

Физическая культура

Т. В. Петрова
Ю. А. Копылов
Н. В. Полянская
С. С. Петров

5–7 классы

Учебник

*Рекомендовано
Министерством
просвещения
Российской Федерации*

*6-е издание,
стереотипное*



Москва
Издательский центр
«Вентана-Граф»
2020

УДК 373.167.1:796
ББК 75я71
ПЗО

Петрова, Т. В.
ПЗО Физическая культура : 5—7 классы : учебник / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 6-е изд., стереотип. — М. : Вентана-Граф, 2020. — 110 [2] с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-360-11503-8

Учебник предназначен для изучения основных сведений о физической культуре и спорте, о методах выполнения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня. Предложены различные техники и комплексы упражнений для самостоятельной организации оздоровительно-физкультурной деятельности вне школы.

Учебник соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования.

УДК 373.167.1:796
ББК 75я71

ISBN 978-5-360-11503-8

© Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С., 2013
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2013
© Петрова Т. В., Копылов Ю. А., Полянская Н. В., Петров С. С., 2019,
с изменениями
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2019, с изменениями

Обращение к читателю

Каждый год увеличивается ваш запас знаний и умений в области физической культуры. Всё шире ваши возможности для того, чтобы свободно распоряжаться опытом многих поколений людей, живших до вас, на благо своего здоровья.

Малоподвижный образ жизни никому не приносит пользу, и если человеку не хватает движения, постепенно у него портится настроение и самочувствие. Многие из нас на себе испытывали, как негативно влияет недостаток физической нагрузки на физическую и умственную работоспособность. Все знают о пользе регулярных занятий физическими упражнениями, однако не все умеют организовать самостоятельные занятия физической культурой, надеются на уроки физической культуры в школе. Но этих занятий недостаточно: организм нуждается в физических нагрузках постоянно, каждый день, да и школа не может учесть желания каждого ученика. В решении этой проблемы вам поможет этот учебник.

Человеку всегда важно получить чёткие рекомендации по деятельности, которой он собирается заниматься. Конечно, можно не следовать чужим советам в точности. Творческое начало в составлении своей собственной программы занятий физической культурой и спортом можно только приветствовать. Но прикладные и теоретические знания, представленные в этой книге, будут вам полезны по меньшей мере как фундамент для самостоятельного совершенствования своих физических показателей.

Учебник поможет вам составить правильный режим дня, определить ваши недостатки в развитии тех или иных двигательных качеств и подобрать физические упражнения для их исправления. Вы сможете самостоятельно с пользой для себя проводить занятия физической культурой вне школы, учитывая свои интересы и индивидуальные особенности.

Совет: не занимайтесь физическими упражнениями через силу. Ни в коем случае не продолжайте тренировочное занятие, если почему-то вам этого не хочется в данный момент. Определите причину нежелания, устраните её и только после этого продолжайте. Если этого не делать, возникнет стойкое неприятие любых физических нагрузок. Нежелание заниматься часто бывает не от лени, а по каким-то другим причинам, например от усталости или недомогания. Не ругайте себя за временные неудачи. Каждый имеет право на ошибку и на слабости. Будьте терпеливы по отношению к себе, и успех непременно придёт к вам.

Внимательно изучив содержание учебников по физической культуре для 5–7, а в дальнейшем 8–9 классов, вы получите возможность не только овладеть конкретными знаниями и практическими навыками в этой области, но и сумеете приобщиться к подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

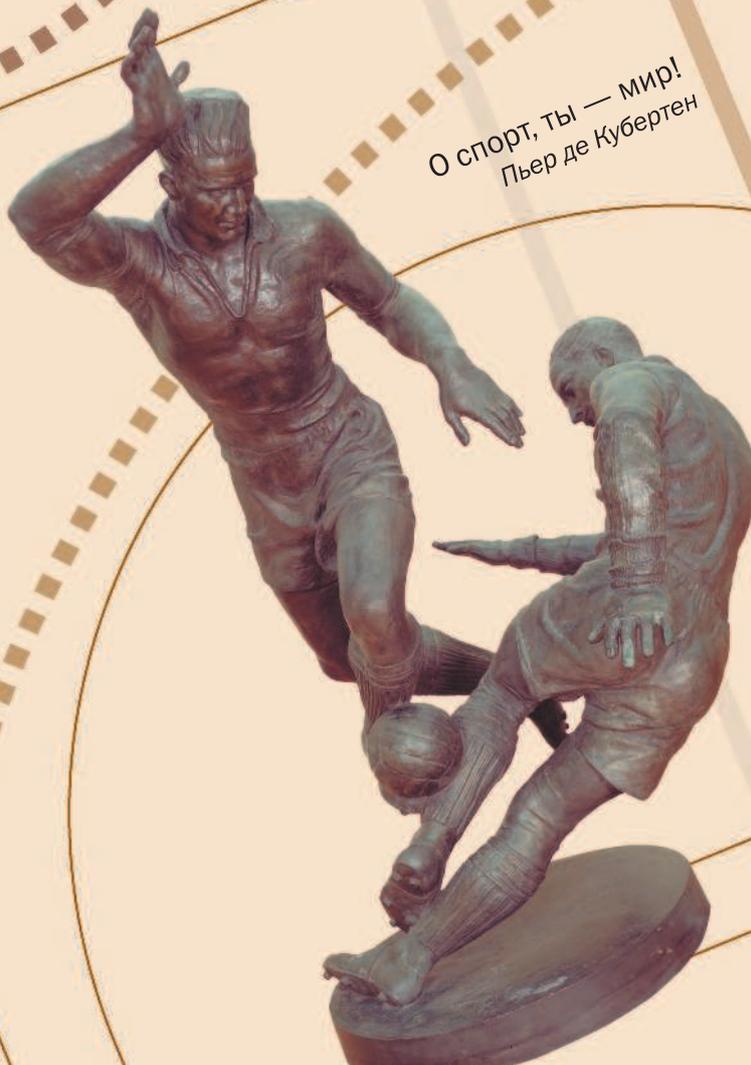
Условные обозначения

-  Вопрос или задание, которое поможет вспомнить то, что вы изучали в предыдущие годы в школе или с чем сталкивались в повседневной жизни.
-  Важные мысли, на которые вам при чтении текста нужно обратить особое внимание.
-  Практические сведения, комплексы упражнений и отдельные упражнения, которые вы можете использовать в течение дня или недели для укрепления здоровья и развития своей физической подготовленности.

1
Глава

Зарождение и развитие физической культуры

О спорт, ты — мир!
Пьер де Кубертен



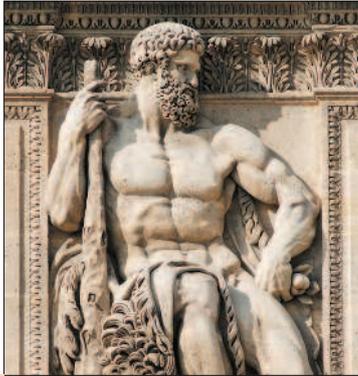
Древние Олимпийские игры

Мифы и легенды

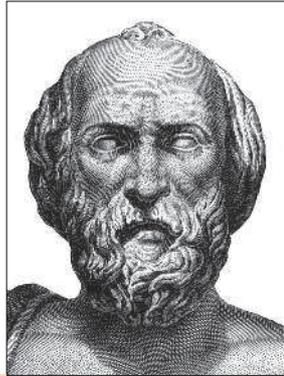
➔ В каких древних государствах существовала культура физического совершенствования?

Греческая цивилизация — одна из самых древних в мире. Она оставила неизгладимый след в мировой истории. До сих пор люди восхищаются древнегреческими философами, поэтами, математиками, скульпторами, архитекторами и, конечно, атлетами. Греки были одной из первых наций, у которой физические упражнения и спорт были частью повседневной жизни.

Нет числа мифам, один любопытнее другого, о возникновении Олимпийских игр. Среди основоположников игр древние трактаты упоминают различных богов, царей, правителей городов и стран. В их числе также легендарный герой Геракл и законодатель и реформатор Ликург, живший, как полагают, в VIII или IX в. до нашей эры в Спарте. Согласно другим источникам, основателем игр считается легендарный царь Пелопс.



Геракл



Ликург



Пелопс

➔ вспомните: почему спортивные игры, проводившиеся в Древней Греции, называются Олимпийскими?

Если вам доведётся побывать в Дельфах — древнегреческом городе, расположенном на склоне священной горы Парнас, там вам обязательно расскажут, что начало Олимпийским играм было положено здесь. Между тем, оказавшись на территории древнего города Олимпия, вы услышите, что находитесь в самом первом месте проведения Олимпийских игр и только идея организации происходит из Дельф. Царь Ифит, обеспокоенный эпидемией чу-

мы в своём государстве — Элиде, где находилась Олимпия, обратился за помощью к дельфийскому оракулу. Оракул ответил, что народ будет спасён, если Ифит сможет помирить между собой враждующие древнегреческие города. Так возникла идея проведения Олимпийских игр.

Как бы то ни было, дух мира и согласия сопутствовал идее Олимпийских игр с самого их начала. Победителям игр возлагали на голову венки из ветвей оливы — священного дерева древних народов, символа безопасности, счастливой жизни, славы, красоты и везения.

Первые достоверные исторические сведения об Олимпийских играх относятся к VIII в. до н. э.

Виды состязаний в древности



Какие виды спорта вы знаете?

В наши дни место, где проводились древние Олимпийские игры, — это музей под открытым небом. Сюда приезжает множество туристов со всего мира, чтобы посмотреть на древние постройки и почувствовать атмосферу города, где когда-то всюду кипела жизнь. Много столетий назад в Олимпию также стекались сотни и тысячи людей, чтобы увидеть выдающихся спортсменов тех времён — атлета Леонида из Родоса, победителя беговых соревнований, борцов Милона и Астилоса из Кротона (города, расположенного на юге современной Италии), Гермогена из Ксаифа, Хиониса из Лаконии, Гипписфена из Спарты.

В Олимпии, у подножия горы Кронос, находился ипподром для конных скачек. Сейчас можно пройти по беговому стадиону, рассчитанному на 50 тысяч зрителей. Вокруг размещалось множество спортивных площадок для разных видов спорта, домики для отдыха, бани и другие постройки.



Борцы (древний барельеф)

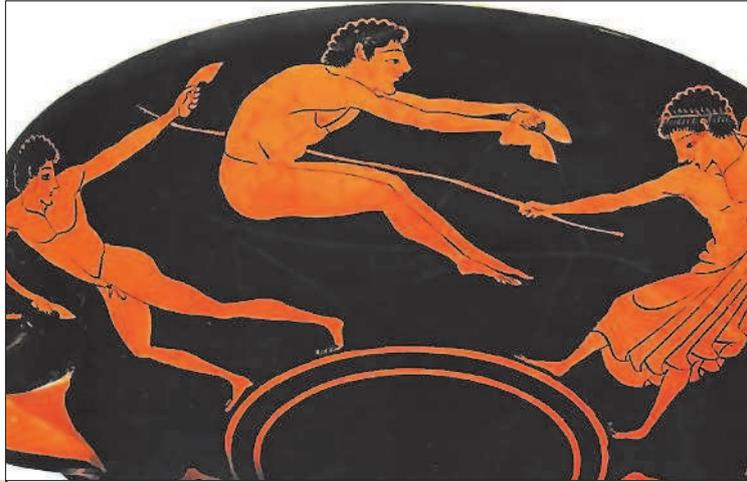


Бегуны (изображение на древней вазе)

Первое время греки соревновались только в коротком беге. Позже в программу древних Олимпийских игр входили бег на разные дистанции, борьба, пятиборье (борьба, бег, прыжки, метание



Дискобол (V в. до н. э.)



Прыжки в длину (изображение на древней вазе)

копья и диска), кулачные поединки, гонки на колесницах; панкратион (вид единоборств), бег в военном снаряжении, скачки.

На время соревнований все войны и распри прекращались. Нарушение запрета на войны означало запрет для нарушителя на участие в следующих Олимпийских играх. Женщины на Олимпийские игры не допускались.

Слава Олимпии в Древнем мире была очень велика, однако в хрониках сохранилось не так много исторических фактов. По сей день это место овеяно мифами и легендами, оживающими в строках, которые остались нам в наследство от древнегреческих поэтов, философов и ораторов.



Вспомните: почему традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая на протяжении сотен лет в Древней Греции, прервалась?

Современные Олимпийские игры

Возрождение Олимпийских игр



Вспомните: как звали человека, с именем которого связано возобновление Олимпийских игр?

С падением древнегреческого государства прекратились и Олимпийские игры. В течение многих веков традиция их проведения не возобновлялась, и первые попытки возрождения Олимпийских игр появились после периода Средневековья, с началом Нового времени. Впрочем, успеха они не имели. Интерес к Древней Греции и её истории возрос с началом археологических рас-

копок на территории древней Олимпии, когда выяснилось, что легенды о древнем государстве, когда-то существовавшем на территории современной Греции, — не выдумка, что они имеют материальное подтверждение. Раскопки в Олимпии начались в 1875 г. В то же время интересующийся древней историей барон Пьер де Кубертен занялся возрождением спортивных соревнований международного масштаба. Через двадцать лет эта работа дала долгожданные плоды.

В середине 1894 г. был создан Международный олимпийский комитет (МОК), который существует и поныне и заведует организацией Олимпийских игр. В тот же год был принят свод правил и принципов Олимпийских игр — Олимпийская хартия. Главные положения этого документа были предложены П. де Кубертенем. В хартии были изложены основополагающие **принципы олимпизма**, т. е. законы, которым подчиняется управление и организация Олимпийских игр и всё, что с ними связано. Олимпизм можно описать как жизненную философию, согласно которой человек должен быть нацелен на гармоничное развитие всех качеств своей личности — и физических, и духовных — средствами культуры и спорта.

Знакомство с принципами олимпизма интересно и полезно каждому человеку, стремящемуся к саморазвитию.

- Олимпизм представляет собой философию жизни, которая превозносит гармонию тела, воли и разума. Согласно идеям олимпизма, эти три составляющие должны существовать как единое целое. Олимпизм соединяет спорт с культурой и образованием. Его задача — приобщать людей к образу жизни, который основывается на радости от физического усилия. Одновременно он провозглашает воспитательную ценность хорошего примера и уважение ко всеобщим основным этическим принципам.
- Целью олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничного развития человека, с тем чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства.
- Олимпийское движение — это концентрированная, организованная, постоянная деятельность всех лиц и организаций, вдохновляемых ценностями олимпизма, осуществляемая под руководством МОК. Эта деятельность охватывает пять континентов. Вершиной её является объединение спортсменов всего мира на великом спортивном празднике — Олимпийских играх, символом которых являются пять переплетённых между собой колец.



Пьер де Фреді,
барон де Кубертен
(1863–1937)

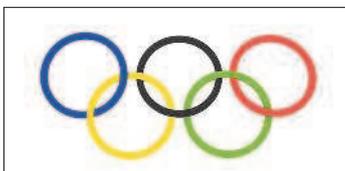
- Заниматься спортом — одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе олимпизма, взаимопонимания, дружбы, солидарности и честной игры. Организация, руководство и управление спортом должны контролироваться независимыми спортивными организациями.
- Любая форма дискриминации в отношении страны или лица расового, религиозного, политического характера или по признаку пола несовместима с принадлежностью к олимпийскому движению.
- Принадлежность к олимпийскому движению требует обязательного соблюдения положений Олимпийской хартии и признания МОКом.

Когда был организован МОК, было постановлено проводить соревнования раз в четыре года, как в Древней Греции, но перечень видов спорта, входящих в состав Олимпийских игр, решено было расширить. В соответствии с Олимпийской хартией участвовать в соревнованиях могут совершеннолетние граждане разных стран, а место проведения мероприятий должно меняться и каждый раз перемещаться из одной страны в другую. Первые Олимпийские игры состоялись в 1896 г. в Афинах и включали соревнования в девяти видах спорта — в борьбе, велоспорте, лёгкой атлетике, плавании, спортивной гимнастике, стрельбе, теннисе, тяжёлой атлетике и фехтовании.

Идеалы и символика Олимпийских игр



Вспомните: что означают цвета колец в эмблеме Олимпийских игр?



Официальный логотип Олимпийских игр — это пять колец разных цветов, сцепленных друг с другом. Каждое кольцо символизирует один из континентов земного шара: синее — Европа, чёрное — Африка, красное — Америка, жёлтое — Азия, зелёное — Австралия.

Официальным логотипом украшен **официальный флаг Олимпийских игр**. Фон флага белый, так как именно белый цвет символизирует мир и безопасность.

Многие знают **олимпийский девиз** — «Citius, Altius, Fortius!». В переводе с латинского языка это значит «Быстрее, выше, сильнее!». Ещё более известны слова П. де Кубертена об Олимпийских играх, ставшие крылатыми: «На этих соревнованиях важна не победа, а участие».



П. де Кубертен также придумал текст **олимпийской клятвы**, произносимой участниками соревнований, тренерами, судьями и официальными представителями команд.

Сейчас текст выглядит так: «От имени всех участников соревнований я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и чести наших команд».

Олимпийский огонь — древнейший символ Олимпийских игр, который произошёл от традиции в Древней Греции зажигать огонь во время соревнований.

Зажжение огня — особенная процедура. В Олимпии с помощью вогнутого зеркала, собирающего и отражающего солнечный свет в виде пучка, поджигают факел. Затем огонь из Олимпии доставляют к месту проведения Олимпийских игр.

Там огонь помещают в чашу-светильник на главном стадионе, где он горит до окончания Игр. Сценарий доставки олимпийского огня меняется — его специально придумывают заново для каждой новой церемонии открытия Олимпийских игр. Зажжение олимпийского огня доверяют, как правило, известному человеку. Чаще всего это человек, имеющий заслуги в спорте, хотя бывают и исключения из этого правила. Быть избранным для проведения церемонии зажжения олимпийского огня — большая честь.

Победители соревнований награждаются **олимпийскими медалями** — золотыми, серебряными и бронзовыми за первое, второе и третье места соответственно. Золотые медали сделаны из серебра и покрыты сверху толстым слоем золота.

Церемония открытия Олимпийских игр обязательно включает парад представителей стран — участниц соревнований. Открывает парад всегда сборная команда Греции, а завершает его команда той страны, которая в этот раз принимает у себя Олимпийские игры. Исполняется олимпийский гимн, поднимается олимпийский флаг, горит олимпийский огонь. Все участники соревнований дают олимпийскую клятву. По окончании соревнований происходит не менее торжественная **церемония закрытия Олимпийских игр**.