Физическая культура

5·6·7

ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

- Между уроками выполняйте упражнения представленных на презентации:

- 1. Упражнения для правильной осанки.
- 2. Гимнастика для глаз.
- 3. Упражнения для мышц стопы.

Это интересно

Первым победителем Игр был атлет из города Элиды **Короибос**. Наиболее прославленные из героев древних олимпийских состязаний были бегун Леонидос с острова Родос, борец Милон из города Кротона.

Юношеские состязания впервые были включены в программу Игр в 632 г. до н. э. Дистанция бега для юношей составляла половину длины беговой дорожки стадиона. Диск для метания у них был легче, чем у взрослых.

Проводили и судили Игры *элланодики*. Они были и тренерами и судьями. На Играх запрещалось применять нечестные приёмы в борьбе, наносить увечья, нарушать правила.

Игры в Древней Олимпии проходили на протяжении 1100 лет и продолжались после захвата греческих земель Римом. В 394 г. римский император Феодосий I запретил их проведение по религиозным соображениям. Многие сооружения в Олимпии были разрушены, и идея Олимпийских игр была забыта более чем на полторы тысячи лет.

- 23 июня 1894 г. было принято решение о возрождении Олимпийских игр и создан Международный олимпийский комитет (МОК). Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала французу **Пьеру де Кубертену**, который полвека своей жизни посвятил этому благородному делу. День 23 июня отмечается сейчас во многих странах мира и в России как Международный Олимпийский день.

Первые Игры современности состоялись в 1896 г. на их родине — в Греции. А в 1994 г. всё человечество торжественно отметило 100-летний юбилей олимпийского движения.

В Играх первых трёх Олимпиад российские спортсмены не выступали. На IV Играх в Лондоне в 1908 г. фигурист **Николай Панин-Коломенкин** стал первым российским олимпийским чемпионом.

Олимпийское движение имеет свою эмблему, девиз, символы и награды.

Олимпийская эмблема — пять переплетённых колец, обозначающих пять континентов.

Олимпийский девиз «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!» в переводе с латинского означает:

«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»

Один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия Игр — это зажжение олимпийского огня. Этот огонь рождается от солнечных лучей в Олимпии и доставляется факельной эстафетой на олимпийский стадион. Перед началом Игр участники и судьи произносят олимпийскую клятву.

• В первом государстве восточных славян — Киевской Руси — физические упражнения и игры были связаны с трудом и военным делом. Из былин и летописей до нас дошли сведения о русских богатырях, их огромной силе и безграничной храбрости.

Стойкость и мужество, любовь к Родине и хорошую физическую подготовку показывали русские воины в битвах со шведами под Полтавой, с немецкими рыцарями на Чудском озере и в битве с полчищами татарского хана Мамая на Куликовом поле.

В XVI в. в Московском Кремле устраивались встречи борцов, обладавших недюжинной физической силой. Борьба во времена Ивана Грозного считалась «потешным и мужицким делом». Были введены правила борьбы и кулачного боя. Ареной кулачных боев очень часто становились покрытые льдом реки и озёра. «Лежачего не бьют» — основное правило кулачного боя в древности. Запрещалось увечить людей, не допускались к бою пьяные, строго карались те, кто брал в кулак свинец, камень и другие предметы.

Народы Урала и Сибири в быту и в военном деле широко использовали самодельные лыжи, напоминающие по форме современные. В русском войске были лыжные отряды (лыжная рать), которые успешно сражались с врагами.

В Средние века у народов России были популярны плавание, кулачный бой, катание на санях и лыжах, игры в мяч, бабки и городки (народные игры).

В конце XIX — начале XX в. в России образовались первые спортивные клубы и начали проводиться соревнования по гребле, лыжам, лёгкой атлетике, борьбе, шахматам и другим видам спорта.

В 1895 г. в Петербурге состоялся первый футбольный матч, в 1908 г. начали играть в баскетбол и гандбол. С 1925 г. проводятся чемпионаты страны по волейболу. В 1980 г. в Москве впервые в России проводились XXII летние Олимпийские игры. Сейчас город Сочи готовится принять спортсменов всего мира, в 2014 г. наша страна будет «хозяйкой» зимней Олимпиады. Олимпийский комитет России пропагандирует в Российской Федерации принципы олимпийского движения, способствует развитию спорта высших достижений и массового спорта, содействует предотвращению применения допинга спортсменами (см. «Словарь понятий»).

За 100 лет олимпийского движения российскими спортсменами завоеваны сотни золотых, серебряных и бронзовых олимпийских наград. Имена олимпийских героев вписаны в летопись

Белый медведь, леопард, зайка — официальные талисманы Белой Олимпиады 2014 г. в Сочи

Спортсмены-паралимпийцы

российского спорта: Лариса Латынина, Владимир Куц, Любовь Егорова, Александр Карелин, Елена Исинбаева и многие другие.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, проводятся занятия по адаптивной физической культуре. Спортсмены с нарушением слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата участвуют в международных спортивных соревнованиях — Паралимпийских играх.

На последних зимних Паралимпийских играх в Ванкувере (2010 г.) наша сборная завоевала 38 медалей и заняла второе общекомандное место.

Информационный поиск

Федеральный закон «О физической культуре и спорте» был принят в 2007 г. Это основной правовой документ, который определяет деятельность всех физкультурных и спортивных организаций в России, а также государственную политику в области физической культуры и спорта. Основные поло-

жения закона ты можешь прочесть на сайте Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации www.minstm.gov.ru.

Вопросы

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?
2. Кто был первым победителем Игр в Древней Греции?
3. Что является главным ритуалом церемонии открытия Игр?

Задания

1. Раскройте роль Пьера де Кубертена в возрождении олимпийского движения.
2. Раскройте историю возникновения физических упражнений.
3. Назовите первого российского олимпийского чемпиона.
4. Назовите физические упражнения, которые были популярны у нашего народа в древности.
5. Назовите российских спортсменов — чемпионов Олимпийских игр.

Познай себя

§ 2

Росто-весовые показатели

Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной к стене (касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками) и воспользовавшись сантиметровой лентой.

Регулярно контролируя длину своего тела (например, раз в месяц), можно определить темпы своего роста (например, за полгода).

Запомните

Измерения надо проводить в одно и то же время суток, так как утром длина тела может быть на 1—2 см больше, чем вечером.

Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью напольных весов или весов в медицинском кабинете школы.

Большие приросты массы тела происходят в подростковом и юношеском возрасте. В течение последующей жизни масса тела человека изменяется, но не резко, значительные её колебания обычно связаны с изменениями условий жизни, питания или болезнью.

Вес человека должен соответствовать его росту. Одно из самых распространённых росто-весовых несоответствий — лишний вес. Он создаёт дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, осложняет работу опорно-двигательного аппарата, провоцирует появление многих серьёзных заболеваний.

Для профилактики появления избыточного веса следует регулярно заниматься физическими упражнениями. Рекомендуется как можно больше ходить пешком (до 5 км в сутки), бегать, кататься на лыжах, коньках, роликах, плавать и т. п. Заниматься следует не реже трёх раз в неделю, а лучше каждый день по 30 мин.

Следует обратить внимание на то, чтобы в рационе питания было больше овощей и фруктов; меньше (но не исключать совсем) жирных и сладких блюд.

Проверьте себя

Свои показатели длины и массы тела можно сравнить со средними показателями (табл. 1).

Таблица 1

Средние росто-весовые показатели учащихся 5—7 классов

Возраст, лет	Длина тела, см		Масса тела, кг	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
11	138—149	138—152	32,1—40,9	31,7—42,5
12	143—158	146—160	36,7—49,1	38,4—50,0
13	149—165	151—163	39,3—53,0	43,3—54,4

Примечание. Цветом выделены пороговые периоды роста и развития.

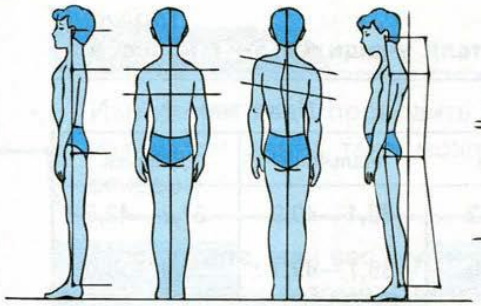
Запомните

Осанка — это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

Осанка может быть правильной и неправильной (рис. 1, 2). При её нарушениях движения человека становятся неловкими, внутренние органы смещаются, возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице. Нарушения осанки могут привести к очень серьёзным заболеваниям и потере работоспособности.

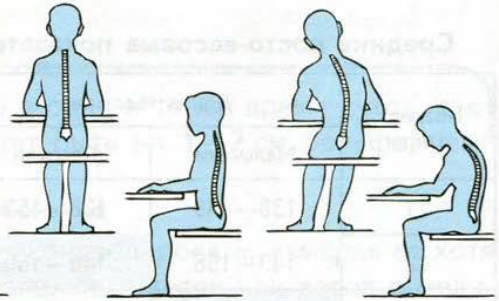
Как выглядит человек с правильной осанкой? Голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут. Правая и левая стороны тела расположены симметрично: на одном уровне находятся плечи и нижние углы лопаток, одинаковы треугольники талии — пространство между внутренней поверхностью опущенной вниз руки и туловища (рис. 1, *а*).

У человека с неправильной осанкой голова или излишне запрокинута назад, или опущена вперёд, плечи сведены вперёд, спина сутулая, грудная клетка запавшая, живот выпячен. Правая и левая стороны тела несимметричны: на разных уровнях плечи и нижние углы лопаток; неодинаковы треугольники талии (рис. 1, *б*).



а б

Рис. 1



а б

Рис. 2

Запомните

Для этого, сохраняя привычную для вас осанку, подойдите к стене, встаньте к ней вплотную. Если при этом вы касаетесь стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у вас правильная осанка. Если же вы касаетесь стены не всеми названными точками, то осанка у вас неправильная.

Чтобы избежать нарушений осанки, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Отказаться от привычек: носить сумку всегда в одной и той же руке, стоять, опираясь на одну и ту же ногу; ходить ссутулившись, опустив голову, шаркая ногами; сидеть в неправильной позе (рис. 2, *б*).

Сидеть на стуле надо, опираясь на $^{2}/_{3}$—$^{3}/_{4}$ длины бедра. Между телом и краем стола должен быть зазор не менее 5 см, ноги должны быть согнуты в коленных и тазобедренных суставах под прямым углом (рис. 2, *а*). Стул должен быть обязательно со спинкой.

2. Не спать на слишком мягкой постели с очень высокой подушкой. Постель должна быть жёсткой, подушка — плоской.

3. Укреплять мускулатуру тела.

В вертикальном положении тело человека поддерживают мышцы. При сутулой осанке рекомендуется выполнять упражнения, способствующие увеличению подвижности верхней части позвоночника, акцентируя его выпрямление. Следует также укреплять мышцы спины и плечевого пояса. Голову необходимо всегда держать прямо. Опущенная вперёд голова понижает тонус мышц спины, что приводит к сгибанию спины и сутулой осанке. При прогнутой спине рекомендуются упражнения, укрепляющие брюшной пресс, подвздошно-поясничные мышцы, тем самым уменьшающие поясничный изгиб позвоночника.

После уроков

Хотя бы раз в день необходимо давать своим мышцам возможность расслабиться: для этого в течение 10—15 мин надо полежать расслабившись на спине на полу, касаясь его затылком, лопатками и пятками.

Упражнения
для сохранения и поддержания правильной осанки
с предметом на голове

В качестве предмета можно использовать мешочек с песком (200 г).

1. Удержание предмета на голове, стоя на месте.
2. Поднимание на носки, приседания, повороты, выпады и т. д.
3. Ходьба — обычная, на носках, пятках, высоко поднимая колени и т. д.
4. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.
5. Перешагивание через невысокие препятствия (мяч, скамейку).
6. Лазанье по гимнастической стенке, передвижение вправо-влево по гимнастической стенке.

Упражнения
для укрепления мышц стопы (рис. 3)

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней поверхности стопы.

2. Ходьба по гимнастической палке (канату, верёвке), охватывая предмет стопами и пальцами ног.

3. Выхватывание руками малого мяча, зажатого между стопами, в момент прыжка.

4. Захватывание и перекладывание пальцами ног мелких предметов (скакалки, мяча для настольного тенниса, ластика и т. п.).

5. Сидя, перетягивание пальцами ног скакалки (шнура) влево и вправо.

6. Прыжки на носках (пятки касаются одна другой) с разгибанием коленей.

7. Захватывание пальцами ног конца гимнастической палки (ручки скалки). Захватите конец палки пальцами правой ноги, поднимите её, возьмите в руки. Затем захватите палку пальцами левой ноги и опустите на пол. То же в обратном порядке.

8. Сидя, сгибание, разгибание, круговые движения стопой вправо и влево с усилием.

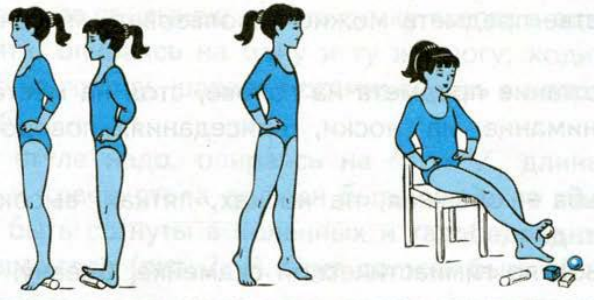


Рис. 3

ЗРЕНИЕ

Зрение — это физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета предметов, их взаимного расположения и расстояния между ними, обеспечивающий ему возможность ориентироваться в окружающем мире.

Дефицит движений неизбежно отражается на функциональных свойствах зрительного аппарата. Близорукость, которая возникает в школьные годы, проявляется преимущественно у учащихся с недостаточным физическим развитием.

Запомните

Необходимо соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз:

1. Рабочее место (письменный стол) должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева.
2. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 30—45 см.
3. При чтении надо использовать подставку для книг; нельзя читать лёжа.
4. Через каждые 40—50 мин надо делать перерыв.
5. При просмотре телепередач надо сидеть прямо перед телевизором (на расстоянии 4—5 м), а не сбоку.
6. Расстояние от компьютера до глаз должно быть не менее 50—70 см.
7. Необходимо выполнять специальную гимнастику, которую делают через 7—8 мин от начала работы и после её окончания (продолжительность 1 мин): поднять глаза кверху и, представив летящую бабочку, следить за её полётом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы, — двигаться должны только глаза.
8. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.

После уроков

Гимнастика для глаз

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3—5 с. 6—8 раз.

2. Сидя, быстро моргать в течение 1—2 мин.

3. Стоя, смотреть прямо перед собой 2—3 с, затем перевести взгляд на кончик носа, смотреть 3—5 с. 7—8 раз.

4. Сидя, держа голову неподвижно, перевести взгляд вверх, зафиксировав его на 2—3 с, затем прямо — на 3—5 с, аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо, по диагонали в одну и другую сторону. 3—4 раза.

5. Сидя, закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

6. Стоя, посмотреть на указательный палец, удалённый от глаз на 25—30 см, медленно приблизить его к кончику носа, потом перевести взгляд вдаль. Смотреть 5—6 с. 4—5 раз.

7. Отвести руку вправо и, медленно передвигая палец полусогнутой руки справа налево, следить за ним глазами, не двигая головой. То же, двигая палец слева направо. 8—10 раз.

Вопросы

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
2. Что такое осанка?
3. Назовите признаки, характерные для правильной и неправильной осанки.
4. От каких привычек следует отказаться, чтобы сохранить правильную осанку?

- Нужно ответить на вопросы. Ответы запишите в тетради. Далее ответы нужно будет сфотографировать и прислать: WhatsApp (89228057776) или на электронную почту(serikgalii1975@mail.ru

1. Ответьте на 3 вопроса на 6 слайде.

2. Ответьте на 4 вопроса на 13 слайде.