оптимальное соотношение длины и частоты беговых шагов должно быть сохранено. Во время бега по дистанции учащийся регулирует свои действия следующим образом:

1. Наклон туловища вперед минимальный.
2. Ритм движения рук соответствует беговому ритму и помогает мгновенному отталкиванию и частоты шагов.
3. Длина беговых шагов примерно одинаковая.
4. Стопа ставится пружинисто на опору передней частью.

5. Должно чувствоваться стремление вперед.
6. Необходимо сохранить достигнутую скорость бега.

Бег по дистанции завершается финишированием.

Финиширование – в беге на короткую дистанцию имеет особую значимость для успешного завершения дистанции. Существует несколько способов финиширования. Здесь основная цель - сохранение скорости на фоне нарастающего утомления и успешное завершение дистанции. В общеобразовательных школах финиширование выполняется путём выполнения наклона вперед на последнем беговом шаге.

Упражнения для совершенствования техники бега на короткие дистанции:

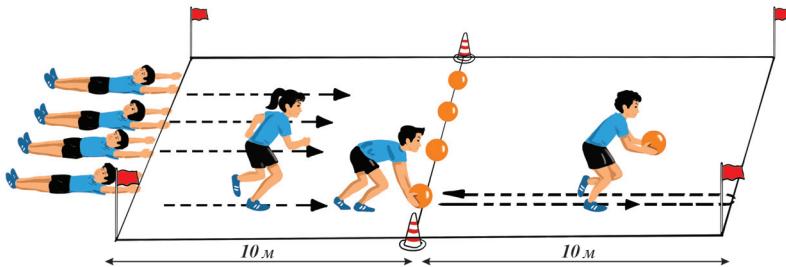
1. Быстро принять выгодное стартовое положение по команде «На старт!».
2. Парные соревнования из положения низкого старта сначала на 20м, а потом на 30м дистанции.
3. Бег и соревнование в парах на 30м, используя различные стартовые положения.



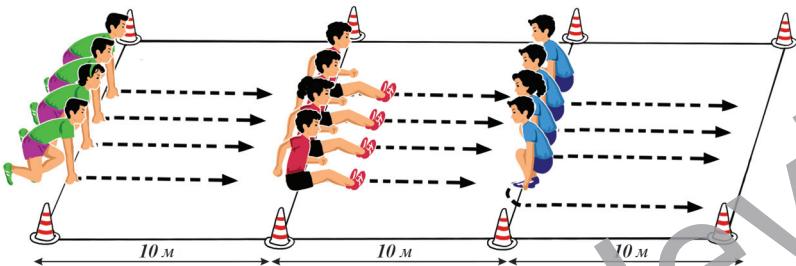
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Для развития скоростных способностей учащихся 8-го класса необходимо использовать эстафетные беги, игры, соревнования, рекомендованные в младших классах. Отмеченные упражнения, их рисунки проведены в учебниках и учебных пособиях VI-VII классов. Специально необходимо отметить, что интересы у учащихся значительно меньше к выполнению классических видов. В связи с этим, все упражнения для развития скорости должны выполняться в парах между небольшими командами в виде соревнований.

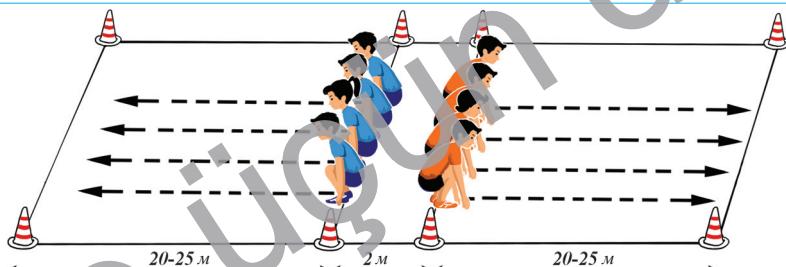
Образцы игр для развития скоростных способностей



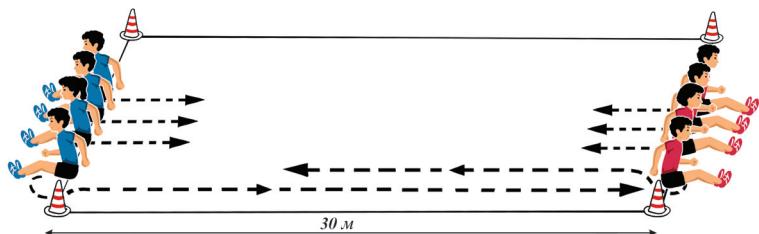
Старт из положения лёжа на спине, бег с мячом. Обегая флагжок с мячом, поставить мяч на прежнее место и возвратиться на исходную позицию.



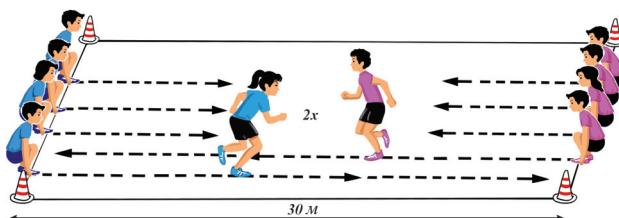
Класс делится на 3 группы и принимает стартовое положение указанное на рисунке. Одновременный старт по команде.



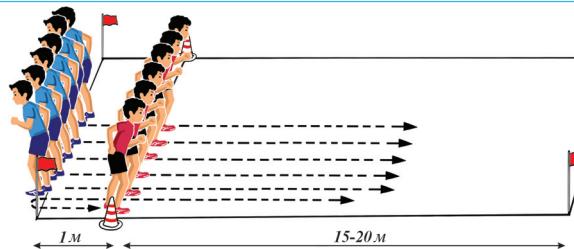
Современный старт учащихся, находящихся в сидячем положении в двух шеренгах на 20-25 м.



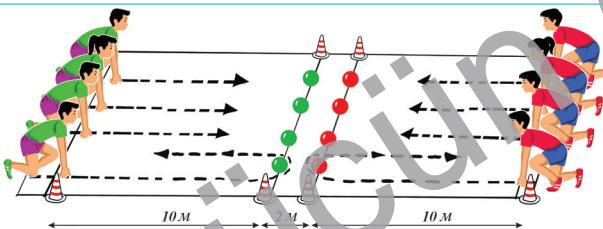
Одновременный старт, находящихся в сидячем в интервале 1 м между ними положении учащихся спиной друг к другу на расстоянии 30 м. Бег с максимальной скоростью. Учащийся занимает стартовую позицию противника.



Класс делится на две команды, и располагаются на расстоянии 30 м друг от друга в указанном положении (можно применять и другие исходные положения). Одновременный старт по команде. Каждая команда старается быстро занять стартовую позицию противника. Завершившая упражнения раньше других команда считается победительницей.



Одновременный старт учащихся построенных спиной друг к другу в две шеренги. Учащиеся, находящиеся во второй шеренге должны достичь бегущих на первой шеренге на расстоянии 15-20 м. Учащийся коснувшийся рукой впереди бегущего получает 1 балл.



Класс делится на 2 команды и принимает положение низкого старта на расстоянии 22 м друг против друга. Перед каждым учащимся на расстоянии 10 м ставится мяч или флагок. Одновременный старт. Каждый учащийся пробегает свою дистанцию, оббегает флагок и возвращается на своё место. Выигравший своего соперника получает 1 балл.

Команда, набравшая большее количество баллов считается победительницей.

Эстафеты для развития частоты движения:

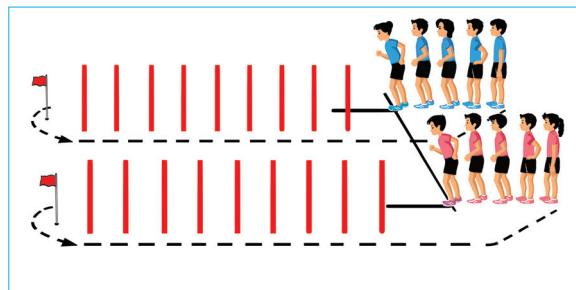


Рис. 15.

На площадке проводятся линия старта и линия финиша на расстоянии 10-15м. Между линиями старта и финиша проводится поперечная линия шириной 5см на расстоянии 30см друг от друга. Класс делится на команды, состоящие из 5-6 участников и выстраиваются на линии старта. По команде «Марш!» первый участник каждой команды начинает бег с касанием на каждую поперечную линию и, дойдя до флагка, обходит его и пробегает обратно, касаясь руками своего товарища, стоящего на линии старта и становится в конце колонны своей команды. Участник, не наступавший на одну или несколько поперечных линий, получает штрафные очки. Команда, финиширующая раньше других с наименьшими штрафными очками, занимает первое место. Остальные определяются также по порядку финиширования, с учетом штрафных баллов. Игру можно повторить несколько раз. Для награждения берется наилучший показатель команды.

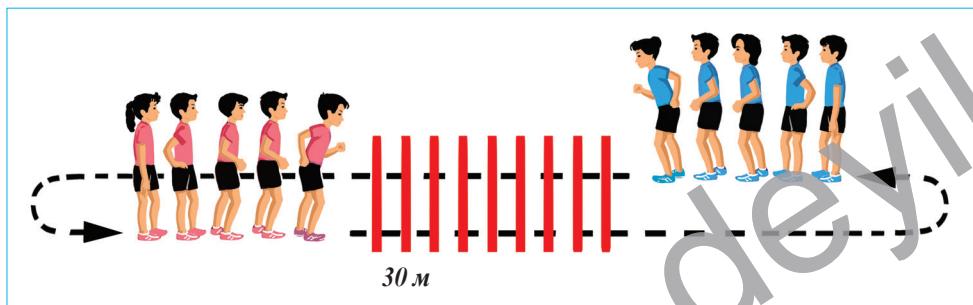
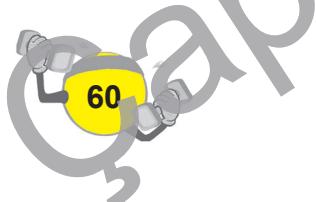


Рис. 16.

Класс делится на команды с парным числом участников и каждая команда также делится на две части. Они размещаются как показано на рис. 16. По команде «Старт!» первые участники пробегают дистанцию с касанием поперечных линий и преодолев расстояние, касаясь руками первого стоящего участника, становится в конце колонны. Участник, не наступавший на линию получает штрафные баллы. Команда, занявшая раньше всех исходную позицию, считается победителем.



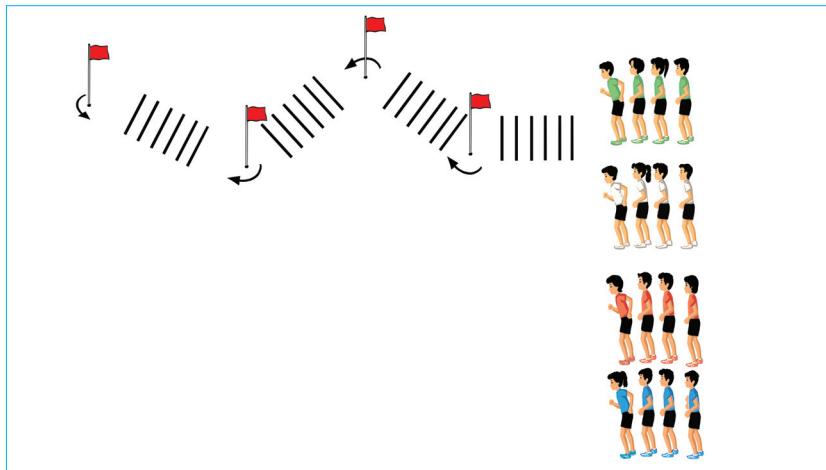


Рис. 17.

Класс делится на команды с парным количеством. Перед каждой командой устанавливаются флаги, и чертится линия, как указано на рис. 17. По команде «Старт!» первые участники, пробегая дистанцию с касанием поперечных линий, преодолев дистанцию, обходя вокруг флагов, прибегают к своей команде. Касаясь впереди стоящего товарища по команде, становятся в конце колонны. Участник, нарушивший правила игры, получает штрафные баллы. Команда, преодолевшая дистанцию раньше других, и зарабатывающая наименьшее количество штрафных баллов, становится победителем.

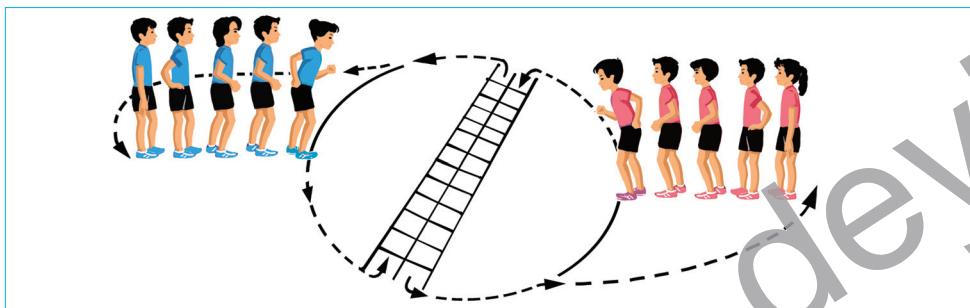


Рис. 18

Класс делится на две команды и становится вокруг круга, напротив друг друга. Первые участники команд по стартовому сигналу, пробегают с правой стороны, преодолевает намеченный поперечными линиями участок и становится в конце колонны своей команды. Размеченный участок можно преодолевать бегом или приставными шагами с касанием каждой линии. Команда, преодолевшая дистанцию первой, с наименьшим количеством штрафных очков, занимает первое место.

Эстафеты для развития максимальной скорости бега:

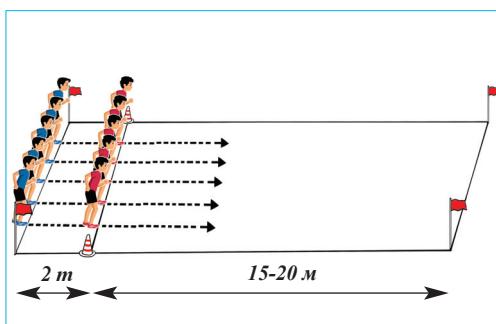


Рис. 19.

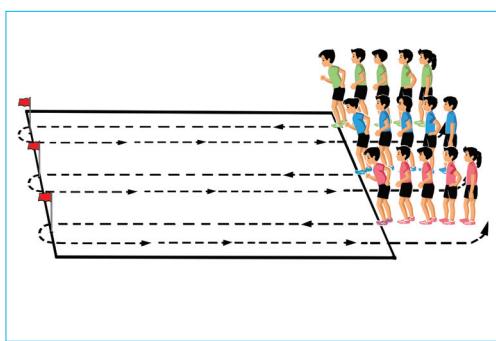


Рис. 20.

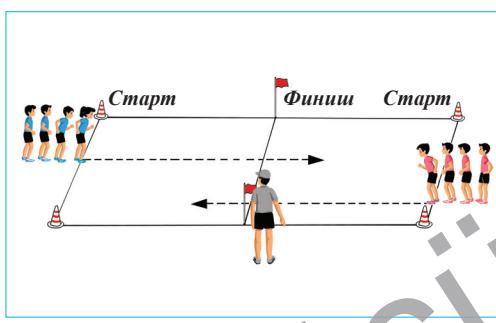


Рис. 21.

соревнуются следующие пары. Команда, набравшая наибольшее количество баллов становится победителем.

Одновременный старт учащихся построенных в две шеренги на расстоянии 2 м друг от друга. Учащиеся, находящиеся во второй шеренге должны достичь бегущих на первой шеренге на расстоянии 15-20 м. Учащийся коснувшийся рукой впереди бегущего получает 1 балл. Команда, набравшая большее количество баллов считается победительницей.

Класс делится на команды с одинаковым количеством участников и выстраивается на линии старта как показано на рис. 20. По стартовой команде первые участники пробегают дистанцию и, обходя флагок, который находится от стартовой линии на 15-20м, пробегает обратно к своей команде, руками касаясь своего товарища, стоящего на линии старта и становится в конце колонны своей команды. Команда раньше всех, вернувшаяся к исходной позиции, становится победителем.

Класс делится на две команды. Команды становятся на линии старта, которая прочерчена напротив друг друга. Расстояние между стартовыми линиями определяется по уровню подготовленности учащихся. На середине дистанции проводится линия и ставятся флаги. По стартовой команде первые участники из каждой команды стремятся как можно быстрее проходить среднюю линию. Участник, преодолевший среднюю линию первым, получает один балл. Затем

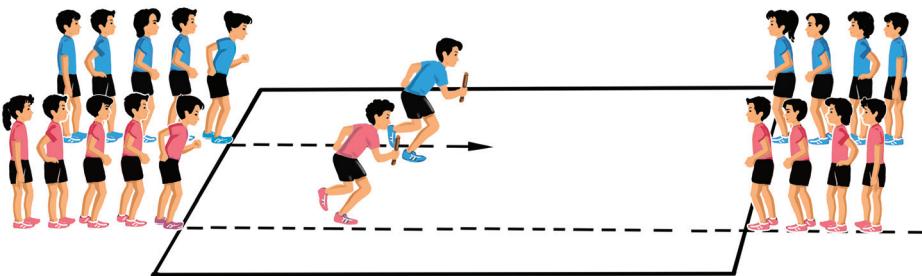


Рис. 22.

Класс делится на команды с парным количеством участников. На площадке чертятся две параллельные стартовые линии на расстоянии 15-20м. Каждая команда также делится на две части и размещается на стартовой линии друг против друга. По стартовому сигналу первые участники каждой команды стремительно бегут к своим товарищам, стоящим напротив стартовой линии. Дойдя до своего товарища, стоящего на стартовой линии, передаёт эстафету ему и становится в конце колонны. Команда, вернувшаяся в исходную позицию раньше других, становится победителем.

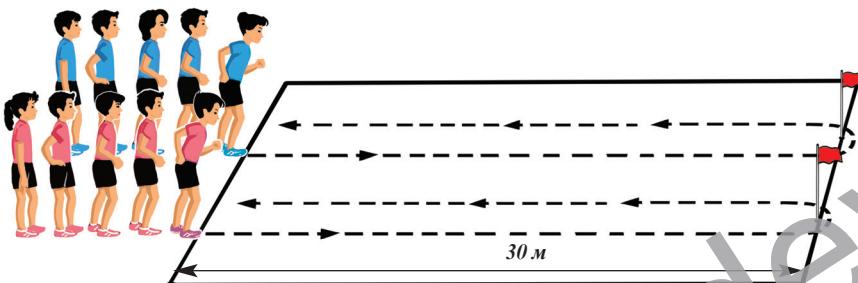


Рис. 23.

Верхний старт – бег на 30м. Поворот вокруг флагажка, возвращаться к стартовой линии и встать в конце колонны своей команды.



НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАЛОГО СУММАТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ПО СКОРОСТНЫМ СПОСОБНОСТЯМ (МСО-1)

Контингент	Упражнения для оценивания	С.О.2 “3”	С.О.3 “4”	С.О.4 “5”
Мальчики	бег на 60 м, сек	10.5 - 9.9	9.8-9.1	9.0 и <
Девочки	бег на 60 м, сек	11.0 – 10.5	10.4-9.9	9.8 и <
Мальчики		36,9-36,0	35,9-35,1	35,0 и <
Девочки	<i>Эстафетный бег 4x50м, сек.</i>	43,9-41,0	40,9-39,1	39,0 и <

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о скоростных упражнениях, играх и их назначении	Информирует о скоростных упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о скоростных упражнениях, играх и их назначении
-----------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Выполняет	Скоростные упражнения выполняет с ошибками	При скоростных упражнениях допускает небольшие ошибки	Скоростные упражнения выполняет в соответствии с образцами.
-----------------------------	-----------	--------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

3. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях.	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость.
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ СПОСОБНОСТЬ

Овладение техникой выполнения прыжковых и метательных упражнений

Прыжки

Для развития скоростно-силовой способности учащихся 8-го класса метание и прыжки предусмотрены как основное средство подготовки. В атлетике способы выполнения прыжков должны выбираться в соответствии с физической подготовкой учащихся. В младших классах для прыжков в длину использовался способ «согнув ноги», а при прыжках в высоту «перешагивание» и это способствовало формированию определенному умению и навыков по этим упражнениям. В 8-ом классе при прыжках в длину с разбега предусмотрено использование способов «прогнувшись» и «ножницы», а при прыжках в высоту с разбега будет использован «перекидной» способ.

Прыжок в длину способом «Прогнувшись». Этот способ по своей структуре считается более эффективным в сравнении со способом «согнув ноги». Техника исполнения этого способа отличается тем, что в период полёта после отталкивания свободная нога вносится вниз-назад, туловище прогибается назад. Вследствие этого передние мышцы туловища растягиваются, а это в свою очередь создает условия для успешного выполнения группировки в конце фазы полета и выбрасывание ноги вперед.

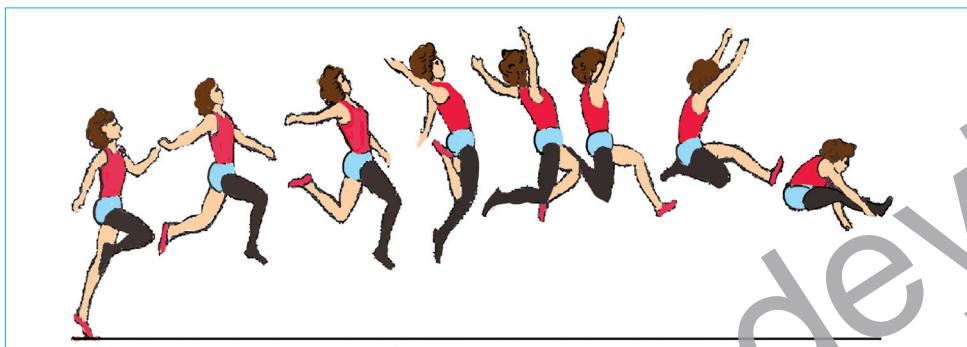


Рис. 24.

В настоящее время способ «ножницы» считается самым эффективным при прыжках в длину с разбега. Это способ наиболее пригоден для учащихся имеющих более высокую скорость разбега. Отличительная особенность этого способа заключается в том, что после отталкивания учащийся выполняет беговые движения в полёте. Эти движения позволяют учащимся как можно дольше оставаться в фазе полета и тем самым показать хороший результат.



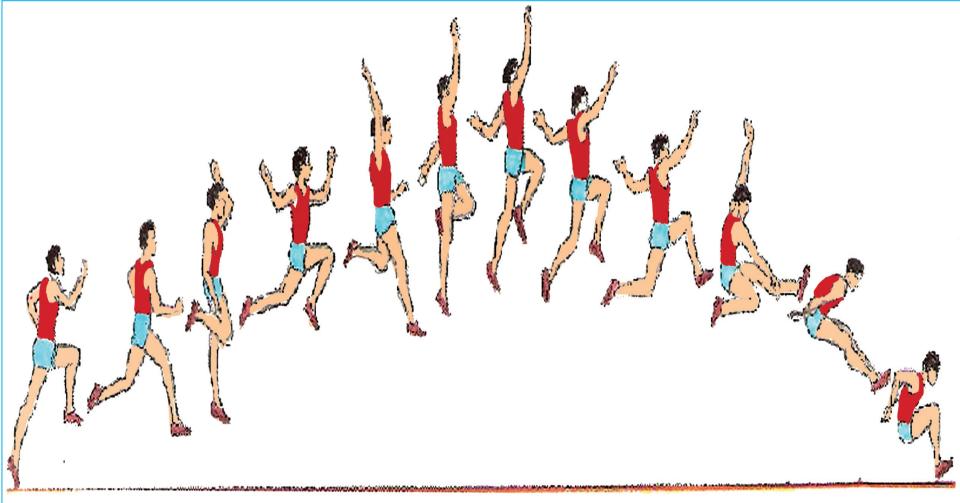


Рис. 25.

Независимо от способа выполнения прыжок в длину с разбега делится на фазы разбег, отталкивание, полёт, приземление. Успешные выполнения этой фазы оказывает определенное влияние на выполнение других фаз. При выполнении учащимся этих фаз необходимо держать в центре внимания нижеследующие:

Фаза разбега:

1. Прямолинейность разбега;
2. Постепенное увеличение скорости разбега;
3. Пригодность дистанции разбега для приобретения максимальной скорости;
4. Пригодность дистанции разбега для точного попадания в место отталкивания.

Фаза отталкивания:

1. Выполнять отталкивание в беговом шаге;
2. Направлять тяжесть тела вперед-вверх;
3. Быстро выполнять маховые движения руками и свободной ногой.

Фаза полёта:

1. Как можно дольше сохранить положение шага после отталкивания;
2. Сохранять равновесие с помощью движений ног;
3. Приготовиться к приземлению;
4. Как можно дольше сохранить вертикальное положение туловища, подтянуть ноги к груди.

Фаза приземления:

1. Группироваться подтянуть ноги к груди, вытянув руки вперед;
2. Продвинуть тяжесть тела вперед во время касания стопой грунта для предотвращения падения назад;
3. Выйти вперед из сектора приземления.

Прыжок в высоту с разбега способом «Перекидной».

В младших классах учащиеся осваивают способы «перешагивания» для прыжков в высоту с разбега.

«Перекидной» считается более эффективным способом. Учащиеся, имеющие одинаковый уровень подготовки, используя способ «Перекидной» имеют возможность показать более высокий результат.

Техника выполнения: Разбег при прыжках способом «Перекидной» выполняется под углом 25-35° к планке, с расстояния 7-8 беговых шагов. Отталкивание производится ближе к планке ногой на расстоянии 60-70 см от проекции планки. Max выполняется прямой ногой, широко и свободно, создавая в начальной стадии взлёта вращательный (обеспечивая поворот туловища к планке) момент.

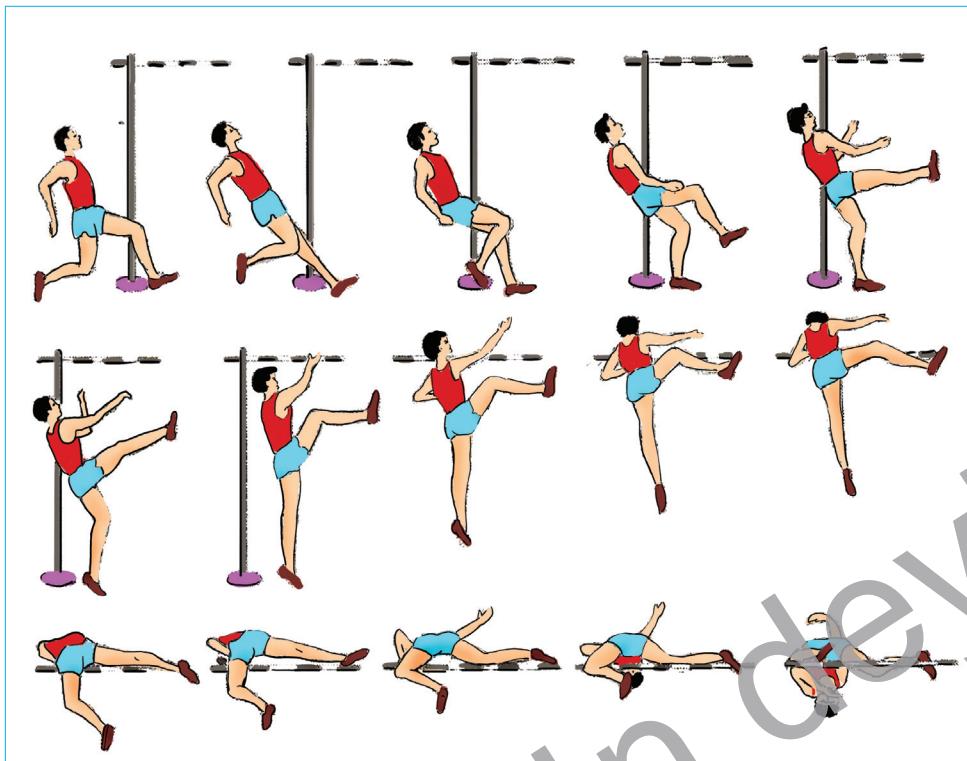


Рис 26.

Метание малого мяча в цель и на дальность

Метание - вид атлетики, который используется для повышения скоростно-силовой подготовки мышцы верхних конечностей учащихся. В 8-ом классе выполняется метание в цель и на дальность. При этом используется малые мячи, теннисные мячи и мячи весом 150 грамм. Метание выполняется с места и с разбега.

Метание малого мяча в цель.

При таких метаниях техника выполнения играет основную роль. Техника выполнения при горизонтальном метании следующая:

Учащийся становится левым боком к цели, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Державшая мяч правая рука поднимается вверх, несколько отводится назад над правым плечом, взгляд направлен на цель. Из этого положения поворачиваясь грудью в направлении броска, вес тела переносится на левую ногу, правую при этом поставить на носок и повернуть пятку наружу. Руку с мячом согнуть в локте примерно под углом 120°, кисть повернуть ладонью влево. Из этого положения выполнить бросок хлестообразным движением. После выпуска мяча, согбая левую ногу в колене, наклонить туловище вперед и повернуть налево.

При метании малого мяча целью могут служить листы с разметками, кольца, повешенные на высоте, кольца, нарисованные на стене и на площадке и т.д. Можно также использовать стандартные оборудование, такие как баскетбольные корзины. Метание в цель должно выполняться правой или левой рукой. Это необходимо для пропорционального развития скоростно-силовой подготовки мышц верхних конечностей, а также для развития координации.

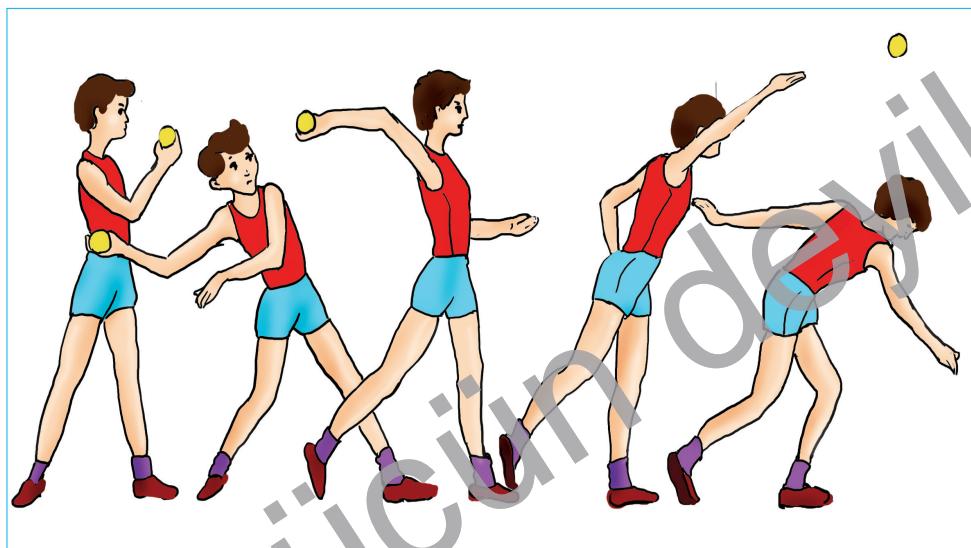


Рис. 27. Метание мяча на дальность с места

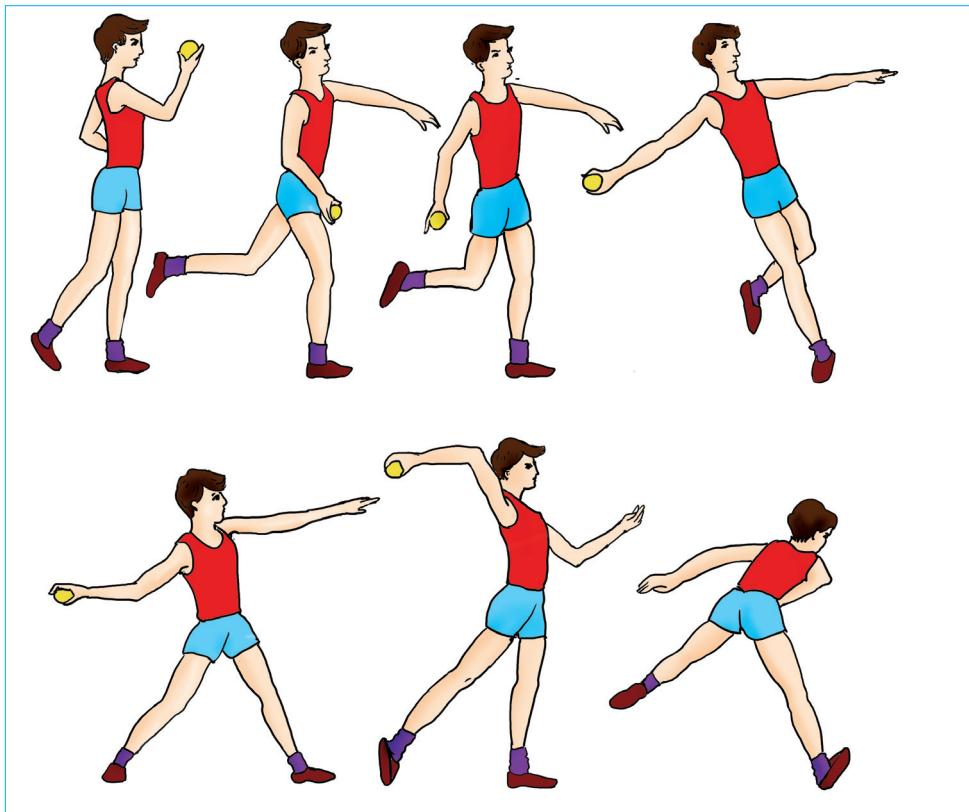


Рис. 28. Метание мяча на дальность с трех шагов

Упражнения для совершенствования техники метания и для развития скоростно-силовой способности:

1. И.п. – стоя боком к баскетбольной корзине на расстоянии 10 м. Бросок мяча в щит и приём мяча;
2. То же самое упражнение с трёх шагов, на расстоянии 12-15м от баскетбольного щита;
3. То же самое упражнение с пяти шагов, на расстоянии 18-20м от баскетбольного щита;
4. И.п. – одна нога впереди, рука с мячом над плечом, отводится немного назад. Бросок выполняется с места с 5-8 м от цели;
5. То же самое упражнение, выполняется с шести шагов на расстоянии 8-10 м.

Для обеспечения разнообразности метательных упражнений используются различные способы и средства. С этой целью расстояние до цели постепенно увеличивается, цель уменьшается, метание выполняется на время или усложненных исходных положений: на одном колене, с полуприседа и т.д.

Упражнения для обучения метания малого мяча с места на дальность

Эти упражнения помогают освоить постановки левой ноги на опору, при активном движении колена правой ноги вперед, быстрым поворотом тела в направлении броска и взятием снаряда на себя.

1. И.п. – стойка для метания мяча с места левым боком в сторону метания. Туловище отклонено назад, правая нога сзади, на передней части стопы, левая нога впереди на всей стопе.

Правая рука прямая, отводится назад через плечо, рука на уровне плеч. Левая рука впереди, с чуть согнутым локтем. Разгибая правую ногу, перенести тяжесть тела на левую ногу, одновременно поворачиваясь грудью вперед. Правую руку поднять вверх, согнув в локтях. По мере выход туловища к вертикальному положению левую руку опустить вниз. Это упражнение выполняется в медленном и среднем темпе. Многократные повторения этого упражнения обеспечивает формирование метательных умений.

2. И.п. – стойка лицом в направлении метания. Левая нога прямая впереди, правая согнутая на шаг сзади, упирается на переднюю часть стопы, правая рука над плечом, согнутая в локтях, левая чуть согнутая перед грудью.

Имитация метательных упражнений. Хлестообразные движения расслабленной рукой, многократные повторения.

3. И.п. - стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, сгибая правую ногу, повернуть плечо вправо. Руки со снарядом выпрямить, отвести назад.

Занять положение для метания с места боком по направлению броска. Выпрямляясь, продвигаясь на левую ногу и поворачиваясь грудью вперед, проходить в положении «натянутого лука» и бросить снаряд хлестообразным движением руки.

4. Стойка левым боком в направлении броска. Рука с мячом отведена назад на уровне плеч. Правая нога перед левой и скрещена с ней. Расстояние между стопами 30-40 см. Тяжесть тела распределена на обе ноги, согнутые в коленях, стопы обращены в направлении броска, левая рука перед грудью. Левую ногу поставить в положении шага для метания с места так, чтобы обеспечить продвижение колена правой ноги. Не поворачивая тело в направлении броска, принять положение «натянутого лука».

5. Бросок мяча в стенку или ловля его после отскока.

Упражнения для совершенствования метания малого мяча на дальность

1. И.п. – стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди, рука с мячом над плечом, кисть на уровне головы. Шаг правой ногой вперед, одновременно начать поворот туловища вправо, руку с мячом отвести назад, шаг левой ногой, полный поворот вправо и выпрямление руки с мячом на уровне плеча.

2. Из того же И.п. рука с мячом таким же образом отводится на 2 шага, затем возвращается в прежнее положение на плечо.

3. И.п. – лицом в направлении метания, левая нога впереди, рука с мячом над плечом отводится на первых двух шагах, затем выполняется скрестный шаг правой ногой, левая нога опускается на опору и принимает положение перед финальным усилием. Имитация без броска.

4. То же упражнение, но следующим броском мяча. Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, но без остановки. После освоения всех элементов нужно научиться точности их выполнения, полному повороту тела вправо на первых двух шагах и полному выпрямлению рук с мячом.

5. И.п. – лицом в направлении метания, левая нога впереди, рука с мячом над плечом. Выполнение четырех бросковых шагов по контрольным отметкам. Сначала упражнение выполняется с шага, затем быстрого шага. Выполняется имитация и бросок.

6. И.п. - лицом в направлении метания, правая нога впереди, рука с мячом над плечом. Выполнить предварительную часть разбега по контрольной отметке.

7. То же выполнение бросковых шагов без метания.

8. То же с броском мяча, после выполнения разбега бросковых шагов, финальных усилий с соблюдением ритма метания.

Если трудно выполнять метания с четырех бросковых шагов сразу в полной координации или при выполнении такого метания наблюдаются многочисленные ошибки, то при этом целесообразно сначала выполнить метание мяча с одного шага, с двух шагов, с трех шагов и, наконец, с четырех шагов.

При этом рекомендуется использование нижеследующих упражнений:

1. И.п. – стоя левым боком в направлении броска. Правая нога скрестно вынесена перед левой. Тяжесть тела переносится на правую ногу. Рука с мячом отводится назад на уровне плеч. Сделав шаг левой ногой, сначала выполнить имитацию метания, затем с броском мяча под заданным углом вылета.

Основное внимание при выполнении упражнений надо обращать на исключение преждевременного поворота туловища в направлении броска и преждевременное включение метающей руки.

2. И.п. – стоя левым боком в направлении броска. Рука с мячом полувыпрямлена. Тяжесть тела на правой ноге. Выполнить скрестный шаг правой ногой, затем стопорящий шаг левой и бросок мяча под заданным углом вылета.



3. И.п. – стойка лицом в направлении броска. Правая нога впереди, рука с мячом над плечом, тяжесть тела на правой ноге, грудь повернута в направлении броска. На первом шаге левой ногой, отвести руки с мячом, на втором - правой ногой выполнить скрестный шаг, на третьем – поставить в упор левую ногу. Сначала имитация, затем метание под заданным углом вылета мяча.

Основное внимание во время выполнения упражнений надо обращать на сочетание отведения метающей руки с выполнением первого шага, выполнения скрестного шага, обгон снаряда послед выполнения скрестного шага и хлестообразного движения метающей руки в момент выпуска мяча.

4. И.п. - стойка лицом в направлении броска, левая нога впереди, рука с мячом согнута над плечом. Выполнить шаг правой ногой, шаг левой ногой и отвести метающую руку с мячом. Скрестный шаг правой ногой, стопорящий шаг левой ногой и метание мяча под заданным углом вылета.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАЛОГО СУММАТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ПО СКОРОСТНО-СИЛОВЫМ СПОСОБНОСТЯМ

Контигент	Критерии оценивания	C.O.2 «3»	C.O.2 «4»	C.O.2 «5»
1. По содержательной линии двигательные способности				
Мальчики	Прыжки в длину с разбега, см Прыжки в высоту с разбега, см Метание мяча (150 гр), м	310 108 27	340 112 32	380 и > 115 и > 38 и >
Девочки	Прыжки в длину с разбега, см Прыжки в высоту с разбега, см Метание мяча (150 гр), м	260 90 21	290 95 23	320 и > 105 и > 26 и >
2. По содержательной линии информационное обеспечение и теоретические знания				
Мальчики Девочки	Информация о двиг.деят-ти.	Поверхностно информирует о скор-силовых упр., играх и их назначениях	Информирует о скор-силовых упр., играх и их назначениях	Подробно информирует о скор-силовых упр., играх и их назначениях
3. По содержательной линии двигательные умения и навыки				
Мальчики Девочки	Исполнительные умения	С ошибками выполняют упр-я по скор-силовой направл-ти	Допускают небольшие неточности при выполн. упр. скор-силовой направл-ти	Выполняют упр-я скор-силовой направл-ти в соотв. с образцами
4. По содержательной линии формирование морально-волевой особенности				
Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Двигат.деят-сть удовлетв. При сложной обстановке демонстр. неуверенность	Устанавливает сотруд-во с товар., проявляет уверен-ность в двига-тельной деят-ти	Свою двиг. деят-сть строит в рамках правил, демонстрирует решимость

ГИБКОСТЬ

Овладение техникой выполнения движений по гибкости

Гибкость – это морфо-функциональная особенность опорно-двигательного аппарата человека и способность выполнять упражнения по возможно большой амплитуде.

Существует 2 вида гибкости: активная и пассивная. Активная гибкость – это выполнение движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий. Пассивная гибкость – это выполнение упражнений под воздействием внешних растягивающих сил. По форме проявления гибкости различают динамическую и статическую гибкость. Динамическая гибкость проявляется во время выполнения упражнений в динамике. Статическая гибкость проявляется в позах человека.

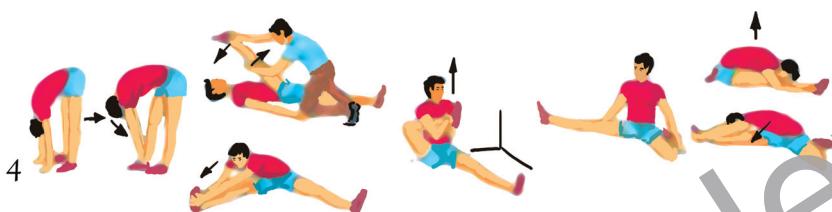
Развитие гибкости определяется рядом факторов. Основным из них является анатомический (строение и форма мышцы, суставов, связок, их эластичность, напряжение и расслабление мышц антогониста). Проявление гибкости зависит от внешних факторов: температуры воздуха, времени суток, характера разминки и т.д. Обычно в утренние часы гибкость меньше, а в вечерние часы значительно выше. Гибкость при температуре 20–30° С значительно выше, чем при температуре 5–10° С.

Функциональное состояние организма также оказывает определенное влияние на проявление гибкости. Утомление отрицательно влияет на гибкость, но способствует повышению пассивной гибкости.

Возраст и пол человека также влияют на уровень проявления гибкости. С возрастом без применения специальных упражнений уровень гибкости снижается. У женщин гибкость относительно выше, чем у мужчин. В 10–12 лет гибкость развивается интенсивно. Возраст 11–14 лет считается оптимальным периодом для совершенствования гибкости.

Для развития гибкости применяется комплекс упражнений с широкой амплитудой выполнения, способствующей растягиванию мышц и связочно-суставного аппарата. Эти упражнения по особенностям выполнения также подразделяются на активные и пассивные. Для развития гибкости также используются статические упражнения. Эти упражнения служат для удержания максимально сложенной позы суставов, конечностей, туловища в течение 6–10 сек. Последовательность выполнения упражнений для развития гибкости необходимо сочетать с упражнениями силовой направленности и на расслабление. Это способствует не только увеличению силы, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ



6

Çap Üçün deyil





Çap üçün deyil

Движения, используемые при оценивании гибкости

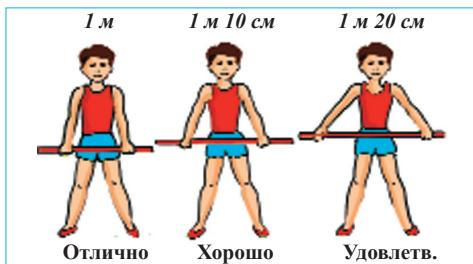


Рис. 29. Выкрут палки назад прямыми руками

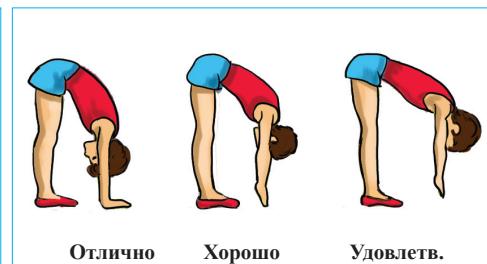


Рис. 30. Наклоны вперед, ноги вместе прямые



Рис. 31. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках палка

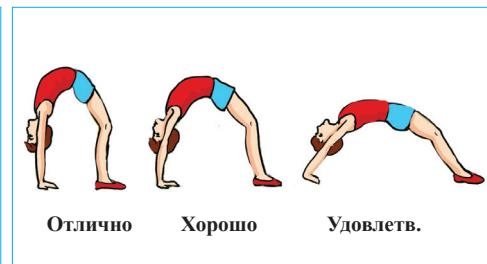


Рис. 32. Проверка подвижности позвоночника и основных суставов, эластичности мышц

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАЛОГО СУММАТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ПО ГИБКОСТИ

<i>Контигент</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>C.O.2 «3»</i>	<i>C.O.3 «4»</i>	<i>C.O.4 «5»</i>
1. По содержательной линии двигательные способности				
Мальчики	Наклон вперед в положении сидя, не сгибая колени, см	2-6	4-9	10 и >
Девочки	Наклон вперед в положении сидя, не сгибая колени, см	4-7	8-14	15 и >
2. По содержательной линии информационное обеспечение и теоретические знания				
Мальчики Девочки	Информация о двиг.действиях	Поверхностно информирует о гибкостных упражнениях и их назначениях	Информирует о гибкостных упражнениях и их назначениях	Подробно информирует о гибкостных упражнениях и их назначениях
3. По содержательной линии двигательные умения и навыки				
Мальчики Девочки	Исполнительные умения	С ошибками выполняют упражнения по гибкости	Допускают небольшие неточности при выполнении упражнений по гибкости	Выполняют упражнения по гибкости в соответствии с образцами
4. По содержательной линии формирование морально-волевой особенности				
Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Двигательность удовлетворяет. При сложной обстановке демонстрирует неуверенность	Устанавливает сотрудничество с товарищами, проявляет уверенность в двигательной деятельности	Свою двигательность строит в рамках правил, демонстрирует решимость

БОЛЬШОЕ СУММАТИВНОЕ ОЦЕНИВАНИЕ ЗА I ПОЛУГОДИЕ

Для проведения оценивания выбирается одно оценочное упражнение по каждой двигательной способности, которое проходили за I-е полугодие и даются очки в соответствии результатов, показанные учащимися. При этом используются нормативы для диагностического оценивания. Таким образом, для проведения большого оценивания за I-е полугодие определяются результаты учащихся по ниже следующим упражнениям:

- бег на 30 м с низкого старта;
- прыжки в длину с места;
- наклон вперед в положении сидя, не сгибая колени.

$$\text{БСО} = \frac{\text{бег на 30м+прыжки в длину с места+наклон вперед}}{3}$$

Средний показатель по указанным трем двигательным упражнениям ставится в ниже указанной формуле и определяется оценка учащимся за I-е полугодие.

$$\text{П1} = \frac{\text{МСО1+МСО2+МСО3}}{3} * \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{40}$$

Здесь:

МСО1 – результат малого суммативного оценивания по скоростным способностям;

МСО2 - результат малого суммативного оценивания по скоростно-силовым способностям;

МСО3 - результат малого суммативного оценивания по гибкостным способностям.



СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ

ГИМНАСТИКА

Строевые упражнения

Переход с ходьбы на месте к передвижению в колонне и в шеренге. Это действие выполняется по команде «Вперед!», подаваемой под левую ногу. При этом правой ногой делается шаг на месте, а затем с левой ноги начинается передвижение вперед.

Перестроение из одной колонны в колонны по 2, по 4 дроблением и сведением. Это действие выполняется по нижеследующей команде во время передвижения класса (рис. 33, а, б, в, г, д) по колонне:

а) При подходе направляющего к центру зала подается команда «Через центр – МАРШ!». Учащийся делает правой (левой) шаг и поворачивается к центру зала.

б) При подходе направляющего к противоположной стороне зала подается команда под левую ногу «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!». По этой команде первый номер идет направо, следующий за ним – налево, следующий – направо, следующий за ним – налево и т.д., и таким образом осуществляется перестроение в две колонны, движущиеся в противоположном направлении.

в) При сближении колонны на противоположной границе зала подается команда «В колонны по два через центр – МАРШ!». По этой команде приближающиеся друг к другу колонны направляются с места поворота направо (налево). А потом подается команда: «В колонны по два направо и налево в обход – МАРШ!».

г) Во время передвижения класса в колоннах, продолжая дробление и сведение, можно перестроить класс в колонны по 4. При этом подается команда «Через центр – МАРШ!». Таким образом, учащиеся, двигаясь через центр, дроблением и слиянием перестраиваются из одной колонны в несколько колонн.

Обратные перестроения (разведения и слияния) выполняются по командам, подаваемым с другой последовательностью.

д) По команде «В колонны по два через центр – МАРШ!» первая шеренга из первой колонны начинает движение через центр, за ней следует первая шеренга из

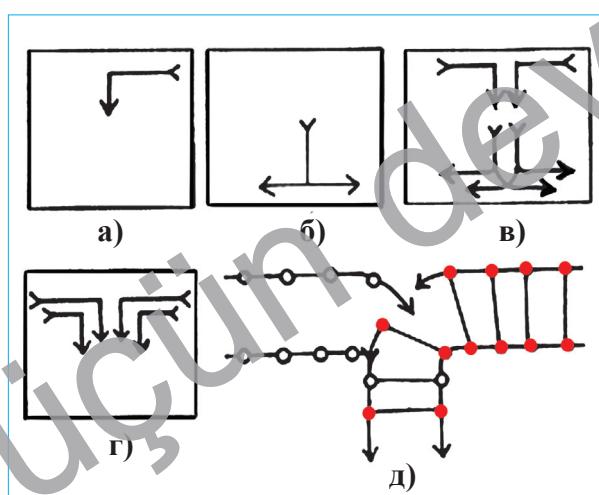


Рис. 33.



левой колонны (3 и 4 колонны), вторая шеренга из правой колонны, за ней вторая шеренга из левой колонны и т.д. Образуется строй в колонны по 2. По команде «В колонну по одному направо и налево в обход – МАРШ!» строй разводится по две колонны по одному. Затем по команде «В колонну по одному через центр – МАРШ!» происходит их слияние.

ВИСЫ И УПОРЫ (для мальчиков)

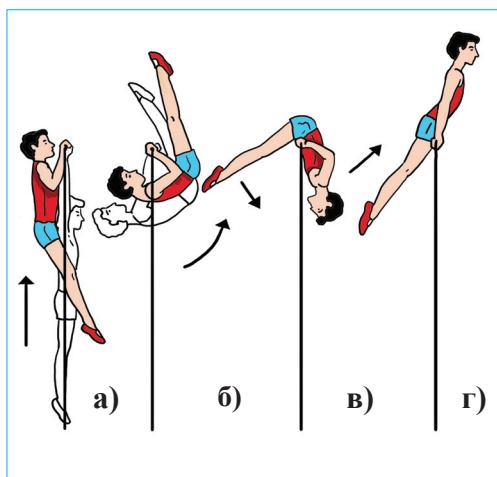


Рис. 34.

I. Подъём в упор переворотом махом вперед в сед ноги врозь. Это упражнение выполняется на высоком турнике. Из виса согнуться в тазобедренных суставах вперед, энергично разогнуться до положения виса прогнувшись. Движение повторяется несколько раз с увеличением амплитуды движения. Из крайнего заднего положения, энергично согбаясь в тазобедренных суставах, подтянуться, послать ноги вверх за перекладину до положения виса на животе. Продолжая вращательные движения, разогнуться и выпрямляя руки перейти в упор. Далее выполнить перевес одной ногой через перекладину и принять положение седа ноги врозь (седа верхом).

Упражнения:

1. Размахивание изгибами в висе.
2. Махом вперед, сгибание рук в висе на согнутых руках (потягивание).
3. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком двух ног.
4. Подъем переворотом на низкой перекладине толчком двух ног и перейти в сед ноги врозь.

II. Подъем в упор переворотом махом и силой. Из положения виса потянуться в вис на согнутых руках (рис. 34, а). Энергично согбаясь в тазобедренных суставах, послать ноги вперед вверх за перекладину до положения виса на животе (рис.34, б, в) выпрямить туловище и перейти в положение упора (рис. 34, г).

III. Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях. Выполняется из размахивания в упоре на руках (рис. 35, а). Махом вперед, как только ноги пройдут вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. При прохождении ногами линии жердей энергично разогнуться, отталкиваясь плечами от жердей (рис. 35, б). Переходя в упор, развести ноги в сторону и, плавно опустить их на жерди (рис. 35, в).

Вспомогательные упражнения:

1. Размахивание в упоре на параллельных руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади.
2. Из упора на руках «провисание» в плечах (локти вверх), энергично надавить плечами на жерди (локти вниз). Обратить внимание на перемещение тела вверх.
3. Из упора на руках, ноги на козле, стоящем перед жердями, «провиснуть» в плечах и надавливая плечами на жерди, опираясь ногами на козел, возвращаться в положение упор.

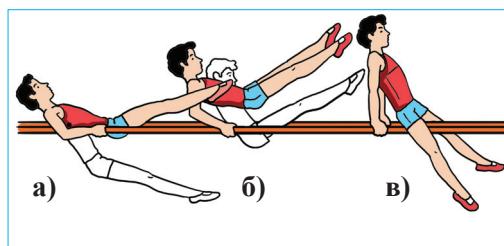


Рис. 35.

Висы и упоры (для девочек)

Из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней, махом одной, толчком другой ноги выйти в вис, прогнувшись на нижнюю жердь с опорой ног об верхнюю (рис.36, а). Ухватиться правой рукой за верхнюю жердь, перенести массу тела на левую руку и перемахом правой ногой, поворот налево кругом в вис лёжа (рис. 36, д, е); ухватиться левой рукой за верхнюю жердь, спустить правую ногу вниз (рис. 36, ж).

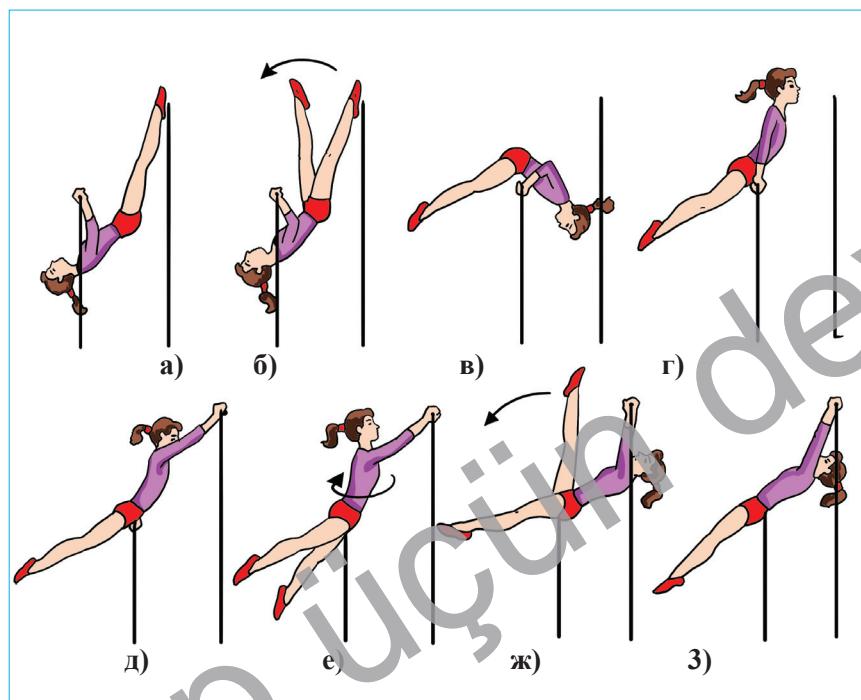


Рис. 36.

Вспомогательные упражнения:

1. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.
2. То же, но вис на нижней с опорой о верхнюю жердь.
3. Перемах правой (левой).
4. Из виса лёжа на левом (правом) бедре перемах правой (левой) в вис лёжа.

Акробатические элементы (для мальчиков)

I. Из упора присев с силой стойка на голове и руках. Вначале это упражнение выполняется как стойка на голове толчком ног. Принимается положение упора присев. Тяжесть тела переносится на руки и на голову и толчком ног принимается положение стойка на голове. После освоения этого упражнения учащиеся выполняют упражнения силой рук, а не толчком ног.

Приняв исходное положение, учащийся увеличивает нажим руками на опору, поднимая туловище и согнутые ноги вверх до вертикального положения. Медленно выпрямляя ноги, перейти в стойку на голове и руках.

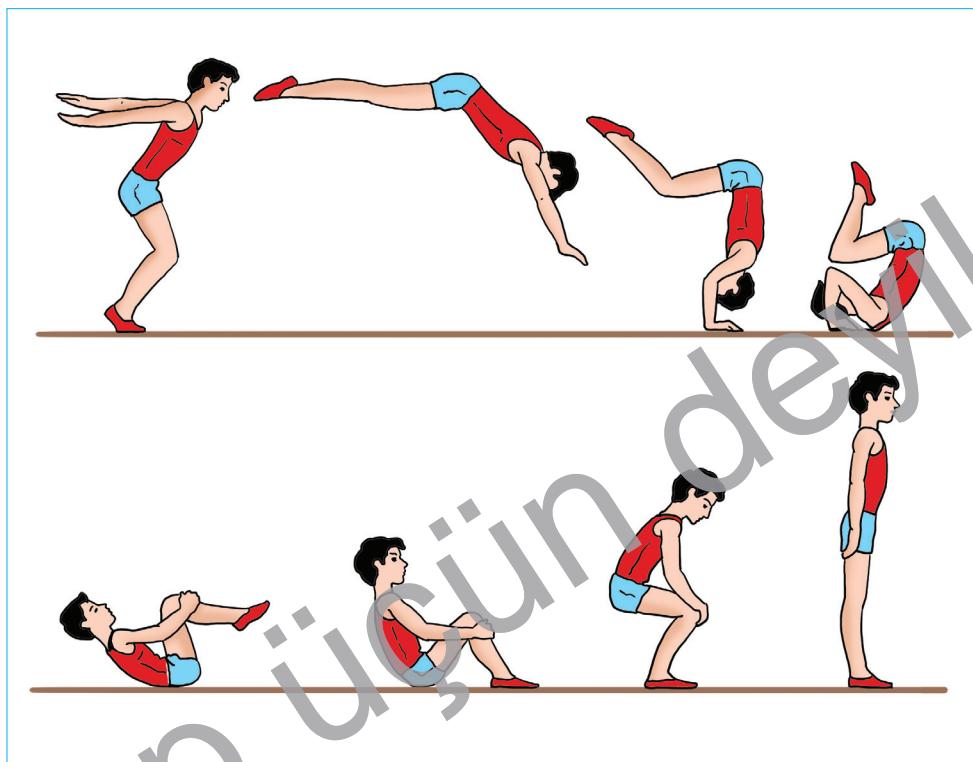


Рис. 37.

II. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Отталкиваясь двумя ногами, выполнить прыжок вверх и в длину с полным выпрямлением ног. Принимая тяжесть тела на руки, наклонить голову к груди и выполнить кувырок вперед.

Вспомогательные упражнения:

1. Из упора присев кувырок вперед.
2. То же упражнение с увеличением расстояния между руками и ногами.
3. То же упражнение, ноги стоят на небольшом возвышении.

**Акробатические элементы
(для девочек)**

«Мостик» и поворот в упор стоя на одном колене. Если «мостик» освоен хорошо, то приступают к изучению поворота в упор. Для этого надо подать вес тела в сторону поворота и, оттолкнувшись противоположными к повороту рукой и ногой (рис. 38, б), сгибаясь в тазобедренных суставах, повернуться кругом и опуститься в упор на колено опорной ноги (рис. 38, в).

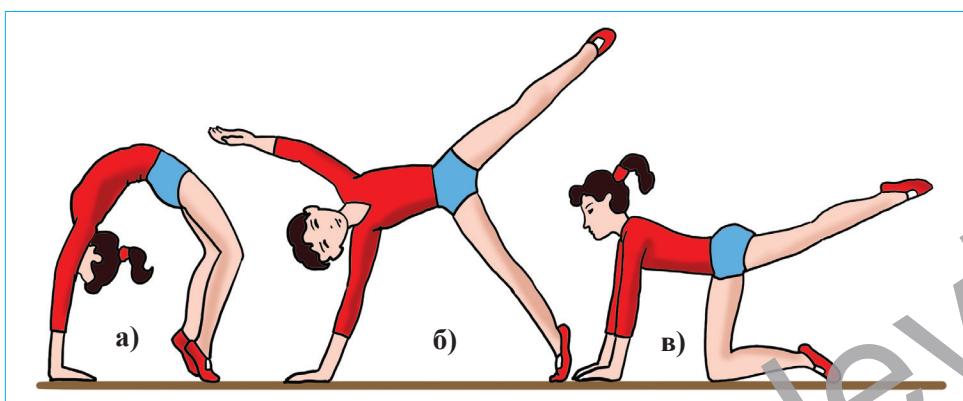


Рис. 38.

**Опорные прыжки
(для мальчиков)**

Прыжок в длину через гимнастического козла, согнув ноги (H=110-115 см).

Выполнить разбег из расстояния 10–12 шагов, оттолкнуться вперед-вверх, тело держать прямо, руки вперед-вверх. В момент постановки руки на дальнюю часть козла, резко оттолкнуться руками с одновременной группировкой тела. И тут же разогнувшись, руки вверх – в сторону, приземлиться на слегка согнутые ноги.

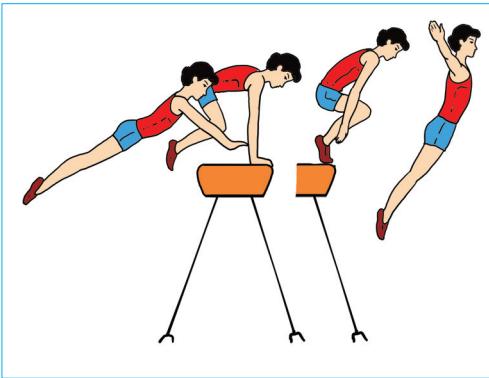


Рис. 39.

Опорные прыжки (для девочек)

Прыжок боком

Прыжок выполняется с небольшого разбега на расстояние 8–10 шагов, одновременно толчком ногами о мостик, и, опираясь прямыми руками на гимнастическое бревно на ширине плеч, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону (рис. 40, а, б). Продолжая движение ног в сторону, перенести вес тела на опорную руку (рис. 40, в, г), отталкиваясь другой рукой, пройти над снарядом боком в горизонтальном положении. Приземляться спиной к снаряду (рис. 40, д).

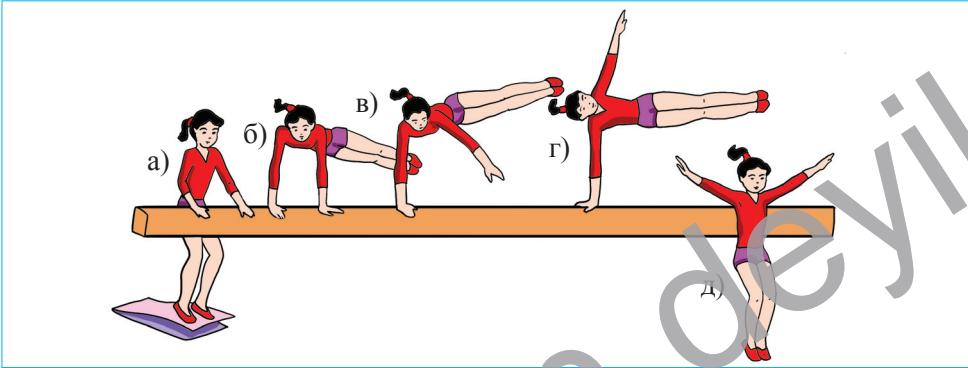


Рис. 40.

Вспомогательные упражнения:

1. Из положения, лёжа, толчком ног принять положение, лёжа на боку.
2. Отталкиваясь от гимнастического мостика перепрыгивание через гимнастическое бревно боком.
3. Стоя на мостице, правую (левую) ногу поставить на гимнастическое бревно, опираясь на левую (правую) руку, выполнить скакки.

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ СПОСОБНОСТИ

Силовая способность – считается важнейшим фактором для развития всех двигательных способностей. Сила – это способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий. В зависимости от формы проявлений существует множество разновидностей силы. Однако с точки зрения физической подготовки, существует понятие абсолютная и относительная сила.

Абсолютная сила – это максимальный показатель внешнего сопротивления, который преодолевает учащийся независимо от своего собственного веса.

Относительная сила – это соотношение внешнего сопротивления преодолевшего учащимся к его собственному весу. Другими словами, это количество внешнего сопротивления на каждый килограмм собственного веса учащегося. Если абсолютная сила двух учащихся равна 65 кг, то у учащегося с наименьшим собственным весом, показатель относительной силы будет выше.

Для развития силовой способности возрастной период у мальчиков с 13-14 до 17-18 лет считается наиболее благоприятным. Такой период у девочек считается от 11-12 лет до 15-16 лет. Для развития силы возможно использование различных упражнений. Все эти упражнения отличаются одной особенностью – это преодоление какого-либо (собственный вес, гантели, резиновые амортизаторы, сопротивления в тренажерах, штанга и т.д.) веса. Для обеспечения развития силы необходимо соблюдение следующих правил:

1. Упражнения должны выполняться достаточно продолжительное время (минимум 3-4 недели);
2. Каждый раз необходимо «работать» с тремя-четырьмя группами мышц;
3. Величина сопротивления (вес, тяжесть) должны выбираться индивидуально;
4. Максимальный вес сопротивления не должен превышать 60-70% собственного веса;
5. Количество повторных выполнений должно быть достаточным для создания чувства усталости в мышцах;
6. Упражнения выполняются не в одном подходе, а в нескольких подходах и сериях;
7. Должны тренироваться как синергетические, так и антагонистические группы мышц.

Всё это будет способствовать формированию пропорционального телосложения.

После тренировки нескольких групп мышц необходимо переходить на тренировку других групп. В начале силовой тренировки преимущество дается пассивному отдыху, однако, по мере накопления опыта между подходами и сериями выполняются упражнения на расслабление и гибкость.



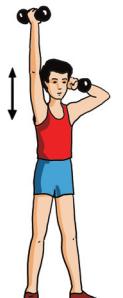
Комплекс упражнений для развития силовой способности



1. Сесть на стул (скамейку); предплечья на бедрах. Сгибать и разгибать кисти рук – хват сверху (хват снизу). Выполнять, не отрывая предплечий от бедер.



2. Ноги на ширине плеч, гантели к плечам, локти к туловищу. Выпрямить руки вверх и вернуть в и.п.



3. Гантели к плечам – стоя; сидя на стуле; лежа на скамейке. Попеременно сгибать и разгибать руки (выпрямлять вверх).



4. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах из разных исходных положений – стоя, ноги вместе, руки внизу; сидя на стуле, локти опираются на бедра.



5. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Сгибать и разгибать руки, заводя гантели за голову. Локти не разводить в стороны и не опускать.



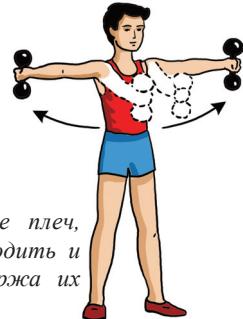
6. Ноги вместе, руки в стороны. Гантели к плечам, затем снова в стороны. Локти не опускать.



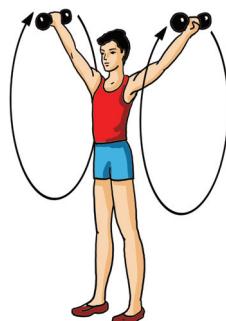
7. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять прямые руки через стороны вверх и вернуть их в и.п. Выполнять с большой амплитудой, руки не сгибать.



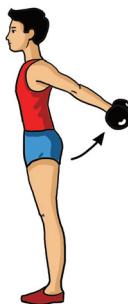
8. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, прогнуться и вернуться в и.п.



9. Ноги на ширине плеч, руки вперед. Разводить и сводить руки, держа их прямыми.



10. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнять круговые движения руками вперед и назад с большой амплитудой.



11. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Отводить руки назад-вверх с большой амплитудой. Туловище держать прямо (не наклонять вперед).



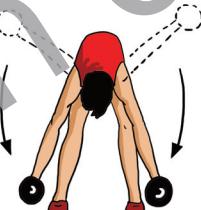
12. Ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, выполнять движения руками как при быстром беге, с большой амплитудой.



13. Ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки внизу. Поднять прямые руки вперед-вверх и вернуться в и.п. Выполнять с большой амплитудой.



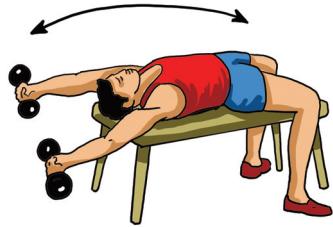
14. Ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки внизу. Поочередно размахивать прямыми руками вперед-назад с большой амплитудой, без пауз.



15. Ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки внизу. Разводить руки в стороны с большой амплитудой, без пауз.



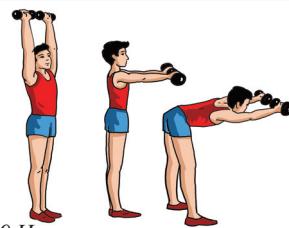
16. Лёжа на скамейке, руки в стороны. Сводить и разводить прямые руки.



17. Лёжа на скамейке, руки на бедрах. Прямые руки отвести за голову и вернуть их в и.п.



18. Лёжа на скамейке лицом вниз, руки опущены. Развести прямые руки в стороны и вернуть их в и.п.



19. Ноги на ширине плеч, руки вверх или вперед. Выполнять наклоны туловища вперед. Туловище держать прямо, ноги в коленях не сгибать.



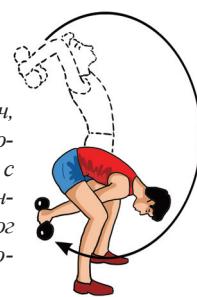
20. Ноги шире плеч, руки вверх. Выполнять наклоны туловища в стороны с большой амплитудой.



21. Ноги шире плеч, руки вверху. Поочередные наклоны вперед к левой ноге, перед собой, к правой ноге. Ноги в коленях не сгибать.



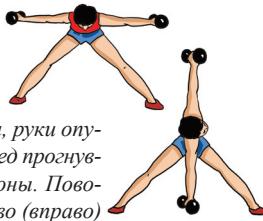
22. Ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон вперед, правую руку к левой ноге, левую руку назад-вверх, выпрямиться; наклон вперед, левую руку к правой ноге, правую руку назад-вверх, выпрямиться. Выполнять с большой амплитудой, без пауз. Ноги не сгибать.



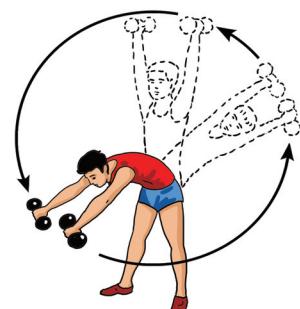
23. Ноги на ширине плеч, руки вверху, гантели за головой. Наклоны вперед с большой амплитудой. Гантели проводить между ног назад. Разгибаясь, прогнуться в пояснице.



24. Ноги вместе, руки вверху. Наклон вперед, прямые руки назад-вверх. Выполнять с большой амплитудой, без пауз. Ноги не сгибать.



25. Ноги шире плеч, руки опущены. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. Поворот туловища влево (вправо) с большой амплитудой; правая (левая) рука вниз, левая (правая) – вверх. Руки прямые. Ноги не сгибать.



26. Ноги на ширине плеч, руки вверху. Круговые движения туловища в одну и другую стороны с большой амплитудой.



27. Встать на колени, руки вверху. Наклоны туловища в стороны. Выполнять с большой амплитудой, гантели держать строго над головой.



28. Сесть, ноги врозь, гантели к плечам. Наклоны в стороны, руки вверх. Выполнять с большой амплитудой, без пауз. При наклоне руки прямые.



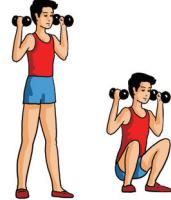
29. Лечь на пол, гантели в прямых руках за голову. Отрывая туловище от пола, наклоняться вперед с большой амплитудой. Ноги не сгибать.



30. Сесть на скамейку, для ног – упор, гантели за головой (у затылка). Откинуться назад, гантели – к полу, вернуться в и.п. Выполнять без пауз, туловище держать прямо.



31. Лечь поперек скамейки (на бедра) лицом вниз, для ног – упор, гантели за головой. Приподнять торс, прогнуться, вернуться в и.п. Выполнять без пауз.



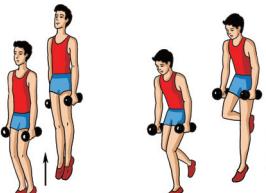
32. Ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Выполнять глубокие приседания без пауз. Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать.



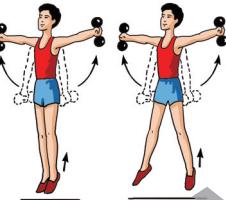
33. Ноги вместе, гантели к плечам (или за голову). Выполнять пружинистые покачивания на передней части стопы (подниматься и опускаться на носках).



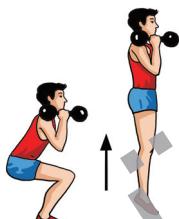
34. Встать одной ногой на повышенную (6-8 см) опору, другую приподнять; рука с гантелью внизу, другой придерживаться, например, за спинку стула. Подниматься как можно выше на носок.



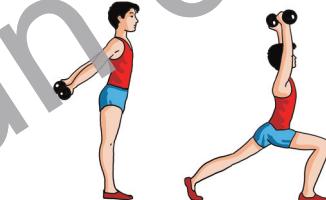
35. Ноги вместе, руки опущены. Прыжки на месте – на обеих ногах; на одной ноге. Выполнять на передней части стопы, не касаясь пятками пола.



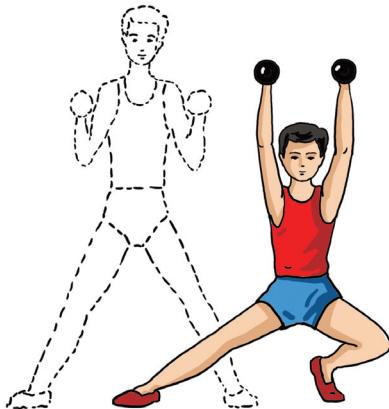
36. Ноги вместе, руки опущены. Прыжки на месте – с разведением в стороны рук; с разведением рук и ног.



37. Ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Глубоко приседая, подпрыгивать как можно выше.



38. Ноги вместе, руки отведены за спину. Выпад левой (правой) ногой вперед, руки вверх, прогнуться. Выполнять с большой амплитудой, руки прямые.



39. Ноги шире плеч, руки вперед. Присесть на левую (правую) ногу, руки вверх. Туловище держать прямо.

Упражнения должны выбираться таким образом, чтобы поочередно тренировать различные группы мышц. Например, даются упражнения для начала мышцы рук, плеч, ног, спины и живота. При этом надо стремиться к тому, чтобы мышцы обеих сторон туловища, были нагружены симметрично.

Очень необходимо умение осуществить правильное дыхание во время выполнения упражнений. Нельзя допускать чрезмерной задержки дыхания и наруживания. Одновременно перед выполнением силовых упражнений нет необходимости глубокого вдоха. Это способствует повышению сосудистого давления и может привести к появлению грыжи у учащихся со слабыми мышцами живота.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАЛОГО СУММАТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ПО СИЛЕ

Контингент	Критерии оценивания	C.O.2 «3»	C.O.3 «4»	C.O.4 «5»
1. По содержательной линии двигательные способности				
Мальчики	Потягивание на высокой перекладине из положения виса, раз	4	5-7	8
Девочки	Потягивание на нижней перекладине из положения виса лёжа, раз	8	9-15	16 и >
Мальчики	Сгибание-разгибание рук в опоре лёжа, раз	9-10	11-13	14 и >
Девочки	Сгибание-разгибание рук в опоре на гимнаст.скам., раз	7-8	9-10	11 и >
Мальчики Девочки	Лазание на канат с помощью ног, м	2	3	5
Мальчики Девочки	Приседание на одной ноге с упором одной рукой, раз	8-12 7-9	13-15 10-11	16 и > 12 и >
Мальчики Девочки	Сгибание-разгибание туловища («пресс»), раз	9-12 7-11	13-17 12-14	18 и > 15 и >
2. По содержательной линии информационное обеспечение и теоретические знания				
Мальчики Девочки	Информация о движ.дeят-ти.	Поверхностно информирует о силовых упр., играх и их назначениях	Информирует о гибкостных упр., играх и их назначениях	Подробно информирует о гибкостных упр., играх и их назначениях
3. По содержательной линии двигательные умения и навыки				
Мальчики Девочки	Исполнительные умения	С ошибками выполняют упр-я по гибкости	Допускают небольшие неточности при выполн. упр. по гибкости	Выполняют упр-я гибкостных упр. в соотв. с образцами
4. По содержательной линии формирование морально-волевой особенности				
Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Двигат.дeят-сть удовлетв. При сложной обстановке демонстр. неуверенность	Устанавливает сотрудство с товарищем, проявляет уверенность в двигательной деятельности	Свою двиг.дeят-сть строит в рамках правил, демонстрирует решимость

ЛОВКОСТЬ

Овладение техникой выполнения движений по ловкости

БАСКЕТБОЛ

В общеобразовательных школах баскетбол был выбран как средство для использования во время уроков по физическому воспитанию для учащихся 5–7-х классов с целью развития ловкостных способностей, а также для повышения физической подготовки учащихся. В различных классах были использованы отдельные элементы баскетбола, двухсторонние игры. В 8-ом классе запланировано совершенствование освоенных элементов баскетбола, а также обучение новым элементам техники.

Короткая справка

Игру в баскетбол изобрёл преподаватель по физическому воспитанию Джеймс Нейсмит в городе Спрингфилд США в 1891-ом году. В то время мяч бросали не в кольцо, а в обычную сплетенную корзину. Отсюда и произошло название игры «баскет» в переводе с английского «корзина», «бол» – «мяч».

В 1932-ом году была учреждена Международная любительская федерация баскетбола. В 1936-ом году мужской баскетбол впервые был включен в программу Олимпийских игр, которые проходили в городе Берлине. На этих играх Джеймс Нейсмит присутствовал в качестве гостя и команда США стала первым олимпийским чемпионом по баскетболу. В 1976-ом году на Олимпийских играх в Монреале женский баскетбол был включен в программу игр.

Основные правила соревнований

В баскетбол играют 2 команды по 5 человек в каждой. Основной целью игры является овладение мячом и забрасывание его в корзину соперника. Игра в баскетбол ведется на площадке длиной 28, шириной 15 метров. Кольцо находится на высоте 3,05 м и щит вынесен в глубь площадки на 1,2 м. Вес баскетбольного мяча составляет 567–650 гр.

Игра начинается на центральном кругу. Соревнующиеся игроки не имеют права ловить мяч, а только отбивают или скидывают его партнеру. Игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках. Если мяч пойман после ведения, снова вести мяч не разрешается. Игрок должен вести мяч одной рукой. Любой игрок нападающей команды может выполнить бросок в корзину. При неудачном броске отскочившим мячом имеют право овладеть игроки любой команды. Для выполнения броска команде предоставляются 24 секунды. При нарушении этого правила (если бросок не выполнен) мяч передается другой команде. Команда, владеющая мячом, в течение 8 секунд должна перейти из зоны защиты в зону напа-



дения. Если во время броска игрока толкнули или ударили по руке и мяч в кольцо не попал, то он получает право на выполнение двух штрафных бросков. Если нарушение во время броска совершено за линией трехочкового броска, то за нарушение правила назначается трехочковый штрафной бросок. Остальные нарушения правил, которые не рассматриваются как фол, являются просто ошибками: бег с мячом в руках, ведение двумя руками, повторное ведение, выбивание мяча за пределы площадки, игра ногой и т.д. При ошибках или фолах, за которые не назначается штрафной бросок, игра возобновляется выбрасыванием мяча из-за боковой линии.

После результативного броска с игры или штрафного броска мяч вводится в игру участниками противоположной команды из-за лицевой линии. За результативный бросок присуждается 2 очка, за штрафной бросок – 1 очко.

За результативный бросок из-за дуги радиусом 6,75м дается 3 очка. Побеждает команда, которая набрала больше очков.

Игра продолжается 4 периода, по 10 минут каждый. Регистрируется только чистое время. В случае ничьи назначается пятиминутный дополнительный период. Между первым и вторым, третьим и четвертым периодами дается перерыв на 2 минуты, между вторым и третьим – 15 минут. В течение игры разрешается производить неограниченное количество замены игроков. Игроку нападения не разрешается находиться в 3-секундной зоне свыше 3-х секунд. Если игрок в течение 5 секунд не ведёт мяч, его не передаёт, не катит, не бросает, то мяч отбирается и передается команде соперника.

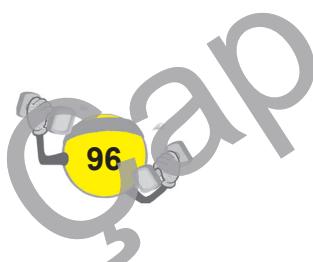
Правила техники безопасности

Перед началом урока или соревнования необходимо надеть спортивную форму и обувь с нескользящей подошвой, соответствующую месту проведения, погоде, сезону. При этом необходимо снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены. Во время урока и соревнования необходимо:

- соблюдать правила соревнований;
- все действия осуществлять по команде учителя;
- не допустить столкновения с соперниками, не допускать ударов по рукам и ногам;
- при плохом самочувствии сообщить об этом учителю.

Овладение двигательными действиями

Для освобождения от опеки защитника и выхода для получения мяча используется бег с изменением направления и скорости. Такой рывок выполняется после имитации шага в одну сторону с последующим рывком в противоположную (рис. 26).



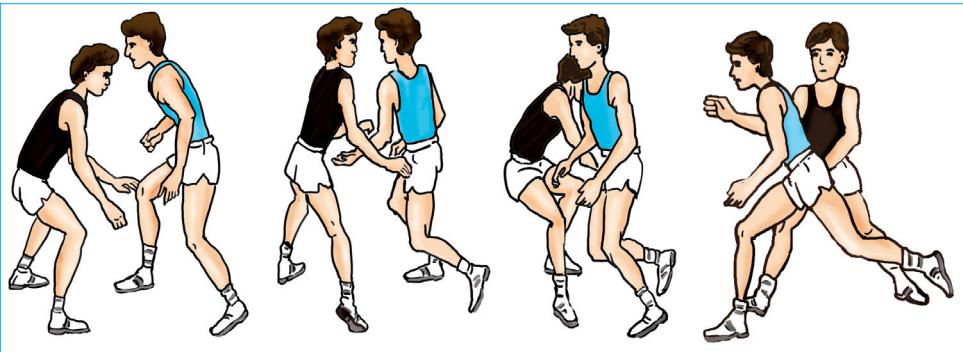


Рис. 41.

Передача мяча одной рукой от плеча – этот способ наиболее распространенный во время передачи мяча. Этим способом мяч передается на близкое и среднее расстояние. Мяч выносится двумя руками над правым плечом, правая рука находится сзади мяча, пальцы направлены вверх, а ладонь в сторону цели. Левая рука находится на передней поверхности мяча. Левая нога впереди. Мяч правой рукой выносится вперед, при этом левая рука «сходит» с мяча. Мяч направляется в цель захлестывающим движением кисти (рис. 42).

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Данный способ передачи используется, когда на пути партнера находится соперник. Мяч ударяется о пол под вытянутыми руками соперника, чтобы он не смог блокировать или прервать передачу (рис. 43).

Передача выполняется следующим образом: мяч удерживается на уровне груди, пальцы широко расставлены. Большие пальцы расположены параллельно друг другу. Мяч посыпается вниз-вперед. Скорость этой передачи медленная. Можно использовать этот метод только в случае уверенности в успехе.



Рис. 42.



Рис. 43.

Передача мяча при встречном движении – этот способ передачи осуществляется после ловли мяча под широкий шаг правой ногой. Далее выполняется шаг левой ногой и во время последующего точка ногой происходит передача двумя руками от груди. Передачу необходимо выполнять на уровне груди партнера. Мяч ловится вытянутыми вперед руками (рис. 44).



Передача выполняется быстро и точно в цель. Во время передачи руки выпрямляются до конца, мяч передается пальцами, после выпуска мяча пальцы должны смотреть в сторону партнера.

Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствия.

Для осуществления изменения направления ведения мяча необходимо сильнее согнуть ноги, наклониться в сторону предполагаемого движения. При сближении защитника мяч следует вести дальней рукой от соперника, при этом укрывая его туловищем от возможного выбивания.

Упражнения:

1. Построение у лицевой линии в колоннах. Обводка змейкой с 5-6 препятствиями с последующей передачей мяча во встречную колонну.
2. Ведение мяча в парах нападающий – защитник с последующим броском в корзину.

Бросок мяча одной рукой от головы в движении.

Бросок одной рукой сверху в движении считается эффективным способом для атаки в корзину. Бросок в движении выполняется следующим образом: при броске с правой стороны мяч ловится под правую ногу, последующий шаг левой ногой укороченный (стопорящий), толчком правой ноги совершается выпрыгивание вверх с выносом мяча над плечом, мяч выпускается с руки движением кисти.

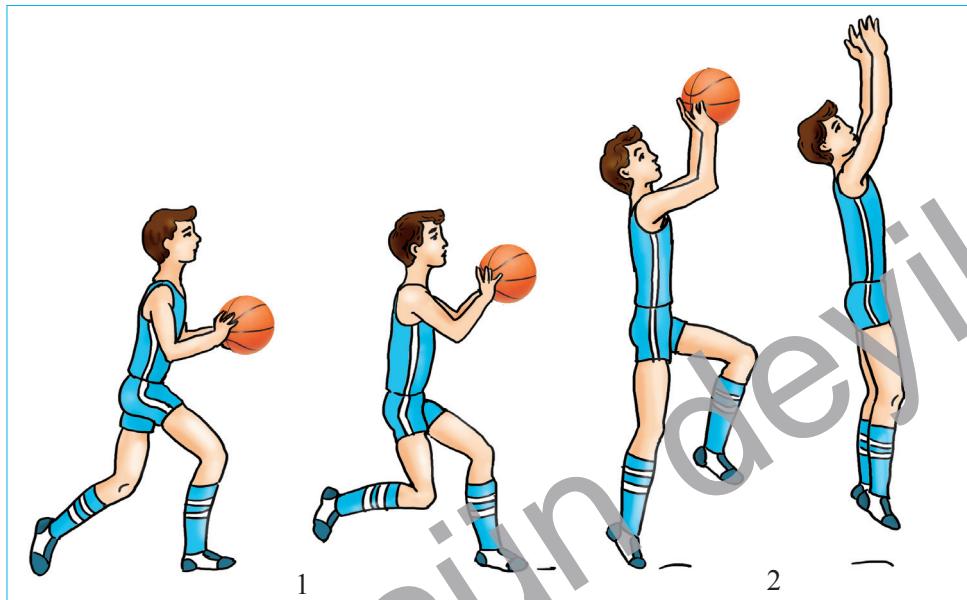


Рис. 44

При выполнении данного броска необходимо обратить внимание на следующие моменты: бедро маховой ноги двигается в направлении вперед-вверх; в последней фазе броска бросающая рука, туловище и ноги составляют одну прямую линию.

Держание игрока с мячом может проводиться в различных игровых ситуациях:

- При передачах защитник должен преградить руками прямую передачу за свою спину, сохраняя дистанцию 1–1,5 метра. В момент передачи защитник, активно работая руками, перекрывает возможные пути полета мяча.
- При ведении мяча – защитник, отступая, старается остановить ведущего, относя его к боковой линии, и ближайшей рукой к нападающему внезапно выбивает мяч (рис. 45, а).
- При броске в корзину. Защитник стремится к сближению с нападающим и находясь боком к нему, выпрямляет одноименную руку, прыгает и отбивает мяч на взлете. Если нападающий ведет мяч для броска в корзину, то защитник, передвигаясь рядом, в прыжке ближайшей рукой накрывает мяч (рис. 45, б).

Учебная игра «Челнок».

В игре принимают участие три команды по 2–5 игроков в каждой. Две команды располагаются в защите на двух сторонах площадки, а третья в середине с мячом начинает атаку на один из щитов. Если атакующей команде удается забросить мяч в корзину, то эта команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч потерян или перехвачен защитниками, то нападавшая команда становится в защиту, а команда, овладевшая мячом, нападает на противоположный щит.

Штрафной бросок – выполняется с линии штрафного броска. При этом можно использовать различные способы бросков. Лучше всего использовать способ броска с места. Ноги бросающего располагаются за линией штрафного броска, на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, или одна нога выставлена немного вперед (рис. 46).

Таким образом, игрок, выполняющий штрафной бросок, должен:

- Смотреть на цель до момента завершения броска;
- Стремиться попасть мячом на размеченный участок щита;
- Перед броском сделать глубокий вдох, выдох и выполнять бросок на задержке дыхания;
- Выполнять бросок без прыжка.

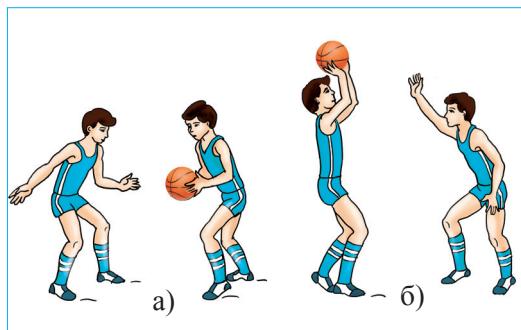


Рис. 45.

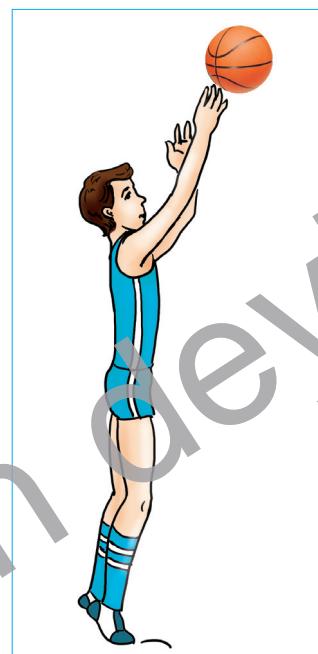


Рис. 46.



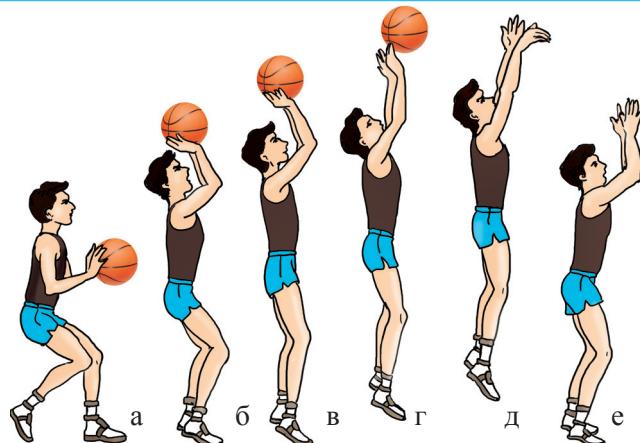


Рис. 47.

Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики). Этот способ считается основным средством нападения в современном баскетболе. При осуществлении бросков с различных дистанций 70% используется данный способ. В зависимости от игровой ситуации, этот способ применяется с места, после ловли мяча в движении, а также после ведения. При обучении сначала броски выполняются с близкой дистанции, а потом это расстояние увеличивается до 4–4,5 метра. Бросковые упражнения подразделяются на подготовительную и основную фазы.

В подготовительной фазе игрок, выполняющий бросок, отталкивается двумя ногами, одновременно вносит мяч правой рукой над головой, поддерживая его левой рукой спереди-сбоку. Кисть бросающей руки расположена параллельно полу (рис. 47, а, б).

В основной фазе игрок в высшей («мертвой») точке прыжка за счет разгибания руки и кисти бросает мяч в сторону кольца (рис. 47, в, г, д).

При этом мяч выпускается под углом примерно 60° к горизонтали и за счет хлеста кисти передается мячу обратное вращение. После броска игрок приземляется на обе ноги (рис. 47, е).

Упражнения:

1. Выполняется в парах. Один спортсмен (учащийся), стоя на гимнастической скамейке, держит мяч двумя руками, поднятыми вверх. Второй спортсмен, стоя напротив него, ноги слегка согнуты, правая нога сзади, руки перед грудью. Левой рукой он давит на пальцы правой руки так, что кисть её находится в состоянии натянутого лука. Сделав правой ногой шаг, выполняет прыжок толчком двух ног и в высшей точке прыжка хлестом кисти правой руки ударяет по мячу.

2. Выполняется в парах. Один учащийся стоит на гимнастической скамейке и поднимает руки вверх. Второй на расстоянии двух беговых шагов, держа мяч перед грудью, выполняет один шаг, отталкиваясь, даёт мяч в руки партнера, стоящего на гимнастической скамейке.



Бросок двумя руками от головы (девочки)

Бросок мяча этим способом можно выполнять и с места, а также в прыжках. Отличительной особенностью этого броска является синхронная работа рук в основной фазе броска. Выпуск мяча в сторону броска осуществляется одновременным активным движением кистей рук.

Это упражнение может применяться и мальчиками во время бросков (рис. 48).

После освоивания данного способа броска необходимо формировать умение бросков по корзине с близкой дистанции. Для этого сначала необходимо выполнять броски после одного удара мячом в пол, после короткого ведения, после получения мяча в движении.

Упражнения:

1. Один игрок 5 раз выполняет бросок в корзину, другой возвращает мяч.
 2. Один игрок выполняет 5 бросков в корзину, после ведения. Другой возвращает мяч.
 - При бросках с отражением от щита внимание направлено на точку отскока на щите, а при бросках без отражения – на передний край корзины.
- Штрафной бросок выполняется различными способами:
- двумя руками от груди;
 - одной или двумя руками от головы;
 - одной рукой от плеча.

Во время штрафного броска необходимо встать на линии штрафного броска, сделать один-два удара мячом в пол, сделать глубокий вдох-выдох и на задержке дыхания выполнять бросок.

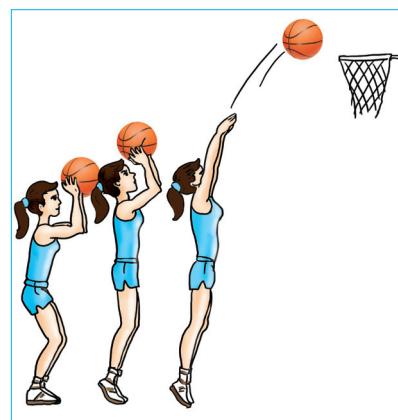


Рис. 48.

Действия трёх нападающих против двух защитников

При расположении защитников у штрафной линии более целесообразно вести мяч среднему игроку (рис. 49). При встрече с защитником, игрок, ведущий мяч, для завершения атакующих действий передает мяч своему партнеру, находящемуся слева от него.

При расположении защитников в колонне инициативу ведения мяча с целью выполнения броска в корзину должен взять на себя один из крайних игроков, а после выхода на него защитника передать мяч свободному игроку для завершения броска в корзину.



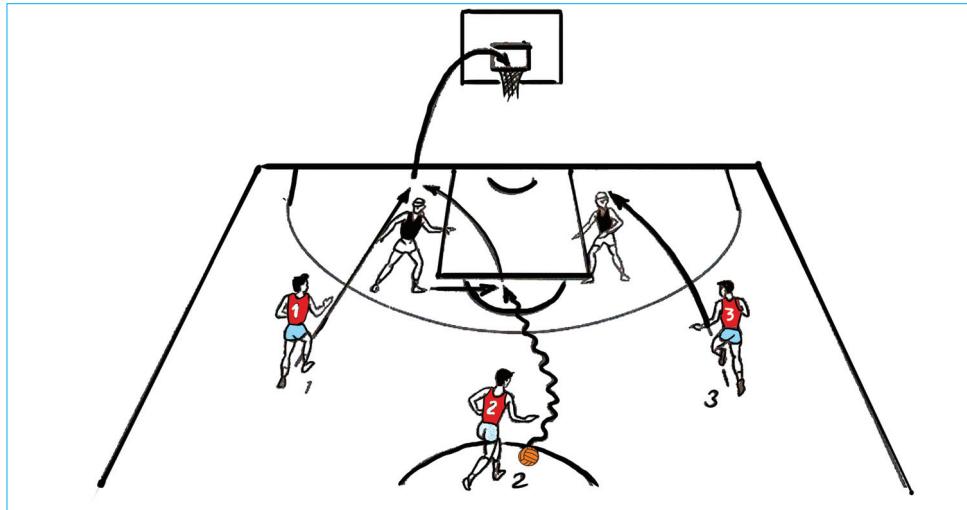


Рис. 49.

Упражнения:

1. Два защитника располагаются в шеренге у линии штрафного броска. Тройка нападающих, выполняя передачи, стремится обходить защитников и выполнять бросок в корзину.
2. Два защитника располагаются в колонне на линии штрафного броска. Пара нападающих, выполняя передачи, старается обходить защиту и выполнять бросок в корзину.

Упражнения для развития необходимых двигательных способностей:

1. Бег с максимальной частотой шагов на месте в упоре (4–5 серий, каждая по 6–8 сек).
2. Перемещение из различных исходных положений и различными способами по команде учителя.
3. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастическую скамейку (5–6 серий, каждая по 10–15 прыжков).
4. Стоя на одной ноге на опоре высотой 40–50 см, выполнить другой ногой прыжки 20–30 раз.
5. Приседание на одной ноге 6–8 раз.
6. Стоя на расстоянии 2–3 метров от стены, поочередно с различными интервалами ударить двумя мячами в стену и производить повторные удары после ловли отскакивающих от стены мячей.
7. Жонглирование двумя–тремя малыми мячами.
8. Переводы мяча вокруг головища и вокруг ног.
9. Комбинированные упражнения с обеганием стоек прыжками, кувырками.
10. Подвижные игры.

ГАНДБОЛ

В VII-ом классе учащиеся освоили простые умения и навыки по гандболу. В VIII-ом классе планируется совершенствование освоенных навыков и формирование новых умений.

Гандбол динамическая спортивная игра. Передача мяча на различные дистанции, перемещение, изменение направления движения при больших скоростях требуют от игрока высокой физической подготовки, ловкости и, самое главное, умения принять решение за очень короткий промежуток времени. Вся отмеченаая двигательная деятельность создает необходимость освоения технических действий по приёму, передаче мяча. В связи с этим, одна из основных задач заключается в умении держания мяча.

Держание мяча. Мяч держится одной или двумя руками. Двумя руками мяч держат чаще всего после его ловли или перед передачей. При этом пальцы рук свободно расставлены и прочно удерживают мяч.

Держание мяча одной рукой намного сложнее. Для этого пальцы расставляются широко и свободно, большой палец отводится в сторону для захвата мяча (рис.50).

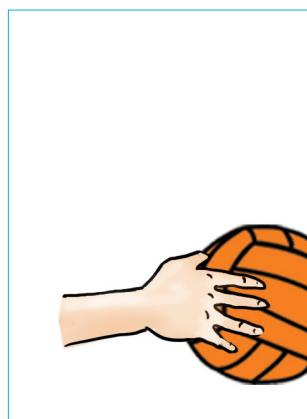


Рис. 50.

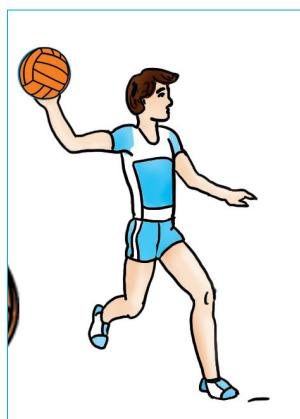


Рис. 51.



Рис. 52.

Мяч находится как можно ближе к пальцам. Передача, как правило, выполняется согнутой рукой от плеча (рис.51).

Во время различных игровых ситуаций мяч передаётся согнутой рукой сверху, снизу и сбоку, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху назад, двумя руками сверху от груди, с отскоком от площадки, из-за головы (рис.52), из-за спины (рис. 53), через руку (рис. 54), сбоку с разворотом кисти от себя (рис.55) и т.д. Передача мяча в движении может выполняться и в прыжке.



Рис. 53.

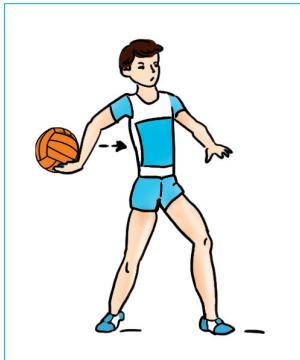


Рис. 54.

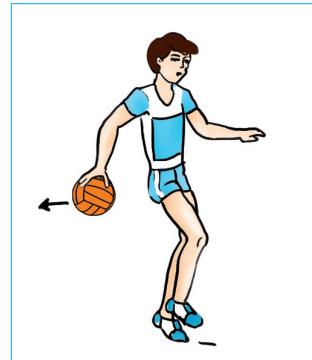


Рис. 55.

Бросок мяча согнутой рукой сбоку используется для атаки в ворота с обыгрыванием защитника (рис.56). Игрок с мячом после обманных движений неожиданно для защитника делает шаг ногой, одноименной бросающей руке, в сторону – вперед, резко наклоняется в ту же сторону и выполняет бросок сбоку.

Обычно мяч выпускается на высоте пояса, иногда ниже.

Бросок мяча согнутой рукой снизу. Этот способ броска используется для атаки в ворота после отвлекающих действий при плотной опеке защитника (рис.57).

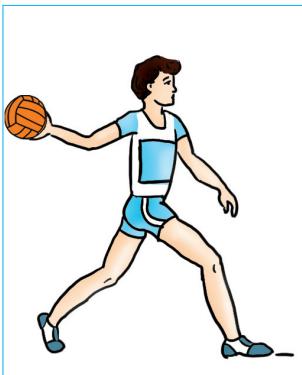


Рис. 56.



Рис. 57.

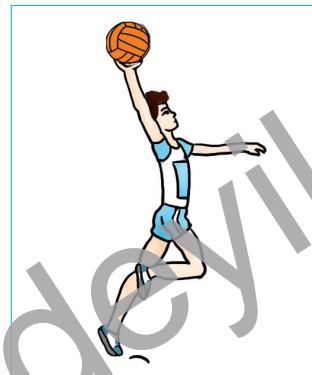


Рис. 58.

Этот бросок выполняется выпадом в сторону ногой и одновременно наклоном туловища в ту же сторону, рука с мячом слегка отводится назад на замах и выполняется движение по дуге и резким движением кисти завершается бросок.

Бросок мяча прямой рукой сверху. В гандболе этот способ броска чаще всего используется при взятии ворот через блокзащитников (рис. 58). Такой бросок может выполняться с места подскоком и в прыжке. Бросок выполняется энергичным прогибанием туловища и отведением прямой руки назад за голову, а также

разворотом бросающей руки назад. При броске кисть руки выполняет наибольшую работу, направляет мяч сверху вниз. После броска приземление осуществляется на обе ноги.

Бросок мяча прямой рукой сбоку. Этот способ используется в случаях, когда перед игроком находятся защитники соперничающих команд (рис.59). Бросок осуществляется с постановкой на опору ноги, противоположной бросающей руке.



Рис. 59.



Рис. 60.

Для использования эффекта неожиданности бросок также может использоваться с постановкой ноги, одноименной атакующей руке.

Бросок мяча прямой рукой снизу. Применяется для осуществления атаки в ворота как фактор неожиданных действий для соперника. Техника выполнения аналогична броску согнутой рукой снизу. Однако этот способ позволяет за счёт выпрямления рук более надежно обводить защитника.

Ловля катящегося мяча. Для осуществления ловли катящегося навстречу мяча игрок делает шаг ему навстречу (рис. 60). В момент приёма мяча игрок резко наклоняется вниз и выставляет на пути движения мяча руки тыльной стороной к полу. Когда мяч закатывается в ладонь, другой рукой захватывает его сверху. Затем следует подтягивание мяча к плечу бросающей руки, выпрямление туловища и переход к последующим действиям.

Семиметровый штрафной бросок. Штрафной бросок выполняется со специальной семиметровой отметки перед воротами в течение 3-х секунд после свистка судьи. В момент броска нельзя оторвать от пола опорную ногу. Поэтому штрафной бросок может выполняться как в споре на двух ногах, так и с подниманием сзади стоящей ноги.

Штрафной бросок в большинстве случаев выполняется из стойки на двух ногах, стоя лицом к воротам (рис. 61). Бросок выполняется с падением вперед или с шагом. Основным компонентом штрафного броска является техника движения и направления мяча рукой. Существуют два типа штрафного броска: первый – бросок на опережение вратаря; второй – бросок с обманным движением.

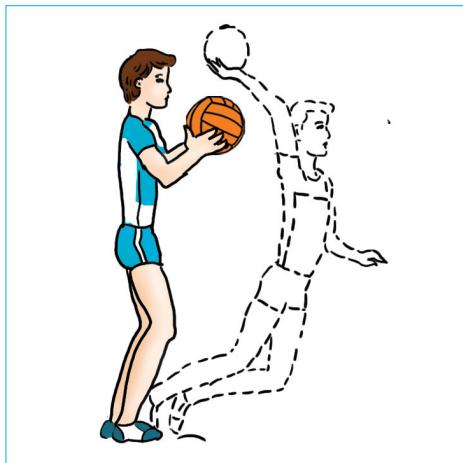


Рис. 61.

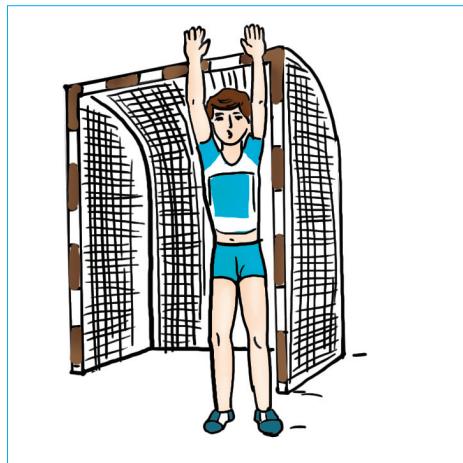


Рис. 62.

Для овладения техникой броска сначала необходимо освоить бросок с места без падения, затем стоя на одной ноге, и в следующем этапе – бросок с падением.

Бросок с места с падением выполняется толчком двух или с одной ноги.

При овладении техникой штрафного броска одной из основных задач является преодоление чувства страха при падении после бросков.

Выбор позиции вратаря при отражении бросков. В зависимости от игровых ситуаций, позиция вратаря постоянно меняется. Свои перемещения в воротах вратарь осуществляет приставными шагами, бегом, прыжком, падением вслед за мячом, шпагатом и полушипагатом.

При атаке с фланга вратарь занимает позицию у штанги ворот (рис. 62). Выбор позиции зависит от перемещения мяча, а также от позиции игроков соперничающих команд и своих товарищей по команде. При отражении 7-метрового штрафного броска вратарь может выбирать различные позиции: он может стоять на линии ворот; на выходе 1,5–2,5 метра; на отметке 4 метра от ворот. Выход из ворот может выполняться во всех случаях, когда нападающий выходит на бросок один на один с вратарём.

Нападение с быстрым прорывом (3:2). Стремительное, скоростное нападение является наиболее эффективным действием. Нужно определить момент начала контратаки, опередить соперника в принятии защитных действий против этой атаки.

Моментом для начала контратаки могут быть технические ошибки игроков соперничающих команд, обоюдная ошибка игроков обеих команд, перехват мяча партнером и т.д.

При атаке двумя нападающими по флангу защитники переключаются на них. При этой ситуации наиболее эффективна передача мяча третьему нападающему, который оторвался от опеки защитников и сам завершает атаку. При атаке двумя нападающими по центру, которые двигаются вдоль боковых линий, один из них, оказавшийся свободным от опеки, и завершает атаку.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача мяча у сетки

После освоения техники верхней передачи во встречных колоннах без сетки, нужно переходить к выполнению таких передач в упражнениях у сетки и через сетку. При этом во встречных колоннах мяч направляется параллельно сетке на расстоянии 50 см от неё. А при передаче через сетку мяч не должен касаться её. При встречной колонне точное выполнение верхней передачи мяча товарищу по команде очень необходимо. Также важны своевременный выход под летающий навстречу мяч и сохранение устойчивого равновесия в момент передачи.

Упражнения:

1. Выполняется около сетки в колоннах на расстоянии 6–8 метров. Осуществляется верхняя передача мяча во встречных колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны.

2. Выполняется около сетки в колоннах на расстоянии 6–8 метров. Но после передачи игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Передача мяча в прыжке через сетку (рис.63). Этот способ передачи используется, когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке, и передать его из опорного положения невозможно. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок для выполнения передачи может осуществляться как после небольшого разбега, так и с места толчком двух ног. Передача выполняется за счет активного движения кистей, пальцев полностью выпрямленных рук.

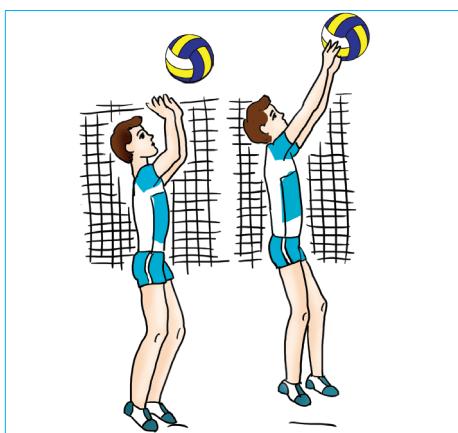


Рис. 63.

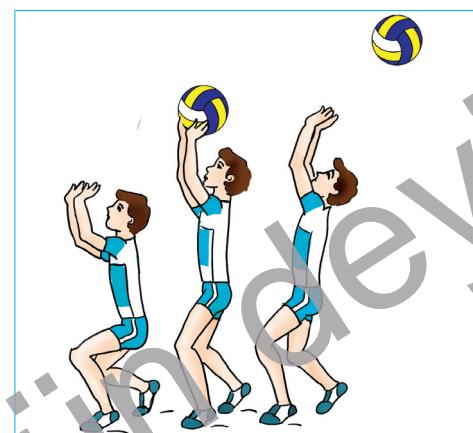


Рис. 64.

Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Упражнения:

1. Выполняется двумя игроками, стоящими по обе стороны сетки на расстоянии 3-х метров. Один игрок бросает мяч вверх и, выполняя прыжок с места, верх-

ней передачей направляет мяч другому спортсмену, стоящему на противоположной стороне сетки.

2. Выполняется двумя игроками, стоящими по обе стороны сетки на расстоянии 3–3,5 метра. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку выполняется после предварительного подбрасывания мяча над собой и прыжка с небольшого разбега.

Передача мяча сверху, стоя спиной к направлению броска

Этот способ является одной из разновидностей верхней передачи мяча двумя руками для нападающего удара. Касание мяча происходит над головой. Передача мяча осуществляется за счет разгибания рук в локтях и туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной части тела. Тяжесть тела при этом переносится на стоящую сзади ногу (рис. 64).

Приём мяча, отскочившего от сетки

Отскок мяча от сетки может быть разным, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает. При попадании в верхний край сетки мяч отскакивает вниз, к площадке под более острым углом (рис.65). В таких случаях мяч принимается двумя руками снизу. Вначале необходимо научиться принимать мяч, отскочивший от нижней части сетки.

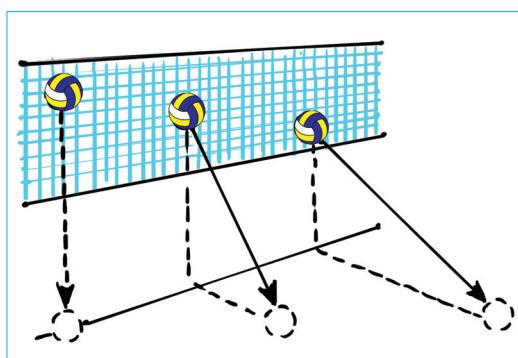


Рис. 65.

При этом необходимо стоять правой или левой стороной к сетке. Мяч, отскочивший от нижней части сетки, возвращается на площадку относительно под большим углом и его приём двумя руками снизу не представляет особой трудности. После освоения этого упражнения можно приступить к обучению приему мяча, отскочившего от средней и верхней части сетки. При приёме отскочившего от сетки мяча очень необходим

своевременный выход к мячу в момент приёма, при этом следует держать руки прямо, плечи отклоняются назад, выполняется «подсидание» под мяч. После приёма мяча он должен быть направлен в зону атаки.

Упражнения:

1. Выполняется в парах. Один игрок бросает мяч в сетку, другой принимает его двумя руками снизу после отскока от сетки. После приёма мяч должен опуститься в зону нападения.

2. Выполняется в парах. Один игрок направляет мяч в сетку с ударом, другой принимает отскочивший от сетки мяч двумя руками снизу. Мяч приземляется в зону нападения.

Прямой нападающий удар

В 7-ом классе была поставлена задача выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча самим или товарищем. Здесь необходимо освоить исполнение прямого нападающего удара при встречных передачах. При этом

необходимо уметь согласовывать расстояние разбега с движением мяча. На начальном этапе выполняется прямой нападающий удар по мячу со средней траекторией движения.

Упражнения:

1. Выполнение нападающего удара из 4-ой зоны на передачу игрока, стоящего в третьей зоне. Расстояние передачи 3-4 метра. Началом разбега служит момент выхода мяча от рук передающего игрока.
2. Прямой нападающий удар из второй зоны на передачу из третьей зоны.

Тактические действия. Кроме освоения техники игры также необходимо освоить индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и в защите. Эти действия состоят из выбора способа приёма мяча – сверху или снизу, выполнения передачи стоя лицом или спиной к направлению атаки, выполнения подачи в правую или левую часть площадки. Необходимо освоить тактику игры в нападении через игрока передней линии и игры в защите.

Развитие двигательных способностей

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

1. Многократные толкания и броски многочисленных мячей с различной массой.
2. Прыжки на одной и двух ногах на дальность.
3. Перепрыгивание через набивные мячи с отталкиванием двумя ногами.
4. Перепрыгивание через различные препятствия с отталкиванием одной ногой.
5. Спрыгивание с высоты (гимнастическая скамейка, тумба высотой 40–50 см, для более подготовленных – гимнастический козёл или гимнастическое бревно) с последующим выпрыгиванием вверх.
6. Соревнование в парах на определенной дистанции с отталкиванием двумя ногами (например, 15 метров).

Упражнения для развития скоростных способностей

1. Ускорение и рывки на расстоянии 10–15 метров.
2. Ускорение и рывки на расстоянии 10–15 метров из различных исходных положений.
3. Преодоление расстояния 10–15 метров приставными шагами или прыжками в соответствии с командой с различным интервалом.
4. Быстрые перемещения (вправо, влево, вперед, назад) на различные направления с имитацией технического приёма.
5. Подвижные игры.

Упражнения для развития координационных способностей

1. Одиночные и многократные кувырки вперед.
2. Одиночные и многократные прыжки с места с поворотом 90°, 180°.
3. Прыжки и отталкивания с места и с разбега с поворотом 270°, 360°.
4. Прыжки через различные препятствия с поворотом и без поворотов.
5. Подвижные игры.



ФУТБОЛ

Удар по летающему мячу внутренней стороной стопы

Этот способ очень часто используется в игре при передачах, во время защиты, а также в атаке на ворота. При выполнении удара по летающему мячу сбоку для обеспечения устойчивого положения туловище наклоняется в сторону опорной ноги (рис. 66).

Вспомогательные упражнения:

1. Выполняется в парах. Двое учащихся стоят друг от друга на расстоянии 5-6 метров. Один из них выпускает мяч из рук. Когда мяч находится в воздухе, спортсмен внутренней частью стопы отправляет его партнеру низом и на средней высоте. Далее упражнение повторяется партнером.
2. «Навесная» передача в цель. Двое учащихся стоят друг от друга на расстоянии 5-6 метров и передают мяч в одно касание через кольцо или квадрат.
3. Удары в цель по кругу или квадрату, нарисованному на стене высотой 1 –1,5 м. Учащийся с расстояния 5-6 метров посыпает мяч с места на размеченный участок.
4. То же упражнение, только после передачи сбоку.

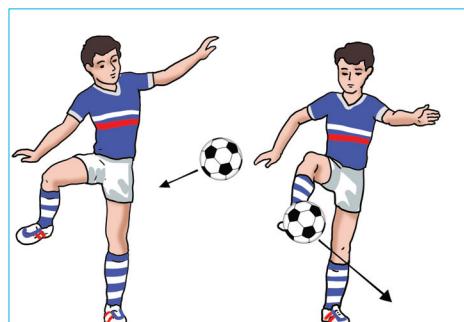


Рис. 66.

Удар по летающему мячу средней частью стопы

Для освоения этого удара сначала повторяются удары по встречному мячу средней частью подъема, удары по летающему мячу внутренней частью стопы. После этого переходят к ударам по летающему мячу верхней частью стопы (рис. 67).

Вспомогательные упражнения:

1. Стоя на линии штрафной площадки, игрок бросает мяч перед собой и после отскока производит удар по воротам.
2. Вратарь бросает мяч таким образом, чтобы он приземлился рядом с партнером. А он выполняет удар верхней частью стопы по летающему мячу или после отскока.
3. Жонглирование мячом верхней частью стопы.
4. Удары верхней частью стопы по воротам после подачи углового без активного сопротивления защитника.



Рис. 67.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Это продолжение изучения технического элемента, начатого в младших классах. После повторения упражнения ведения мяча из-за боковой линии в упрощенных условиях выполняется вбрасывание мяча в условиях, близких к игровым.

1. Упражнение выполняется в парах. Вбрасывание мяча из-за боковой линии товарищу, который выполняет ускорение в различных направлениях.

2. Упражнение выполняется тремя учащимися. Игрок стоит перед защитником и старается оторваться от опеки защитника, принять мяч, брошенный из-за боковой линии, и обрабатывать его.

Ведение мяча на различные направления с различной скоростью при пассивном сопротивлении защитника.

Во время игры этот приём используется всеми игроками, находящимися на поле. Поэтому рекомендуется использовать различные упражнения, эстафеты, подвижные игры, связанные с ведением мяча. Выполняемые удары, его направления и способы этих ударов при ведении зависят от различных условий – от намерений игрока и от ситуации окружающей его обстановки.

Если появляется необходимость преодолеть значительные расстояния при ведении мяча, то игрок может отпускать мяч от себя на 5–6 метров. При активном действии соперника появляется возможность потери мяча и поэтому для того, чтобы мяч всегда держать под контролем, рекомендуется отпускать мяч от себя не более чем на 1–2 метра.

Вспомогательные упражнения:

1. Выполняется в парах. Один учащийся старается удержать мяч у себя, другой стремится отобрать его. После того, как мяч потерян, учащиеся меняются ролями.

2. Осуществляется перемещение с мячом на ограниченной площадке.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

После усвоения технических элементов в упрощенных условиях, осваиваются упражнения при активном воздействии защитников.

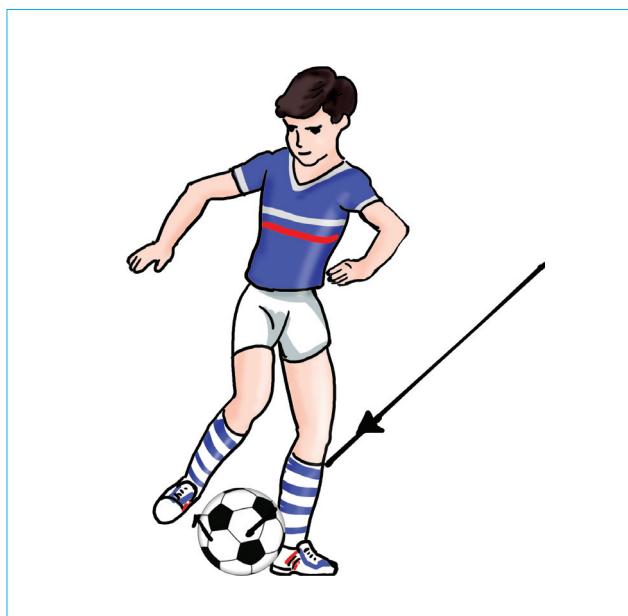
Вспомогательные упражнения:

1. Выполняется тремя игроками около центрального круга. Два игрока располагаются за центральным кругом, один из них выполняет функцию нападающего, а другой защитника. Третий игрок стоит на центральном круге. Игрок, выполняющий функцию нападающего, ведёт мяч, стремится освободиться от опеки защитника, передаёт мяч игроку, стоящему в центре круга, получив мяч обратно, его обрабатывает. Игрок, выполняющий функцию защитника, стремится препятствовать действию нападающего, не нарушая при этом правила игры.



2. Учащиеся делятся на две команды и располагаются на правой, левой стороне вратарской площадки. Вратарь бросает мяч на 15–20 м вперед. Каждая команда стремится овладеть мячом. Команда, овладевшая мячом, атакует ворота, а другая команда защищается. Овладевшая мячом команда старается забить гол.

Остановка опускающегося мяча внутренней частью стопы



При выполнении этого технического элемента игрок располагается боком к траектории движения мяча. В момент остановки мяча опорная нога незначительно сгибается в колене, а также сгибается нога, которая останавливает мяч. Сложность выполнения этого технического элемента заключается в определении места приземления мяча (за опорной ногой). Поэтому нужно выполнить ряд перемещений, чтобы выйти на исходное положение для остановки мяча (рис. 68).

Рис. 68.

Комбинация из элементов техники перемещения и владения мячом

Комбинация из трёх игроков

1. Игровы «А» и «Б» становятся рядом друг с другом, игрок «В» на расстоянии 10–15 метров напротив них. Игрок «Б» направляет мяч низом к игроку «В», а сам делает рывок на его место. Игрок «В» ведёт мяч на место игрока «А», который посыпает мяч низом игроку «Б» и бежит на его место и т.д. Упражнения повторяются в указанной последовательности (рис. 69).

2. Расположение игроков такое же, как в предыдущем упражнении. Игрок «Б» верхом направляет мяч на определенную точку, игрок «В» делает ускорение и ударом головы отправляет мяч игроку «А». Перемещения игроков как в предыдущем варианте.

Игроки «А», «Б», «В» находятся на расстоянии 10 метров друг от друга. Игрок «Б» передаёт мяч по диагонали игроку «А» и пробегает вперёд. А тот, в свою очередь, посыпает мяч параллельно линии ворот игроку «Б». Игрок «Б» по диагонали посыпает мяч вперед игроку «В». Игрок «В» снова возвращает мяч параллельно

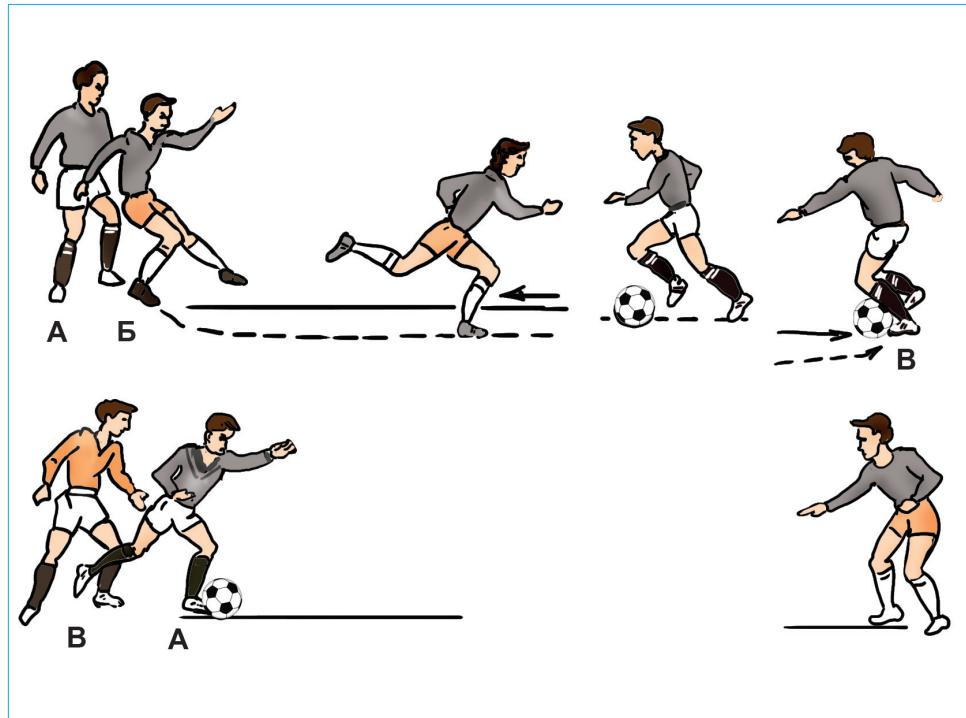


Рис. 69.

линии ворот игроку «Б» и т.д. Это упражнение выполняется по направлению из одних ворот в другие. Здесь можно использовать различные комбинации. Приём мяча-ведение-передача; приём мяча-передача; передача одним касанием и т. д.

Игроки «А», «Б», «В» располагаются на средней линии на расстоянии 10 метров друг от друга. Игрок «А» делает передачу игроку «Б» перпендикулярно к направлению его движения. «Б» ведёт мяч. Игрок «А» пробегает в зону «Б» и переходит в зону «В». Игрок «В», пробегая вперед игрока «Б», получает от него прямую передачу. Игрок «А» переходит в зону «В» и получает от «В» передачу для завершения удара в ворота (рис. 70).

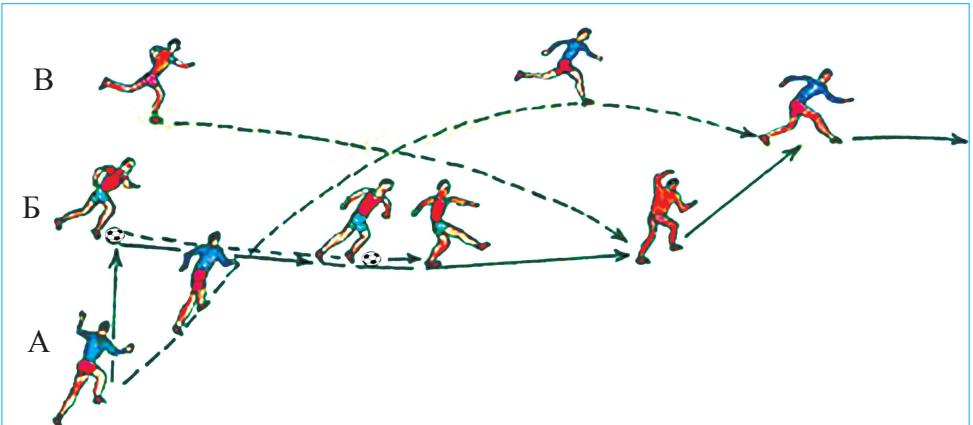


Рис. 70.

Расположение игроков такое же, как и в предыдущей комбинации. Игрок «А» делает передачу игроку «В». Игрок «Б» пробегает к мячу и имитирует приём мяча. И перепрыгивает через мяч. Игрок «В» принимает мяч и делает прямую передачу. Игрок «Б» догоняет мяч и, двигаясь по диагонали, проходя около игрока «А», выходит на фланг и делает передачу для завершающего удара игроку «А», который вышел к воротам (рис. 71).

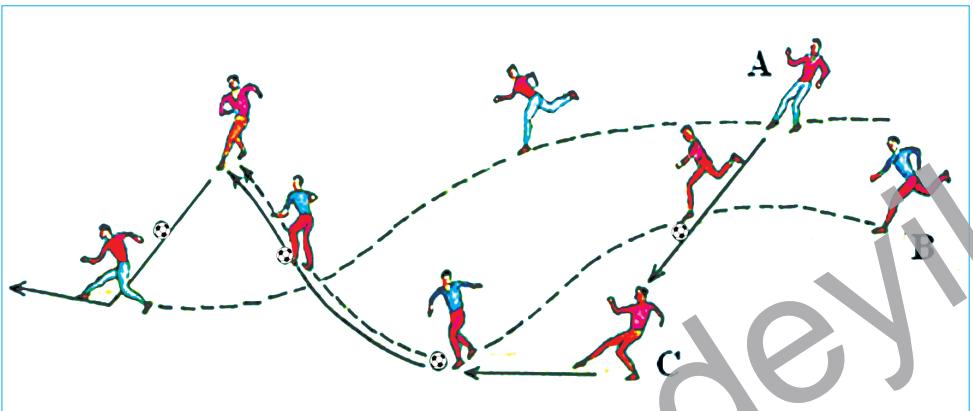


Рис. 71.

Игрок «А» располагается у левой боковой линии, игрок «Б» в центре, а игрок «В» на правой боковой линии. Игрок «А» выполняет передачу в зону игрока «Б», а сам бежит в зону штрафной площадки. Игрок «Б» принимает мяч и делает передачу по диагонали игроку «В». «В» принимает мяч и, ведя его, приближается к лицевой линии и делает параллельную передачу к воротам. После передачи находящиеся около ворот игроки «А» и «Б» одним касанием завершают удар по воротам. Если у игрока «А» и «Б» нет возможности для атаки в ворота, то они делают передачу одним касанием к своему товарищу для завершающего удара (рис. 72).

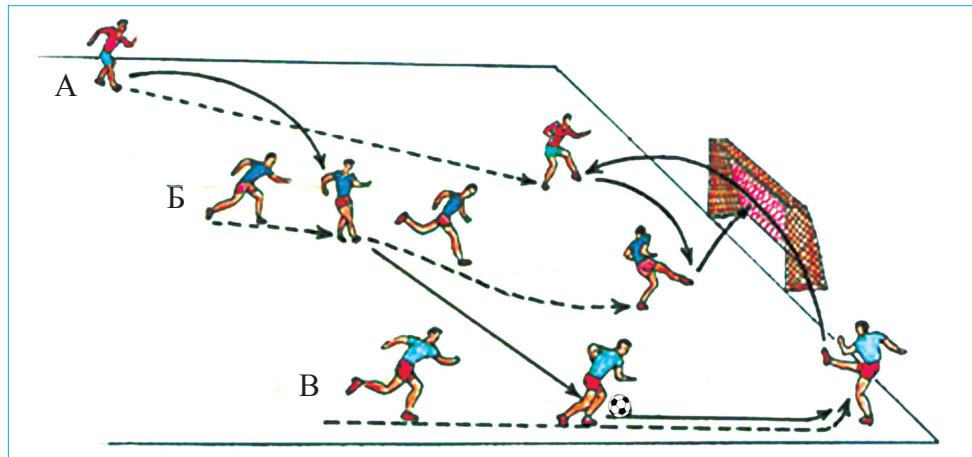


Рис. 72.

Двухсторонняя игра – Рекомендуется, чтобы каждое занятие завершалось двухсторонней игрой. Обычные учебные игры проводятся на небольших площадках с меньшим числом игроков. На баскетбольной площадке играют 4x4 без вратаря; на поперёк футбольном поле играют 7x7 или 8x8; на футбольной или гандбольной площадке нужно играть с вратарями. В ходе игры с развитием специальной физической подготовленности и совершенствованием техники, следует обратить внимание на решение тактических задач.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАЛОГО СУММАТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ПО ЛОВКОСТИ

3. Двигательные способности

3.1.2. Демонстрирует ловкость во время игр и упражнений в меняющейся обстановке.

Контингент	Упражнения для оценивания	С.О.2 “3”	С.О.3 “4”	С.О.4 “5”
Мальчики Девочки	Бросок мяча в корзину (5 попыток) (Баскетбол)	2	3	4-5
	Удар по воротам (5 попыток) (Футбол, гандбол)	2	3	4-5
	Введение мяча в игру (5 попыток) (Волейбол)	2	3	4-5

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении	Информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении
-------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Способность выполнения	Ловкостные упражнения выполняет с ошибками	При ловкостных упражнениях допускает небольшие ошибки	Ловкостные упражнения выполняет в соответствии с образцами
-------------------------	------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

4. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость
-------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Бег на средние дистанции

В 8-ом классе для развития выносливости используется бег на средние длинные дистанции и кроссовый бег. Продолжительный бег оказывает положительное воздействие на различные органы и функциональные системы организма, создает условия для совершенствования их работы. При этом функции дыхательные, сердечно-сосудистые, кровотранспортные системы улучшаются, ускоряются обменные процессы. С другой стороны продолжительный бег способствует удалению из организма излишней жидкости, способствует укреплению организма. Продолжительный бег условно подразделяется на старт, бег по дистанции и финиширование.

Старт. При беге на средние и длинные дистанции используются высокие стартовые положения. По команде «На старт!» спортсмены подходят к стартовой линии и выстраиваются за ней. При этом сильная нога ставится близко к стартовой линии стопой по направлению бега, а другая нога на расстоянии полушага назад (Рис.20). Тяжесть тела переносится на чуть полусогнутую впередистоящую ногу, туловище передается вперед, плечи и таз выдвигаются вперед, противоположная рука впереди стоящей ноги, согбаясь в локтевом суставе выносится вперед, другая рука назад. По команде «Марш!» начинается бег. Начальные беговые шаги ставятся на опору передней частью стопы, туловище выдвигается вперед. Наклон туловища постепенно уменьшается и увеличивается длина бегового шага.

Бег по дистанции. Во время бега по дистанции сохраняется минимальный наклон туловища вперед, взгляд направлен прямо, плечи держатся свободно. Согнутые в локтевом суставе руки свободно двигаются вперед и назад в соответствии с ритмом бега. Стопа ног эластично касается беговой поверхности внешней частью, а затем приземляется на всю стопу. Отталкивание выполняется выпрямлением ног во всех суставах. Во время бега все движения должны быть свободными, ритмичными, без излишних напряжений.

Финиширование. Обычно финиширование у учащихся начинается за 100 метров до финишной линии. Бег завершается переходом финишной линии. Не рекомендуется останавливаться сразу после перехода финиша. Движения вперед должны продолжаться по инерции, постепенно переходя в ходьбу.

В 5-6-х классах для развития выносливости использовался бег на 1000 метров, в 7-ом классе 1500 метров было выбрана как основная беговая дистанция.

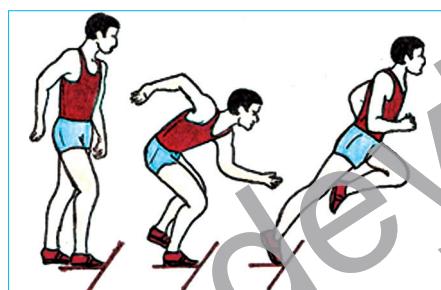


Рис. 73.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАЛОГО СУММАТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ПО ВЫНОСЛИВОСТИ

3. Двигательные способности

3.1.2. Демонстрирует ловкость во время игр и упражнений в меняющейся обстановке.

Контингент	Упражнения для оценивания	С.О.2 “3”	С.О.3 “4”	С.О.4 “5”
Мальчики Девочки	Бросок мяча в корзину (5 попыток) (Баскетбол)	2	3	4-5
	Удар по воротам (5 попыток) (Футбол, гандбол)	2	3	4-5
	Введение мяча в игру (5 попыток) (Волейбол)	2	3	4-5

1. Теоретические знания и информационное обеспечение

Мальчики Девочки	Информация о двигательной деятельности	Поверхностно информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении	Информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении	Подробно информирует о ловкостных упражнениях, играх и их назначении
-----------------------------------	----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------

2. Двигательные умения и навыки

Мальчики Девочки	Способность выполнения	Ловкостные упражнения выполняет с ошибками	При ловкостных упражнениях допускает небольшие ошибки	Ловкостные упражнения выполняет в соответствии с образцами
-----------------------------------	------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

4. Формирование морально-волевых особенностей

Мальчики Девочки	Морально-волевые особенности	Удовлетворительная двигательная деятельность. Проявляет неуверенность в сложных ситуациях	Сотрудничает с товарищами. Проявляет уверенность	Двигательную деятельность строит в рамках правил, демонстрирует уверенность и решимость
-----------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

В конце учебного года для оценивания достижения учащимися по физическому воспитанию проводится большое суммативное оценивание. Как и в конце первого полугодия, также и в этом случае для оценивания каждой двигательной способности используется одно упражнение. Таким образом, во втором полугодии используются следующие упражнения:

- Потягивание на высокой перекладине из положения виса - мальчики;
- Потягивание на низкой перекладине из положения виса лёжа - девочки;
- Челночный бег 3x10 м – мальчики и девочки;
- Результат в беге на 1500 м на последнем уроке по выносливости.

$$\text{БСО} = \frac{\text{потягивание} + \text{чел.бег}3\times10\text{м} + \text{рез.бег на}1500\text{м}}{3}$$

Средний балл, набранный учащимся по этим трём упражнениям, ставится в ниже следующей формуле и определяется оценка учащихся на втором полугодии.

$$\Pi_2 = \frac{\text{МСО4+МСО5+МСО6}}{3} \cdot \frac{40}{100} + \text{БСО} \frac{60}{100}$$

Здесь: МСО 4 – результат малого суммативного оценивания за силовую способность;

МСО5 – результат малого суммативного оценивания по ловкости;

МСО6 – результат малого суммативного оценивания по выносливости.

Годичное оценивание определяется по среднему показателю балла за первое и второе полугодие.

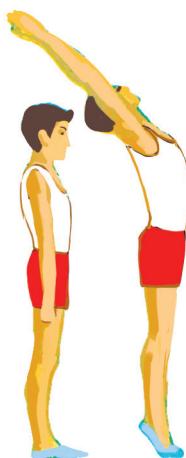
$$\Gamma = \frac{\Pi_1 + \Pi_2}{2}$$

Здесь: П1 – оценка учащегося за 1 полугодие;

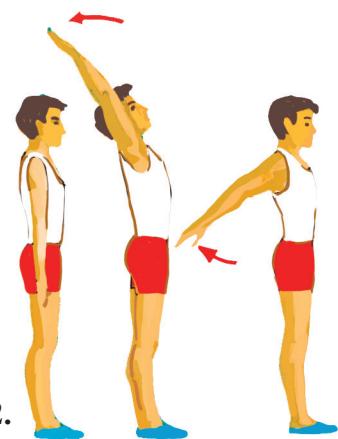
П2 – оценка учащегося за 2 полугодие.



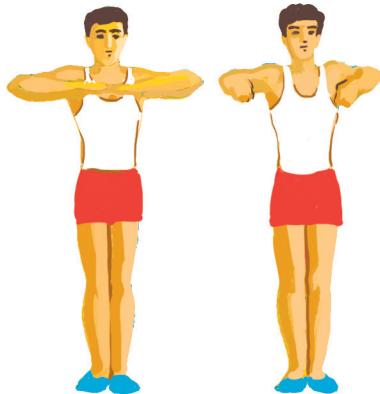
ПРИЛОЖЕНИЯ
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



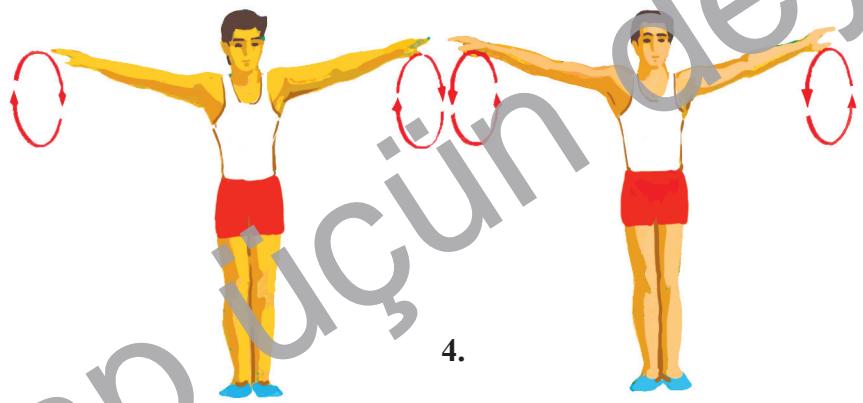
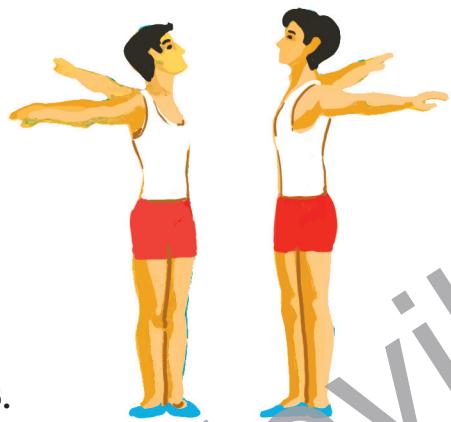
1.



2.



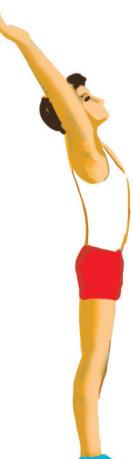
3.



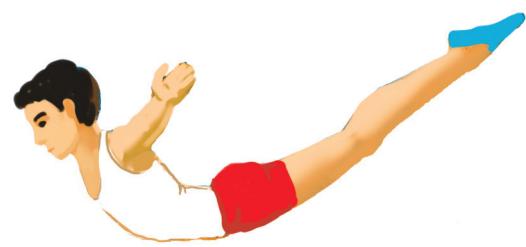
4.



5.



6.



7.



8.



9.

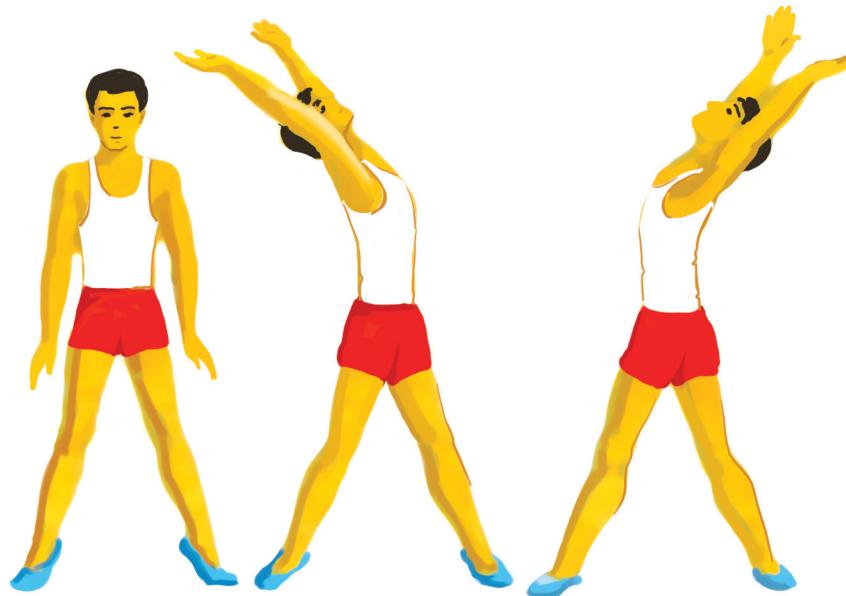


10.

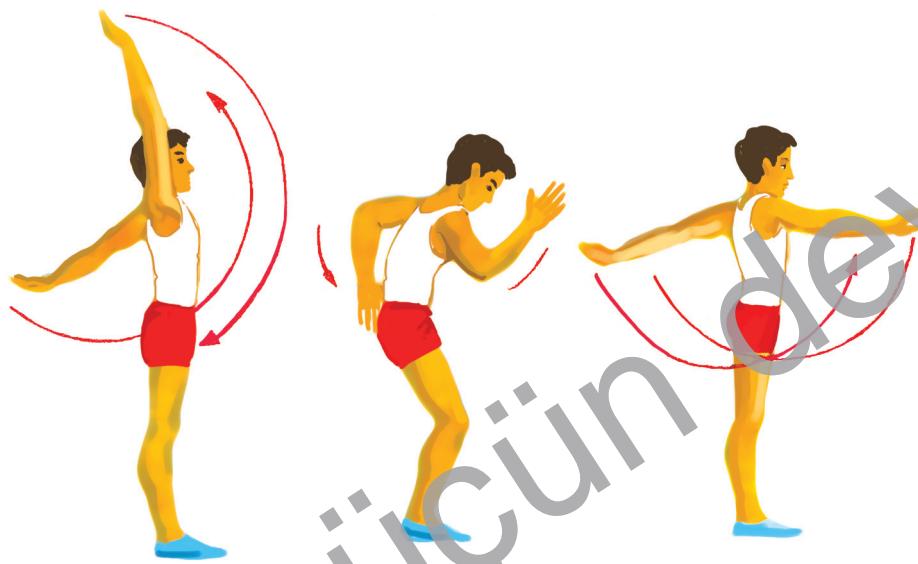


11.

12.



13.



14.

15.

16.

Çap Üçün Deyil





17.



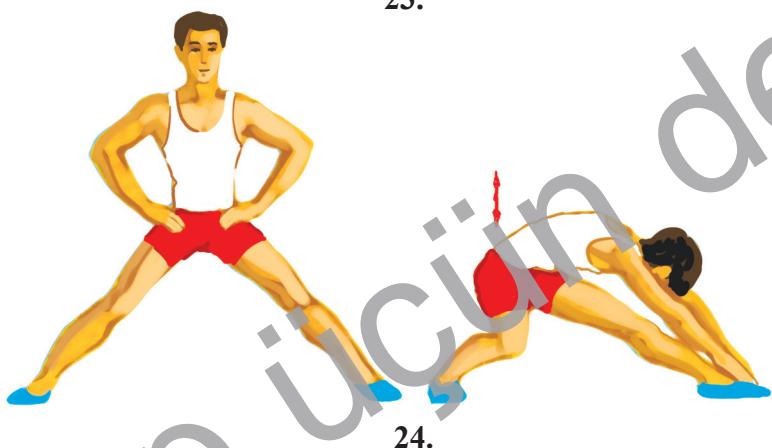
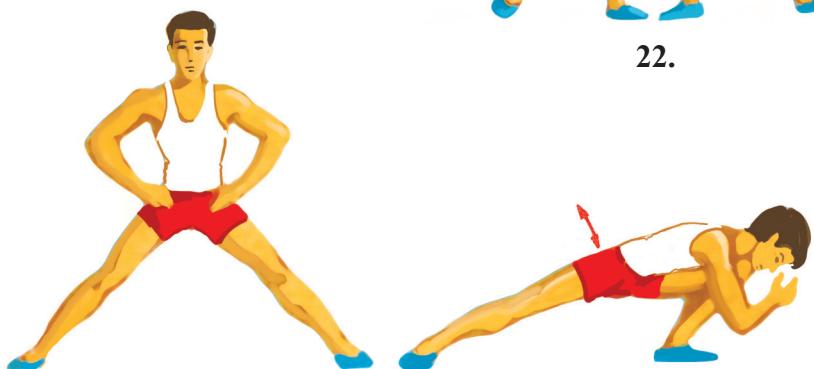
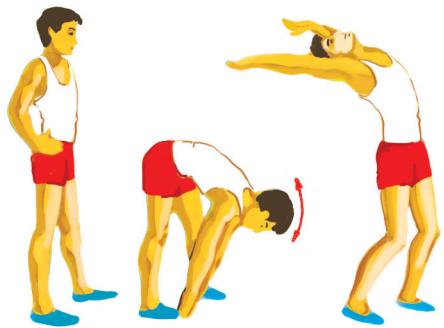
18.

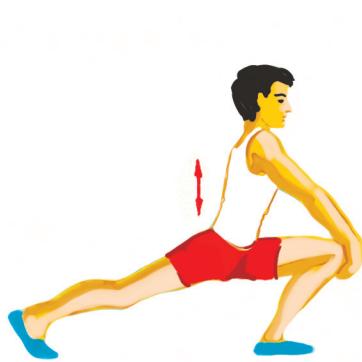


19.

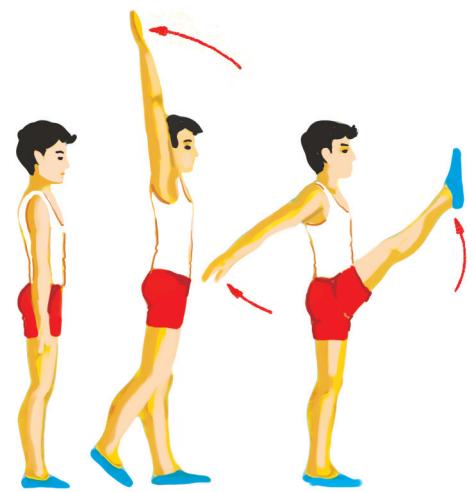


20.

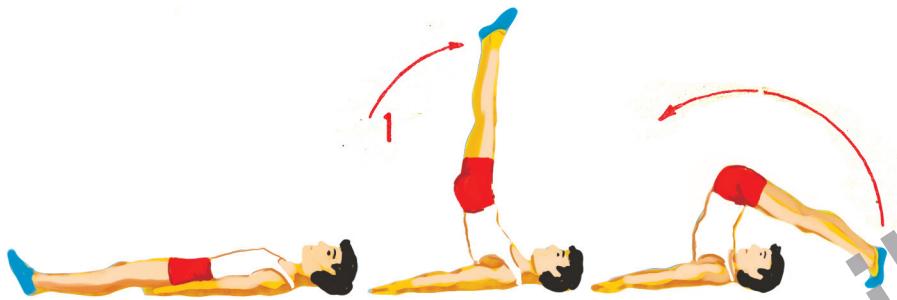




25.



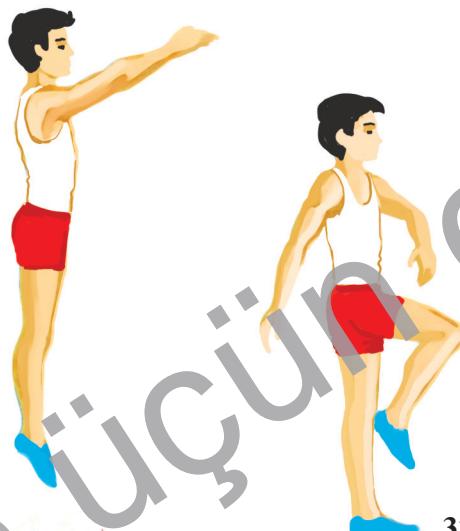
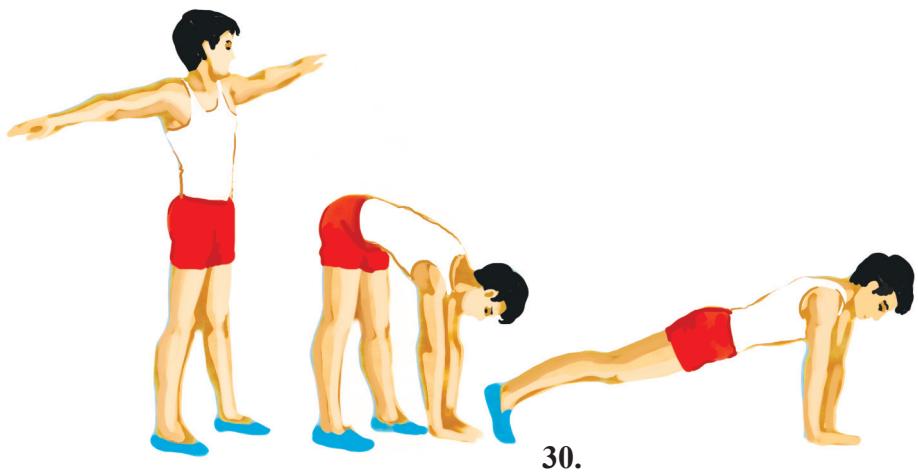
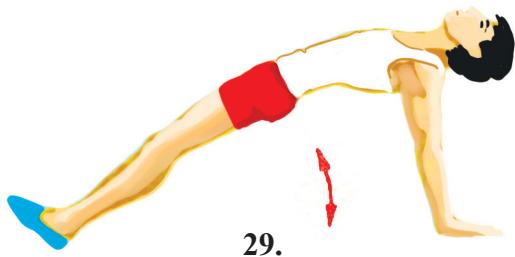
26.



27.



28.

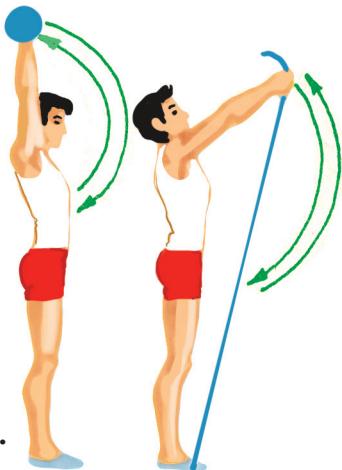


32.

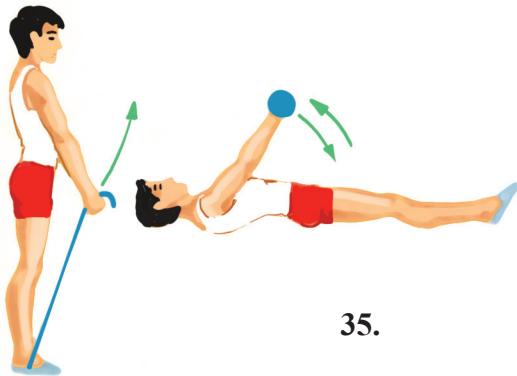
Çap Üçüncü deyili



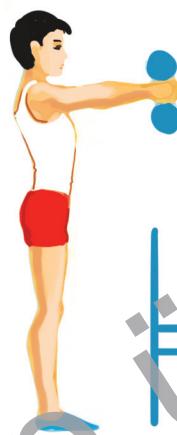
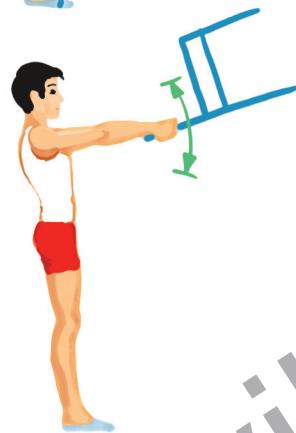
33.



34.



35.



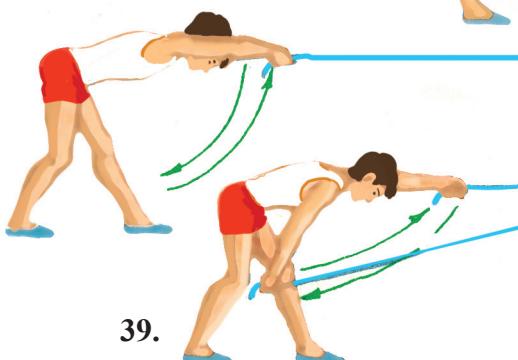
36.



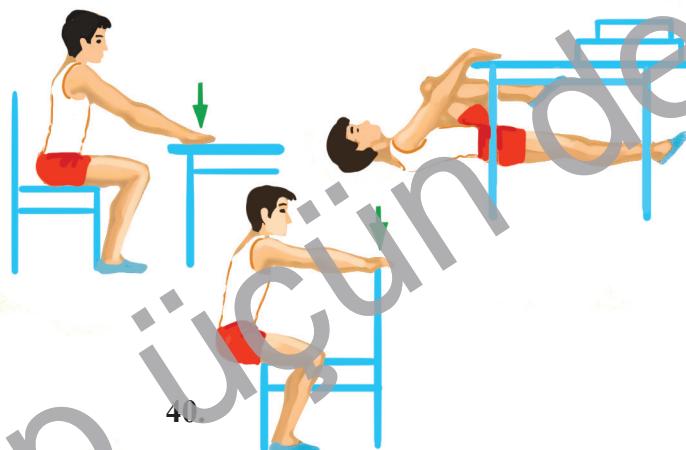
37.



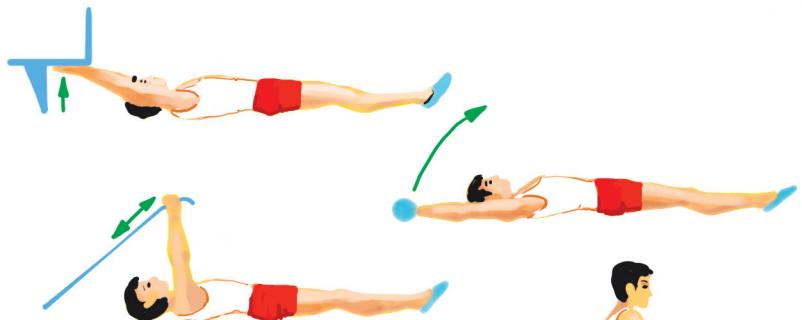
38.



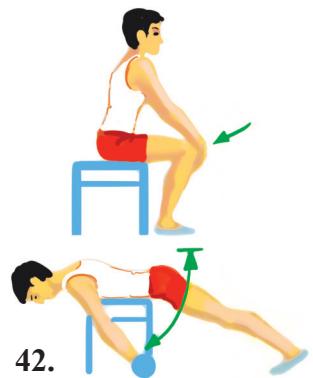
39.



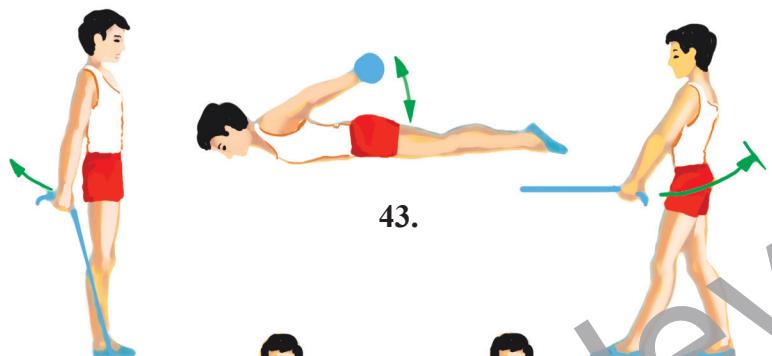
40.



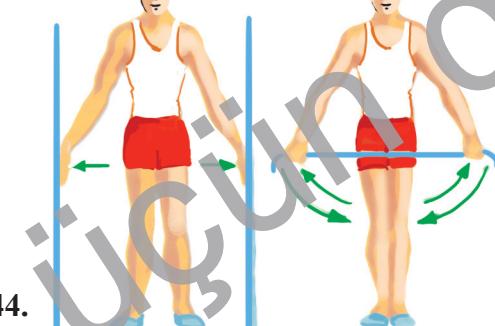
41.



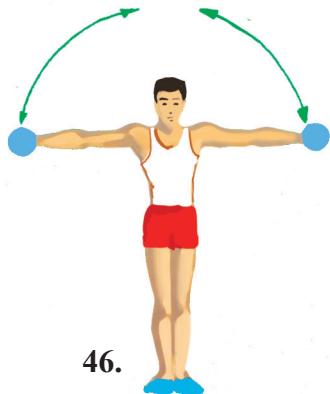
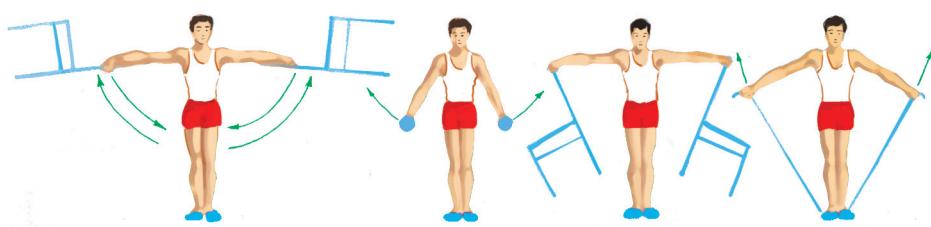
42.



43.



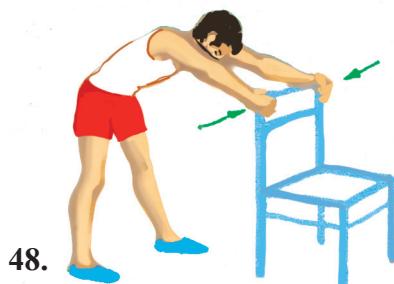
44.



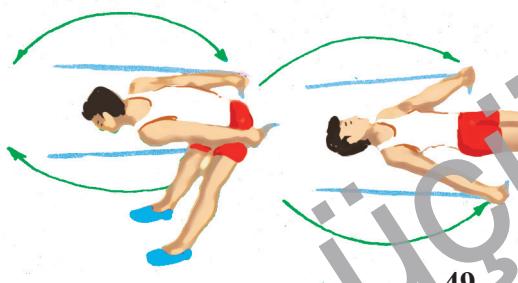
45.



47.



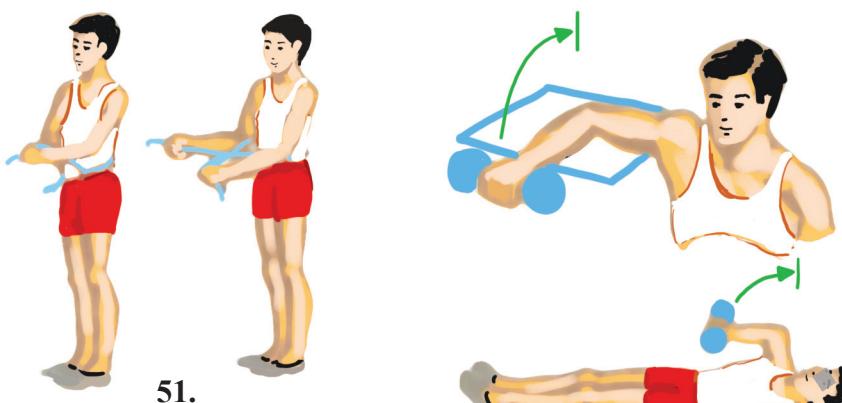
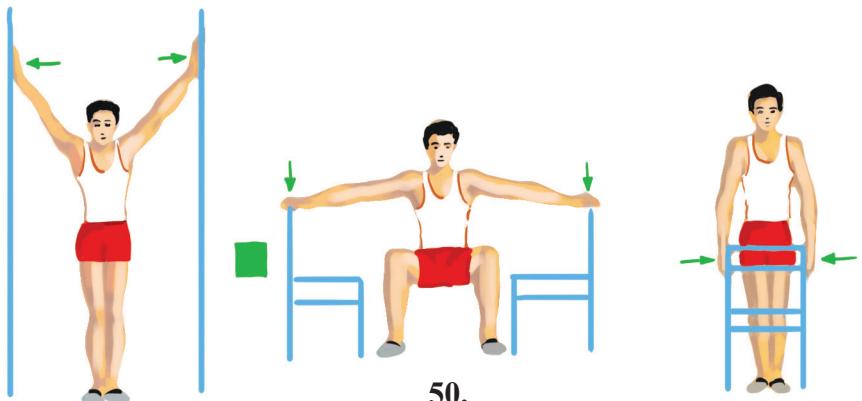
48.

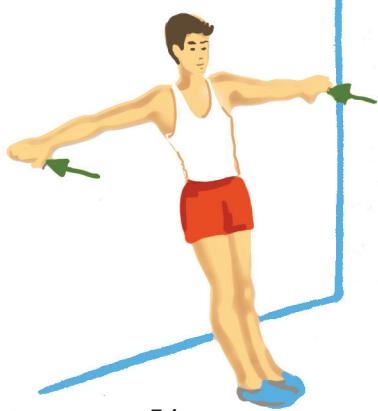


49.



Çap Üçüncü deyil





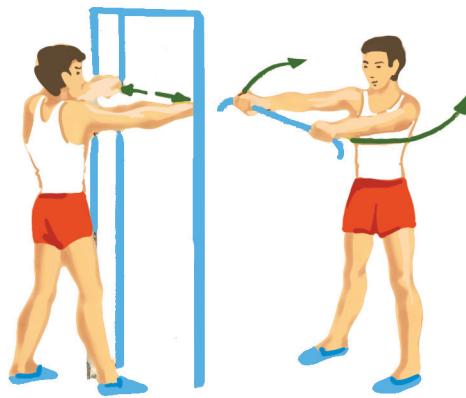
54.



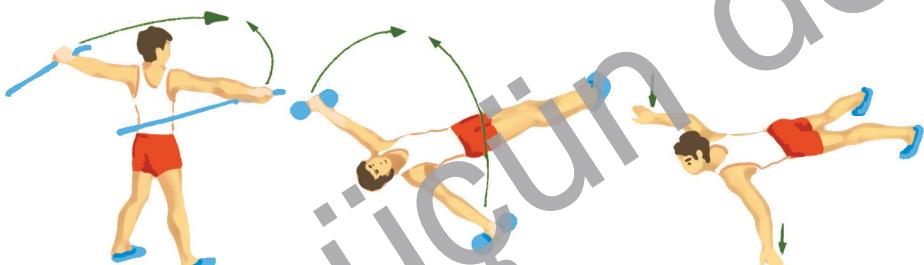
55.



56.



57.



58.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Azərbaycan Respublikasında ümumi təhsilin Konsepsiyası (Milli Kurikulum). “Kurikulum” jurnalı, 2008, № 1.
2. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin ümumtəhsil məktəblərinin V–XI sinifləri üçün fənn proqramlarının (kurikulumların) təsdiqi haqqında 2 iyun 2009-cu il tarixli 963 N-li əmri.
3. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu. “Kurikulum” jurnalı, 2009, № 4.
4. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası. 13 yanvar 2009-cu il.
5. **F.Hüseynov, A.Əsgərov, B.Allahverdiyev və b.** Ümumtəhsil məktəblərinin V–XI siniflərində Fiziki tərbiyə. “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012.
6. **V.Şadlinski, Ş.Qasımov, N.Mövsümov.** İnsan anatomiyası atlası. “Müəllim” nəşriyyatı, Bakı, 2012.
7. **Л.П.Матвеев.** Теория и методика физической культуры. Москва, ФиС. 1991.
8. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений. 1–11 классы. Москва 2010.
9. **В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов и др.** Физическое воспитание 8–9 классов. М., Просвещение, 2004.
10. **В.И.Лях.** Физическая культура. М., Просвещение, 2014.
11. **В.В.Кузин, С.А.Полицевский, А.Н.Глейберман и др.** 500 игр и эстафет. М., Фис, 2003.
12. **Ю.А.Барышников, Г.П.Богданов, Б.Д.Ионов и др.** Уроки физической культуры в 7–8-х классах средней школы. М., Просвещение, 1986.
13. **В.Г.Алабин, М.П.Кривоносова.** Тренажеры и специальные упражнения. М., Фис, 1982.
14. **И.А.Гуревич.** 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск, 1980.
15. **A.M.Məmmədov, K.V.Sudakov.** Normal fiziologiya. Bakı, 2011.

СОДЕРЖАНИЕ

Объяснительная записка	3
Государственные стандарты по Физическому воспитанию для VIII класса.....	5
Годовое тематическое планирование уроков по предмету	
«Физическое воспитание» для VIII класса	7
Особенности развития организма подростков.....	15
Мышечная система	18
Эндокринная система	21
Кровеносная система.....	22
Адаптивное физическое воспитание	27
Психические процессы во время обучения.....	37
Как преодолеть чувство боязни во время выполнения упражнений	41
Методы тренировки, рекомендованные при организации самостоятельных занятий	45
Особенности методов спортивной тренировки	47
Освоение техники базовых видов спорта и развитие двигательных способностей	51
Атлетика. Скоростная способность	52
Развитие скоростных способностей	58
Скоростно-силовая способность	65
Гибкость.....	74
Силовые способности. Гимнастика	81
Развитие силовой способности	87
Ловкость. Баскетбол	95
Гандбол	103
Волейбол.....	107
Футбол	110
Выносливость.....	117
Приложения. Утренняя гимнастика.....	120
Использованная литература.....	134



*Firat Alişan oğlu Hüseynov
Soltan Sədrəddin oğlu Bağırov
İlqar Səfəralı oğlu Əliyev
Kəmalə Həmid qızı Bağırova*

FİZİKİ TƏRBİYƏ
8-ci sinif
(*Müəllim üçün metodik vəsait*)
Rus dilində
Bakı, «Aspoliqraf», 2015.

Редактор *Эльшада Азизова*

Художественный и технический редактор *Абдулла Алекперов*

Художник *Айнур Салахова*

Компьютерный дизайнер *Агиль Амрахов*

Корректор *Саида Абдуллаева*

Подписано к печати 20.07.2015. Формат бумаги 70x100¹/16.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Школьная гарнитура.
Физ. печ. л. 8,5. Уч.изд.л. 8,28. Заказ 48. Тираж 420.
Бесплатно.

Издательство-Полиграфия ООО «Aspoliqraf LTD»
Баку, AZ 1052, ул. Ф.Хойского, 121^B
e-mail: as_poliqraf@box.az