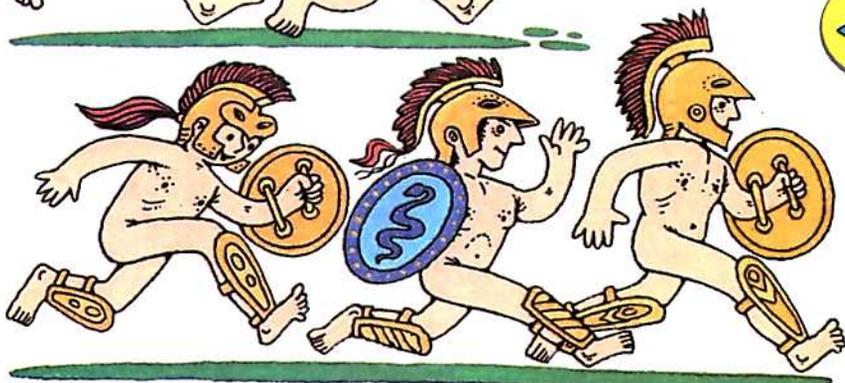




В. И. Лях

# Физическая культура

# 1.4



ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

В. И. Лях

# Физическая культура

## 1•4 классы

Учебник  
для общеобразовательных  
учреждений

Рекомендовано  
Министерством образования и науки  
Российской Федерации

14-е издание



УДК 373.167.1 : 796  
ББК 75я72  
Л98

На учебник получены положительные заключения Российской академии наук (№ 10106-5215/416 от 01.11.2010 г.) и Российской академии образования (№ 01-5/7д-552 от 20.10.2010 г.)

**Учебник входит в систему «Школа России»**

Автор вопросов и заданий, игры «Проверь себя»,  
темы «Твой организм» *Ю. М. Соболева*

**Лях В. И.**  
Л98 Физическая культура. 1—4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/  
В. И. Лях. — 14-е изд. — М. : Просвещение, 2013. — 190 с. : ил. —  
ISBN 978-5-09-029930-5.

Учебник соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программе по физической культуре и рабочей программе В. И. Ляха «Физическая культура. 1—4 классы».

Учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного текста знакомит учащихся начальных классов с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями, входящими в программу по физической культуре.

В конце каждой темы предлагаются вопросы и задания для повторения и закрепления знаний и умений, а также игра «Проверь себя» для самооценки.

В конце учебника помещены методические рекомендации для учителя и родителей. Они помогут им использовать учебник в образовательном процессе в школе и дома.

УДК 373.167.1 : 796  
ББК 75я72

ISBN 978-5-09-029930-5

© Издательство «Просвещение», 2011, 2013  
© Художественное оформление.  
Издательство «Просвещение», 2011, 2013  
Все права защищены



*Дорогой друг!*



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

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

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

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

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

**Итак, счастливого пути!**

#### *Уважаемые родители!*

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

Полистав учебник, вы убедитесь, что в нём много иллюстраций. Одни знакомят ребят со строением человека, другие — с комплексами упражнений, третьи содержат необходимые сведения, поданные в игровой, занимательной форме. Этот материал предназначен для первоклассников, не имеющих пока навыка чтения. Они изучают темы, рассматривая иллюстрации, выполняя задания, отвечая на вопросы. Учатся думать, сравнивать, выбирать правильное решение. Так в ненавязчивой, доступной форме первоклассник получает необходимые знания, развивается интеллектуально.

Очень хорошо, если ребёнок будет изучать соответствующие темы с вашей помощью. Специально для этого введён значок «Читаю с родителями». Тем самым вы не только поможете своему первокласснику лучше понять и усвоить материал, но и сами приобщитесь к физической культуре.

Школьники II—IV классов могут уже самостоятельно прочитать текст, соотнести его с рисунками, выполнить задания, однако и в этом случае от вас во многом зависит отношение ребёнка к занятиям. Проявляйте интерес, замечайте и отмечайте положительные сдвиги в физическом и умственном развитии ребёнка. Делайте вместе с ним зарядку, играйте, закаляйтесь, правильно питайтесь и т. д. Видя вашу заинтересованность, он поймёт, что физическая культура нужна всем не на словах, а на деле!

## Оглавление

<b>ГЛАВА 1. ЧТО НАДО ЗНАТЬ</b> . . . . .	7
Когда и как возникли физическая культура и спорт	8
Современные Олимпийские игры . . . . .	13
Что такое физическая культура . . . . .	18
Твой организм . . . . .	19
Основные части тела человека . . . . .	—
Основные внутренние органы . . . . .	20
Скелет . . . . .	21
Мышцы . . . . .	22
Осанка . . . . .	24
Сердце и кровеносные сосуды . . . . .	33
Органы чувств . . . . .	35
Личная гигиена . . . . .	45
Закаливание . . . . .	50
Мозг и нервная система . . . . .	54
Органы дыхания . . . . .	58
Органы пищеварения . . . . .	62
Пища и питательные вещества . . . . .	63
Вода и питьевой режим . . . . .	66
Тренировка ума и характера . . . . .	68
Спортивная одежда и обувь . . . . .	75
Самоконтроль . . . . .	78
Первая помощь при травмах . . . . .	87
<b>ГЛАВА 2. ЧТО НАДО УМЕТЬ</b> . . . . .	91
Бег, ходьба, прыжки, метание . . . . .	92
Бодрость, грация, координация . . . . .	107
Играем все! . . . . .	128

Жизненно важное умение . . . . .	137
Все на лыжи! . . . . .	143
Твои физические способности . . . . .	151
Твой спортивный уголок . . . . .	161
Физкультурная азбука . . . . .	163
Советуем прочитать . . . . .	167
Сравни свои ответы . . . . .	—
Методические рекомендации для учителя . . . . .	170

## Внимание!

### Условные значки



— читаю с родителями

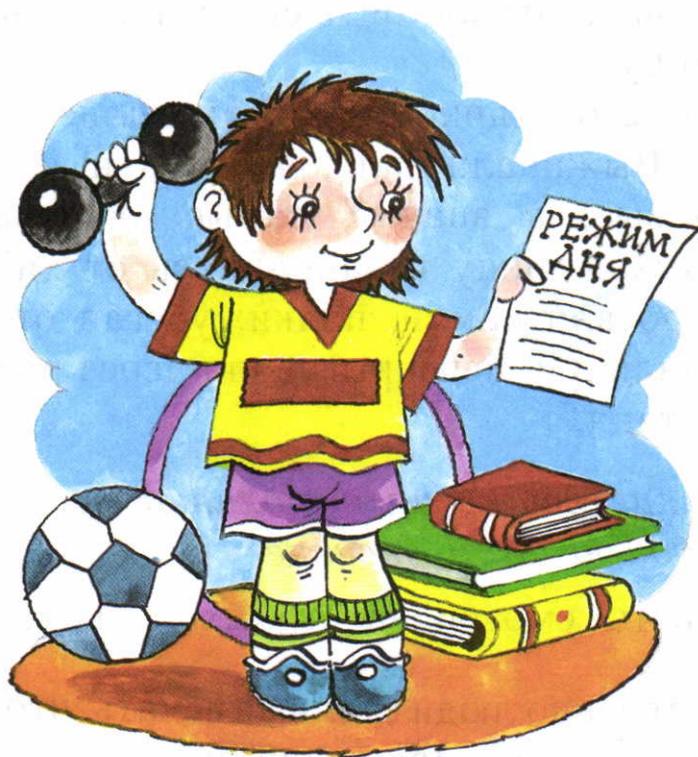


— ответь на вопрос



— выполни задание

ГЛАВА 1  
ЧТО  
НАДО  
ЗНАТЬ



## КОГДА И КАК ВОЗНИКЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ



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

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

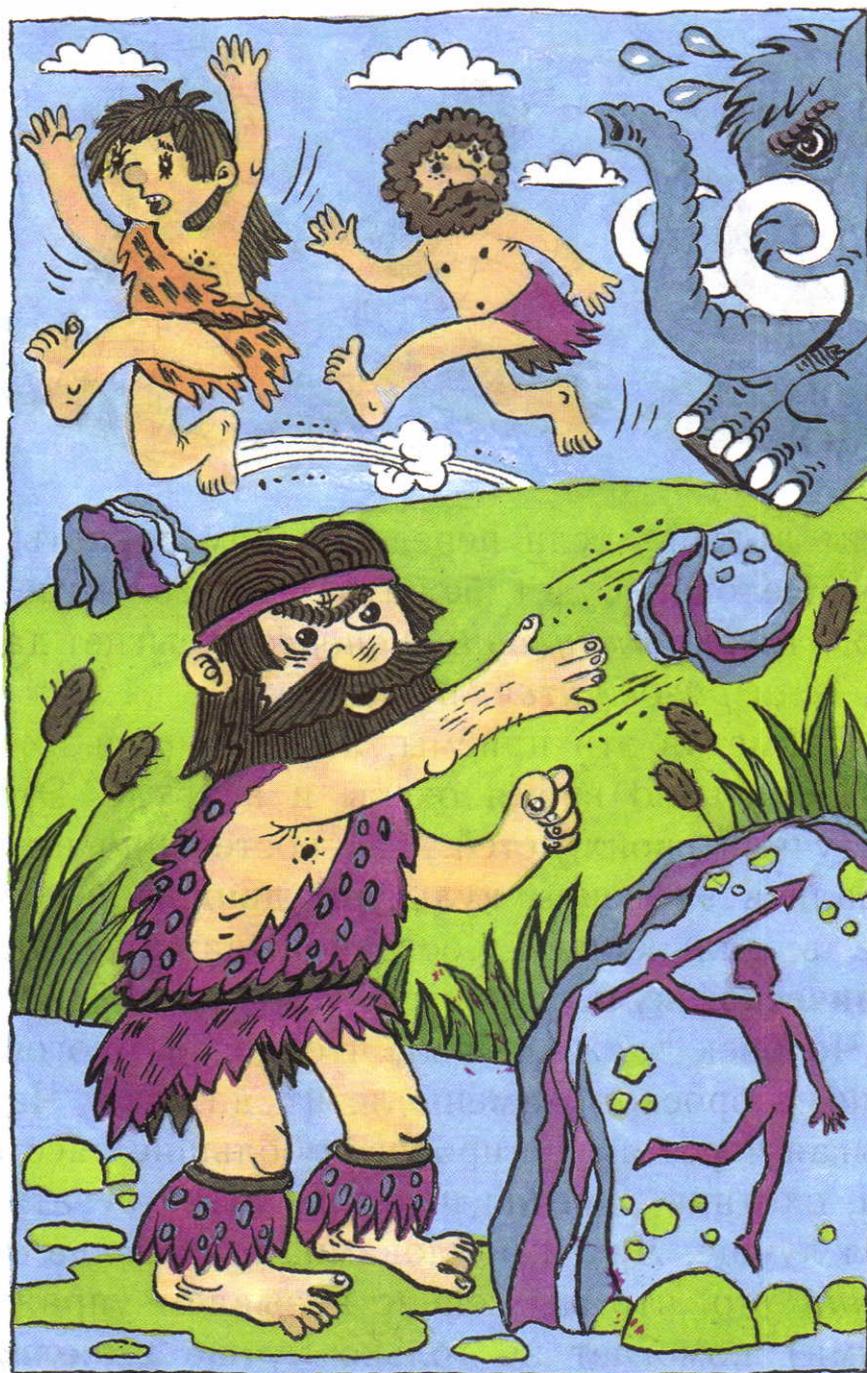
Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



*Какие движения выполняют первобытные люди на этом рисунке?*

(Ответы смотри на стр. 167—169.)

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





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

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

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

**само движение, но и совершенствовать весь организм.**

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

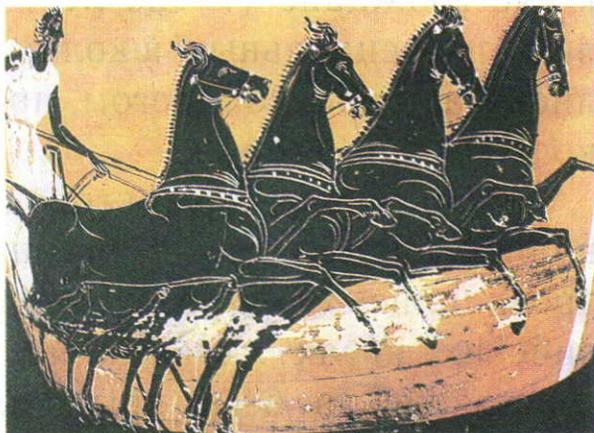
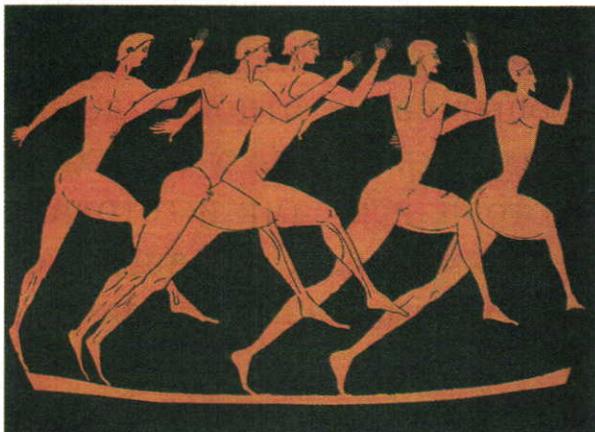
Например, в древнегреческом городе Спарте юные граждане (7—20 лет) весь день находились в специальных школах. Там они занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья и т. п.

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

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



В каком виде соревнований участвуют эти атлеты?



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



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

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

## СОВРЕМЕННЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

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

После большого перерыва Олимпийские игры возобновились в 1896 году в Греции. В их возрождении большую роль сыграл выдающийся французский общественный деятель барон **Пьер де Кубертен**. С тех пор проведено 27 летних Олимпиад. С 1924 года проводят-



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

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



Пааво Нурми  
(Финляндия)



Лариса  
Латынина



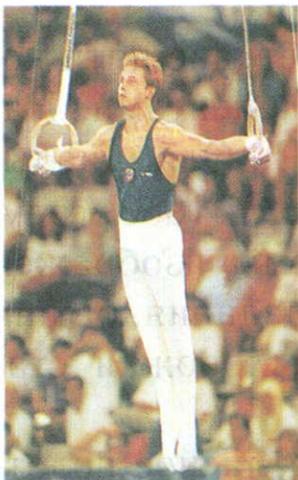
Ирина Роднина и  
Александр Зайцев



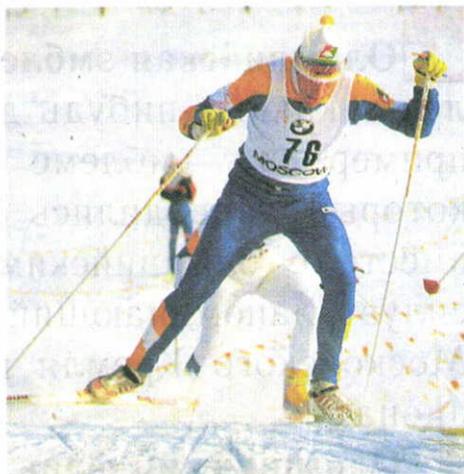
Юрий Власов



Карл Льюис (США)



Виталий Щербо  
(Белоруссия)



Гунде Сван  
(Швеция)



Елена Белова



Владимир Сальников

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

**Олимпийский девиз** «Быстрее, выше, сильнее!».



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

**Олимпийский флаг** — белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами.

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

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

**Талисман Олимпийских игр** — это обычно изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводятся Игры.

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

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

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

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



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



## ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



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

Сейчас поговорим о **физической культуре**, которая необходима каждому человеку.

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

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

Физическая культура поможет твоему организму правильно расти и развиваться.

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

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

## ТВОЙ ОРГАНИЗМ

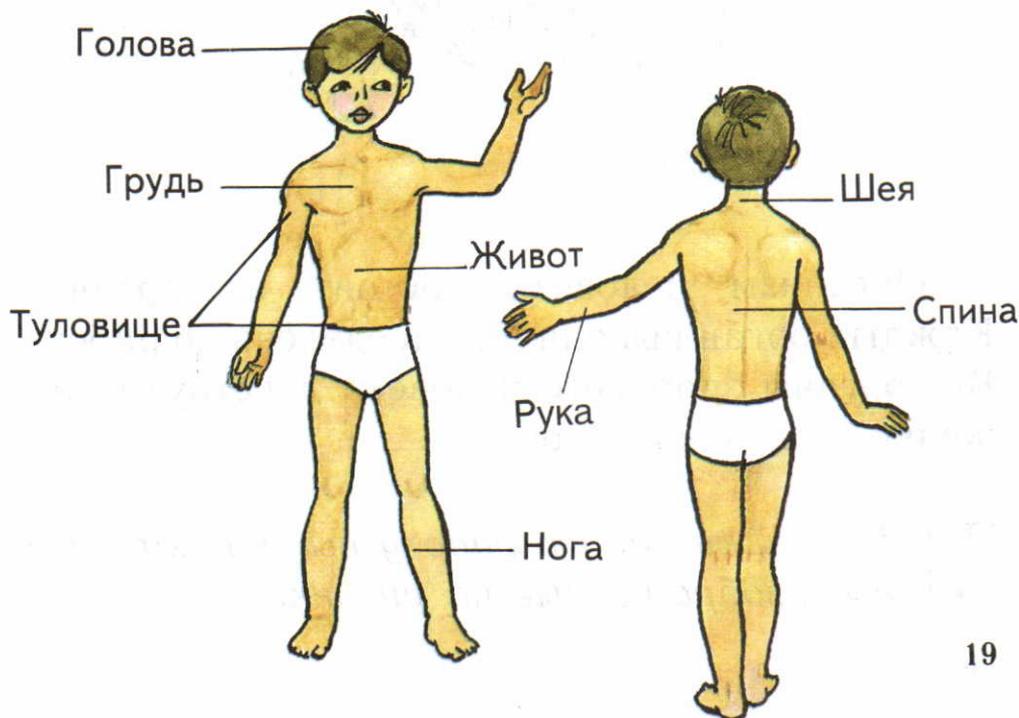


Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили тебе только пользу, нужно знать свой организм.

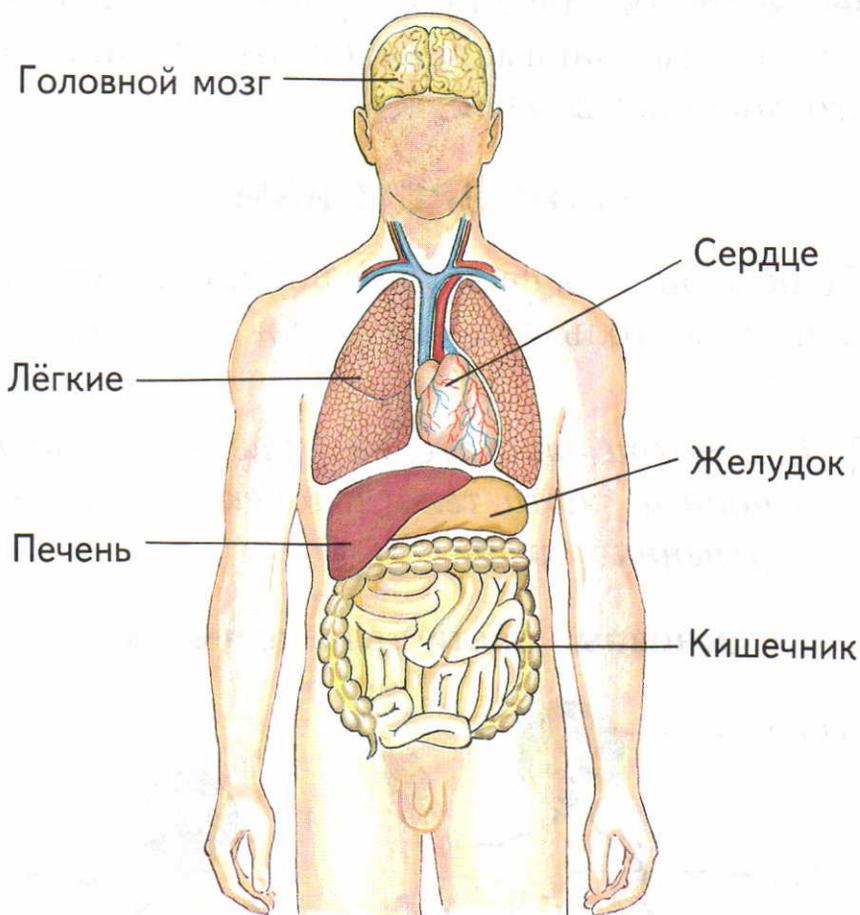


*Рассмотри внимательно рисунки. Назови основные части тела человека и основные внутренние органы.*

### Основные части тела человека



## Основные внутренние органы

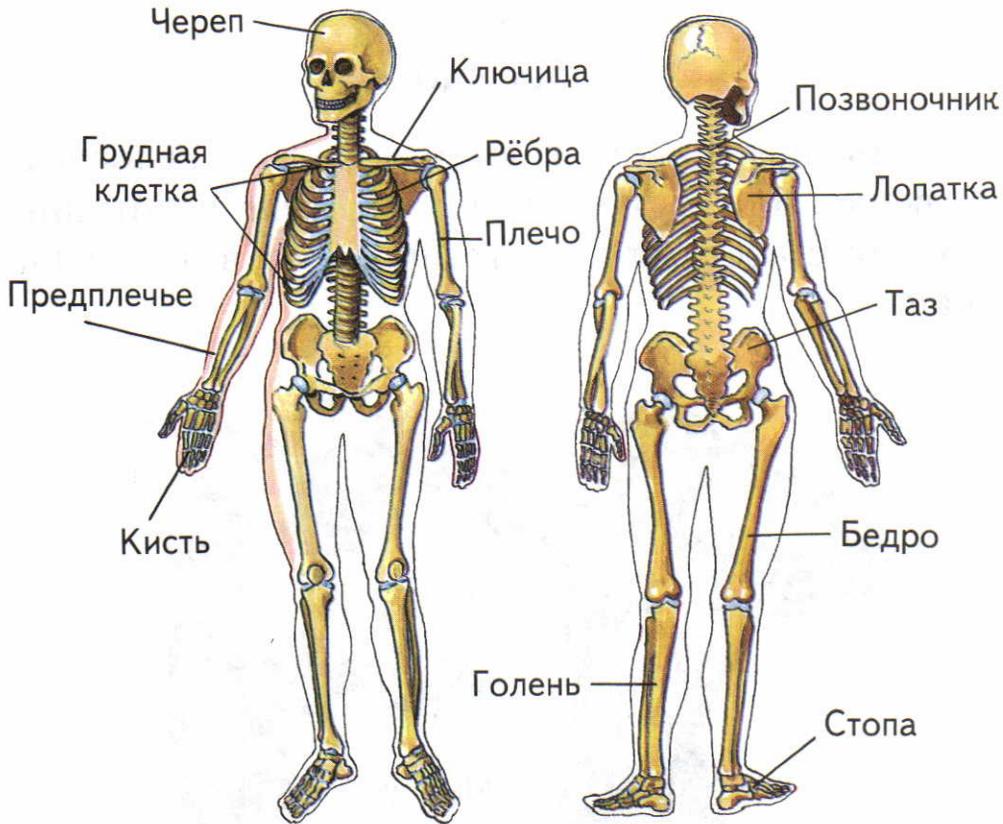


Организм человека состоит из органов. Каждый орган выполняет определённую работу. Все органы здорового человека действуют слаженно, как одно целое.



*Расскажи, какую работу выполняют органы, изображённые на рисунке.*

## Скелет



Скелет состоит из *костей*. Их у человека более двухсот. Кости соединены *суставами*.

На рисунке ты видишь основные части скелета.

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

Физические упражнения развивают гибкость суставов.

## Мышцы

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

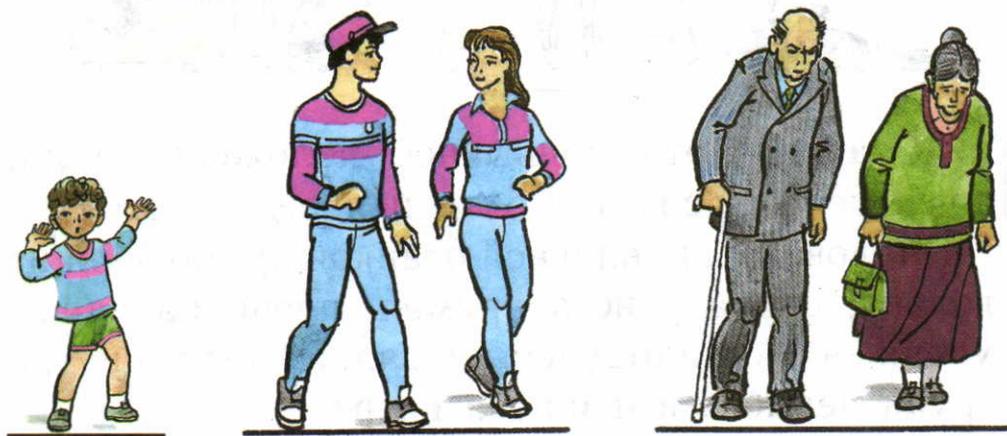


Мышцы обладают одним замечательным свойством. Они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например поднимает и опускает руки, вращает ими, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т. п.

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



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

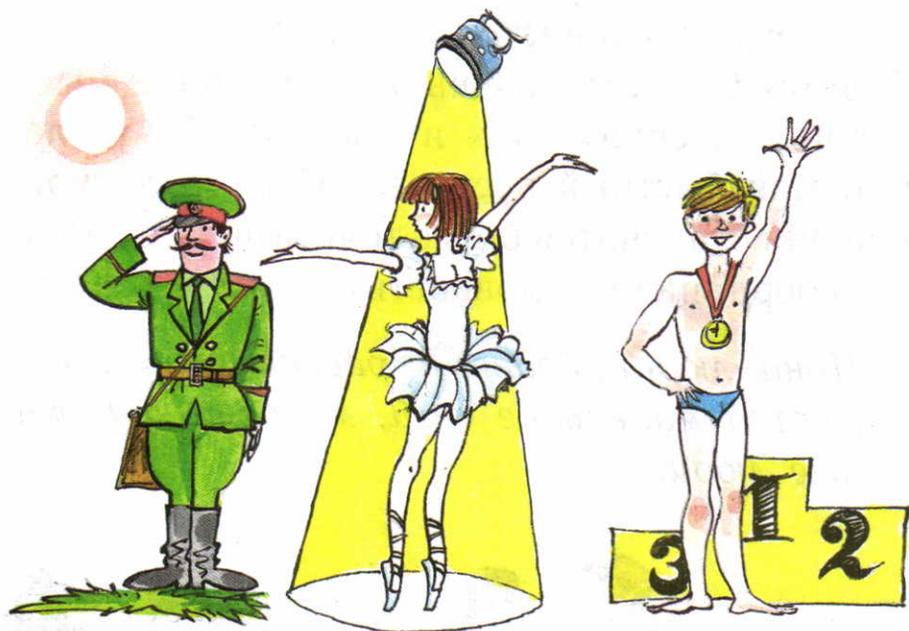


Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

## Осанка



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



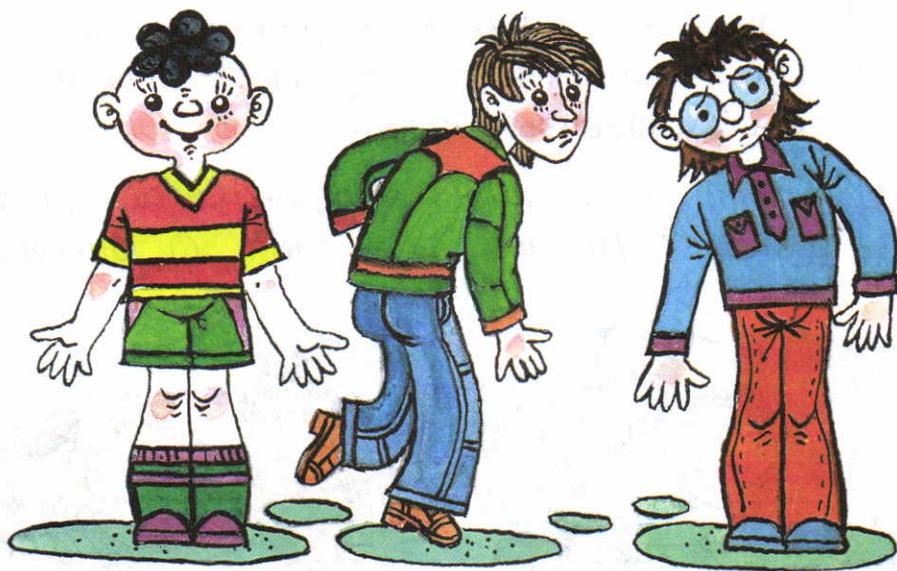
**Осанка** — это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

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

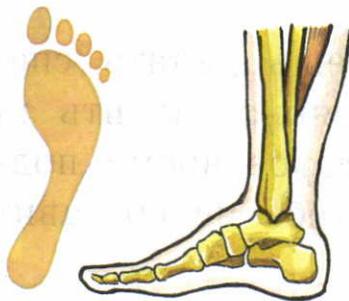
Прими перед зеркалом такую позу — и увидишь, какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать такую позу

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

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



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



Стопа нормальная



Стопа плоская (плоскостопие)

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

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



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





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

нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

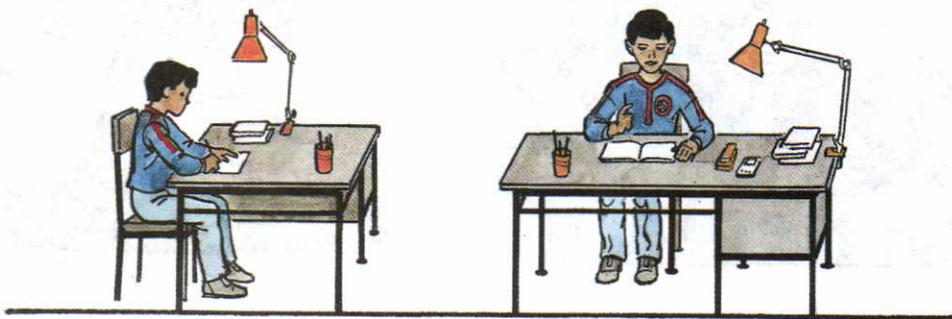
**Что нужно делать для улучшения осанки**

- Начнём с самого простого — с устройства постели.

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

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

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



- Укрепляй мышцы физическими упражнениями.

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

чай в утреннюю гимнастику или в своё тренировочное занятие.

### При сутулой спине (рис. 1)

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

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

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

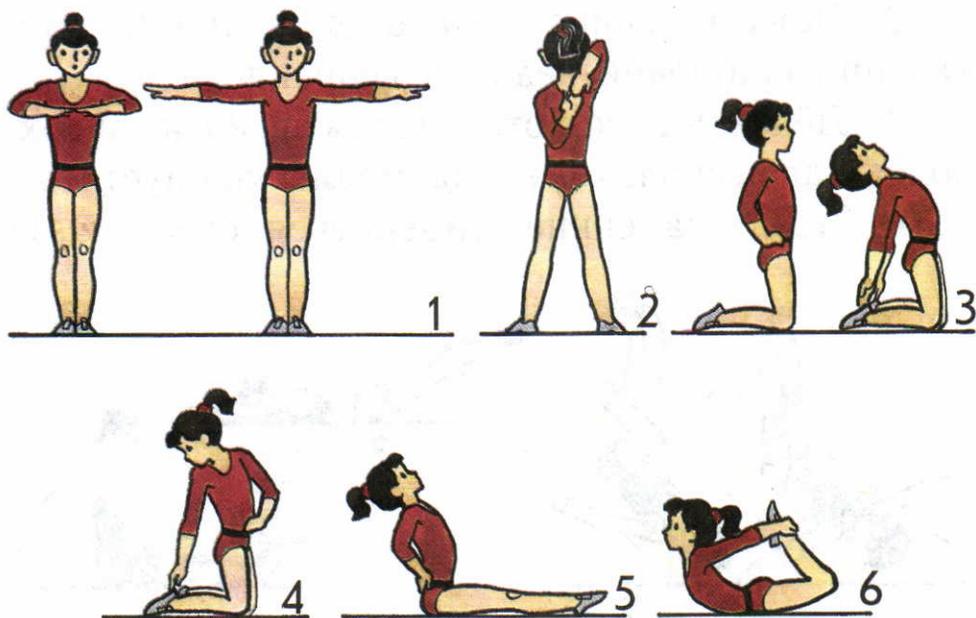


Рис. 1

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

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

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

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

**Для укрепления мышц живота и спины**  
(рис. 2)

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

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

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

4. Лёжа на спине, зацепиться стопами за

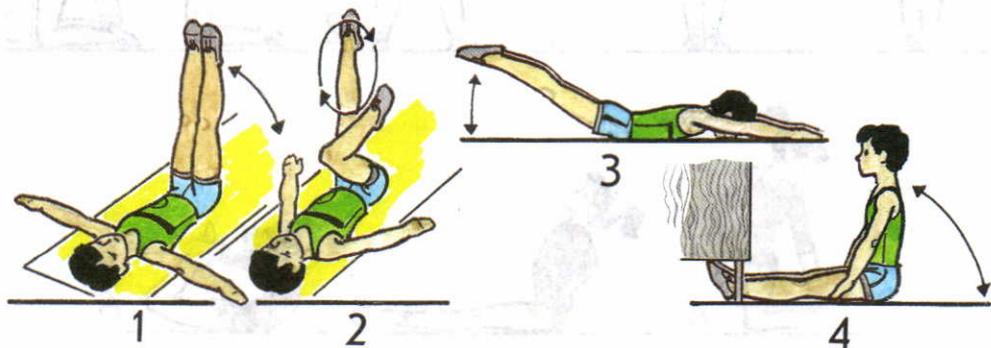


Рис. 2

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

**Для укрепления мышц стоп ног (рис. 3)**

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

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

3. Ходьба по круглой палке или толстой верёвке.

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

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

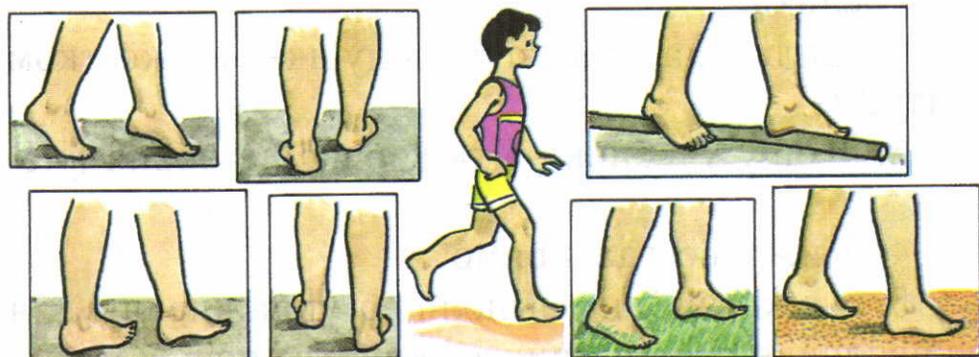


Рис. 3

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ



**Внимание! Внимание!**

***Начинаем игру «Проверь себя».***

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

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

Сложи баллы, запиши полученную сумму.

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

Итак:

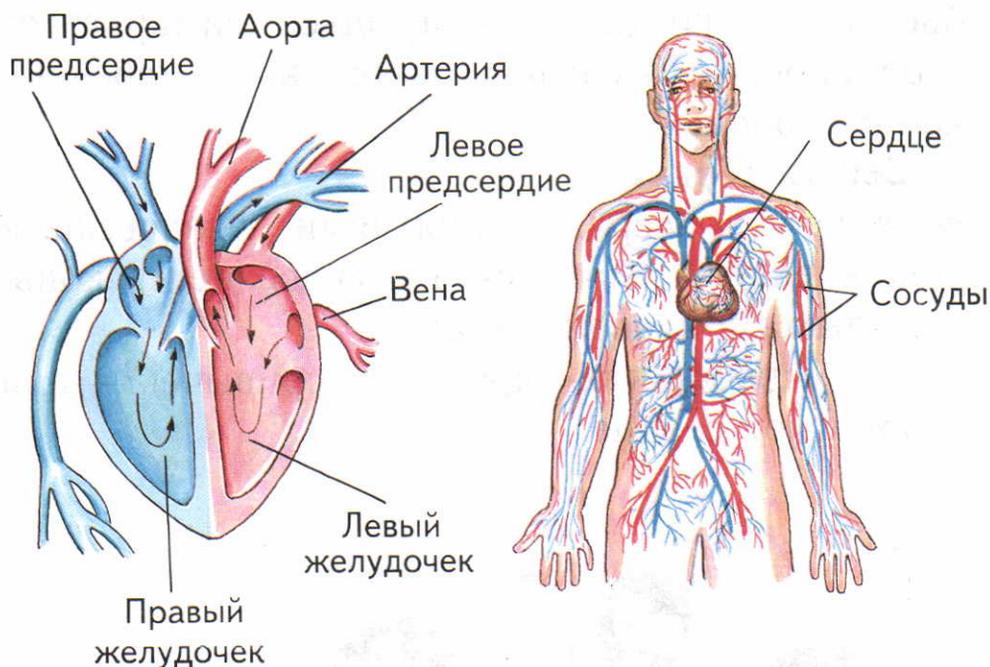
1. Знаю, что такое правильная и неправильная осанка.
2. Сплю на плоской подушке и жёстком матрасе.
3. Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах.
4. Сажусь всегда прямо.
5. Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног.

Количество баллов \_\_\_\_\_.

## СЕРДЦЕ И КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ



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



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

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

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

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

### **Береги сердце!**

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



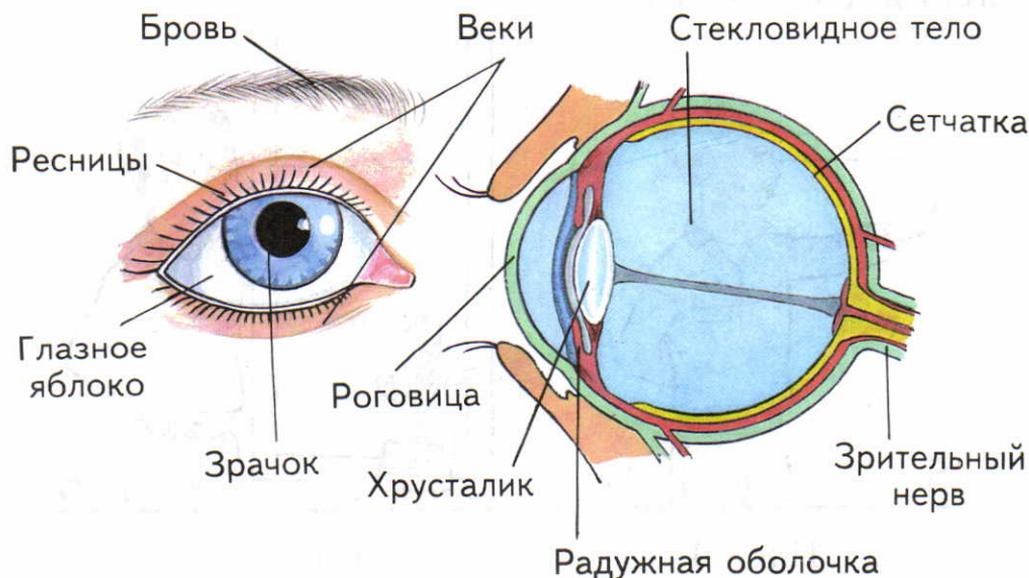
## ОРГАНЫ ЧУВСТВ



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

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

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



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

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

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

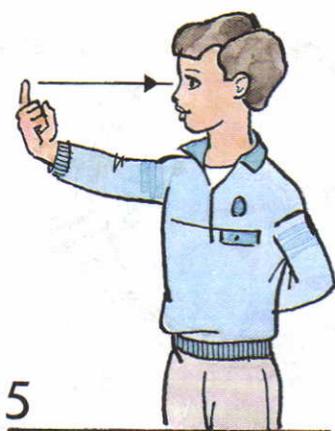


Рис. 4



Рис. 5

1. Моргать глазами 1—2 минуты.

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

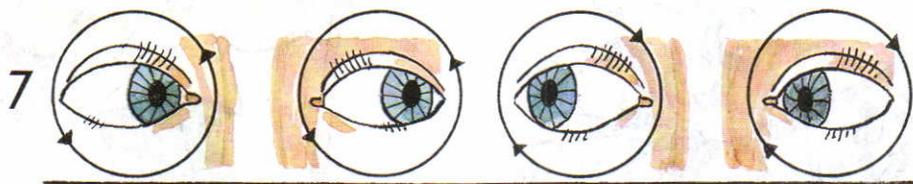
3. Крепко зажмурить глаза, затем открыть. 3—5 раз.

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

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

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

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



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

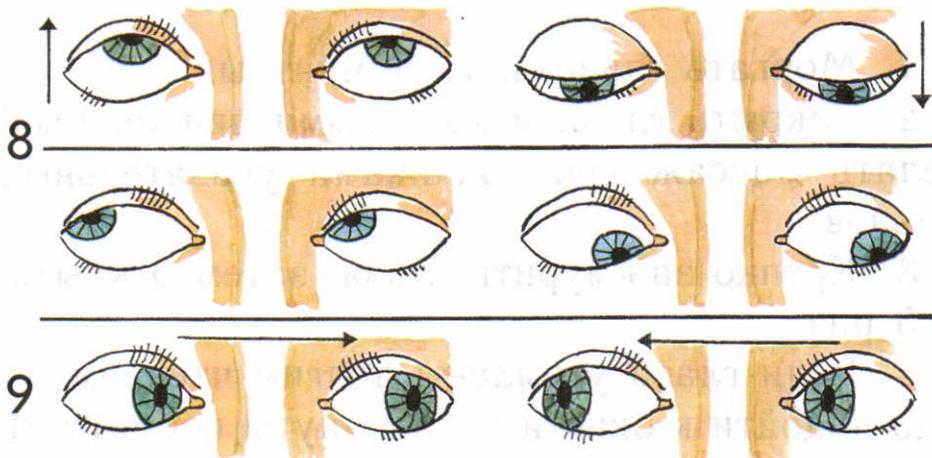


Рис. 5

9. Смотреть влево, вправо. 6—8 раз.

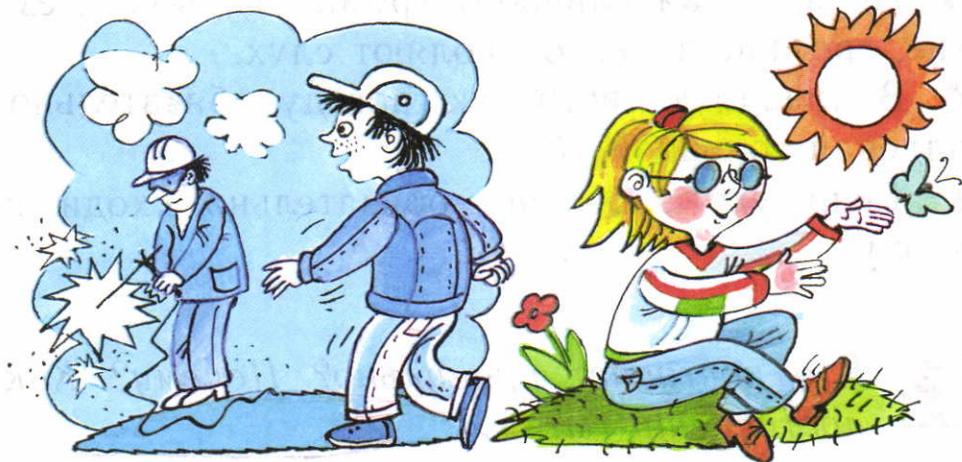
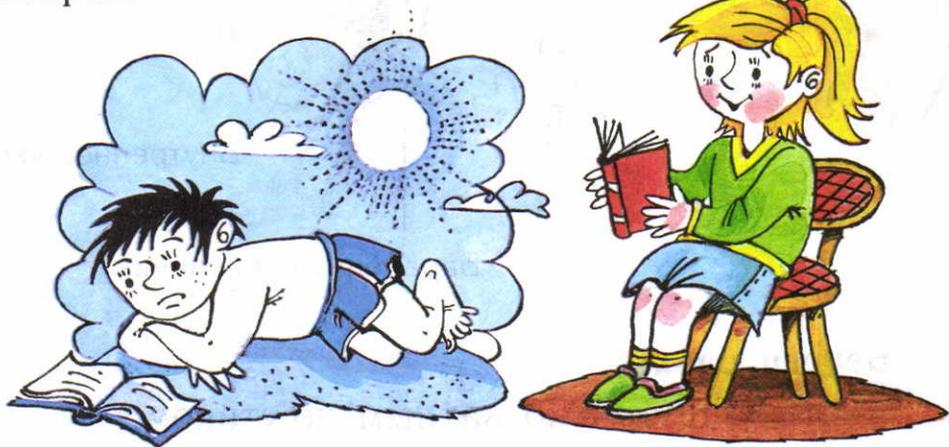
**Береги глаза!**

Избегай опасных ситуаций.



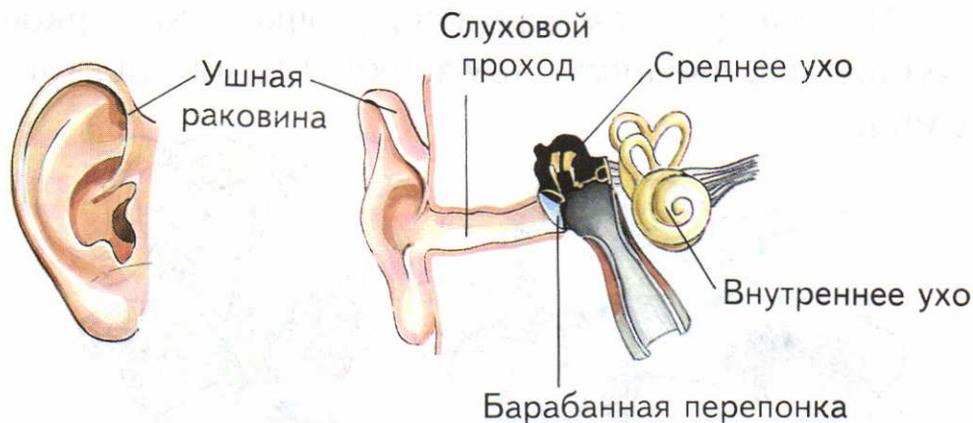
## Береги зрение!

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



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

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

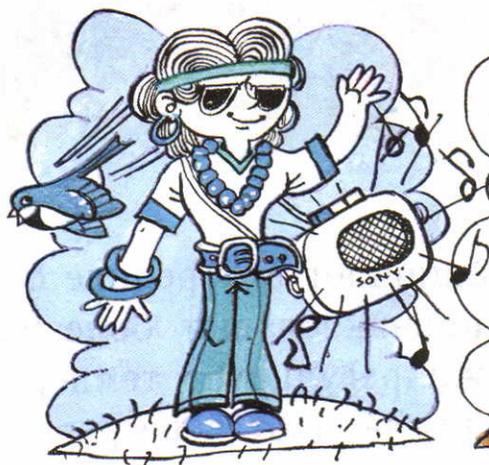
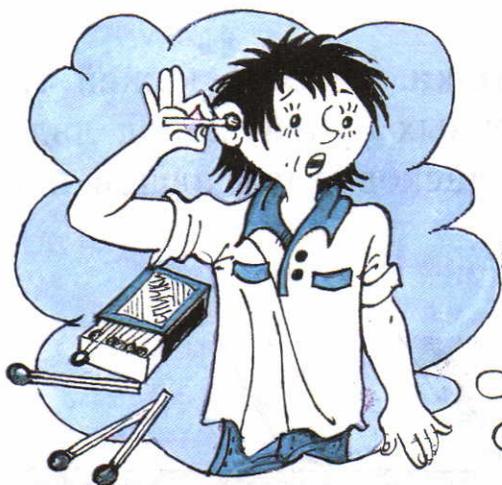


### **Береги слух!**

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

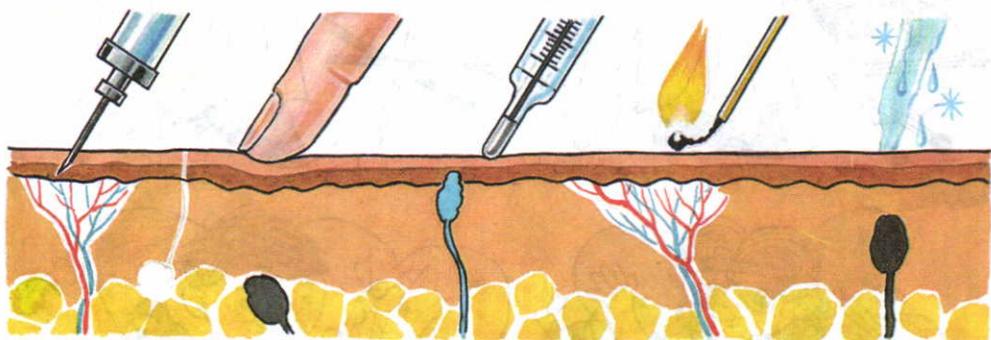


*Кто поступает правильно? Почему? Как поступаешь ты?*





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



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

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

Через кожу организм дышит.

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

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

**Содержи кожу в чистоте!**

Соблюдай правила личной гигиены.

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

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

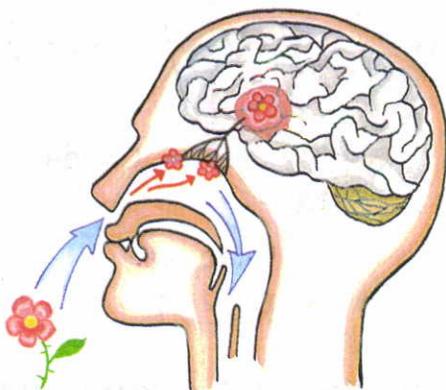


Рис. 6

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

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

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

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

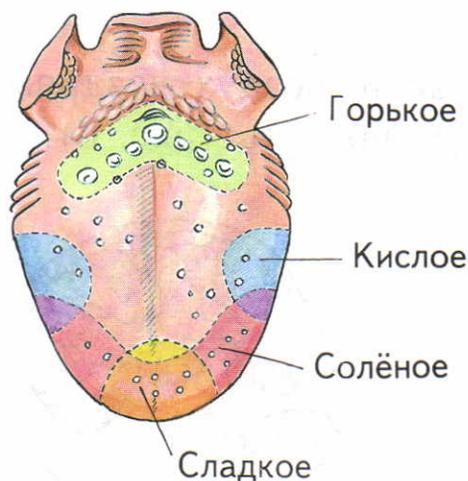
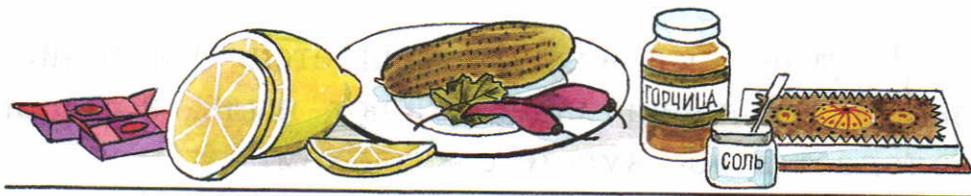


Рис. 7



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



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

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

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

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

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



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

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

 *Что делают дети на рисунках, чтобы быть чистыми?*



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

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

*После занятий физическими упражнениями необходимо принять душ.*

*Нечищенные и испорченные зубы также становятся причиной многих заболеваний.*





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

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

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

### **Береги зубы!**

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

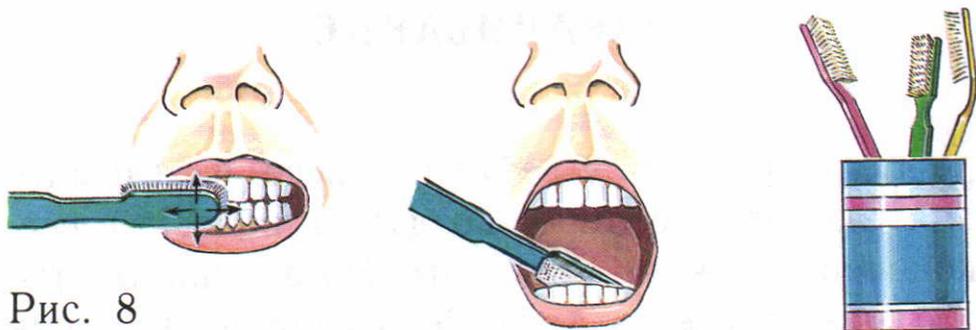


Рис. 8

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

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

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

Количество баллов \_\_\_\_\_.

## ЗАКАЛИВАНИЕ



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

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

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

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

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

▶ Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.

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

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

▶ Немедленно прекращай закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия.

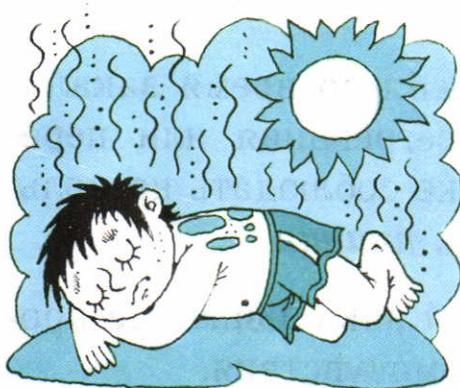
▶ Не оставайся под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 минут.

▶ Надевай на голову лёгкую шапочку из светлой ткани.

▶ Быстро смени верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намокли в холодную погоду.



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



# ПРОВЕРЬ СЕБЯ



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

Количество баллов \_\_\_\_\_.

Таблица 1

## Условия проведения закаливающих процедур

Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Воздушные и солнечные ванны	Начинать с $+20^{\circ}\text{C}$	Первые дни — 10 мин, через каждые последующие 3 дня увеличивать на 5 мин
Ножная ванна, обтирания	Начинать с $+25^{\circ}\text{C}$ , постепенно через каждые 3 дня снижать и довести до $+15^{\circ}\text{C}$	1—3 мин

Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Обливания, душ и др.	Начинать с $+20...+25^{\circ}\text{C}$ , постепенно снижать каждые 3 дня до $+16...+18^{\circ}\text{C}$	1—2 мин
Купание	Начинать не ниже $+20^{\circ}\text{C}$	Начинать с 5 мин

## МОЗГ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА



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

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

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



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

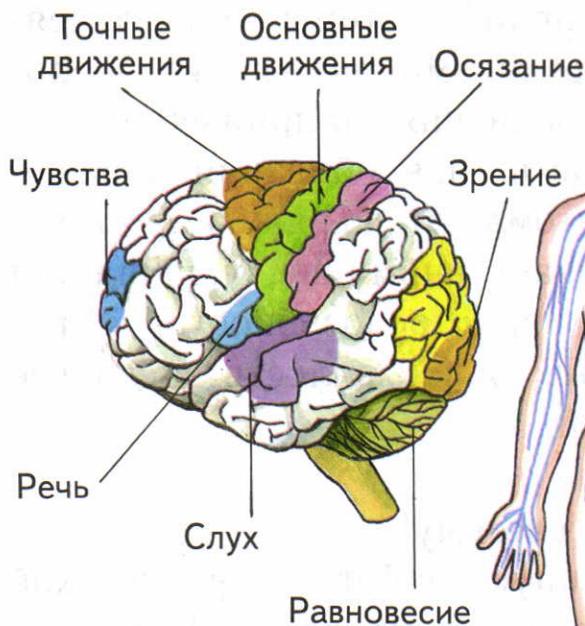


Рис. 9

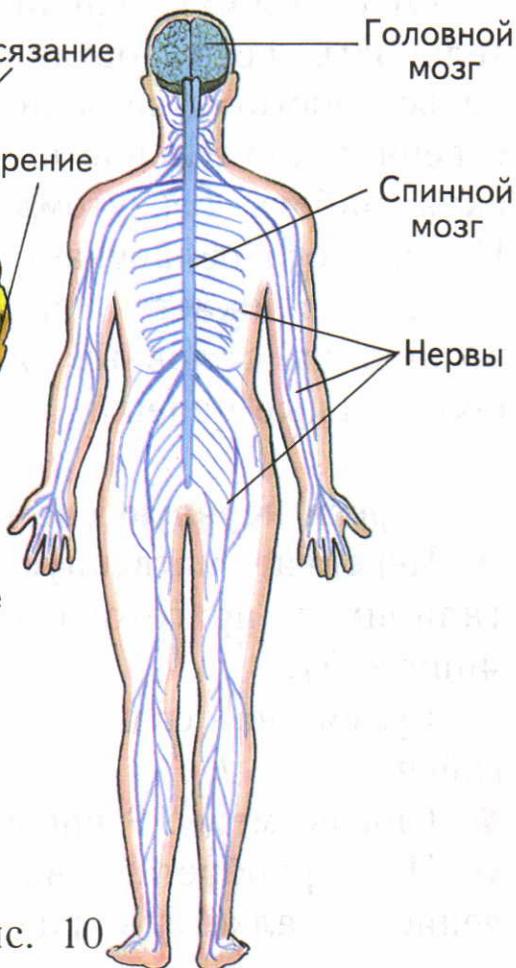


Рис. 10

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

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

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

### **Береги нервную систему!**

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

Что же такое эмоции?

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

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

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



*Какие эмоции испытываешь ты в следующих ситуациях:*

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

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

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

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

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

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

## ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ



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

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

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



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

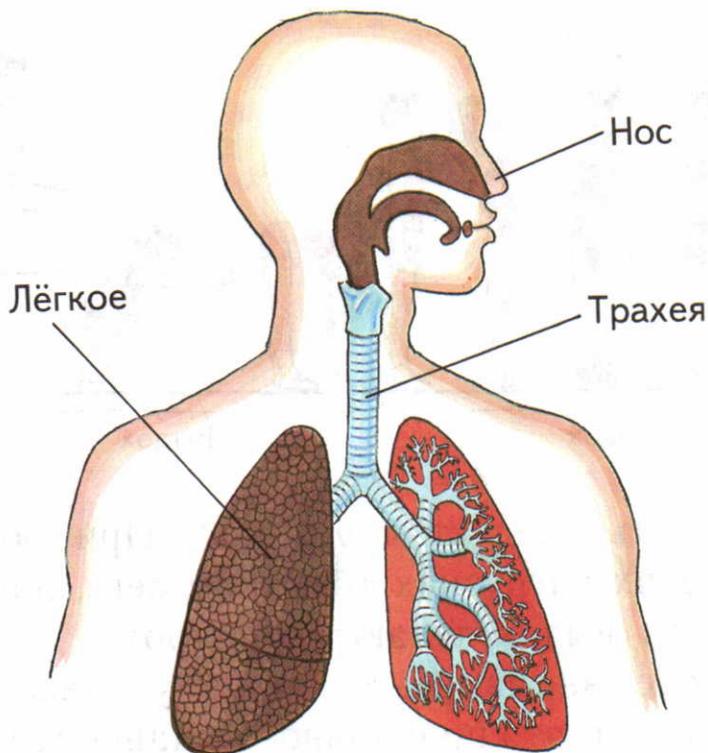
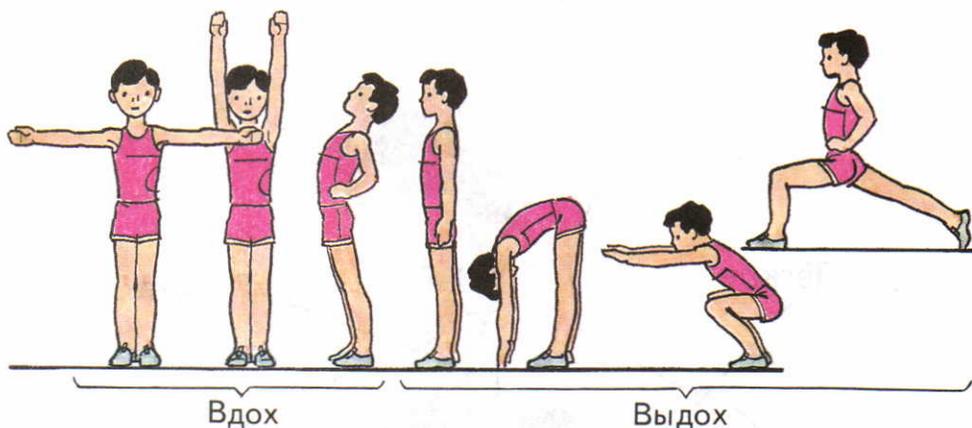


Рис. 11

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

Выполняя физические упражнения, очень важно **правильно дышать**.

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



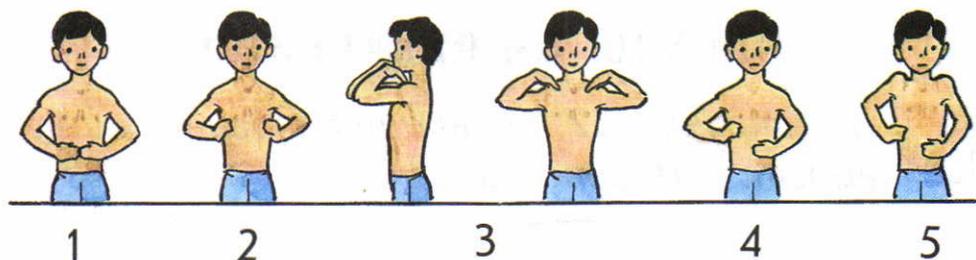
Дышать следует *через нос*. При больших физических нагрузках (быстром беге, поднятии тяжестей) выдох делают через рот.

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



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

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



1. *Нижнее дыхание, или дыхание животом.*

Сидя или стоя, положи ладони с двух сторон на живот. Вдохни через нос. При этом медленно выпячивай живот. Затем медленно выдыхай через нос, втягивая живот.

2. *Среднее, или грудное, дыхание.*

Ладони положи с боков на рёбра. Медленно вдохни, расширяя грудную клетку. Затем выдохни, сжимая рёбра.

3. *Верхнее, или ключичное, дыхание.*

Пальцы рук — на ключицах, локти вперёд. Медленно вдохни, локти разведи в стороны. Выдохни, локти опять вперёд.

4. *Полное дыхание.*

Левую руку положи на живот, правую — на рёбра. Медленно вдохни животом, выпячи-

вая его. Продолжая вдох, расправляй рёбра, расширяй грудную клетку. Заканчивая вдох, поднимай плечи вверх. Затем плавно начинай выдыхать. Медленно втягивай живот, сужай грудную клетку, опускай ключицы и плечи.

## ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ



На рисунке 12 ты видишь органы пищеварения. Назови их.

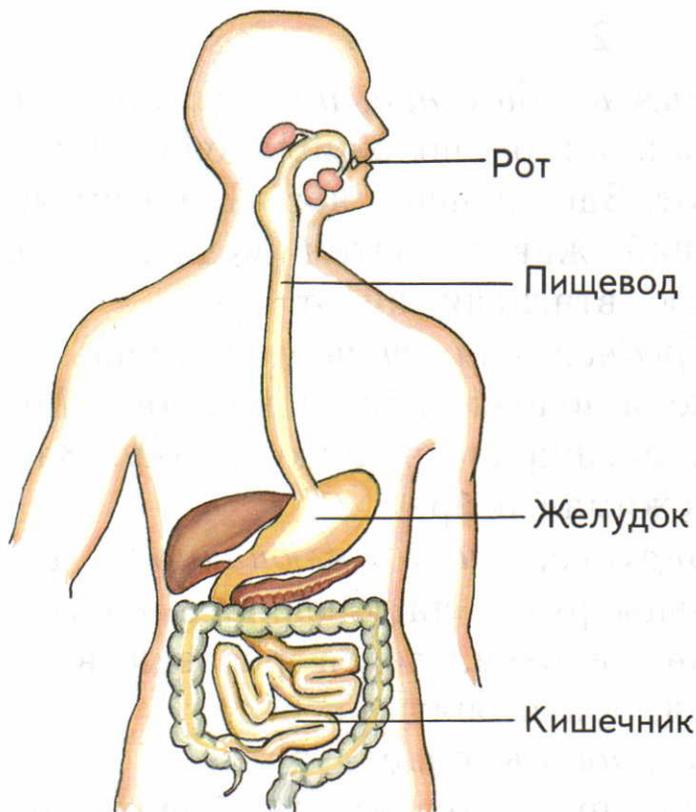


Рис. 12

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

Физические упражнения укрепляют мышцы живота, улучшают работу кишечника.

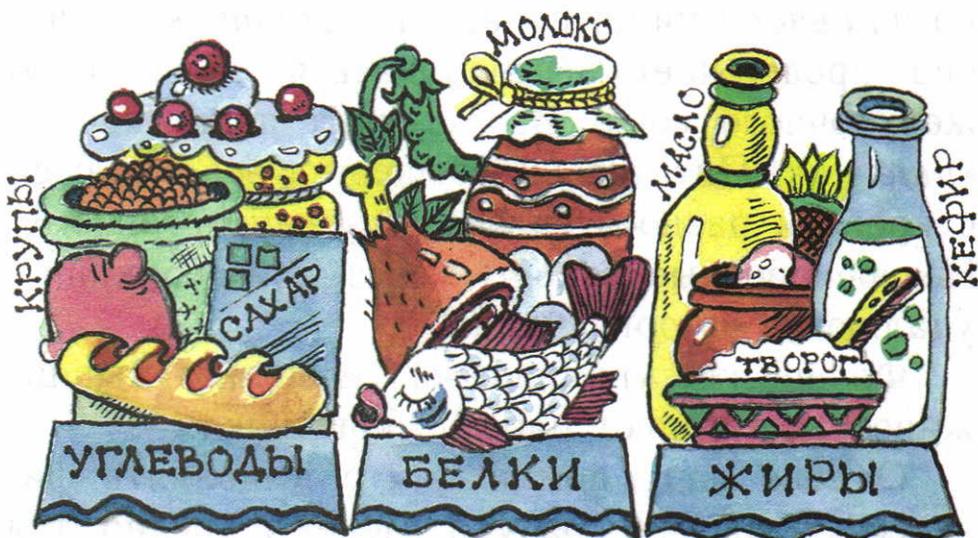
Однако надо помнить, что выполнять физическую работу сразу после еды вредно для пищеварения. Кроме того, наполненный желудок приподнимает диафрагму и мешает нормальной работе органов дыхания и кровообращения. Поэтому между принятием пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо делать перерыв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

## ПИЩА И ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

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



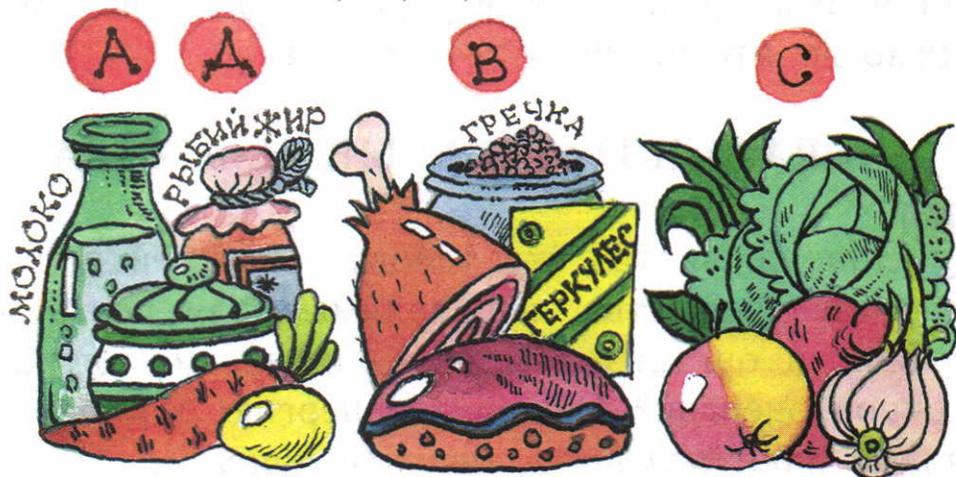
Назови продукты, в которых содержатся углеводы, белки, жиры.



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



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



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

- ▶ Старайся есть в одно и то же время.
- ▶ Ешь четыре раза в день в одни и те же часы: утром дома — первый завтрак, в школе — второй завтрак, после школы — обед и вечером — ужин.
- ▶ Не ешь всухомятку.  
Никогда не отказывайся от супа: ведь в нём много веществ, которые способствуют правильному пищеварению.
- ▶ Не «перекусывай» между основными приёмами пищи.
- ▶ Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу.
- ▶ Во время еды не отвлекайся, не читай, не смотри телевизор, не веди серьёзных разговоров, а тем более споров. Пища из-за этого плохо переваривается.



Кто ведёт себя за столом неправильно?  
Почему?



## ПРОВЕРЬ СЕБЯ



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

Количество баллов \_\_\_\_\_.

## ВОДА И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

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

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

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



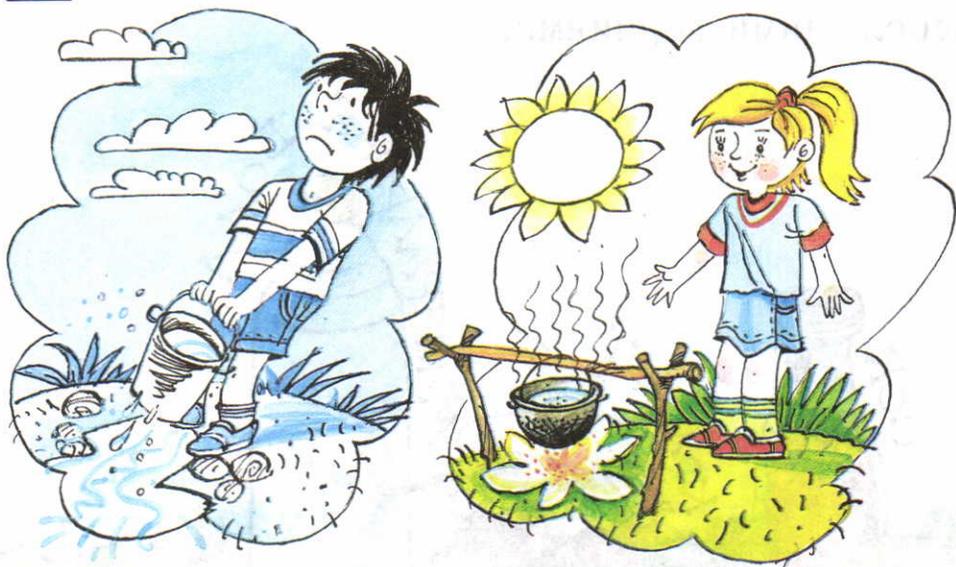
Во время похода полагается пить три раза: за час до начала похода, во время привала и при остановке на ночлег.

▶ Никогда не пей сырую воду из неизвестного источника.

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



*Кто поступает правильно? Почему?*



## ТРЕНИРОВКА УМА И ХАРАКТЕРА



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

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

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

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

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

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

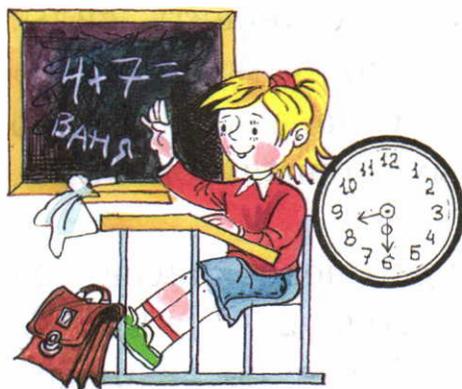
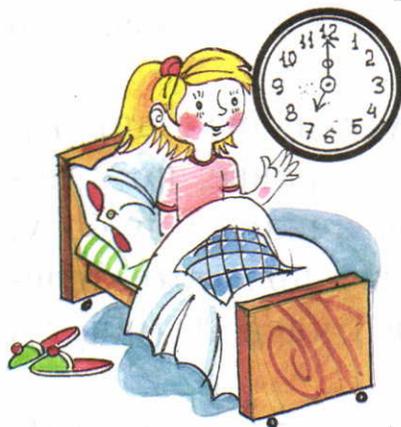
► Помни, что только спокойный глубокий сон (не менее 9 часов) в хорошо проветренном помещении поможет тебе восстановить силы.

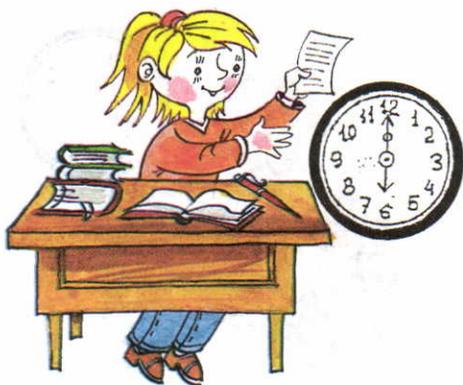
► Соблюдай чёткий режим дня, и ты не только успеешь сделать намеченные на день дела, но и станешь более волевым, организованным, настойчивым и умным.

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

# Примерный режим дня

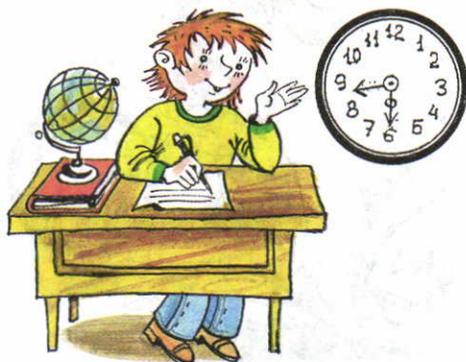
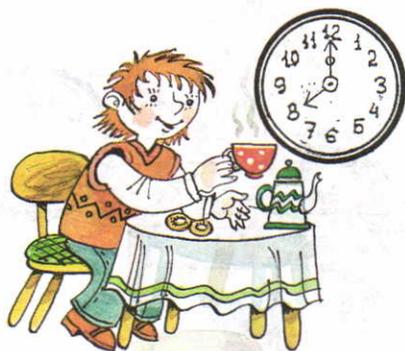
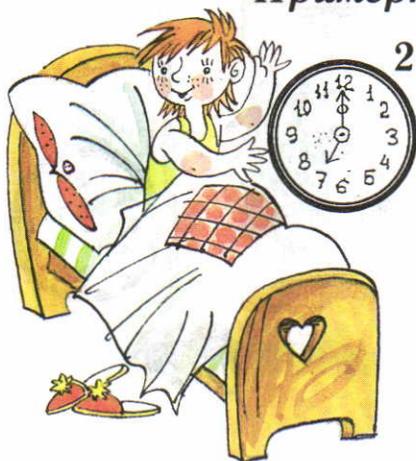
## 1-я смена

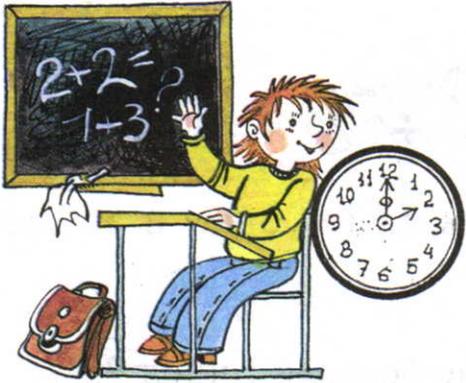
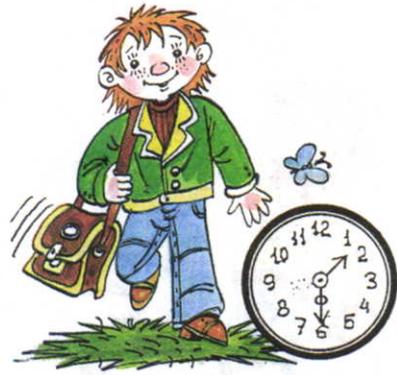


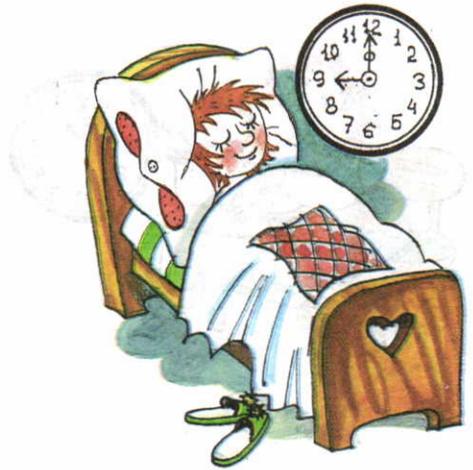


# Примерный режим дня

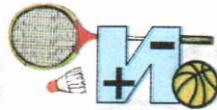
## 2-я смена







## ПРОВЕРЬ СЕБЯ



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

Количество баллов \_\_\_\_\_ .

## СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?

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

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

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

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

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

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

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

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



*Кто из ребят одет неправильно? Почему?*





## ПРОВЕРЬ СЕБЯ



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

Количество баллов \_\_\_\_\_

## САМОКОНТРОЛЬ



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

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

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

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

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

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



*Кто из этих мальчиков переутомлён?*





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

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

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



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

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

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

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

### Дневник самоконтроля

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

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

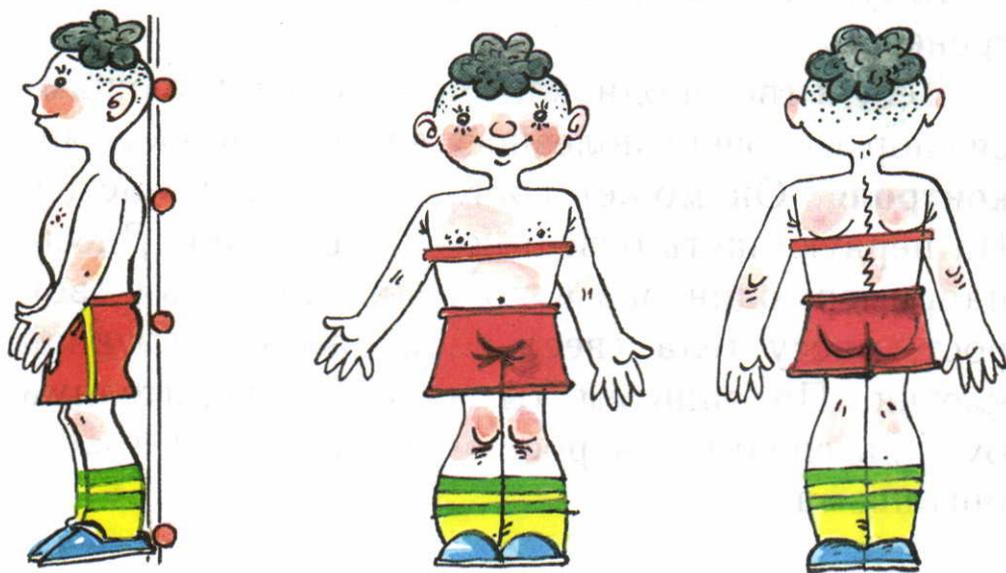


Рис. 13

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

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

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

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

Дата тренировки	Содержание тренировки	Самочувствие	Пульс	
			до тренировки	после тренировки

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

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



Рис. 14

Рис. 15

раз, сколько сможешь. Результат запиши в дневник.

Это упражнение на оценку *силы*.

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

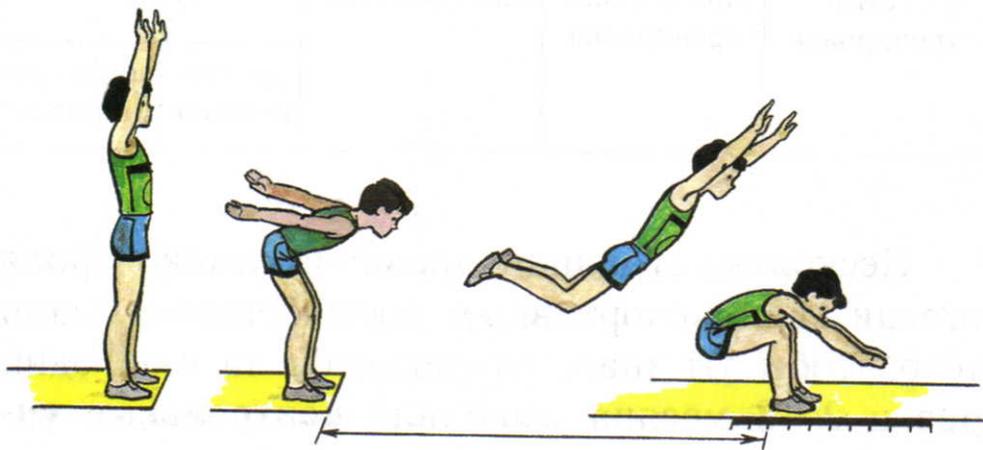


Рис. 16

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

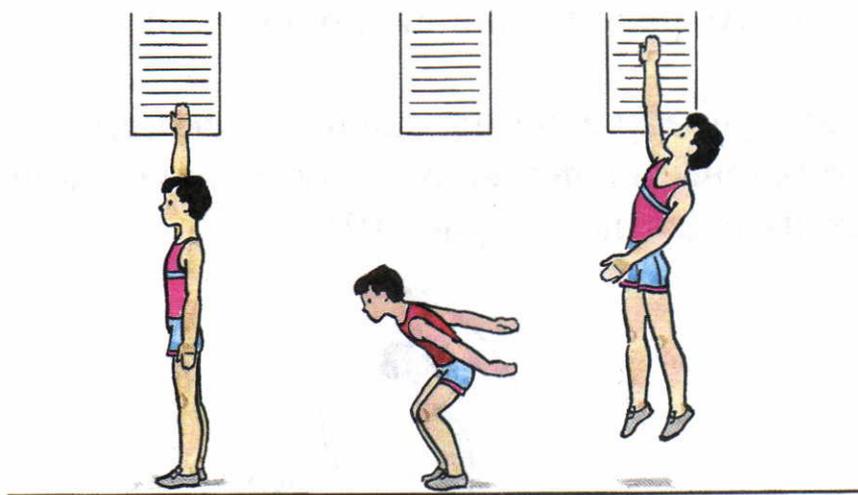


Рис. 17

предварительно нанеси метки. Запиши лучший результат.

Эти два упражнения на оценку прыгучести.

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

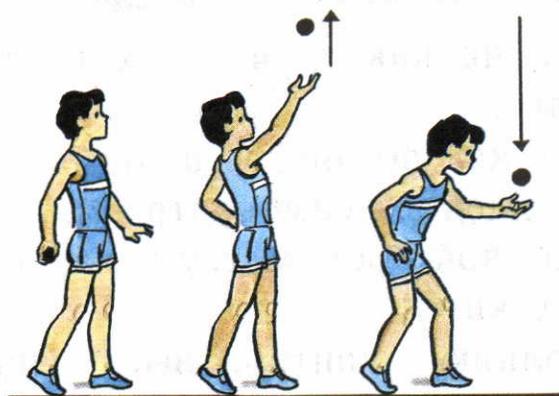


Рис. 18

кой по 10 раз и запиши количество удачных попыток.

Это упражнение на оценку *ловкости*.

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

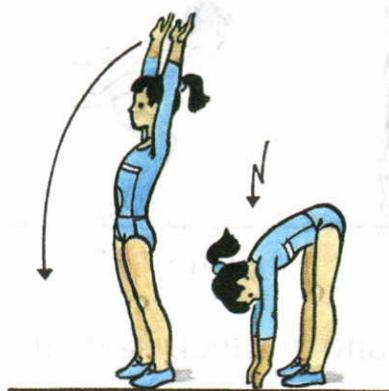


Рис. 19

Это упражнение на оценку *гибкости*.

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ



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

Количество баллов \_\_\_\_\_ .

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

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

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

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

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



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



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

При более серьёзных травмах следует немедленно вызвать врача.

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ



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

Количество баллов \_\_\_\_\_

### Подведём итоги игры.

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

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

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

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

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

**Твой друг — физкультура.**

ГЛАВА 2  
**ЧТО  
НАДО  
УМЕТЬ**



## БЕГ, ХОДЬБА, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЕ

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

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

### Ходьба и бег

*Как правильно ходить и бегать?*

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

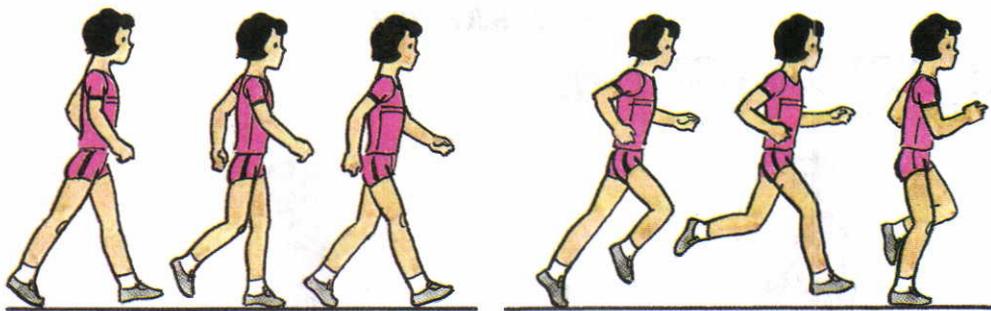


Рис. 20

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

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

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

1—2 классы

ВЫПОЛНИ



Ходьба на носках



на пятках



в полуприседе



в приседе



руки вверх



в стороны



к плечам



с высоким  
подниманием  
бедра



с перешагиванием  
через мяч  
(палку, скамейку)

3—4 классы

ВЫПОЛНИ



Бег с высоким  
подниманием  
бедра



с захлёстыванием

приставными шагами  
(левым и правым боком)





зигзагом



в парах

## Прыжки

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

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

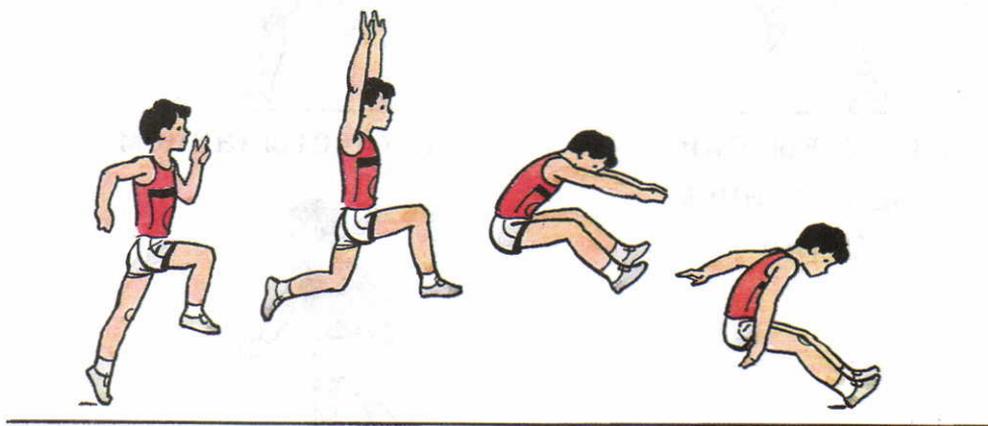


Рис. 21

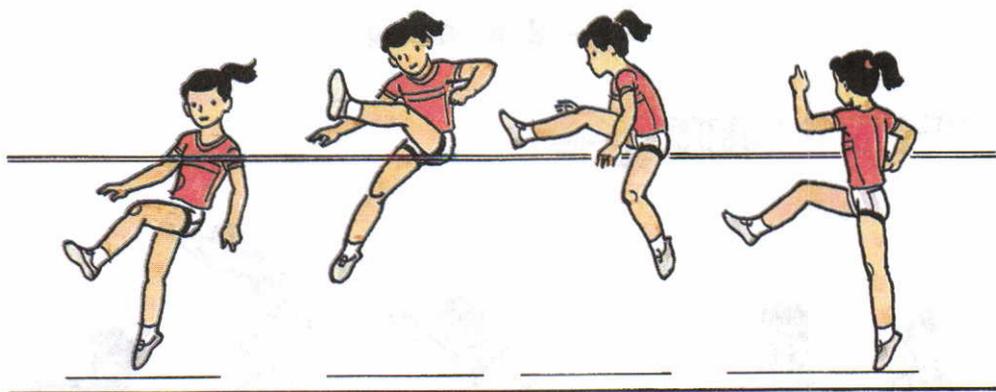


Рис. 22

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

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

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

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

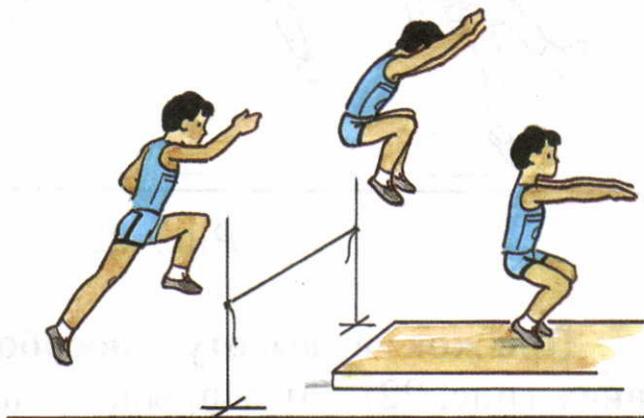
Прыжки в длину и в высоту с разбега совершаются в яму с песком, а в залах — на гимнастические маты.

1—2 классы

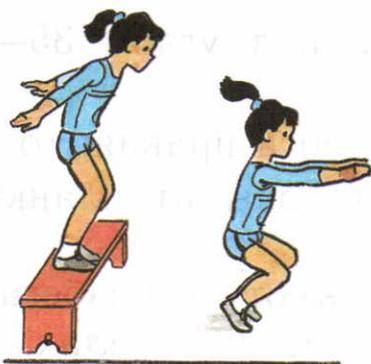
ВЫПОЛНИ 



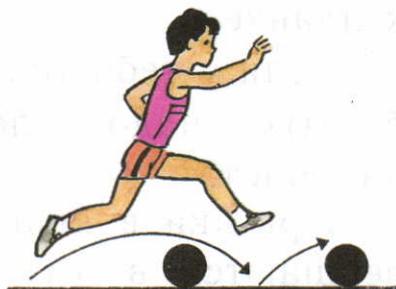
Прыжки  
на одной  
и двух ногах



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



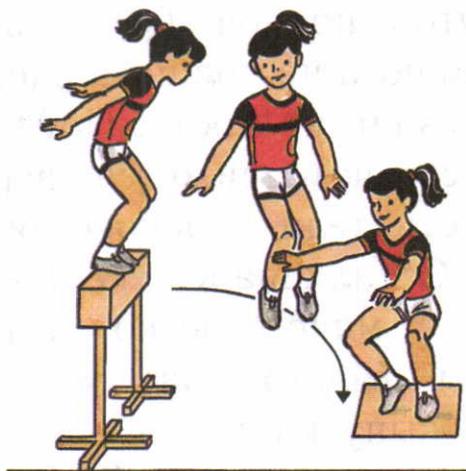
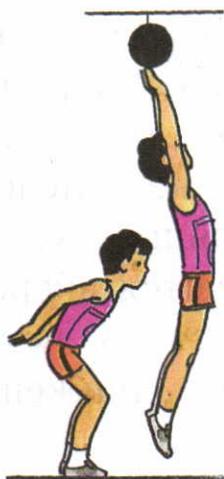
с высоты 30—40 см



через мячи

## 3—4 классы

ВЫПОЛНИ 



Прыжки  
с доставанием  
подвешенного  
мяча

с высоты 70 см  
с поворотом в воздухе  
на  $90—180^\circ$  и приземлением  
точно в квадрат



через короткую и длинную скакалку

## Метания

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

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

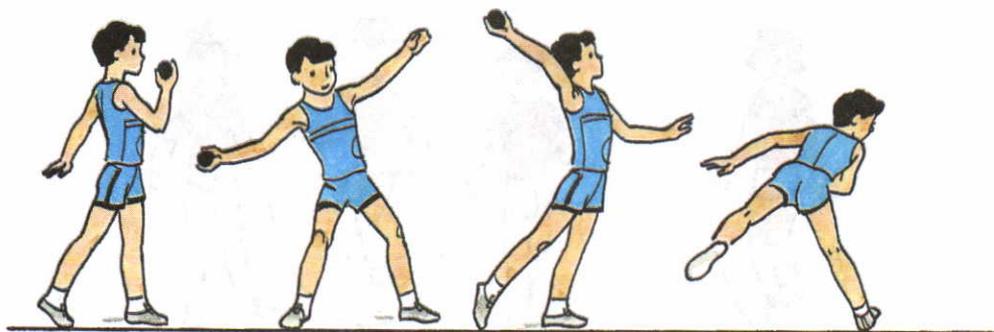


Рис. 23



Рис. 24

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

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

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

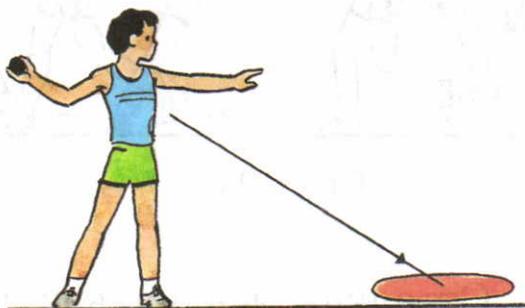
Второй шаг выполняют с правой ноги, поворачивая стопу наружу.

Левой ногой делают третий шаг и выполняют бросок.

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

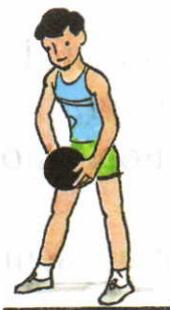
1—2 классы

ВЫПОЛНИ



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

набивного мяча (1 кг)  
на дальность



двумя руками  
снизу



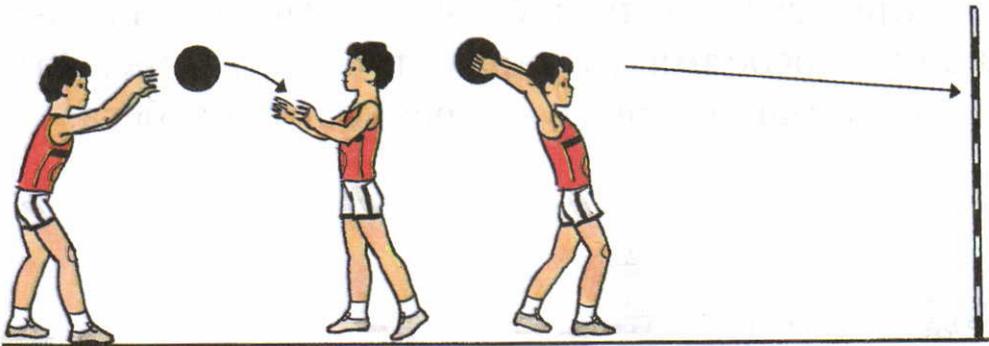
от груди



из-за головы

3—4 классы

ВЫПОЛНИ 



Броски и ловля мяча в узкие вертикальные цели

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

набивного мяча (1 кг) одной рукой от плеча,

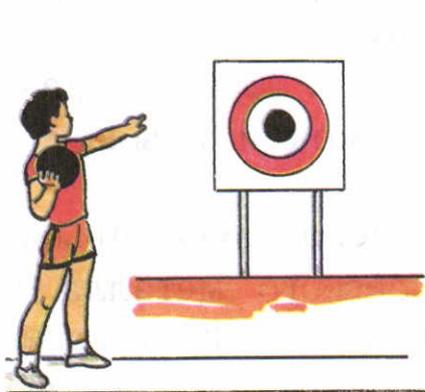


Рис. 25

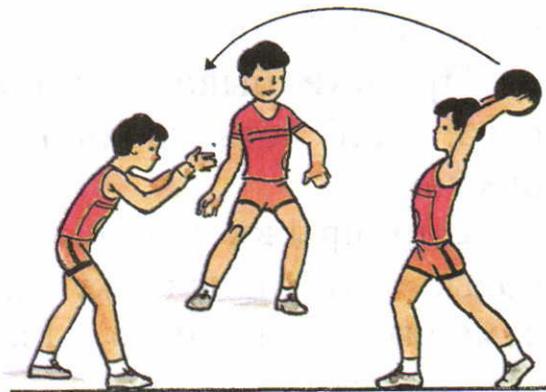


Рис. 26

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

на точность отскока от пола и стены.

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

**ЗАПОМНИ**



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

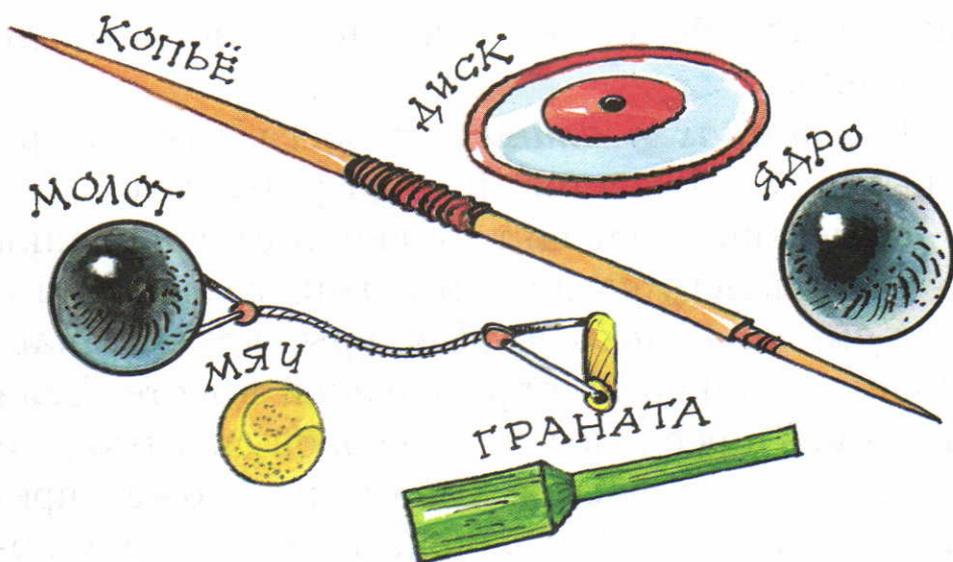
**Бег на скорость** — бег с максимальной скоростью на короткой дистанции.

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

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

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

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



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

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

### ***Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях***

► **Бег на короткие дистанции** проводится по отдельным дорожкам.

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

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

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

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

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

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

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

### ***Правила поведения на занятиях***

▶ Начиная занятие, необходимо сделать разминку, чтобы подготовить организм и предохранить его от получения травмы.

▶ Бег на скорость следует выполнять только по своей дорожке, чтобы не столкнуться с товарищем.

▶ Прежде чем начать прыгать в длину или в высоту, необходимо правильно уложить гимнастические маты (плотно друг к другу), а при прыжках в прыжковую яму хорошо взрыхлить и разровнять песок.

▶ Метать снаряды следует в направлении, которое указал учитель, или в безопасном месте. Нельзя метать снаряды, когда кто-нибудь находится в поле метания.

## БОДРОСТЬ, ГРАЦИЯ, КООРДИНАЦИЯ



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

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

Упражнения обычно начинают выполнять из *исходных положений*. Познакомься с основными из них.

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

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

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

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

5. Стойка одна ступня продолжение другой.

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

2. Руки на пояс.

3. Руки к плечам.

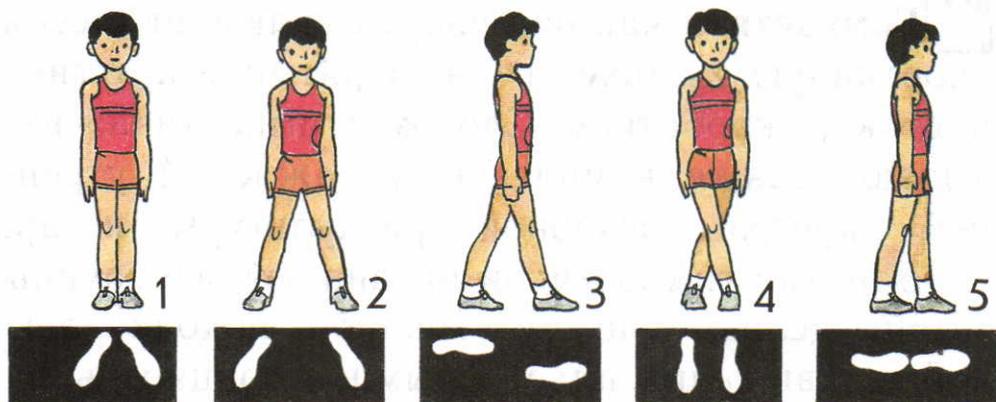


Рис. 27

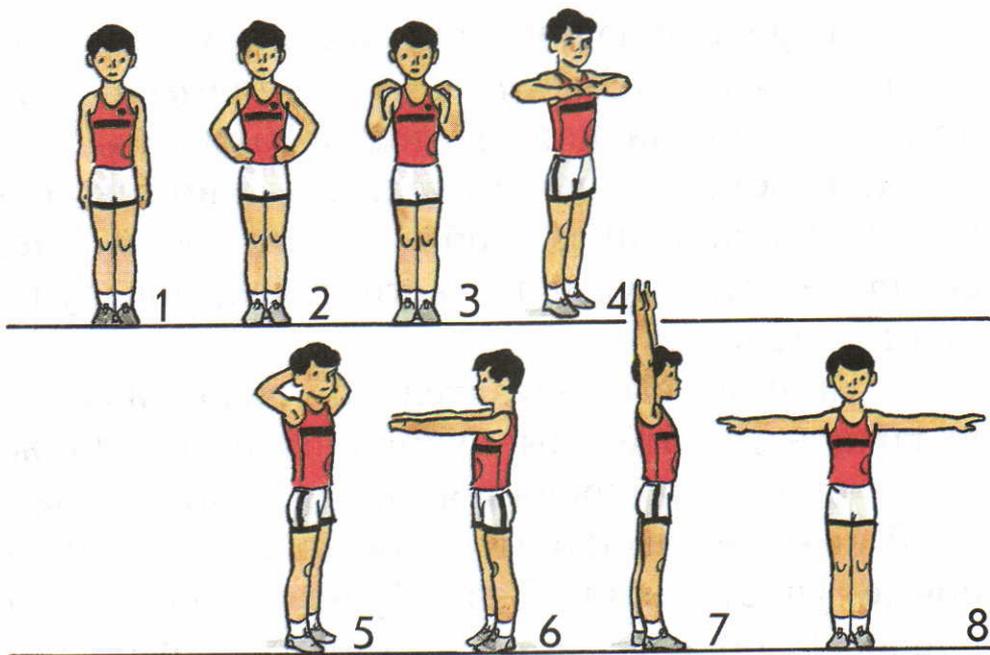


Рис. 28

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

### Общеразвивающие упражнения



Общеразвивающие упражнения незаменимы для составления комплексов утренней гимнастики и физкультминуток.

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

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

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

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

### Утренняя гимнастика



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

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

## ЗАПОМНИ



### *Основные правила выполнения зарядки*

▶ Утреннюю гимнастику лучше всего делать на улице (во дворе, парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.

▶ Самая удобная спортивная одежда для зарядки — трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.

▶ Включай в зарядку 8—9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6—10 раз. Меньшее число повторений не принесёт пользы.

▶ Наклоны делай в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.

▶ Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос.

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

▶ Упражнения выполняй без предметов и с предметами.

▶ Хорошо делать зарядку под бодрую, ритмичную, но не громкую музыку.

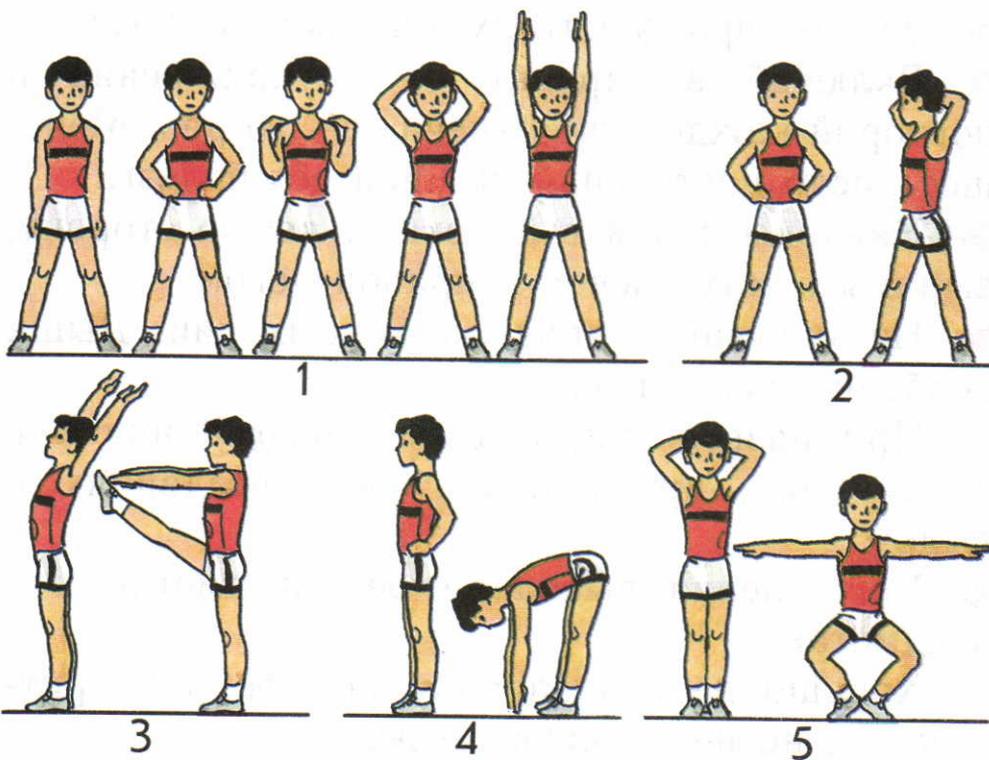
► После зарядки полезно принять душ, об-  
литься тёплой водой или обтереться влажным  
полотенцем, а затем растереться сухим.

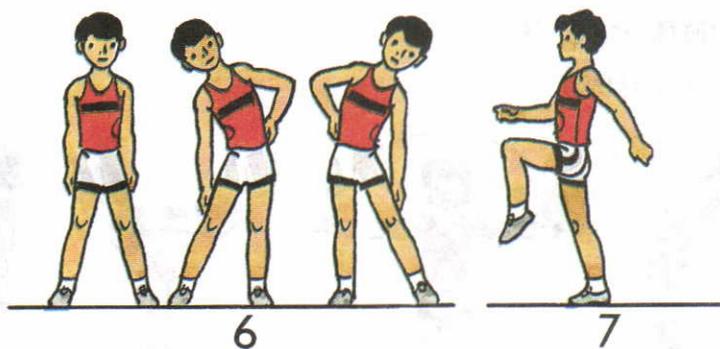


*Выбери понравившийся тебе комплекс уп-  
ражнений. Со временем можешь заменить  
его на другой.*

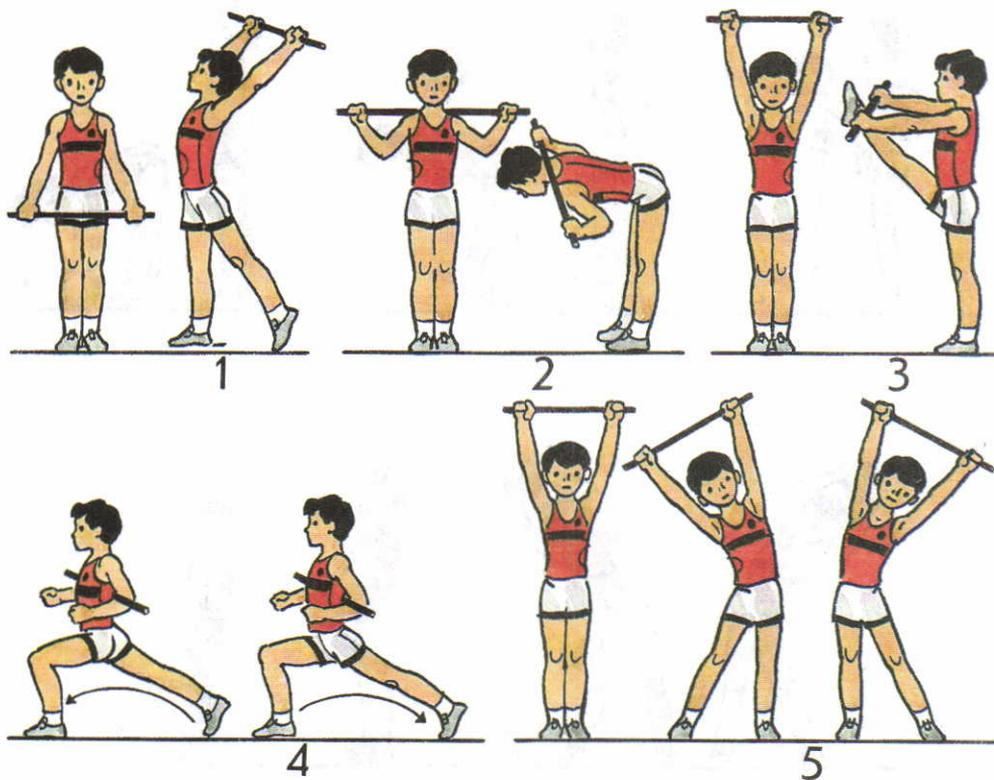
**ВЫПОЛНИ** 

**Комплекс 1**  
(без предмета)

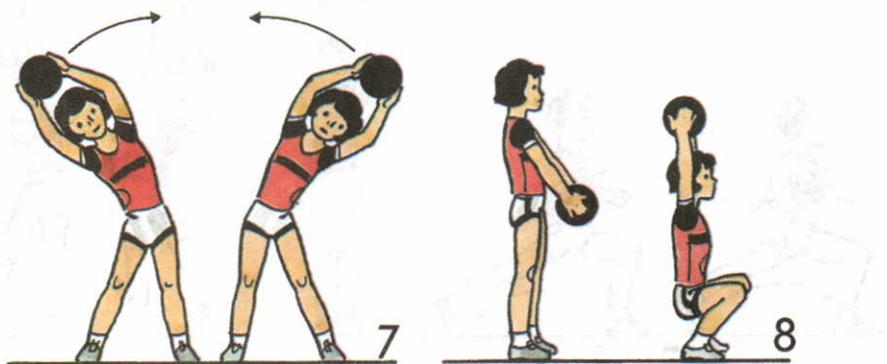
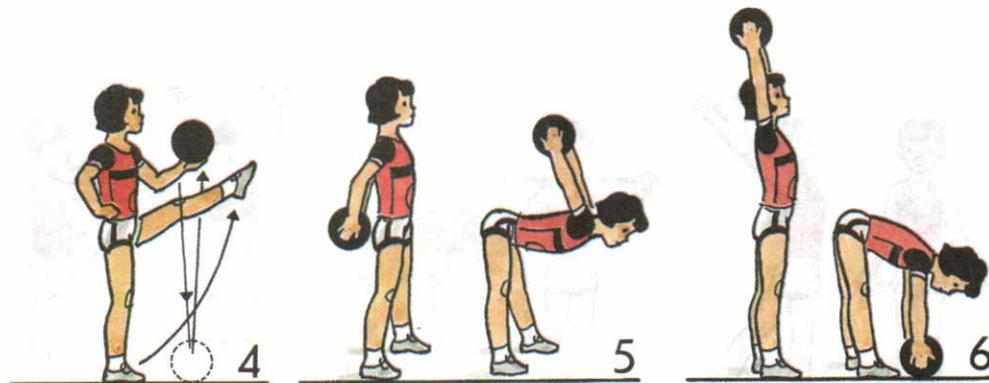
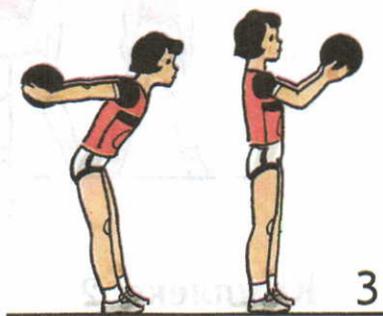
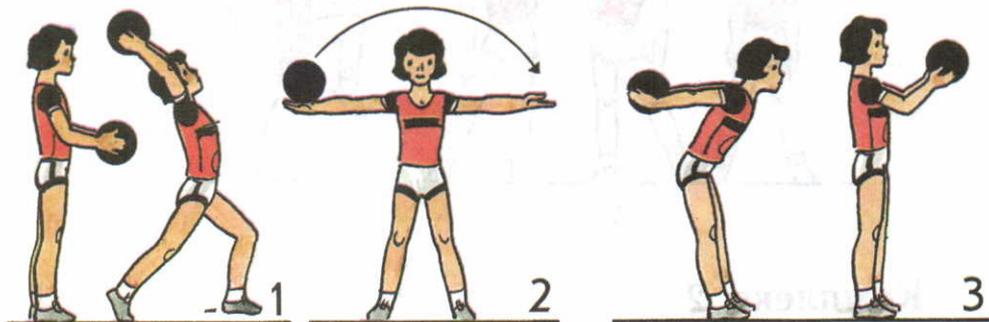




## Комплекс 2 (с палкой)



# Комплекс 3 (с мячом)



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

- потягивание;
- ходьба на месте;
- круговые движения и махи руками;
- повороты и наклоны туловища вперёд и в стороны;
- приседания, выпады, махи ногами;
- сгибание и разгибание туловища в положении лёжа;
- прыжки, бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями.

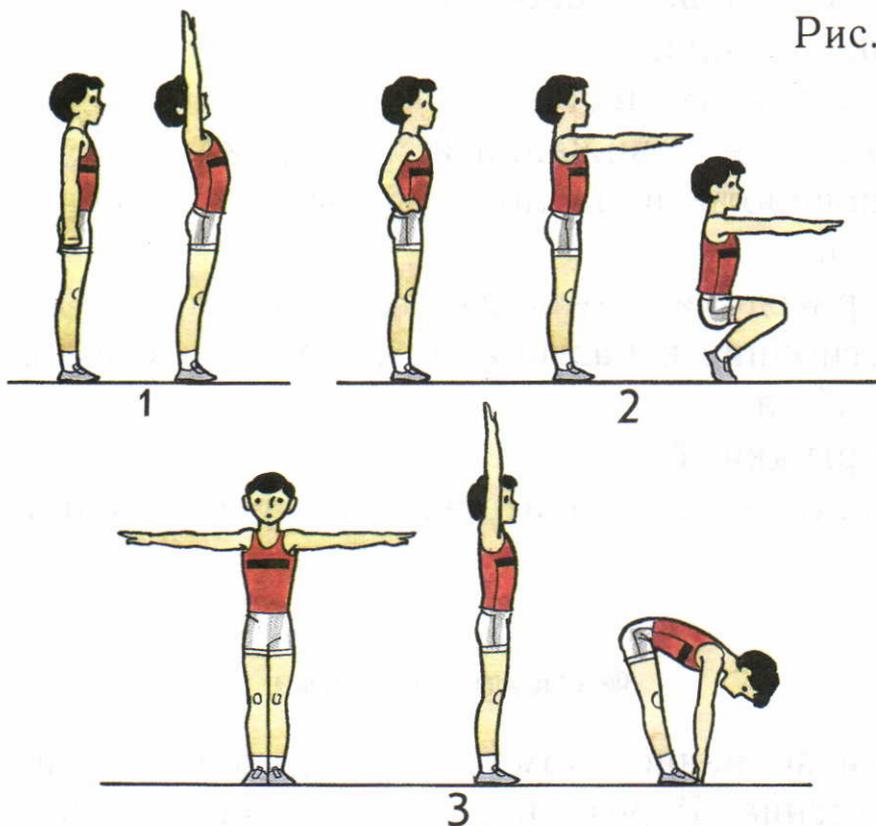
### Физкультминутка

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

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

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

Рис. 29



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

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

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

### Комплекс 2 (рис. 30)

(в положении сидя на стуле)



Рис. 30

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

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

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

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

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

### Акробатические упражнения

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

Упражнения выполняй на коврике.

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



Рис. 31



Рис. 32

прижимая подбородок к груди, и вернись в исходное положение.

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

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

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

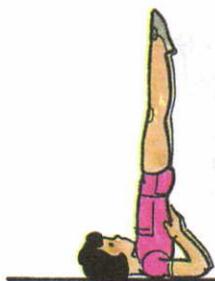


Рис. 33



Рис. 34

## Висы и упоры

1—2 классы

ВЫПОЛНИ



вис спиной  
к гимнастической стенке



упор лежа



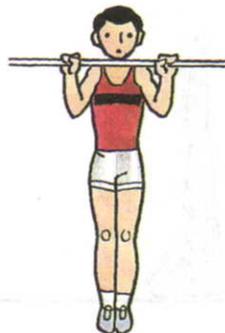
упор стоя  
на коленях

3—4 классы

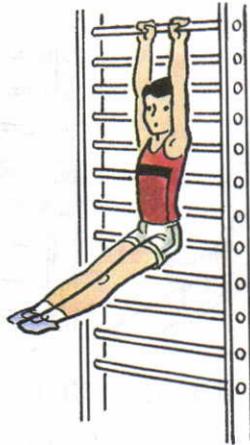
ВЫПОЛНИ



вис согнув ноги



подтягивание в висе



ПОДНИМАНИЕ НОГ В ВИСЕ

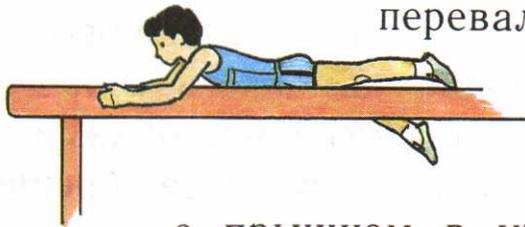
## Лазанье и перелезание

1—2 классы

**ВЫПОЛНИ**



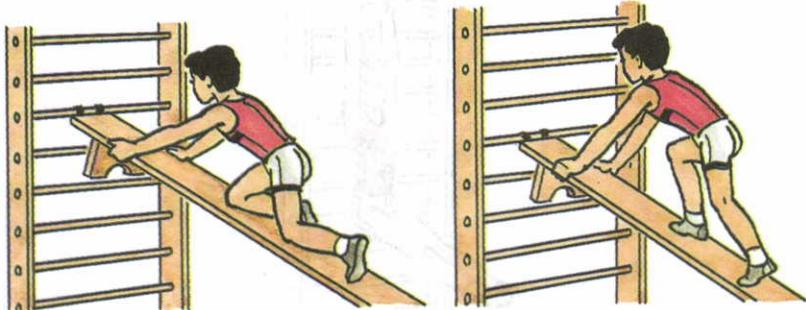
перелезание через  
гимнастическое бревно  
перевалом



с прыжком в упор  
на руки и последующим  
перенесением ног



лазанье  
по гимнастической  
стенке



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

### 3—4 классы

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

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

*Лазанье по канату в три приёма* (рис. 35)

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

2. Выпрями ноги в коленях и согни руки.

3. Удерживая канат ногами (не коленями,

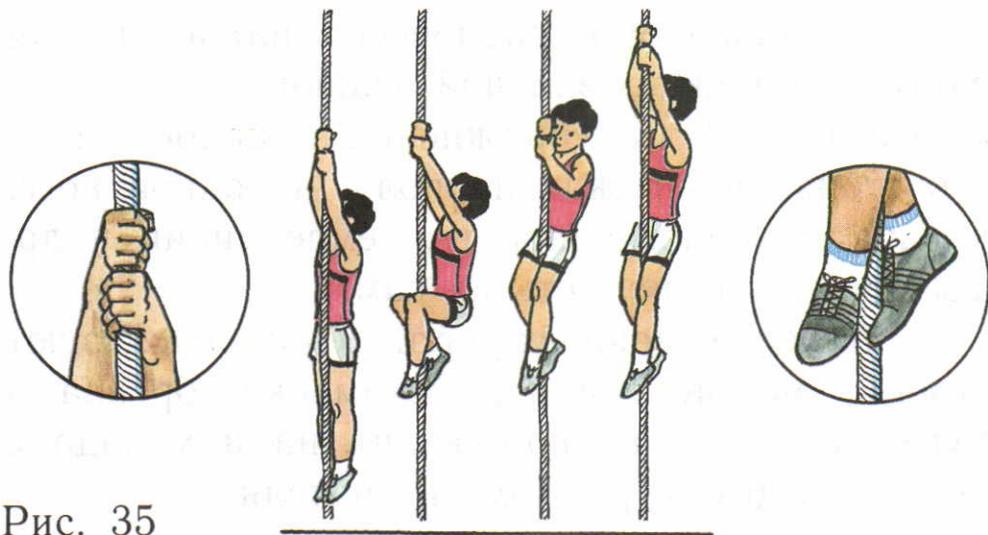


Рис. 35

а ступнями!), поочерёдно переставляй руки вверх.

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

### Упражнения в равновесии

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

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

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

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

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

## 1—2 классы

**ВЫПОЛНИ**



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

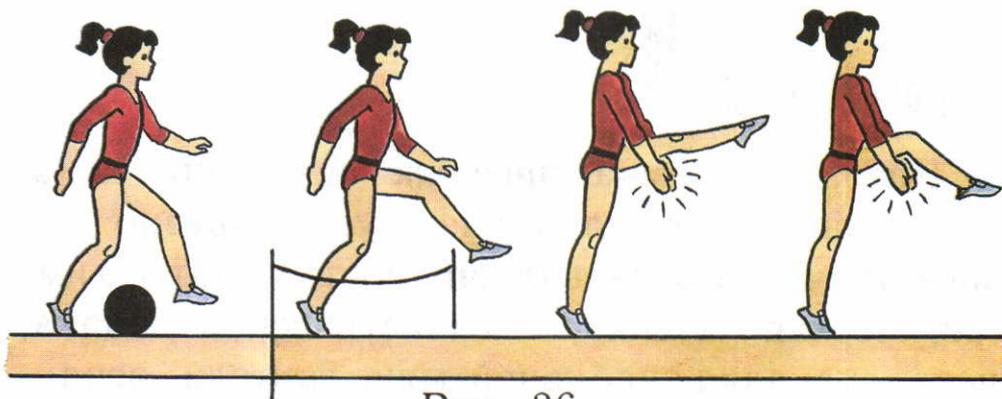


Рис. 36

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

### 3—4 классы

## ВЫПОЛНИ

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

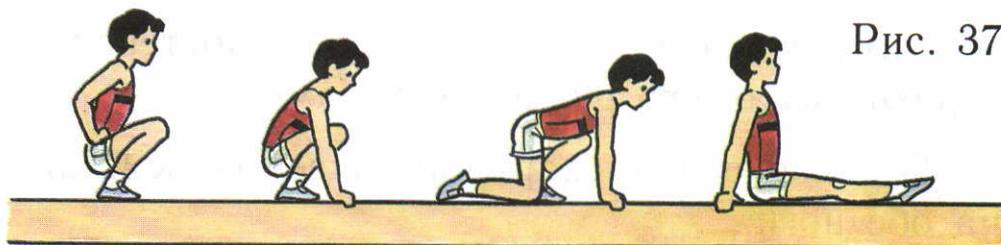


Рис. 37

## ЗАПОМНИ



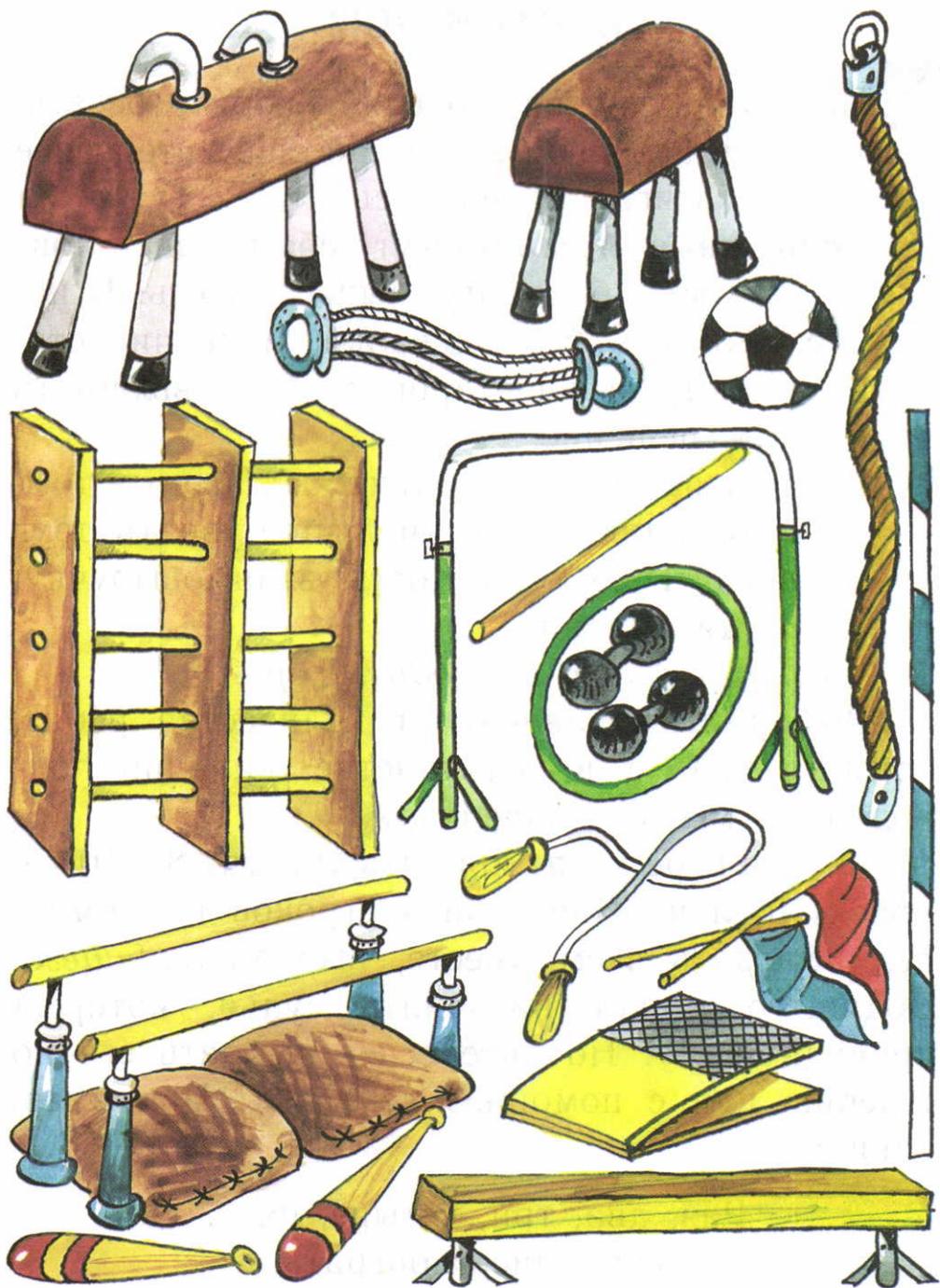
**Названия гимнастических снарядов:** конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно — и **гимнастического инвентаря:** мостик, маты, гимнастическая стенка, гимнастическая палка, шест, скакалка, набивной мяч, гантели, эспандер, флажки, булавы, обруч.



*Найди на рисунке гимнастические снаряды, назови их.*

### *Правила поведения на занятиях*

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



## ИГРАЕМ ВСЕ!



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

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

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

*Как выбирать и проводить игру?*

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

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

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

К нам сорока прилетела  
И тебе водить велела.

●

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

●

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

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

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

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

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

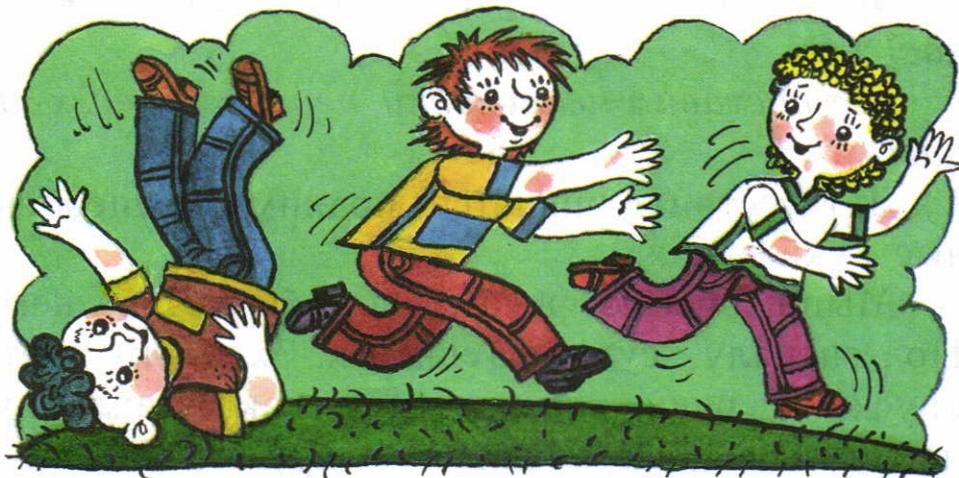
ках, метаниях, ловле и бросках мячей. Все эти умения пригодятся тебе в более старших классах при изучении таких спортивных игр, как баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч.

### Салки-догонялки

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

### Салки «Ноги на весу»

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



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

### Мышеловка

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

Дети, изображающие мышеловку, ходят по кругу и говорят:

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

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

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

*Вот поставим мышеловку, переловим всех мы вас!*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх.

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

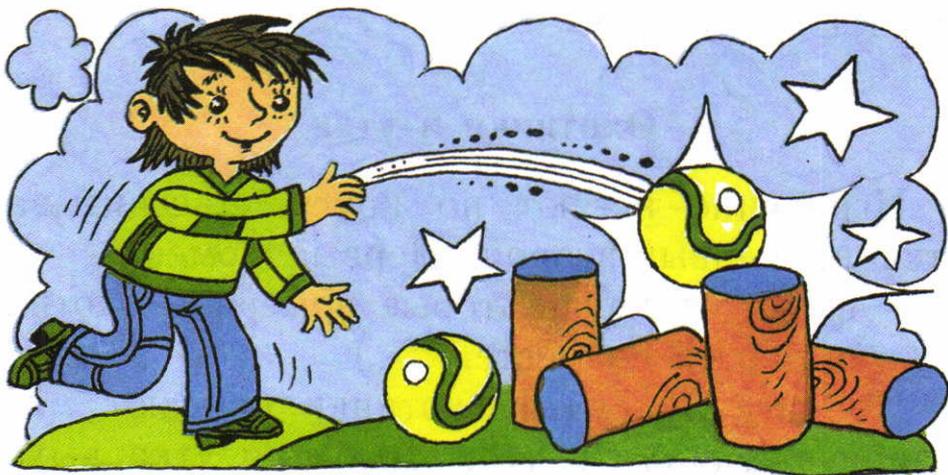
пойманными. Они становятся в круг и берутся за руки.

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

### Метко в цель

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

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



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

### **Кто быстрее?**

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

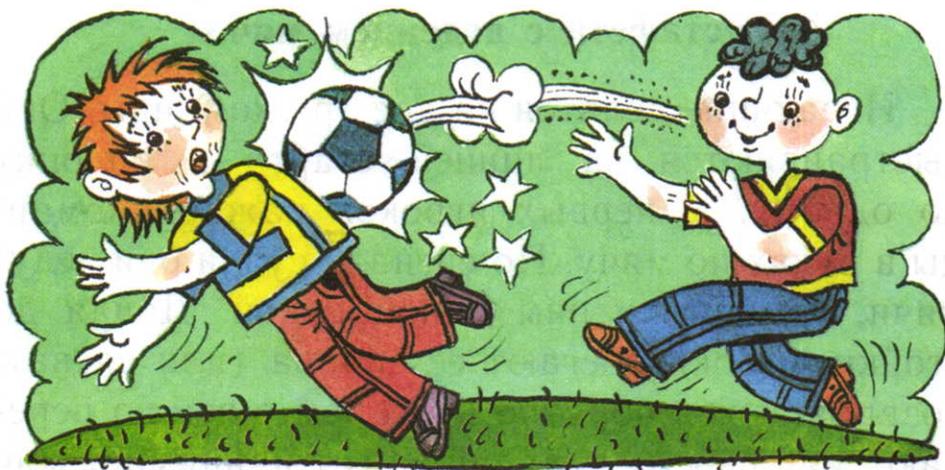
По сигналу судьи игроки команд прыгают на одной ноге до обозначенной линии.

Выигрывает команда, которая первой достигнет эту линию.

### **Охотники и утки**

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

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



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

После этого команды меняются ролями.

### **Третий лишний**

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

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

## Эстафета с ведением мяча

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

Выигрывает команда, раньше других закончившая эстафету.

**ЗАПОМНИ**



### *Правила поведения во время игры*

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

## ЖИЗНЕННО ВАЖНОЕ УМЕНИЕ



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

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

Начинай учиться плавать с **подготовительных упражнений** в воде.

1. Походи по дну по направлению к берегу.
2. Погрузись в воду с закрытыми и открытыми глазами.
3. Задержи дыхание под водой и выдохни в воду.
4. «Поплавок» (рис. 38). Стоя в воде, сделай глубокий вдох, присядь, погрузившись в воду с головой, обхвати колени руками, сгруппируйся. В этом положении ты всплывёшь, как поплавок.
5. «Медуза» (рис. 39). Сделай «поплавок», затем, не разгибая туловище, выпрями руки и ноги и спокойно полежи в воде.



Рис. 38

Рис. 39

Рис. 40

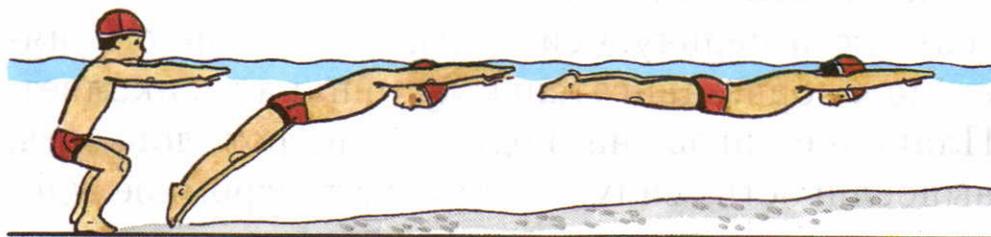


Рис. 41

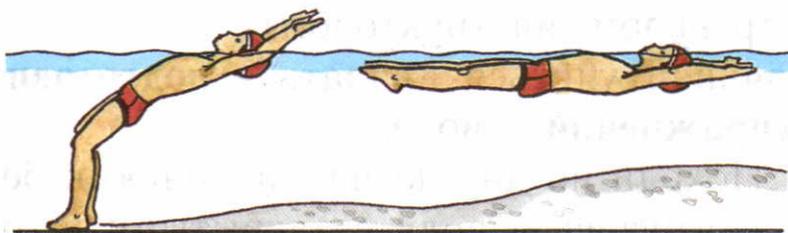


Рис. 42

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

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

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

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

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

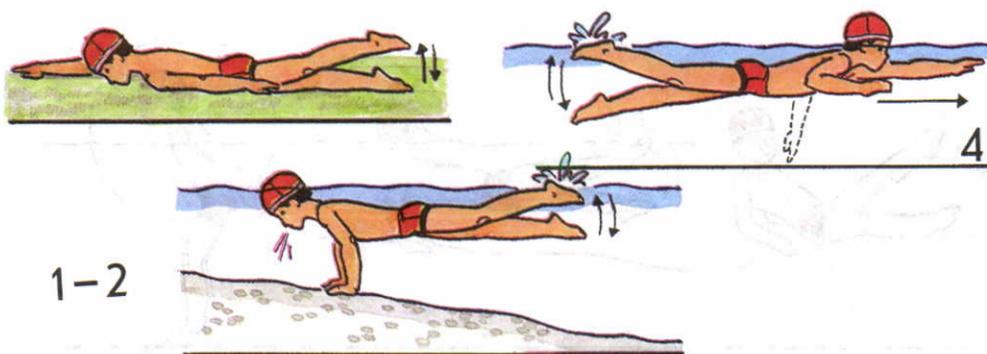


Рис. 43

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

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

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

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

### Прыжки в воду с тумбочки

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

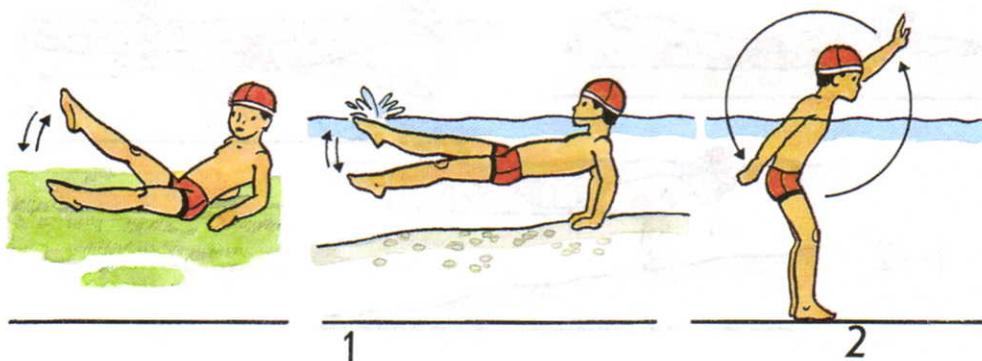


Рис. 44

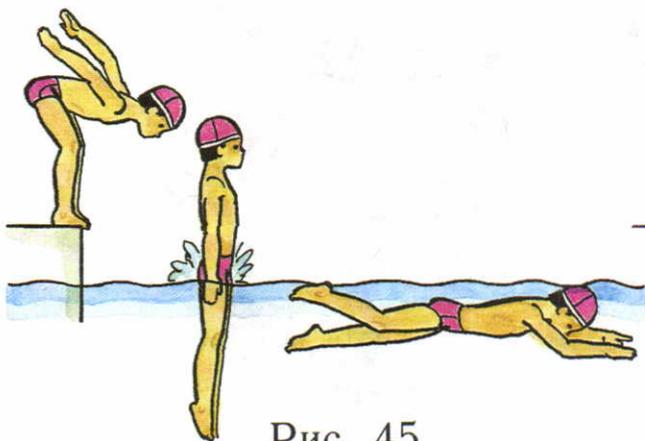


Рис. 45

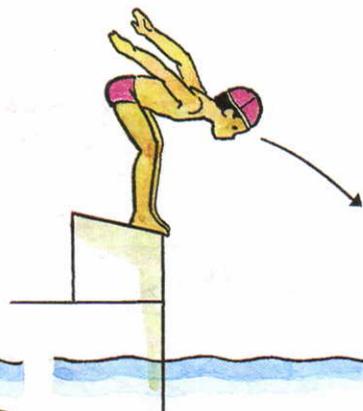


Рис. 46

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

**ЗАПОМНИ**



**Спортивные способы плавания:** кроль, брасс, баттерфляй.

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



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

### ***Правила поведения на занятиях***

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

▶ При первом же ощущении озноба следует выйти из воды, энергично растереться полотенцем, сделать несколько разогревающих движений.

▶ Нельзя входить в воду вспотевшим, разгорячённым и сразу после еды.

▶ Плавать надо в сторону берега или вдоль него в специально отведённом месте.

▶ Купаться можно только в присутствии взрослых, умеющих плавать.

▶ Недопустимы ложные крики о помощи.

## ВСЕ НА ЛЫЖИ!



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

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

Здесь ты познакомишься с упражнениями по освоению **ходьбы на лыжах**.

### 1—2 классы

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

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

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



Рис. 47

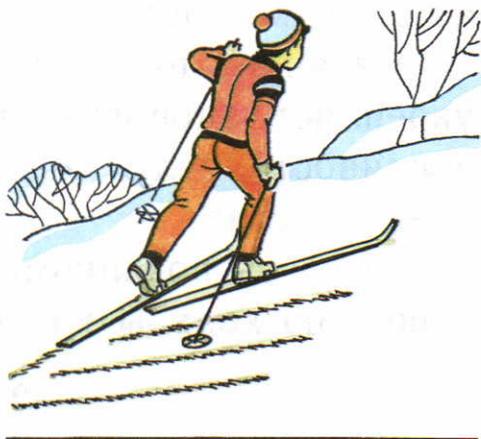


Рис. 48

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

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

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

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

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

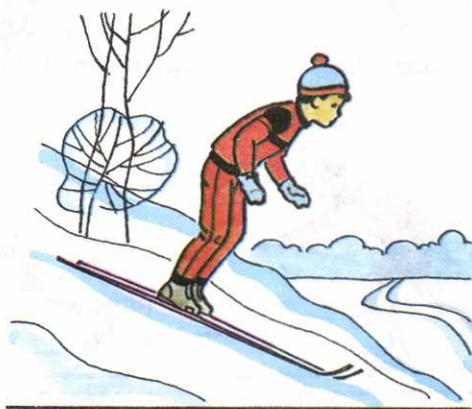


Рис. 49

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

### 3—4 классы

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

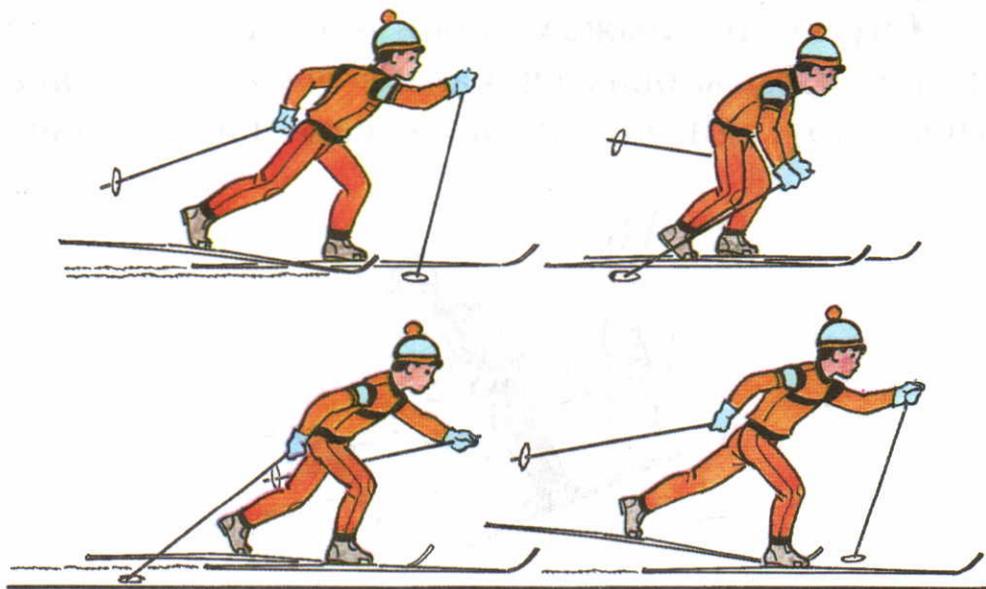


Рис. 50

скользящих шагов и двух попеременных отталивания палками.

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

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

Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.



Рис. 51

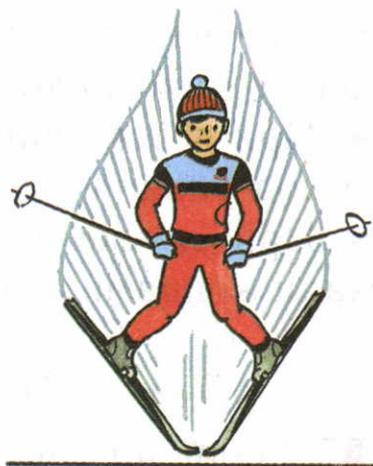


Рис. 52



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



### **Правила поведения на занятиях**

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

### **Одежда лыжника**



Найди на рисунке одежду для лыжника.





## ТВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ



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

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

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

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

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

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

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

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



## ЗАПОМНИ

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

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

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

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

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

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

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

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

- После занятия прими тёплый душ.

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



## *Как оценить свои физические способности?*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

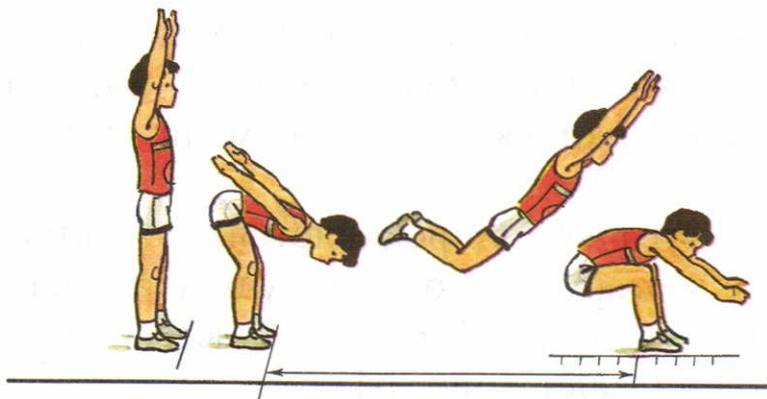


Рис. 53

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

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

*Для оценки выносливости* — бег в течение 6 мин.

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

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

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

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

Оборудование: ровная поверхность пола, измерительная сантиметровая лента.

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

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

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

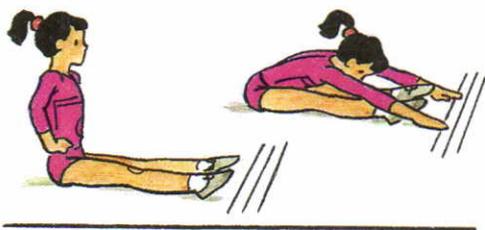


Рис. 54

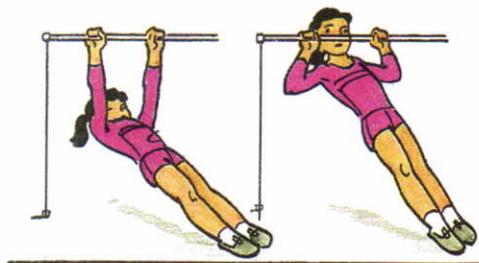


Рис. 55

Оборудование: высокая перекладина (для мальчиков).

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

Оборудование: низкая перекладина (для девочек).

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

Результат. Оценивается общее количество подтягиваний.



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



Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет



№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень							
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	для девочек	
										низкий	средний
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3—6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5—6,4	5,8 и менее		
			8	7,1—«	7,0—6,0	5,4—«	7,3—«	7,2—6,2	5,6—«		
			9	6,8—«	6,7—5,7	5,1—«	7,0—«	6,9—6,0	5,3—«		
			10	6,6—«	6,5—5,6	5,1—«	6,6—«	6,5—5,6	5,2—«		
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и более	10,8—10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3—10,6	10,2 и менее		
			8	10,4—«	10,0—9,5	9,1—«	11,2—«	10,7—10,1	9,7—«		
			9	10,2—«	9,9—9,3	8,8—«	10,8—«	10,3—9,7	9,3—«		
			10	9,9—«	9,5—9,0	8,6—«	10,4—«	10,0—9,5	9,1—«		
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115—135	155 и более	85 и менее	110—130	150 и более		
			8	110—«	125—145	165—«	90—«	125—140	155—«		
			9	120—«	130—150	175—«	110—«	135—150	160—«		
			10	130—«	140—160	185—«	120—«	140—155	170—«		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750—900	1100 и более	500 и менее	600—800	900 и более		
			8	750—«	800—950	1150—«	550—«	650—850	950—«		
			9	800—«	850—1000	1200—«	600—«	700—900	1000—«		
			10	850—«	900—1050	1250—«	650—«	750—950	1050—«		

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень							
				для мальчиков				для девочек			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий		
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3—5	+9 и более	2 и менее	6—9	12,5 и более		
			8	1	3—5	+7,5—«—	2 —«—	5—8	11,5 —«—		
			9	1	3—5	7,5—«—	2 —«—	6—9	13,0 —«—		
			10	2	4—6	8,5—«—	3 —«—	7—10	14,0 —«—		
6	Сила	Подтягивание на виссокой перекладине из виса, колво раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, колво раз (д.),	7	1	2—3	4 и более	2 и менее	4—8	12 и более		
			8	1	2—3	4 —«—	3 —«—	6—10	14 —«—		
			9	1	3—4	5 —«—	3 —«—	7—11	16 —«—		
			10	1	3—4	5 —«—	4 —«—	8—13	18 —«—		

## ТВОЙ СПОРТИВНЫЙ УГОЛОК



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

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

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



# ФИЗКУЛЬТУРНАЯ АЗБУКА

## А

акробáтика  
амортизáтор  
атлét  
аэрóбика

## Б

бассéйн  
баскетбóл  
баттерфляй  
бег  
борьбá  
брасс  
бревнó  
бросóк  
брúсья  
булавá  
быстротá



## В

вис  
велосипéd  
веслó  
витами́ны



волáн  
волейбóл  
ворóта  
водá  
вóздух  
вýпад  
вынóсливость

## Г

гандбóл  
гантéль  
гíря  
грéбля  
гíбкость  
гигиéна  
гимна́стика



## Д

движéние  
дiск  
дистáнция  
дорóжка  
душ  
дыхáние



## Е

единобо́рство

## Ж

жим  
жиры́

## З

зака́ливание  
зама́х  
за́рядка  
зал



## И

игра́



## Й

йо́г

## К

кана́т  
ке́ды  
козе́л  
ко́льца  
ко́нь  
ко́ньки́



костёр  
кроль  
кросс  
кроссо́вки  
кувыро́к  
купа́ние

## Л

ла́занье  
ла́сточка  
ло́вкость  
лы́жи



## М

ма́ты  
ме́тание  
мо́ст  
мо́стик  
мы́шцы  
мяч



## Н

накло́н

## О

облива́ние  
о́бруч

олимпиáда  
осáнка  
отжимáние

## П

пáлки  
палáтка  
переклáдина  
пистолéтик  
питáние  
плáвание  
площáдка  
подтя́гивание  
прыжо́к  
пульс



## Р

равновéсие  
размíнка  
ракéтка  
режíм  
ро́лики  
рюкзáк



## С

самоконтрóль  
секундомéр  
си́ла

скакáлка  
скóрость  
сон  
соревновáние  
спорт  
сто́йка  
стадиóн  
старт

## Т

тéннис  
трамплíн  
тренирóвка

## У

úгол  
упóр  
упражнёние

## Ф

фíниш  
флажо́к  
физкультминúтка

## Х

хват  
ходьба́  
хокке́й

Ц

цель

Ч

чемпион

чемпионат

Ш

шаг

шахматы

шест

Щ

щётка

Э

эспандер

Ю

юмор

юность

Я

яма (для прыжков)



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

## СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ

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

*Москвина М. А.* Приключения Олимпионика.— М.: Дет. лит., 1994.

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

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

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

## СРАВНИ СВОИ ОТВЕТЫ

*Страница 8.*

Один человек прыгает, другой бежит, третий бросает.

*Страница 12.*

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

*Страницы 26—27.*

Мальчик спит на высокой подушке, под теплым одеялом.

Девочка сидит в кресле криво, поджав под себя ноги.

Мальчик несет тяжёлую сумку на одном плече.

*Страницы 46—47.*

Девочка умывается. Мальчик принимает душ.

Мальчик парится в бане. Девочка моется.

*Страница 52.*

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

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

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

*Страница 64.*

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

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

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

**Витамином А** богаты рыбий жир, печень, молоко, масло, сыр, морковь.

**Витамин D** содержится в большом количестве в рыбьем жире.

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

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

*Страница 66.*

Мальчик за едой читает книгу и отвлекается.

*Страница 68.*

Девочка кипятит воду для питья.

*Страницы 76—77.*

Мальчику слева вся одежда и обувь велики.

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

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

*Страница 79.*

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

*Страница 148.*

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

*Страница 150.*

Нет, не все. Среди них есть балерина.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Глубокоуважаемые коллеги! Предлагаем вашему вниманию методические рекомендации для работы с учащимися начальных классов.

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

Кроме данных рекомендаций, советуем учителю познакомиться с дополнительной литературой. Она поможет лучше организовать работу по тем разделам, которые не нашли здесь подробного рассмотрения («Формирование знаний по предмету «физическая культура», «Обучение умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность», «Контроль и оценка успеваемости», «Воспитание потребностно-мотивационной сферы, нравственных и волевых качеств», «Методика физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного и продленного дня» и др.).

Материал по данным разделам пополняется в настоящее время с исключительной быстротой. Поэтому рекомендуем вам также следить за публикациями журнала «Физическая культура в школе».

Выражаем благодарность всем учителям и методистам, которые после ознакомления с учебником и методическими рекомендациями для учителя вышлют в наш адрес свои замечания, пожелания и предложения.

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

**Целью** физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Конкретными **задачами** физического воспитания учащихся I—IV классов являются:

— укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

— овладение «школой движений»;

— развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

— формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

— выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

— приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

— воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

В программный материал I—IV классов входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит *общеразвивающим упражнениям без предметов*. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представления о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию различных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно улучшить кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному, а также своевременному выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать варианты общеразвивающих упражнений, так как многократное выполнение одних и тех же упражнений не дает нужного эффекта и снижает интерес учеников.

Важнейшим средством всестороннего развития координационных способностей, освоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, леп-

ка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников являются *общеразвивающие упражнения с предметами*: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Упражнения с предметами должны быть неизвестными. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных пространственных, силовых и временных параметров или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников принадлежит также *акробатическим и танцевальным упражнениям*. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разнообразно влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

**Подвижные игры** в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели собственно к содержанию, игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений — ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений — ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий — выбора места, взаимодействия с партнером, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

В результате обучения ребята должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

Обязательными и неперенными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организа-

ция и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении неизвестных упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную «школу мяча». Очень важно, чтобы этой «школой» овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Легкоатлетические упражнения** — бег, прыжки, метания, — будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение и в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости).

Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме. Они должны доставлять детям радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет ученикам овладеть простейшими формами соревнований и их правилами. Грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

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

Для закрепления и совершенствования навыков легкоатлетических упражнений рекомендуется использовать различные подвижные игры, в том числе и те, которые приведены в настоящем учебнике.

**Овладение навыком плавания** жизненно необходимо для всех учащихся. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и проплывать одним из способов 50 м.

Плавание как вид двигательной деятельности предъявляет высокие требования, прежде всего к координационным способностям занимающихся, в особенности к равновесию, ориентированию в пространстве, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся.

Учитывая большие индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста в освоении техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности, в занятиях с хорошо успевающими учитель может использовать материал программы более старших классов за счет освоения других способов плавания, увеличения дистанции проплывания, использования игр на воде и других упражнений.

Начинать освоение навыка плавания рекомендуется с IV класса. Однако в школах, имеющих соответствующие условия, можно приступать к обучению с I класса. Для обучения плаванию следует широко использовать близкие расположенные бассейны, в теплое время года — близлежащие открытые водоёмы, занятия плаванием в загородных лагерях. В отдельных случаях целесообразно организовать краткосрочные курсы. Большую помощь в этом деле могут оказать родители.

На освоение навыков единоборств (в основном простейших в парах, в игровой форме) выделяется примерно 3—4 ч.

### Вариативная часть содержания программного материала уроков

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы народного образования.

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

При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение (прежде всего упражнениям зимних видов спорта).

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

1. Преподаватель может все время, выделяемое на вариативную часть программы (16 ч), посвятить освоению только зимних видов спорта (лыжного, конькобежного, катания на санках, хоккея с шайбой), причем как всех видов вместе, так и только одного из них.

2. По согласованию с дирекцией школы учитель начальных классов имеет право осуществлять занятия физическими упражнениями в соответствии с выбором самих учеников. Желательно, однако, чтобы это время не превышало 50% от времени, отводимого на освоение материала вариативной части.

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

видов спорта, например мини-спортивных игр или восточных единоборств. Для этого необходимо, чтобы учитель имел соответствующую подготовку, а учащиеся — желание и интерес.

4. В соответствии с тем, что конкретная общеобразовательная школа имеет определенные традиции по культивированию какого-либо одного вида спорта, например баскетбола, волейбола, гимнастики, легкой атлетики и т. п., время, отводимое на вариативную часть, может быть частично и даже полностью отдано на освоение именно этого раздела программы.

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

5. Часть времени вариативной части программы учитель может посвятить освоению национальных видов физических упражнений, игр, забав, единоборств (этот вариант приветствуется особо).

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

## 2. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6—10 ЛЕТ

Период 6—10 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3—4 кг, длина тела увеличивается на 4—5 см, а окружность грудной клетки — на 1,5—2 см. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела), т. е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Сила же мышц кисти у девочек 6—8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11—12 лет — уже на 10 кг. Кроме того, до 11—12 лет обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2—2 см, а жизненная емкость легких — на 100—200 см по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузки в циклических и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько меньше.

Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9—11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12—13 годам, — запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет.

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание.

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12 — поясничная. Позвоночник обладает большой подвиж-

ностью у детей до 8—9-летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередко случаи нарушений осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

В возрасте 6—10 лет у детей мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Этим объясняется тот факт, что дети 6—10 лет легко могут овладевать достаточно сложными формами движений. В то же время у них слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей. Это следует учитывать особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.

В 6—10-летнем возрасте идет дифференциация структуры сердечной мышцы. Она начинает напоминать по структурным показателям сердце взрослого. Однако полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

Возрастные изменения системы кровообращения в этом периоде характеризуются равномерностью и более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Сравнительно больше, чем у взрослых, суммарный просвет капилляров сети. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления в этом возрасте.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6—8-летнем возрасте она составляет в среднем 80—90 уд./мин, в 9—10-летнем — 75—85 уд./мин. Возрастное урежение пульса связано с качественными изменениями нервных влияний на сердце. С ростом ребенка усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва.

От рождения к 10 годам объем легких увеличивается в 10 раз и составляет половину объема легкого взрослого. При этом увеличение объема легких происходит за счет увеличения объема альвеол.

Частота дыхания, являющаяся одним из показателей внешнего дыхания, с возрастом замедляется: в 6—7-летнем возрасте в среднем она равна 23—25 раз/мин, в 10-летнем — 19—20 раз/мин. А глубина дыхания, наоборот, увеличивается к 10 годам от 160 до 250 мл.

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

Реакции детей на физическую нагрузку особенно заметны по показателям функции дыхания и кровообращения. У них по сравнению с подростками отмечаются более низкие величины максимального потребления кислорода (МПК), характеризующего интенсивность окислительных обменных процессов при продолжительных физических нагрузках. Так, у мальчиков 8—9 лет МПК достигает в среднем лишь 1500 мл/мин, а у девочек — 1000 мл/мин (у взрослых — 3000—4000 мл/мин).

При напряженной мышечной деятельности дыхание у детей младшего школьного возраста оказывается более частым, чем у взрослых (соответственно 60—70 и 20—40 дыханий в минуту).

У детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее эффективно снабжение тканей кислородом. У детей 6—10 лет также менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и кровообращения.

Все это дает основание считать, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках по сравнению со старшими учащимися и взрослыми. У них также ниже способность выполнять мышечную работу в условиях недостатка кислорода.

### **3. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является акцент на решение образовательных задач: овладение «школой движений», говорят еще «начальной школой движений», и формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

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

Во-вторых, учитель помогает улучшить уже имеющиеся у первоклассников умения ходьбы, бега, прыжков, метаний, подвижных игр, плавания и др., которые необходимы для трудовой и спортивной деятельности, в быту и на отдыхе.

В-третьих, учитель помогает учащимся овладеть движениями, которые выступают как средства направленного воздействия на соответствующие физические способности либо как «подводящие» упражнения для освоения более сложных спортивных и трудовых двигательных действий.

Различные по сложности задачи и изучаемые двигательные действия накладывают свой отпечаток на процесс обучения. Трудность задач связана с разными затратами времени. Довести до умения и в известной мере до навыка выполнять простые гимнастические движения типа простых общеразвивающих упражнений можно сравнительно быстро. На освоение же и, главное, доведение до высокой степени владения техникой сложных двигательных действий, например прыжка в высоту или метания спортивного снаряда, может не хватить и всего времени обучения в школе. Естественно, что и методика обучения разным движениям имеет свои различия.

Структурная сложность формируемого двигательного действия влияет на выбор ведущего метода обучения и особенности построения обучения при начальном и углубленном разучивании этого действия. В частности, при сложных двигательных действиях (таких, как плавание, прыжок с разбега и др.) избирается метод разучивания этого действия по частям с последующим сведением их в единое целое. А относительно простые движения лучше разучивать в целом.

Обучение одним движениям (например, прыжкам в длину или высоту) можно начать с отталкивания (основная фаза), другим (например, ловле и передаче мяча) — лучше начинать с правильного держания мяча (подготовительная фаза), третьим (скажем, прыжкам с возвышения) — целесообразнее осуществлять с мягкого приземления (заключительная фаза).

Подход к обучению двигательным действиям уже у первоклассников существенно зависит от специфики физических способностей и уровня их развития. Обучение некоторым упражнениям требует предварительной работы по развитию соответствующих способностей, например силовых при освоении лазанья по канату, подтягивания или поднимания ног в висе.

Обучение подавляющему большинству других двигательных действий, например ходьбе, бегу, ряду элементарных гимнастических упражнений, с процессом предварительного развития физических способностей не связано. При использовании стандартно-повторного метода упражнения эти действия относительно быстро доводятся до нужной степени автоматизма.

Говоря об особенностях обучения движениям в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода. Процесс обучения в этом случае должен особенно органически соединяться с разносторонним развитием координационных способностей.

На практике успешность обучения двигательным действиям, входящим в программный материал, зависит от наличия ряда объективных и субъективных предпосылок. Это, во-первых, подготовленность самого преподавателя, во-вторых, готовность обучаемых к разучиванию действия или усвоению конкретного материала, в-третьих, наличие в школе соответствующих технических средств обучения, учебных пособий, оборудования. Если обеспечены первая и третья предпосылки, то предстоит выяснить, готов ли обучаемый к освоению этого действия. Готовность к обучению учитель определяет

путем наблюдения за воспитанниками в процессе занятий физическими упражнениями, на основании знаний о прошлом двигательном опыте ученика, а также с помощью необходимых для этого тестов. Впоследствии готовность обеспечивается умелым применением подготовительных и подводящих упражнений.

Говоря о готовности ученика, имеют в виду три основных ее компонента: степень развития кондиционных способностей (собственно физическая готовность); двигательный опыт — фонд приобретенных ранее двигательных навыков и состояние развития его координационных способностей (координационная готовность); уровень сформированности психических качеств и процессов (психическая готовность).

Естественно, что у каждого школьника эти компоненты готовности не могут быть одинаково высокого уровня. Первые попытки при разучивании нового двигательного действия оказываются более успешными, если учащийся имеет широкий и разнообразный двигательный опыт. Поэтому всегда прав тот учитель, который постоянно расширяет фонд двигательных навыков и умений ребенка, а также с помощью разнообразных доступных упражнений целенаправленно улучшает его координационные способности, в частности способность точно дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений, чувство ритма, равновесия и др.

Физическая готовность контролируется с помощью тестов. И если окажется, что учащийся имеет недостаточный уровень силы и силовой выносливости, когда предстоит обучение лазанью по канату; скоростно-силовых способностей, когда предстоит обучение прыжкам, метаниям или спринту; координационных способностей, когда осуществляется обучение почти всем новым сложным элементам школьной программы, то учитель должен предусмотреть работу по направленному улучшению этих групп способностей до того, как начнется разучивание отмеченных двигательных действий.

Одной из важнейших предпосылок, влияющих на процесс обучения, является психическая готовность. Доступными средствами надо влиять на этот процесс уже с I класса. Прежде всего это создание установки или общей мотивации учебной деятельности. Она должна решаться на протяжении всего процесса физического воспитания. Установка же на овладение конкретными двигательными действиями обеспечивается по ходу обучения. Здесь от учителя требуется умение доступными средствами раскрыть значимость и прикладную ценность осваиваемого действия, необходимость приложения усилий, чтобы им овладеть. Психическая готовность школьника определяется также степенью развития волевых качеств. Для учащихся I—IV классов особенно важно вырабатывать уверенность в своих силах, доступную в этом возрасте решительность и смелость, регулировать степень психических и физических трудностей, чтобы они не оказывались чрезмерными для ребенка. Для многих движений требуется использование страховки и помощи, выполнение упражнений в облегченных условиях. Психическая готовность к выполнению двигательных действий зависит еще от степени сформированности психических процессов: представлений, памяти, мышления.

Важное значение при обеспечении подготовки к обучению имеет соблюдение дидактических принципов: доступности учебного материала, индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований. Новые

перспективы к решению проблемы обучения открываются в связи с внедрением в практику физического воспитания современных подходов, раскрывающих основные факторы интенсификации обучения или опирающихся на современные теории обучения.

Общее представление о двигательном действии и установке на его выполнение обеспечивается обычно словесными методами и методом показа (натуральной демонстрации действия). Учитель должен обеспечить у учащихся осознание цели, необходимость освоения действия и, что очень важно для самых маленьких школьников, пробудить у них живой интерес к нему. Это достигается высококачественной демонстрацией, яркими сведениями о происхождении и уровне высших достижений в этом действии, его прикладном значении. Чем младше дети, тем объяснение учителем техники выполнения того или иного действия должно быть короче (только об основных ее моментах). Еще лучше, если объяснение будет опираться на образное, понятное детям представление (прыгаем, как зайчики, бежим тихо, как кошки, и т. п.).

Ознакомление с действием заканчивается реальным его выполнением. Если первые попытки оказываются успешными, то на этом, по сути, заканчивается первый этап обучения. Пробные попытки, особенно сложного действия, не всегда являются успешными. Но они дают необходимую учителю информацию о реальных возможностях учеников, позволяют уточнить предстоящий объем учебной работы.

При освоении сложного двигательного действия ведущим практическим методом на первом этапе является метод расчлененно-конструктивного упражнения, а по мере овладения частями действия основным становится метод целостного упражнения.

Расчленять действие нужно на относительно самостоятельные части, для которых разрабатываются логически взаимосвязанные двигательные задачи. При соединении частей в целое основная задача состоит в освоении ритма действия. Чтобы подсказать момент главного усилия, преподавателю достаточно иногда подать звуковой сигнал, в отдельных случаях в III—IV классах можно применять простейшие средства и аппаратные устройства (метроном, магнитофон, видео и др.).

Даже если учитель предусмотрит все необходимое, тем не менее избежать ошибок в технике выполнения действия на этапе начального разучивания не удастся. Отклонения в технике (искажение ритма, несоразмерность мышечных усилий, излишняя напряженность не участвующих в выполнении мышечных групп, отклонение движения по направлению и амплитуде, лишние движения) имеют отчасти естественный характер, свойственный закономерностям начального формирования механизмов двигательного действия (генерализация, иррадиация возбуждения, неточность нервно-моторных и мышечных дифференцировок). Однако причинами грубых искажений техники движений на первом этапе обучения обычно бывают следующие:

- недостаточное понимание двигательной задачи, что устраняют повторным доходчивым объяснением, качественной демонстрацией, активизацией внимания и осмысления этой задачи;
- недостаточный уровень развития определенных кондиционных и коор-

динационных способностей. В этом случае требуется направленное развитие необходимых двигательных способностей;

— боязнь — причина чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движения. Боязнь проходит путем постепенного приспособления к непривычным условиям (например, к непривычным перемещениям тела), с помощью страховки и формирования уверенности в выполнении упражнения;

— низкий самоконтроль движений. С этим бороться почти невозможно, так как это вообще свойственно маленьким детям. Можно лишь указывать на те же средства, которые рекомендованы для недостаточного понимания двигательной задачи;

— дефекты в исполнении предыдущих частей действия, что устраняют по отдельности, исправляя ошибочную фазу действия;

— утомление как следствие выполнения непривычных движений, сопровождающихся излишними мышечными напряжениями и соответствующей усталостью нервной системы. В этом случае важно соблюдать меру повторений. Сигналом к прекращению попыток является ухудшение качества выполнения движений;

— формирование неправильного умения. Это имеет место, когда учитель недостаточно владеет методикой обучения;

— неблагоприятные условия выполнения двигательного действия (плохой инвентарь, оборудование, погодные условия и др.).

Рассмотрим важные вопросы, относящиеся к методике обучения: знания о числе повторений нового двигательного действия, об интервалах отдыха между отдельными попытками и интервалах между занятиями.

Сигналом к перерыву для отдыха, прекращению дальнейших подходов является повторное исполнение с одними и теми же ошибками. На начальном этапе обучения изучаемые упражнения рекомендуется повторять на каждом уроке по 6 — 8 раз (по 2 — 3 раза подряд) до тех пор, пока они не будут освоены и выполняться без грубых ошибок. Вместе с тем количество повторных попыток выполнения относительно кратковременных действий (например, кувырков) может быть больше. В целом общий объем нагрузки в рамках каждого отдельного урока определяется качеством выполнения заданий. Если от попытки к попытке оно улучшается, попытки можно продолжить. В условиях естественной усталости нервной системы младших школьников при разучивании нового и сложного двигательного действия, в условиях нарастающего утомления продолжать обучение нецелесообразно и даже вредно. Настойчивые повторения движений с ошибками могут привести к их закреплению.

Интервалы отдыха между попытками определяются естественной необходимостью обеспечить наилучшую готовность к повторному заданию. Для более простых заданий интервалы отдыха могут быть короткими — всего несколько секунд. При повторении более сложных заданий длительность отдыха между попытками увеличивается до 1 — 3 — 5 мин. Влиять на интервалы между занятиями учителю сложно, так как это в большинстве случаев определяется расписанием уроков. Вместе с тем на этапе начального разучивания лучше возвращаться к разучиваемому действию почаще, так как в результате длительных перерывов угасают еще нестойкие новые условные

двигательные рефлексы. Известно также, что длительные перерывы между занятиями в большей мере задерживают процесс обучения двигательным действиям именно на начальном этапе приобретения умения, чем на последующих этапах.

На этапе начального разучивания важно организовать правильный педагогический контроль за ходом овладения двигательным действием. Поскольку у детей I—II классов самоконтроль за движениями по ходу выполнения действия фактически не осуществляется из-за того, что механизмы самоконтроля только-только начинают складываться, основными источниками информации являются слово учителя и собственный зрительный контроль. Поэтому, чтобы облегчить самоконтроль за движениями, учитель должен (особенно в первых попытках) обращать внимание только на самые главные, решающие моменты двигательного действия, так как одновременно контролировать ход протекания многих сторон движения не удается.

Средствами, облегчающими самоконтроль за движениями на занятиях с младшими школьниками, являются различного рода предметные ограничители и ориентиры. Они способствуют соблюдению заданных параметров движений. К их числу можно отнести разметку площадки или зала, специальное оборудование, мячи, различные мишени и т. д.

На занятиях с младшими школьниками важно дать оценку качества выполнения задания сразу же после его выполнения, а также сделать краткие пояснения об имеющихся недостатках до того, как ученик приступит к следующей попытке. Вести разговор надо доброжелательно, так, чтобы у детей всегда сохранялось желание улучшить предыдущую попытку. Не надо торопиться выставлять отметки за качество выполнения двигательного действия, особенно на первых уроках, особенно тем школьникам, у которых процесс овладения сопровождается значительными и даже грубыми ошибками.

#### 4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) СПОСОБНОСТЕЙ

Во всех программах по физическому воспитанию для учащихся I—IV классов уделяется большое внимание необходимости разностороннего развития физических способностей. Для этого в каждом разделе программы (например, при прохождении подвижных игр или освоении гимнастических упражнений) предусмотрен соответствующий материал.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей — основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного при-

способления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных и т. д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями (координационные способности).

Наконец, высокий уровень развития физических способностей — это важный компонент состояния здоровья. Из этого далеко не полного перечня видно, насколько важно учителю заботиться о постоянном повышении уровня физической подготовленности.

### Развитие координационных способностей

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития координационных способностей (КС). Естественный рост показателей КС с 6 до 10 лет составляет у девочек 28,6—92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков 22,5—80,0% (в среднем 56,2%). В развитии всех КС выявлены ярко выраженные особенности, что требует дифференцированного и индивидуального подхода к их совершенствованию. Педагогические воздействия, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития КС едва ли можно наверстать позднее, поэтому учителя должны позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития КС учащихся.

Главной задачей развития КС в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого координационного базиса — фонда новых двигательных умений и навыков, рекомендованных школьной программой в I—IV классах, и на этой основе развитие специальных КС, относящихся к циклическим и ациклическим локомоциям, гимнастическим и акробатическим упражнениям, метательным движениям с установкой на дальность и меткость, подвижным играм, доступным единоборствам и спортивным играм.

Важная задача координационного совершенствования у детей I—IV классов — воспитание специфических КС, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму. Наконец, третья задача, тесно связанная с двумя предыдущими, состоит в выработке общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени дозирования мышечных усилий, развитии сенсомоторных реакций, формировании речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений (это то, что характеризует сенсорную и интеллектуальную культуру движений ребенка).

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

## Развитие скоростных способностей

Главным критерием оценки скоростных способностей является быстрота (время) выполнения отдельного движения, нескольких движений или целостных двигательных актов. Тестами для оценки быстроты являются контрольные испытания по оценке быстроты реакций (например, время простых реакций у детей 6—10 лет находится в пределах примерно 180—350 м/с), определяющие скорость отдельных движений (время броска или удара по мячу), частоту движений (количество шагов в беге на месте за 5—10 с). В школьной практике более распространены тесты в беге со старта с максимальной скоростью (на 30, 60, 100 м). Для учащихся I—IV классов как сквозной экспресс-тест рекомендуется бег на 30 м с высокого старта. По данному тесту в программе рекомендованы также уровни развития скорости бега (высокий, средний и низкий).

По данным ряда авторов (В. Ф. Ломейко, А. М. Шлемин, В. И. Лях), скоростные способности улучшаются в течение младшего школьного возраста у мальчиков на 13,5—14%. Однако есть дети, которые как бы на год и более опережают средние результаты сверстников. Поэтому в методике развития различных скоростных способностей требуется учет индивидуальных особенностей учащихся.

Основные положения в методике развития быстроты движений следующие:

- используемые для этих целей упражнения должны быть хорошо известны детям или хорошо ими освоены, чтобы их можно было выполнять на максимальных скоростях;

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

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

- развитие быстроты движений протекает более успешно, когда учитель широко варьирует условия выполнения скоростных упражнений путем их затруднения (переменный темп выполнения, ускорения, гандикап) или облегчения (бег с ходу, под уклон и т. п.);

- в процессе развития быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц не только во время отдыха, но и в процессе выполнения упражнений;

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

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

Одновременно применяется метод направленного воздействия: отдельно на развитие быстроты реакции, частоты движений, скорости одиноч-

ного движения, быстроты движений в целом. Широко используются в практике также подвижные и доступные спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий, которые, как известно, разносторонне воздействуют на все или на многие скоростные способности ребенка.

Нагрузка и отдых при выполнении различных скоростных упражнений характеризуются при этом следующими чертами (таблица 4):

Таблица 4

**Нагрузка и отдых в упражнениях,  
направленных на различные скоростные  
способности**

(по А. А. Гужаловскому, конкретизировано к возрасту)

Вид упражнений	Продолжительность	Число повторений	Интервалы отдыха
1. Упражнение на быстроту двигательной реакции	Мгновенное действие	8—10	10—30 с
2. Упражнение на быстроту выполнения отдельных движений (броски, метания)	От мгновенного до 1—2 с	8—10	10—30 с
3. Упражнение на быстроту выполнения ряда последовательных движений:			
а) без отягощения массой тела;	3—5 с	4—6	10—30 с
б) с частичным отягощением массой тела;	3—5 с	4—6	10—30 с
в) с отягощением массой тела	5—8 с	2—4	1—4 мин
4. Игры, эстафеты, полосы препятствий	От мгновенного до 8 с	1—10 и более	Произвольный

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции целесообразно применить во вводной или в начале основной части урока. В младшем школьном возрасте упражнения на быстроту реакции можно сочетать с освоением строевых упражнений (команд, поворотов, построений, ходьбы). Например, выполнить как можно быстрее команду «Становись!» и т. д. Скоростные упражнения на одном уроке выполняются в небольшом объеме и ближе к началу основной части, пока не наступило утомление и организм свеж. Проведенные исследования (А. М. Шлемин, С. А. Баранцев и др., 1992) показали, что целенаправленное воздействие в течение от 1,5 до 4,5 мин во время каждого урока на развитие скоростных способностей позволяет повысить их уровень уже за 8 уроков, а за год существенно.

## Развитие силовых способностей

**Силовые способности** — это возможности детей, которые проявляются в преодолении внешнего сопротивления или в противодействии ему за счет мышечных усилий. Силовые способности различаются в зависимости от режима работы мышц. Известно, что мышцы могут проявлять силу: 1) без изменения своей длины (такой режим называется статическим или изометрическим); 2) при уменьшении их длины (преодолевающий, миометрический режим); 3) при их удлинении (уступающий, полиметрический режим). Второй и третий режимы называются динамическими.

Исходя из сказанного, выделяют собственно силовые (в статических режимах и медленных упражнениях) и скоростно-силовые (динамическая сила в быстрых движениях, в частности амортизационная, взрывная сила и др.) способности. В этой связи здесь и пойдет речь о методиках воспитания собственно силовых способностей и скоростно-силовых способностей у младших школьников.

Оценить силовые способности можно с помощью приборов и тестов. Для оценки силы основных мышечных групп (наиболее распространено измерение силы кисти и становой силы) рекомендуется использовать динамометры, а также подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

Для оценки силы учащихся I—IV классов вполне подходят всевозможные упражнения по сгибанию и разгибанию рук, подниманию и опусканию прямых ног (например, в висе спиной к гимнастической стенке), приседание и вставание с партнером на плечах (оба держатся на уровне груди за рейки гимнастической стенки) и др.

Для оценки скоростно-силовых способностей предлагаются такие контрольные испытания, как всевозможные прыжки и метания. Наиболее распространен среди них тест — прыжок в длину с места, который из-за своей высокой добротности и относительной простоты проведения входит в большинство батарей тестов (в том числе и в рекомендованную в программе), определяющих физическую подготовленность человека.

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

Силовые способности вполне успешно развиваются у учащихся начальной школы. По данным ряда специалистов (В. Ф. Ломейко, А. М. Шлемин, С. А. Баранцев и др.), различные силовые способности у мальчиков 7—10 лет улучшаются на 28,0—36,0%, а у девочек — на 26,0—56,6%. Однако необходимо учитывать индивидуальные различия в проявлении силы различных мышц и исходя из этого подбирать средства и методы их совершенствования.

Экспериментально доказано, что целенаправленные воздействия на собственно силовые и скоростно-силовые способности учащихся начальной школы длительностью 1,5—4,5 мин (на одном уроке) дают прирост в развитии указанных качеств уже за 8 уроков, а в течение года эффект воздействия становится весьма заметным (А. М. Шлемин, С. А. Баранцев).

К основным положениям методики развития силовых способностей детей младшего школьного возраста можно отнести следующие:

— учителю необходимо обеспечить гармоническое развитие силы всех мышечных групп двигательного аппарата учащегося;

— преимущественный объем упражнений на силу должен состоять из упражнений скоростно-силового и скоростного характера (прыжки, метания, бег на скорость, ускорения, общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями, набивными мячами — и без предметов, подвижные игры, доступные единоборства, эстафеты);

— вес внешних сопротивлений не должен превышать 0,5 массы тела ребенка;

— упражнения, отягощенные весом собственного тела, вполне допустимы и необходимы. В этом случае движение в силовом отношении является более легким, чем при преодолении внешнего сопротивления такой же массы. Например, мальчику значительно легче подтягиваться в висе на высокой перекладине, чем выжать штангу весом, близким к собственному;

— при воздействии на собственные силовые возможности вес отягощений подбирается такой, чтобы упражнение с ним можно было повторить 4—7 или 8—12 раз. Это же правило вполне подходит к разнообразным упражнениям, отягченным весом собственного тела (отжимание, приседание, подтягивание и т. п.). Однако в последнем случае число возможных повторений в одном подходе может быть и меньшим — 1—3 раза;

— как только сила вырастает настолько, что ребенок может легко выполнять какое-либо движение на силу 12 раз, упражнение нужно усложнить, чтобы его можно было выполнять 4—7 раз. Например, от отжимания в упоре лежа перейти к отжиманию в упоре с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т. п.;

— в занятиях вполне допустимо использовать 2—3 изометрических упражнения в виде повторных напряжений длительностью 3—6 с (например, удержание тела в висе на согнутых руках);

— силовые упражнения следует сочетать со скоростно-силовыми и координационными упражнениями и заданиями на гибкость;

— обобщенные характеристики нагрузки и отдыха в упражнениях на силу приведены в таблице 5.

Средствами развития силовых способностей являются силовые и скоростно-силовые упражнения. Силовые упражнения делятся на две группы (Л. П. Матвеев): 1. Упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды). 2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Кроме этого, силовые упражнения делят еще по степени избирательного воздействия (общего воздействия и относительно локального), по режиму функционирования мышц (изометрические, собственно силовые, скоростно-силовые, преодолевающие, уступающие).

В числе методов развития силы называют методы повторного упражнения (преодоление предельных отягощений с предельным числом повторений), метод прогрессивно изменяющегося отягощения (возможны различные варианты этого метода, например с последовательностью увеличения или уменьшения величины отягощения), метод предельных усилий (в занятиях с

Нагрузка и отдых в упражнениях, направленных на развитие силовых способностей

Вид силовых способностей	Нагрузка			Отдых	Пример упражнений	Метод развития
	Объем	Число повторений	Интенсивность			
Собственно силовые	Малый	2—3, 4—7, 8—12	Максимальная, субмаксимальная	Полный, 2—5 мин	Подтягивания, отжимания, приседания	Повторный
	Малый	4—7, 8—12	Субмаксимальная	Полный, 2—5 мин	С весом отягощений	Повторный
	Малый	2—3	Максимальная,	Неполный, 1—2 мин	Удержание тела в висе	Метод изометрического напряжения
Скоростно-силовые	Малый	6—10	Субмаксимальная, максимальная	Полный, 3—4 мин	Прыжки, многоскоки, метания	Повторный, интервальный
					Перетягивание каната	Подвижные игры, эстафеты

учащимися младшего школьного возраста практически не применяется, за исключением отдельных упражнений, отягощенных весом собственного тела), метод повторно-прогрессирующего упражнения (преодоление сопротивлений с предельной скоростью), метод изометрических напряжений, а также игровой и соревновательный методы.

Применяемые упражнения для развития скоростно-силовых и силовых способностей весьма разнообразны. Их без труда может дополнить учитель, опираясь на изложенные методики и рекомендуемые варианты таких упражнений.

**Гибкость** — это возможность морфофункциональных свойств организма, которые определяют степень подвижности его звеньев. Различают два основных вида гибкости — активную и пассивную. Активная проявляется в результате собственных мышечных усилий, а пассивная — путем приложения к движущейся части тела внешних сил (усилий партнера, снаряда, отягощений). Гибкость зависит от эластичности мышц и связок — на соревнованиях при эмоциональном подъеме она выше; от внешней температуры — при ее повышении гибкость увеличивается; от суточной периодичности — в утренние часы она снижена; от утомления — активная уменьшается, пассивная увеличивается (Е. П. Васильев); от уровня силы — чрезмерное увлечение силовыми упражнениями без сочетания их с заданиями на гибкость может привести к ограничению подвижности в суставах.

Основным критерием оценки гибкости является максимальная амплитуда движений в каком-либо суставе. Гибкость оценивают обычно в угловых либо в линейных мерах и с помощью ряда испытаний.

Мнения о развитии гибкости в младшем школьном возрасте противоречивы. Это можно объяснить применением авторами разных тестов и процедур оценки гибкости различных сегментов тела, постановкой уровня физического воспитания в школе и классе и др.

Обобщенные нами данные говорят о возрастании гибкости у детей от 6 до 10 лет на 10,7 и 15,8% (соответственно мальчики и девочки). В целом в младшем школьном возрасте складываются благоприятные условия для развития и совершенствования гибкости, уровень которой существенно определяется индивидуальными особенностями и используемыми для этой цели средствами и методами ее развития.

### Основные положения методики развития и совершенствования гибкости

Уровень гибкости должен быть таким, чтобы можно было беспрепятственно выполнять необходимые движения. Наибольшее значение имеет подвижность в суставах позвоночника, тазобедренных, плечевых и кисти.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные.

К активным упражнениям относятся: однофазные и пружинистые движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные — упражнения в самозахватах, на снарядах, с партнером, с отягощением.

Большое место в занятиях с учениками младшего школьного возраста надо отводить активным упражнениям.

Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно от 8—10 на первом уроке до 20—40 раз через 2—3 месяца занятий. В частности, для развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов количество повторений должно составлять 15—25 раз.

Упражнения для развития активной гибкости выполняются, как правило, в темпе одно повторение в одну секунду. Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Время выдержек в статических упражнениях — 4—6 с.

Для развития гибкости у школьников наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны и т. п. Особенно полезны эти движения с опорой о снаряд и с помощью партнера (А. А. Гужаловский).

В отдельных занятиях упражнения на растягивание выполняют до появления легкой болезненности. В уроки их включают главным образом в конце основной части, а также в подготовительной части во время разминки, в интервалах между другими упражнениями, особенно силовыми.

Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно. Поэтому их полезно давать при проведении других форм физического воспитания или в виде домашних заданий.

Пропорции между динамическими упражнениями (для развития активной гибкости), упражнениями для воздействия на пассивную гибкость и статическими упражнениями могут быть разными, но к начальному школьному возрасту вполне подходит вариант 60 : 30 : 10.

Учебное издание  
**Лях Владимир Иосифович**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**1—4 классы**  
Учебник  
для общеобразовательных  
учреждений

Руководитель центра «Стандарты» *Л. И. Ляная*. Редактор *Ю. М. Соболева*. Младший редактор *Л. С. Дмитриева*. Технические редакторы *Е. Н. Зелянина*, *Н. Н. Бажанова*. Художники *Н. П. Лобанев*, *С. Б. Богачев*. Художественный редактор *В. Н. Алексеев*. Корректоры *Н. В. Бурдина*, *Л. С. Вайтман*

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000. Изд. лиц. Серия ИД № 05824 от 12.09.01. Подписано в печать 08.10.12. Формат 70×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Гарнитура Литературная. Печать офсетная. Уч.-изд. л. 8,49+0,48 форз. Тираж 20 000 экз. Заказ № 33231 (п-г).

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных материалов в ОАО «Смоленский полиграфический комбинат». 214020, г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1.