скачано с сайта ***www.idum.uz***

Т. С. УСМАНХОДЖАЕВ, С. Г. АРЗУМАНОВ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Учебное пособие для 5 — 6 классов школ общего среднего образования

Рекомендовано Министерством народного образования Республики Узбекистан

Издание 2-е, переработанное



ИЗДАТЕЛЬСКО-ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ
ТВОРЧЕСКИЙ ДОМ «O‘QITUVCHI»
ТАШКЕНТ — 2015

УДК: 796.011.1(075)
ББК 74.200.55
У 75

Рецензенты: **Х. К. Юддашев,** заслуженный деятель народного образования, наставник молодежи, доктор педагогических наук, профессор;
Т. Хайдаров, заслуженный наставник молодежи Республики Узбекистан.

Издано за счет средств Республиканского целевого книжного фонда

© ИПТД «O‘qituvchi», перевод с узбекского, 2005
© Т. С. Усманходжаев, С. Г. Арзуманов
© ИПТД «O‘qituvchi», 2015

ISBN 978-9943-02-885-2

скачано с сайта www.idum.uz

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие учащиеся! Преисполненные радужных надежд, вы растете и мужаете под неустанной заботой государства. Пройдут годы, и, возможно, ваши надежды воплотятся в реальность. Каждый из вас овладеет той или иной специальностью и станет опорой для отечества и полезным для общества человеком. Помните и не забывайте ни на миг, что цель, какой бы высокой она ни была, покоряется, как правило, людям образованным, волевым, физически закаленным и смелым. Вот почему приобщение подрастающего поколения к физической культуре и спорту рассматривается как мера безотлагательная и крайне необходимая. Заметим, что занятия физкультурой укрепляют наши мышцы, наполняют их силой, наделяют нас здоровьем, поддерживают в должном тонусе опорно-двигательный аппарат.

Не секрет, что у каждого народа есть чем гордиться, например, овеянными легендами национальными героями, обычно олицетворенными в образе людей богатырского телосложения. И наш народ не исключение. Он воспитал и подарил миру целую плеяду пахлаванов, смелых и честных, мужественных и милосердных, готовых пожертвовать собой во благо народа.

Наши предки добились замечательных успехов в различных сферах человеческой деятельности. Хорезмийский богатырь, мудрец и поэт Махмуд-палван, одержавший яркую победу на спортивных состязаниях, проходивших в Индии, остался навсегда в народной памяти не только благодаря своим спортивным достижениям и гражданским подвигам, но и благодаря поэтическому дарованию.

Физическая культура и спорт возникли на заре цивилизации. С незапамятных времен до нас дошли различные виды спортивных подвижных игр и спортивных соревнований, которые с течением времени развивались и совершенствовались. Многочисленные археологические находки свидетельствуют о том, что наши предки серьезно занимались плаванием, бегом на различные дистанции, ме-

танием копья и диска, конным спортом, борьбой и другими подвижными спортивными играми.

По дошедшим до нас документам известно, что Олимпийские игры возникли в Древней Греции еще в 776 году до нашей эры. В Олимпийских играх принимали участие сильнейшие атлеты и борцы из соседних государств мира.

Возрождение Олимпийских игр приходится на конец XIX века, в чем велика заслуга известного французского общественного деятеля Пьера де Кубертена.

Пьер де Кубертен собрал вокруг себя людей, преданных идее возрождения античных Олимпийских игр, в основе которых лежало стремление к поддержанию всеобщего мира и гармоничному развитию личности, и 23 июня 1894 года было официально объявлено о создании Международного Олимпийского Комитета (МОК).

Каждый народ внес свою лепту в развитие мирового спорта. Не является исключением и Узбекистан, где издревле культивировались различные виды борьбы, включая кураш, а также такие сугубо национальные виды спорта, как улок (козлодрание), чавгон (конное поло), соколиная охота, стрельба из лука и др.

Дорогие ребята! Перед вами учебник, в котором содержатся краткие сведения о различных видах спорта и физических упражнениях, а также ценные практические рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой, которыми вы сможете заполнить свободное от школьных занятий время (дома или на школьном стадионе), а мы от всей души желаем вам удачи и успехов.



ГЛАВА I

ВИДЫ СПОРТА



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА



В Древней Греции каждый юноша и девушка, вплоть до зрелого возраста, регулярно и в обязательном порядке занимались физической культурой. Юноши, как правило, выполняли физические упражнения обнаженными, откуда и вошло в обиход слово «гимнастика» (от гр. «gimnos» — «обнаженный»). Те, кто занимается гимнастикой, имеют красивую и стройную фигуру с характерными рельефно очерченными мышцами. Выдает гимнаста и походка, ровная, легкая и упругая.

Роль гимнастики, с точки зрения ловкости и выносливости, трудно переоценить. Можно утверждать, что только гимнастам присуща всесторонняя физическая подготовленность. Причиной тому — специальные физические упражнения, которые направлены на развитие всех мышц, а не отдельной группы. Занятия гимнастикой одинаково полезны как для мужчин, так и для женщин.

Занятия гимнастикой надо начинать с утренней зарядки. Тот, для кого утренняя зарядка — дело привычное и само собой разумеющееся, без труда справляется и с домашними заданиями, и с заданиями спортивной секции.

Термин «гимнастика» имеет широкое толкование. Он включает в себя понятие о спортивной, лечебной, художественной, ритмической гимнастике. Разновидностью гимнастики является акробатика.

Отметим, что на уроках физкультуры вы познакомитесь с гимнастическими снарядами, освоите комплекс специальных упражнений и простейшие элементы акробатики.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений:

1. При выполнении гимнастических упражнений необходимо придерживаться строгой дисциплины и неукосни-

тельно соблюдать как технику безопасности, так и правила выполнения упражнений.

2. К выполнению гимнастических упражнений следует приступать после 2—3-минутной разминки. Разминка выполняется как стоя на месте, так и в движении, с гимнастическими предметами и без них. Некоторые специальные упражнения направлены на «разогрев» отдельных мышц.

3. Приступая к работе на спортивных снарядах (турник, брусья, канат), тщательно их проверьте. Лишь удостоверившись в том, что спортивные снаряды прочно установлены на опорной поверхности, приступайте к выполнению упражнения.

4. Перед выполнением акробатических упражнений особое внимание обратите на то, чтобы между матами не было просвета. Данное требование не что иное, как мера, минимизирующая вероятность получения травмы.

5. Для того чтобы не получить травму при исполнении упражнений на гимнастических снарядах, необходимо, чтобы рядом со снарядом находился старший и опытный товарищ (учитель, тренер), готовый подстраховать действия спортсмена. Кроме того, на место приземления надо обязательно постелить маты.

6. Нельзя отвлекать внимание того, кто поднимается по канату, а тем более раскачивать канат за нижний конец.

7. Прежде чем прыгать через гимнастический снаряд («конь», «козел» и т. д.), необходимо тщательно проверить его на устойчивость, убедиться, что мостик установлен прочно и правильно, а на месте приземления установлены маты. После прыжка спортсмен должен сделать шаг в сторону или сделать шаг назад.

8. При выполнении упражнений на турнике рядом для подстраховки должен находиться учитель или тренер.

9. Соблюдение правил безопасности при выполнении упражнений — первое и важнейшее условие. Если вы не уверены в своих силах, то отложите на время выполнение упражнения. Научитесь точно выполнять соскок со снаряда. При падении следует согнуть руки в локтях. При падении на спину для предотвращения переломов следует

«сложиться» и приземлиться на согнутые в локтях руки. Выполнять упражнения одному на спортивных снарядах, т. е. без страховки, запрещается. Лишь освоив каждый технический элемент, можно приступать к выполнению упражнений, причем под присмотром.

10. При плохом самочувствии не подходите к гимнастическим снарядам и повремените с выполнением физических упражнений.

11. Спортивная форма (трусы или шорты, майка, кеды, кроссовки, тонкий тренировочный костюм из экологически безопасной хлопчатобумажной ткани и т. д.) должна быть чистой и удобной, хорошо пропускать воздух и впитывать пот.

ПОДТЯГИВАНИЕ НА КАНАТЕ

Подтягивание на канате — один из простейших силовых гимнастических упражнений. Для того чтобы освоить это упражнение, надо научиться захватывать канат ногами. После этого осваивается зацеп, т. е. технический прием, когда канат оказывается зажатым между ступнями (рис. 1).

Подтягивание на канате в три приема. На счет «раз» крепко сжать вытянутыми вверх руками канат и подтянуть согнутые в коленях ноги к груди. В этом положении захват каната ногами скрестно. На счет «два» согнуть руки и подтянуться вверх; канат крепко зажат ногами. Некоторые допускают грубую ошибку, плотно соприкасаясь с канатом. На счет «три», сохраняя захват ногами, поочередно перенести руки вверх и захватить канат как можно выше (рис. 2).

Подтягивание на канате на счет «раз-два». Крепко ухватиться за канат вытянутыми руками. Затем в висе

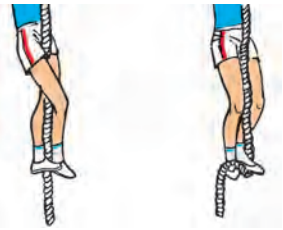


Рис. 1

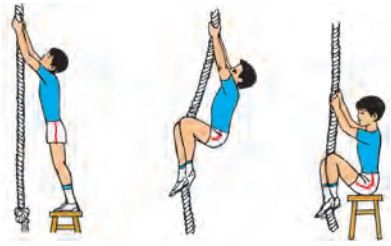


Рис. 2

подтянуть к груди согнутые ноги. Канат крепко зажат между ступнями.

На счет «раз» ноги выпрямить, а руками перехватить канат повыше. На счет «два» повторить предыдущее движение и т. д.

Помните! Канат захватывается ступнями ног, а не коленями. Даже если руки устали, не разжимайте их, а канат надо по-прежнему крепко сжимать ступнями.

Спускаясь, придерживайте канат руками и ногами. Категорически запрещается скользить по канату во время спуска.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СПОРТИВНЫХ СНАРЯДАХ

Вис и подтягивание на турнике — относительно сложные упражнения. Юноши подтягиваются, ухватившись за перекладину. Ноги при этом не должны касаться пола.

Тем, кто не в состоянии выполнить данные упражнения, рекомендуется освоить технику движений на низком турнике. Обучение начинается с простейшего. Учащийся, ухватившись за перекладину турника, подгибает ноги и повисает на турнике, после чего начинает подтягивание. Освоив технику подтягивания, начинающий учится совершать прыжок и повисать на турнике, совершая махи ногами.

Переворот на турнике. Начните осваивать данное упражнение на низком турнике. Для этого возьмитесь за перекладину двумя руками. Выполните мах одной ногой и, подтянувшись на руках, перевернитесь. После этого зафиксируйте упор двумя руками о перекладину и выпрямитесь.

Освоив переворот на низком турнике, начните осваивать высокий турник (рис. 3).

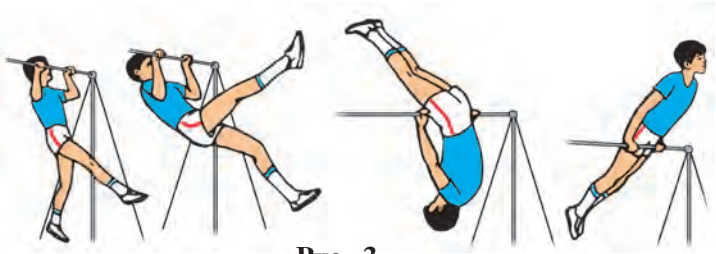


Рис. 3

Начните переворот на турнике со следующего. Выполните подход; ноги вместе. Тело подайте немного вперед и, подпрыгнув, ухватитесь за перекладину руками. Затем сделайте мах ногами и, подтянувшись, перевернитесь. Закончив переворот, выпрямитесь в упоре.

Для того чтобы спрыгнуть с турника, надо сначала перейти в положение вис на двух руках, а затем разжать руки и приземлиться.

Если у вас есть возможность позаниматься на турнике после школьных занятий, то вы, безусловно, добьетесь хороших результатов.

Упражнения по сохранению равновесия

Упражнения на бревне. Прежде чем приступить к выполнению данных упражнений, надо научиться ходить, делать повороты, вставать и садиться на бревне.

Упражнение «ласточка». Данное упражнение рекомендуется не только для девушек, но и для юношей. Чтобы освоить данное упражнение, на предварительных тренировочных занятиях надо научиться ходить по бревну уверенно, выполняя различные повороты и формы перемещения. Рассматриваемое упражнение развивает координацию и ловкость. Кроме того, учащийся приобретает навык скоростного перемещения по наклонной поверхности.

Исходное положение — стоя на бревне. Стойка на одной ноге, туловище наклонено вперед. Опорная правая нога прямая; руки раскинуты по сторонам; тело и левая нога образуют прямой угол с опорной правой ногой; голова приподнята; взгляд устремлен вперед, параллельно плоскости бревна.

Упражнения на бревне способствуют развитию таких качеств, как координация движений, воспитание внимания, самообладания. Человеку с хорошей координацией не составит труда перейти речку по узкому мосту или перепрыгнуть через естественное препятствие.

Полные обороты и полуобороты на бревне. Полуобороты или повороты, а также полные обороты вокруг своей оси выполняются на бревне на носках ног, руки при этом разведены в стороны. Например, прежде чем выполнить поворот в левую сторону на 180°, необходимо левую ногу

поставить за правую и на носках повернуться в указанном направлении.

При повороте вправо на те же 180° надо правую ногу поставить позади левой, а затем уже повернуться.

Например, два гимнаста встретились на бревне. Чтобы разойтись, они должны помочь друг другу. Для этого каждый из гимнастов должен сделать шаг правой ногой, затем взять друг друга за плечи и, слегка отклонившись влево, поменяться местами.

При соскоке с бревна необходимо встать на носки и слегка согнуть колени.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырок вперед. Для того чтобы выполнить кувырок вперед, надо опереться руками и головой о маты и оттолкнуться ногами. После отталкивания необходимо плотно сгруппироваться, чтобы тело как можно больше походило на колесо (рис. 4).

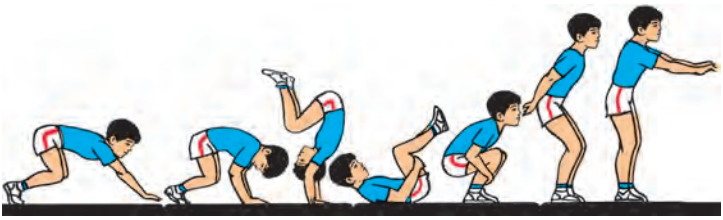


Рис. 4

Кувырок назад. Сидя на корточках, упритесь прямыми руками о гимнастический мат. Затем оттолкнитесь и начинайте переворачиваться назад. При кувырке назад голову слегка наклоните набок (рис. 5).

Стойка на лопатках. Это упражнение относится к числу весьма востребованных, т. к. способствует укреплению плечевых мышц. Его осваивают в пятом классе и юноши, и девушки. Рассматриваемое упражнение осваивается по-

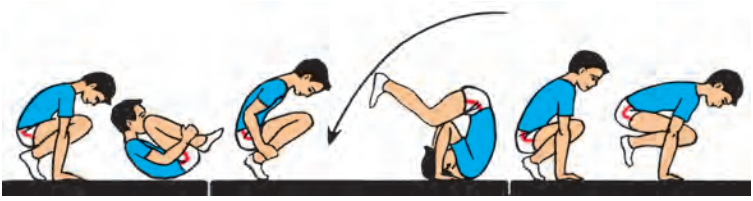


Рис. 5

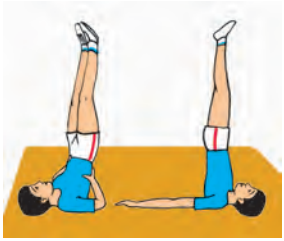


Рис. 6

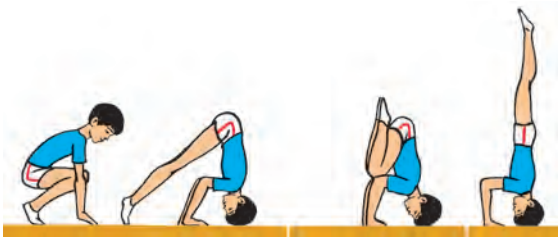


Рис. 7

степенно. Вначале, лежа на спине на матах, поднимите ноги вертикально вверх (носки оттянуты). Затем, опираясь локтями на маты, постарайтесь с помощью рук придать туловищу вертикальное положение (рис. 6).

Индивидуальная поддержка при выполнении стойки на лопатках на начальном этапе не помешает. Тренер или учитель, поддерживая гимнаста за пояс или ноги, поможет устранить технические ошибки.

Стойка на голове с помощью рук. Исходное положение — упор присев. Руки вытянуты вперед на ширине плеч и упираются в маты. Следующее движение. Выпрямляя ноги, подайте тело вперед так, чтобы лоб упирался в маты. Руки с разжатыми пальцами и лоб есть те самые три точки опоры для будущей стойки, которые как бы образуют треугольник. Теперь оттолкнитесь ногами, согните их и сделайте стойку. Убедившись в устойчивости тела, вытяните ноги вверх. Закончив упражнение, вернитесь в исходное положение.

Упражнение выполняется при наличии страховки и поддержки (рис. 7).

Переход из положения лежа на спине в положение «мостик». Это упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине. Ноги находятся на ширине плеч. Согните руки, отведите их за голову и выполните упор ладонями. На счет «раз» ноги согнуть в коленях, а стопы упираются в маты. Затем, выпрямляя руки и ноги, зафиксируйте положение «мостик» (рис. 8).

Положение «мостик» удерживается в течение 2—3 секунд, после чего гимнаст возвращается в исходное положение. Это упражнение укрепляет и развивает мускулы живота, пояса, рук и ног.

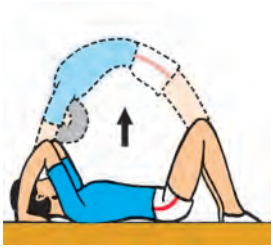


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

Упражнение «мостик» выполняется в присутствии страхующего напарника, который не только обеспечивает безопасность, но и помогает гимнасту выполнить упражнение.

Переход из положения стоя в положение «мостик». Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Руки подняты вверх. Тыльная, внешняя, сторона ладоней обращена к спине. Медленно прогнитесь, сохраняя равновесие. При выполнении данного упражнения обратите особое внимание на положение ладоней.

Во время выполнения упражнения страхующий поддерживает гимнаста за пояс (рис. 9).

Опорный прыжок. Для того чтобы выполнить данное упражнение, необходимо поначалу освоить прыжки на двух ногах. Итак, с небольшого разбега запрыгните, а затем спрыгните с мостика, оттолкнувшись обеими ногами.

Для девочек это упражнение несколько изменено. После небольшого разбега гимнастка запрыгивает на мостик и, выполнив упор прямыми руками, садится на гимнастический снаряд («козла», «коня»). Затем, оттолкнувшись, спрыгивает со снаряда и приземляется на полусогнутые ноги.

При выполнении данного упражнения страховка обязательна (рис. 10).

Прыжки через «козла» способом «ноги врозь». С разбега запрыгнуть на мостик, оттолкнуться и, выполнив упор прямыми руками о гимнастический снаряд, произвести прыжок. В прыжке гимнаст разводит ноги в стороны, а голову держит прямо. Оттолкнувшись руками от снаряда, гимнаст преодолевает препятствие и мягко приземляется (рис. 11).

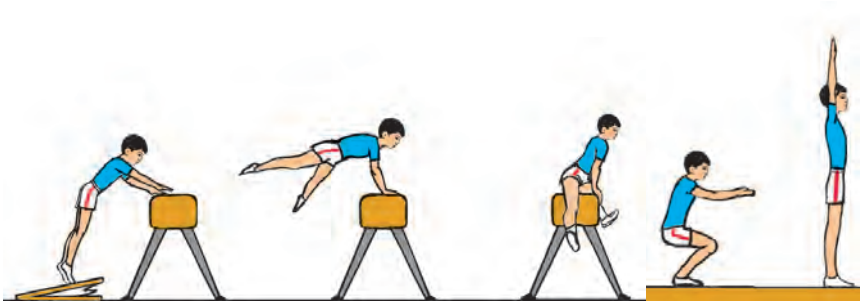


Рис. 11

Страхующий готов поддержать или поддерживает гимнаста чуть выше локтя.

Чтобы освоить опорный прыжок, надо иметь некоторый опыт прыжков способом «ноги врозь», а также прыжки из положения лежа, опираясь и отталкиваясь руками.

До того как приступить к опорным прыжкам, надо освоить следующую группу упражнений: а) оттолкнувшись, прыгнуть вверх и развести ноги в стороны. При приземлении ноги свести вместе; б) примите исходное положение «лежа на спине». Затем, резко оттолкнувшись, подпрыгните и разведите ноги в стороны. Приземлитесь на полусогнутые ноги и примите исходное положение; в) прыжки на месте с разведенными в стороны ногами.

При выполнении перечисленных выше упражнений необходимо придерживаться следующих правил:

1. Продолжительность занятий для мальчиков 10—11 лет не должна превышать 10—15 мин, а для возрастной группы 12—14 лет — 15—20 минут.

2. Каждое упражнение должно выполняться от 8 до 16 раз.

3. Сначала с помощью специальных упражнений разомните руки и шею, а затем ноги и остальные части тела.

4. Прежде чем приступить к выполнению упражнений, следует разогреть мускулы и сделать их более эластичными. Физическую нагрузку надо увеличивать постепенно и, достигнув максимума напряжения сил и выносливости, постепенно сократить нагрузку и завершить занятие.

5. Во время выполнения упражнений внимательно следите за дыханием и пульсом, не допуская перегрузок.

6. Ускоренное, среднее и медленное выполнение физических упражнений рекомендуется производить под музыкальное сопровождение.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

1. *Исходное положение* (и.п.) — ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Выпрямитесь, согнутые в локтях руки сожмите в кулаки. Держите кулаки на уровне плеч. На счет «раз» разведите руки в стороны, наклоните туловище назад, голову запрокиньте, ноги выпрямите. Вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8—12 раз.

2. И.п. — ноги вместе, тело выпрямлено, руки вытянуты вперед. На счет 1—4 — поочередные взмахи руками так, как если бы вы размахивали платочком. При каждом взмахе приподнимайтесь на носки, а потом опускайтесь на пятки. Выполняйте упражнение быстро. Это упражнение предназначено для мышц грудной клетки. Упражнение надо повторить 4—8 раз (рис. 12).

3. И.п. — ноги вместе, слегка согнуты в коленях. Ладони касаются плеч, локти опущены. На счет 1—2 выпрямите и разведите в стороны руки ладонями вверх. Затем повернитесь налево и соедините ладони. На счет 3—4 вернитесь в и.п. На счет 5—6 выполните это же упражнение с поворотом направо. На счет 7—8 вернитесь в и.п. Повторите это упражнение 8—12 раз.

4. И.п. — ноги на ширине, превышающей ширину плеч. Ладони сложены в замок, на затылке. Руки согнуты в локтях. На счет 1—4 — два наклона в правую сторону; на счет 5—8 — два наклона в левую сторону. Согнитесь и вытяните руки прямо перед собой. На счет 9—12 — два

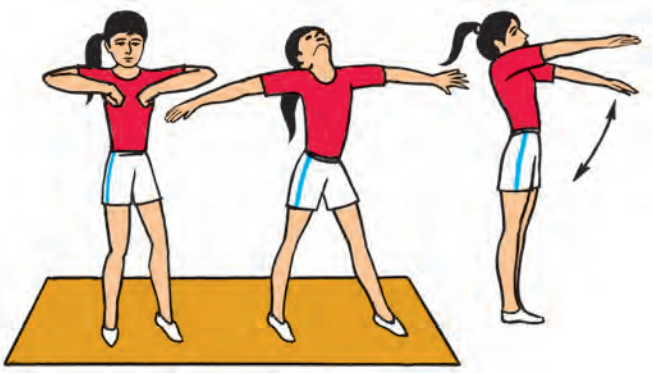


Рис. 12

наклона вперед. На счет 13—16 — руки на поясе; голову откиньте назад и дважды пружинисто прогнитесь назад. Повторите упражнение 4—8 раз.

5. И.п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной, ладони сцеплены в замок. На счет 1—8 поднимите голову и сделайте 4 пружинистых наклона вперед. На счет 9—16 наклонитесь два раза как можно ниже. Повторить упражнение 8 раз.

6. И.п. — ноги чуть шире плеч. На счет 1—2 поднять правую руку вверх, а левую положить на колено приподнятой правой ноги. На счет 3—4 вернуться в и.п. На счет 5—6 выполнить это же упражнение, приподняв левое колено, положив на него правую руку. На счет 6—7 вернуться в и.п. На счет 8—9 отставить правую ногу в сторону, наклониться и коснуться рукой пола. Упражнение повторить 4 раза. На счет 10—16 встаньте на носки и наклонитесь, касаясь руками пола. Повторите упражнение 6—8 раз.

7. И.п. — левая нога согнута в колене, правая вытянута в сторону, руки упираются в пол. На счет 1—2 сделайте 4 пружинистых приседания на левую, затем на счет 3—4 — на правую ногу. При выполнении упражнения руки, по возможности, от пола не отрывать.

8. И.п. — ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, не сгибая коленей. На счет «раз» приподнимитесь на носочки, не сгибая коленей, и коснитесь ладонями пола. На счет «два» вернитесь в и.п. Повторите упражнение 8—12 раз.

9. И.п. — ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пальцы рук, сплетенные в замок, прижаты к затылку; локти разведены в стороны. На счет «раз» тазобедренную часть туловища подайте вперед, на счет «два» — назад. Упражнение выполняется резко и быстро, повторяется от 8 до 12 раз.

10. И.п. — выпад правой ногой вперед, левая нога вытянута назад на носок, руки упираются в колено. На счет 1—7 — пружинистые разгибания и сгибания правого колена. На счет 8 поменяйте положение ног. На счет 9—15 выполните 4 раза те же пружинистые движения левой ногой. На счет 16 вернитесь в и.п. Повторите упражнение 6—8 раз.



Рис. 13

11. И.п. — ноги вместе, слегка согнуты в коленях. Ладони на коленях. На счет 1—2 взмахните руками вверх, а левую ногу вытяните назад. На счет 3—4 вернитесь в и.п. На счет 5—6 повторите то же упражнение, только на этот раз сзади правая нога. На счет 7—8 вернитесь в и.п. Повторите это упражнение 8—12 раз.

12. И.п. — левая нога сзади, правая в упоре, руки вверху над головой. На счет 1—2 выполните маховое движение левой ногой вперед и вверх. На счет 3—4 вернитесь в и.п. Всего следует выполнить 8 маховых движений левой ногой. Это же самое упражнение выполните начиная с правой ноги. Упражнение повторите 4 раза.

13. И.п. — левая нога впереди, руки разведены в стороны. На счет 1—2 — махи левой ногой в сторону. На счет 3—4 вернитесь в и.п. Это же упражнение выполните правой ногой. Все упражнение повторите 8—12 раз.

Закончив ритмическую аэробику, расслабьтесь с помощью легких упражнений (рис. 13).

Помимо ритмической гимнастики широкой популярностью пользуется спортивная и художественная разно-

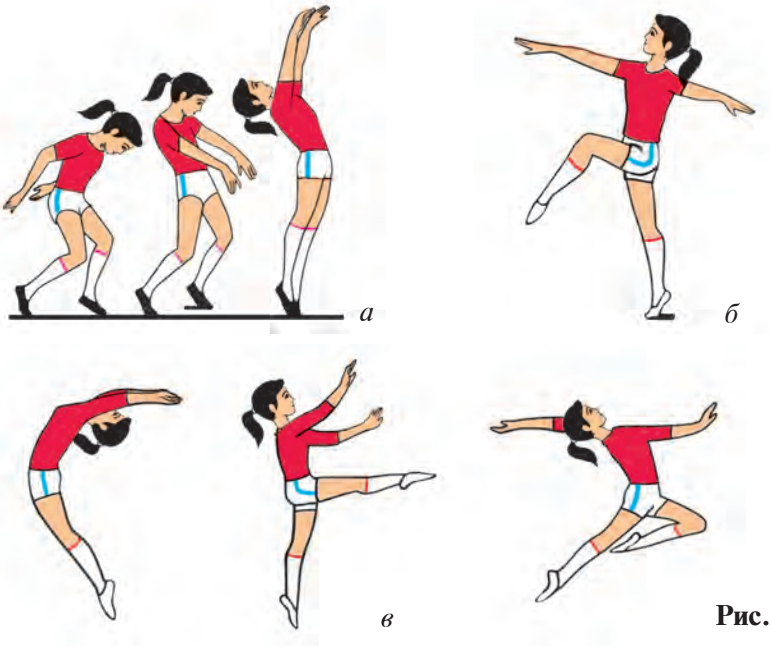


Рис. 14

видности гимнастики. Между художественной гимнастикой и ритмической много общего. Тем не менее, в арсенале художественной гимнастики имеется группа элементов, техническое выполнение которых в корне отличается от техники хореографических упражнений. В эту группу входят пружинистые движения, в частности, так называемый элемент «волна», различные маховые движения, не говоря уже о походке и стиле бега. По этой причине некоторые хореографические упражнения включены в школьную программу, например, прыжки (рис. 14 *а*, *б*, *в*).

Вопросы по пройденной теме

1. Дайте определение термину «гимнастика».
2. Какие правила безопасности должны строго соблюдаться при выполнении гимнастических упражнений?
3. Опишите поочередные элементы подтягивания и спуска с каната.
4. С чего и в каком порядке начинается освоение акробатических упражнений?
5. Какие технические элементы надо освоить, для того чтобы выполнить опорный прыжок через «козла»?

В античной Греции молодых людей, которые состязались в силе и ловкости, называли «*атлетами*». Так произошло слово «атлетика», означающее систему физических упражнений, развивающих силу и ловкость.

Термин «легкая атлетика» имеет непосредственное отношение к определенным видам спорта, занятия которыми, на первый взгляд, не требуют особых усилий.

Древние греки, как известно, относились с большим уважением к спортивным занятиям, будь то бег, борьба или метание спортивных снарядов. Поэтому нет ничего удивительного в том, что спортивные состязания превращались в пышные и торжественные мероприятия.

Наиболее популярным видам спорта отводилось особое место в программе Олимпийских игр.

Сейчас легкая атлетика — самый распространенный вид спорта. Она представлена такими видами спорта, как бег на длинные дистанции и бег по пересеченной местности, прыжки, метание различных снарядов и т. п.

К легкой атлетике в той или иной степени приобщены все. Поэтому легкую атлетику принято называть «королевой спорта».

Занятия легкой атлетикой, вне зависимости от того, бег это, прыжки или метание снарядов, делают человека сильным, ловким и выносливым и приобщают к здоровому образу жизни.

Регулярные занятия легкой атлетикой оказывают благотворное влияние на здоровье молодого организма, повышают трудовую активность, приобщают к хорошим привычкам и нормам поведения. Неслучайно занятия легкой атлетикой включены в школьную программу с первого класса.

Природные условия в нашей республике предоставляют возможность заниматься легкой атлетикой круглогодично. В теплое и жаркое время года используется легкая одежда, а в холодное время приходится утепляться. Кеды, кроссовки, спортивные тапочки — основной вид спортивной обуви легкоатлетов. На соревнованиях по бегу или прыжкам спортсмены надевают специальные тапочки —

«шиповки». Шиповки позволяют бегунам на короткие дистанции сбросить с обычного результата 2—3 секунды, а прыгунам в длину добавить к устоявшемуся результату 20—30 см.

Занятия легкой атлетикой имеют определенные требования и правила. Занятия легкоатлетов начинаются с легкой пробежки, которая длится не более 3—5 минут, а затем в течение 6—8 минут выполняются общефизические упражнения, и, в заключение, в среднем темпе 2—3 раза преодолевается дистанция длиною 30—50 м.

По окончании разминки спортсмены проверяют дорожку и при необходимости очищают ее. Прыгуны приводят в порядок прыжковую яму и разрыхляют ее; метатели выбирают безопасное место, удаленное от жилых строений, зеленых насаждений, предпочтительно безлюдные места и т. д.

Прыгуны в длину и высоту обращают внимание на то, чтобы место для прыжков было сухим и ровным, чтобы на нем не было лишних предметов, в особенности с острыми или заостренными краями. Рядом с планкой, установленной для прыгуна в высоту, никто не должен находиться. В противном случае возрастает вероятность получения травмы.

После разминки или тренировочного бега нельзя резко останавливаться или садиться отдыхать. Бегуны на длинные дистанции преодолевают первые 100—200 м пошаговым бегом. Во время занятий или соревнований запрещается кому-либо находиться на беговой дорожке или пересекать ее.

После интенсивной тренировки или активного бега нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний, например, заболеваний дыхательных путей.

ГЛАДКИЙ БЕГ

В Греции одна из наскальных надписей, которой не менее 2,5 тысяч лет, гласит: «Если хочешь стать сильным — занимайся бегом; если хочешь стать красивым — бегай; если хочешь стать умным — бегай».

Бег, по мнению специалистов, — один из основных видов спорта.

Различают: бег на спринтерские дистанции, т. е. на 60, 100, 200 и 400 м; на стайерские, т. е. на 1000, 1500, 2000, 3000, 5000 и 10000 м; марафонский (42 км 195 м) — разновидность бега на длинные дистанции. Кроме того, практикуется эстафетный бег 4×100 м; 4×200 м и 4×400 м, а также бег на сверхдлинные дистанции протяженностью от 3 км до 8 км.

В местных условиях (детские сады, школы, махалли) проводятся соревнования на самые различные дистанции. Школьники осваивают в основном бег на короткие дистанции — 30—60 м, а для развития выносливости принимают участие в забегах на 1000 м.

Под гладким бегом понимают забеги, которые проводятся на стадионах или иных спортивных сооружениях, где имеются ровные беговые дорожки со специальным покрытием. При отсутствии стадионов или иных приспособленных для бега сооружений используются парковые дорожки, аллеи, тротуары. В этом случае приходится быть крайне осмотрительным, чтобы не столкнуться с пешеходом или велосипедистом.

Бег состоит из отдельных этапов, а именно: старта, ускорения, преодоления дистанции и финиша. Спринтеры, как правило, стартуют из низкой стойки. Старт из низкой стойки позволяет за короткое время набрать необходимое ускорение.

Стайеры принимают старт из высокой стойки, более простой по сравнению с низкой стойкой. Тем не менее и она может принести преимущество, если ею умело воспользоваться.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

На республиканских юниорских соревнованиях по спринту принимали участие подростки 13—14 лет. Самые высокие результаты в беге на 60 м принадлежат победителям Давиду Бычкову (Ташкент) с результатом 7,1 сек. и Любови Перепеловой (Ташкент) с результатом 8 сек. Мировой рекорд на дистанции 60 м для мужчин равен 6,39 сек. и принадлежит американскому спринтеру Морису Грингу, а для женщин — 6,92 сек., который установила российская спортсменка Ирина Привалова.

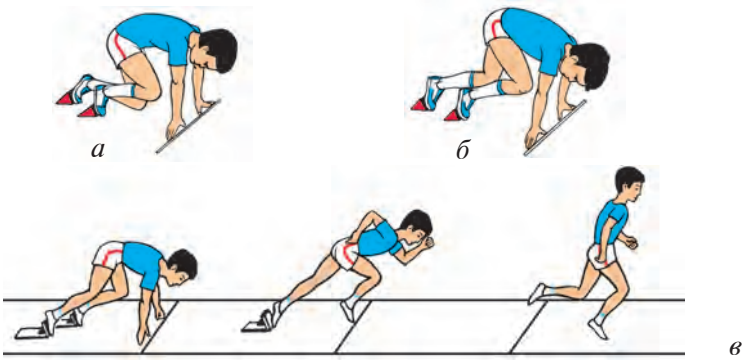


Рис. 15

Школьники на уроках физкультуры осваивают бег на 30, 40, 50 и 60 м. Вначале забеги проводятся на 30-метровую, а спустя несколько занятий (от 1 до 3) — на 60-метровую дистанцию.

Старт из низкой стойки. При старте из низкой стойки ноги спринтера упираются в специальную ямочку или стартовые колодки.

Старт. По команде «На старт!» учащийся занимает исходное положение — приседает, опираясь руками на дорожку, а ногами — в специальные стартовые колодки. Одно из колен касается беговой дорожки. Большие пальцы рук обращены к бегуну. Тяжесть тела равномерно распределена между руками и коленом. Взгляд спринтера на старте устремлен на стартовую черту (рис. 15 *а*).

Команда «Внимание!». По команде «Внимание!» туловище слегка наклоняется вперед, бегун приподнимается с колена и переносит тяжесть тела на четыре точки опоры (рис. 15 *б*).

Команда «Марш!». По команде «Марш!» ученик резко отталкивается от колодок толчковой ногой, туловище в это время сильно наклонено вперед, и делает первый шаг ногой, которая упиралась в колодку. Сделав от 6 до 8 шагов, ученик набирает необходимое ускорение, а затем выпрямляется (рис. 15 *в*).

Преодоление, или прохождение, дистанции. Набрав ускорение, ученик проходит дистанцию максимально длинным шагом; руки, согнутые в локтях, попеременно и в унисон беговому шагу быстро выполняют челночные движения.

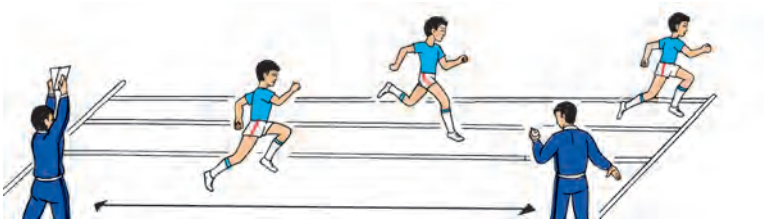


Рис. 16

Во время бега нельзя сильно сжимать зубы; рот должен быть слегка приоткрыт, чтобы облегчить работу дыхательных органов. Движения спортсмена раскрепощены, что увеличивает скорость бега.

Финиш. За 10—15 м до финиша ученик, не снижая темпа бега, распрямляет плечи, взгляд его устремлен не вверх и не вниз, а прямо. В этом положении он пересекает финишную черту (рис. 16).

БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Учебной программой предусмотрены забеги на длинные дистанции, в частности, на 1000 м (1 км), что развивает у молодых людей такое качество, как выносливость. Соревнования на вышеупомянутую дистанцию среди взрослых, в отличие от юношей и девушек до 17 лет, не проводятся. Республиканский рекорд на данную дистанцию не установлен. Занятия кроссом оказывают благотворное влияние на развитие молодого организма и его здоровье.

Техника кросса своеобразна. Требуется от 5 до 6 тренировочных занятий для того, чтобы выйти на дистанцию кросса и преодолеть ее с равномерной скоростью.

Кросс. Участники кросса начинают забег из высокой стойки.

Старт. По команде «на старт» спортсмены выстраиваются вдоль стартовой черты, выставив толчковую ногу вперед. Становиться на стартовую черту, а тем более пересекать ее, запрещается. Тело выпрямлено, руки принимают произвольное положение и, как правило, свисают.

Команда «Внимание!». По команде «Внимание!» бегун слегка сгибает ноги в коленях; руки, согнутые в локтях, у груди; тело чуть подается вперед.

Команда «Марш!». По команде «Марш!» ученик устремляется вперед, набирает ускорение и преодолевает дистанцию с расчетной скоростью (рис. 17 *а*, *б*).

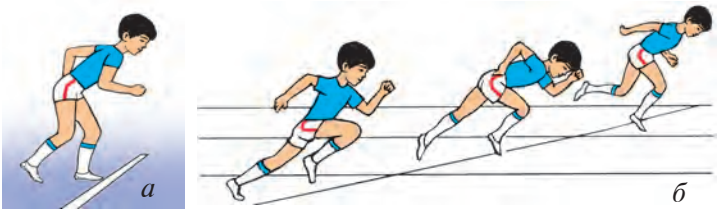


Рис. 17

Прохождение дистанции. При прохождении ровных участков дистанции желательно попеременно отталкиваться от точки опоры всей ступней или носками ног; тело должно быть чуть наклонено вперед, голову надо держать прямо и смотреть вперед. Руки полусогнуты, ладони собраны в «мягкий» кулак, плечи приподняты, а движения свободны.

Финиш. За 100—200 м до финиша стайер ускоряет бег. В результате учащаются движения руками, а туловище заметно наклоняется вперед. После пересечения финишной черты бегун сбрасывает скорость и постепенно замедляет бег вплоть до перехода на шаг.

Во время кросса бегун испытывает значительную физическую нагрузку, к которой организм должен быть подготовлен. Привыкать к физическим нагрузкам надо постепенно, посредством тренировок. Тренировки должны состоять из легких пробежек, прыжков на одной или двух ногах, наклонов и вращения туловищем в разные стороны, махов руками и ногами, для того чтобы повысить эластичность суставов. Для укрепления крупных мышц рекомендуются прыжки в положении сидя. Затем совершаются прыжки (в течение 1—3 минут) на одной ноге, с переносом время от времени тяжести тела то на правую, то на левую ногу. Общефизическая тренировка, как правило, заканчивается легкой 2- или 3-минутной пробежкой.

Тренировки мальчиков и девочек проходят раздельно. Тренировочная нагрузка учитывает физические особенности каждого организма, т. е. носит индивидуальный характер.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Прыжки в длину входят в программу занятий по физической культуре.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» относится к числу простейших. Существуют и другие, более

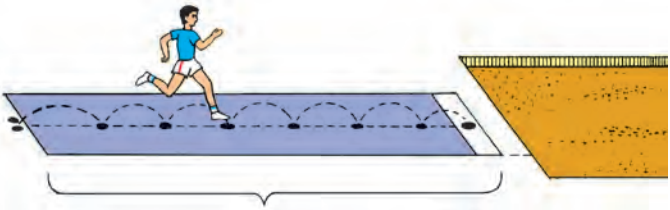


Рис. 18

сложные в техническом отношении прыжки в длину. К ним относятся прыжки способом «ножницы» и способом «согнувшись».

Республиканский рекорд в прыжках в длину принадлежит Алексею Дурасову (Ташкент) и равен 6 м 90 см. Женский рекорд принадлежит Надежде Шапринской и равен 6 м 13 см.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» технически выполняется следующим образом.

Во-первых, необходимо выбрать оптимальное расстояние для разбега. Под оптимальным расстоянием понимается та длина дорожки, которая не должна замедлять скорость.

Обычно длина разбега не превышает 14—18 нормальных или 7—9 прыжковых шагов, достаточных для приобретения максимальной скорости бега (рис. 18).

Во-вторых, быстро разбежавшись и сильно оттолкнувшись у стартовой черты, ноги следует выпрямить и вытянуть вперед, одновременно пригнув к ним туловище.

Перед приземлением в прыжковую яму ноги надо слегка согнуть в коленях, а руки вытянуть вперед.

Прыжок в фазе «полета». Некоторые спортсмены перед прыжком мысленно произносят или дают себе установку: сейчас полечу. Оттолкнувшись у разделительной черты от дорожки, прыгун как бы выбрасывает выпрямленное тело вперед и вверх, а толчковая нога остается позади. Достигнув высшей точки в полете, спортсмен вытягивает вперед ноги и руки, затем подтягивает обе ноги, согнутые в коленях, к туловищу, для того чтобы сократить площадь соприкосновения с воздухом. Известно, что чем компактнее тело, тем меньше сопротивление воздуха (рис. 19).

Перед приземлением ноги следует слегка согнуть в коленях, чтобы смягчить удар о прыжковую яму и сохра-



Рис. 19

нить равновесие. Коснувшись ногами прыжковой ямы, тело подается вперед либо переносит центр тяжести на бок. Этот элемент прыжка в длину продиктован требованиями безопасности. Приземление на ягодицы — грубейшая ошибка.

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

Самый простейший способ прыжка в высоту с разбега, включенный в школьную программу, называется «перешагиванием», Профессиональные прыгуны практикуют «перекидной» способ и способ «фосбери-флоп».

Способ «фосбери-флоп» появился сравнительно недавно. Его автор — американский атлет Ричард Фосбери, который продемонстрировал болельщикам новый прием преодоления высоты на Олимпийских играх в Мехико в 1968 году, где, взяв высоту 2 м 24 см, занял первое место.

Мировой рекорд по прыжкам в высоту равен 2 м 45 см и принадлежит кубинцу Хавьеру Сотомайору. Выше всех среди женщин прыгала болгарка Севка Костадинова. Ее мировой рекорд равен 2 м 9 см.

Прыжок в высоту стилем «*перешагивание*» прост в освоении. В процессе разбега спортсмен приближается к планке под углом 30—45° и, оттолкнувшись правой ногой, заносит левую над планкой. Аналогичное движение следом выполняется толчковой ногой. Приземляется прыгун на полусогнутые ноги (рис. 20).

Прыжок «в шаге» называют также прыжком способом «ножницы». Этот способ преодоления высоты состоит из следующих технических элементов: разбега, отталкивания, преодоления планки и приземления.

Разбег — начальная стадия прыжка. На этой стадии ученик обретает необходимую скорость для того, чтобы оттолкнуться от твердой точки опоры как можно выше.

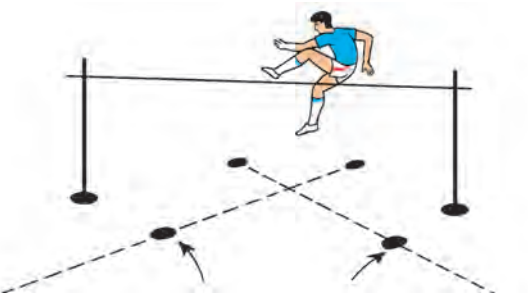


Рис. 20

Отталкивание. В прыжках в высоту очень важно определить точку отталкивания. Обычно в отсутствие опытных замеров ученик подходит к одной из стоек планки вплотную и поворачивается к ней спиной. Затем отмеряет 2—2,5 шага так, чтобы рука едва доставала до стойки. Отмеренную точку спортсмен помечает мелом. Найденная точка называется точкой отталкивания.

От точки отталкивания отмеряется расстояние для разбега. Расстояние для разбега колеблется от 10 до 18 обычных шагов (напомним, что два обычных шага равны одному беговому).

Таким образом определяется черта, от которой стартует прыгун в высоту.

Первые шаги со старта спортсмен выполняет со средней скоростью, постепенно наращивая ее. Ноги всей стопой соприкасаются с беговой дорожкой мягко, «по-кошачьи». Лишь последние три шага выполняются с упора на пятки. Движения руками те же, что и при гладком беге; тело слегка подается вперед. За два шага до точки отталкивания все свое внимание спортсмен сосредоточивает на выполнении толчка: взгляд устремлен на планку или точку отталкивания, подбородок касается груди.

Естественно, каждый выбирает для себя наиболее приемлемый способ разбега и подход к планке. Тем не менее, и длину первого шага, и начальную скорость следует отработать так, чтобы впоследствии подбегать к точке отталкивания с максимальной скоростью. Запомните, разбег должен быть раскованным и набирающим скорость. Достигнув точки отталкивания, все внимание прыгуна обращено на планку. Резко оттолкнувшись, прыгун выпрямляет тело; взгляд его устремлен вперед.

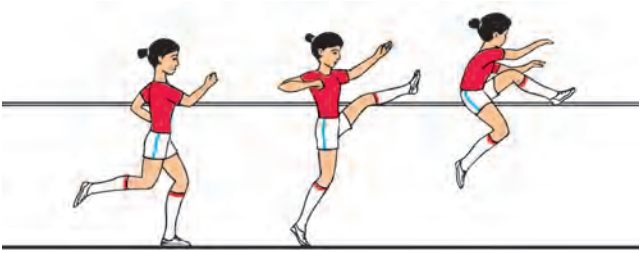


Рис. 21

Преодоление планки. Добежав до точки отталкивания, прыгун сосредоточивает все свое внимание на толчке. Толчок выполняется правой или левой ногой, причем стремительно. После толчка выпрямленное тело подается вперед. Одновременно нога вытягивается вперед и вверх и заносится над планкой. Следом, через планку, переносится и толчковая нога. Движения толчковой ноги напоминают резкий удар по мячу футболистом (рис. 21).

Приземление. Преодолев планку, прыгун выпрямляется и приземляется на полусогнутые ноги и, приподнимаясь, делает шаг (не толчковой ногой) назад и выпрямляется.

МЕТАНИЕ МЯЧА

Метание мяча для учеников 5—6 классов — один из основных видов физических упражнений. На республиканских соревнованиях в качестве метательного снаряда используется резиновый мяч весом от 80 г до 100 г. У резиновых мячей отскок после соприкосновения с землей весьма высок. Поэтому соревнования по метанию резинового мяча, согласно правилам, проводятся на травяном газоне.

Метатель первым делом осваивает навык хватки или умение правильно держать мяч в руке (рис. 22).

В школе на занятиях по физкультуре практикуется метание теннисного мяча, вес которого не превышает 80 г. Он же используется при сдаче школьных нормативов.

В процессе обучения помимо резинового мяча можно использовать и тряпичный мяч, так как оба, и тот, и другой, отвечают требованиям безопасности. Кроме того, резиновые мячи практичны. Их можно использовать и в закрытых помещениях, например, в спортивном зале.

В классических видах спорта, на официальных соревнованиях метатели используют такие снаряды, как копье,



Рис. 22

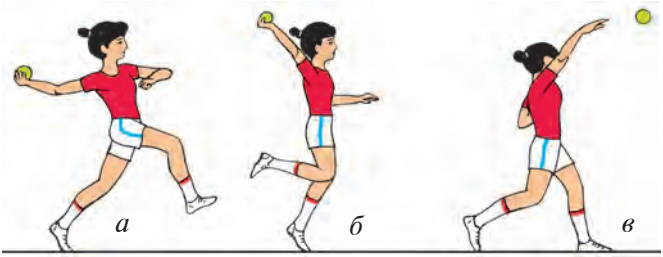


Рис. 23

молот и диск. Однако на неофициальных соревнованиях спортсмены соревнуются в метании различных предметов. Например, в Узбекистане в 1990 г. проводились соревнования среди юношей и девушек 13—14 лет по метанию мяча. Победителем этих соревнований среди юношей стал Роман Ворсяков из Ташкента, метнувший мяч на 81 м, а среди девушек — Ирина Капустина (Ташкент), метнувшая мяч на 65 м.

Метание мяча производится с разбега. Длина разбега не превышает 3—5 шагов. Последний шаг, назовем его «самый быстрый», выполняется в полупрыжке, что возможно, если сильно оттолкнуться опорной ногой. Во время метания тело подается вперед, а расслабленные пальцы, которые держат мяч, разжимаются после резкого размаха (рис. 23).

После броска тело продолжает движение до запретной черты. Если спортсмен преступил запретную черту, то его бросок не засчитывается (рис. 24).

Заниматься метанием можно при соблюдении следующих обязательных правил:

Ученики выстраиваются вдоль линии так, чтобы не мешать друг другу.

Метание мяча производится по сигналу судьи, учителя или тренера. Получив разрешение, каждый метатель подбирает с земли свой мяч.

Место, предназначенное для метания мяча, должно представлять собой широкую, травянистую, хорошо проветриваемую, безлюдную площадку.

Тренировочные занятия, на которых осваиваются те или иные технические приемы, проводятся в спортивном зале или дворике со сравнительно высокими стенами. Их

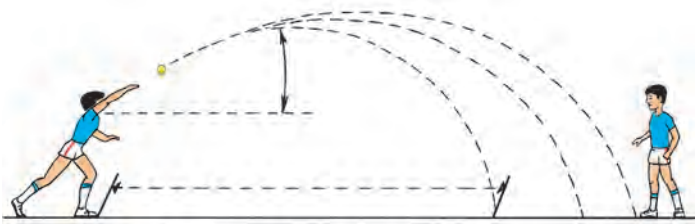


Рис. 24

следует проводить регулярно и часто. В качестве метательного снаряда можно использовать резиновые трубки длиной от 30 до 40 см, деревянные палочки и др.

Обучение метанию начинается с обучения технике владения мячом или с того, как следует держать мяч в руках. Затем ученик осваивает движение рукой или замах, чтобы придать мячу единственно верную траекторию полета.

Замах должен быть резким, хлестким, как удар плетью, и совпадать с шагом, сделанным вперед по ходу.

Перед броском тормозить туловище ни в коем случае нельзя, напротив, туловище после броска по инерции наклоняется вперед и сопровождается инерционным шагом, замирающим у черты.

Ускорение разбегу придается постепенно, т. е. медленный шаг переходит в быстрый. За последние три шага набирается максимальная скорость.

Длина разбега не превышает 3—5 шагов, а результат оценивается по трем контрольным броскам.

По окончании занятий подводятся итоги, выставляется нормативная оценка и объявляется чемпион.

Вопросы по пройденной теме

1. Какие физические качества приобретаются и совершенствуются на занятиях легкой атлетикой?
2. Из каких видов спорта состоит легкая атлетика?
3. Какие меры безопасности рекомендуется соблюдать прыгунам и метателям?
4. Что понимается под спринтерским и стайерским бегом?
5. Какие физические качества развивают занятия кроссом?
6. Из какой стойки стартуют бегуны на короткие и средние дистанции?
7. Как определяется длина разбега у прыгунов в длину?

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол относится к разряду спортивных игр и включен в школьную программу в соответствии с утвержденным государственным образовательным стандартом.

Баскетбол завоевал мировую популярность, став любимой игрой миллионов людей.

В Узбекистане баскетбол появился в 1920 году. Сегодня к этому увлекательному виду спорта жители нашей республики приобщаются со школьных лет.

Родина баскетбола — Соединенные Штаты Америки. Придумал эту игру 110 лет назад Джеймс Нейсмит, преподаватель физического воспитания Спрингфилдского тренировочного колледжа со своими студентами.

Слово «баскетбол» составлено из двух английских слов: «basket» — «корзина» и «bol» — «мяч».

Действительно, вначале мишенью для баскетболиста служила обычная корзина.

Баскетбол — не только увлекательная, но и одна из самых подвижных спортивных игр. Стремительные перемещения баскетболиста по площадке сопровождаются резкими поворотами, остановками. Наблюдая за игрой мастеров, нетрудно заметить, как баскетболист неожиданно, за счет высокой стартовой скорости, отрывается от соперника или, сделав быстрый пас, открывается, чтобы, получив мяч, тут же атаковать корзину.

Как правило, баскетболист, находясь вблизи щита, атакует неприятельскую корзину, а соперник в прыжке стремится ему помешать. Таким образом, баскетболист должен быть не только сильным и выносливым спортсменом, но и спринтером, наделенным недюжинной прыгучестью. Занятия баскетболом способствуют гармоничному физическому развитию, так как нагрузка распределяется примерно одинаково на все мышцы. Занимаясь баскетболом, юные спортсмены укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, костно-мышечную ткань, сердечно-сосудистую систему, что способствует обмену веществ и гарантирует нормальное развитие организма.

Игра в баскетбол ведется между двумя командами, которые состоят из 10 игроков (по пять игроков в каждой



Рис. 25

команде). Игра состоит из четырех периодов (таймов), ограниченных временем.

У каждой команды одна и та же цель — победа. Победителем считается команда, набравшая больше очков, чем соперник. За каждый заброшенный мяч команде присуждается два очка. Следовательно, задача команды сводится не только к тому, чтобы забросить мяч, но и чтобы уберечь собственную корзину.

Чтобы научиться играть в баскетбол, мало знать правила игры, надо еще освоить и ряд технических приемов и, в первую очередь, навык «правильно» держать мяч в руках (рис. 25).

Команда, владеющая мячом, переходит в атаку, а потеряв его, выстраивает оборону.

Победитель определяется по окончании игры. Им становится команда, набравшая больше очков.

За каждый заброшенный мяч команде начисляется два очка, за исключением тех случаев, когда попадание производится из-за трехочковой зоны. За мяч, заброшенный из-за трехочковой зоны, команде начисляется три очка.

Баскетболисты играют специальным, баскетбольным, мячом, вес которого колеблется от 567 до 650 г. На тренировке можно использовать и другие мячи, например, футбольные. Кстати, именно футбольным мячом долгое время играли в баскетбол. В сельской местности для игры в баскетбол можно использовать ровные или выровненные площадки размерами 28×15 м, 24×22 м или 14×12 м.

Юноши в возрасте до 12 лет осваивают игру в баскетбол на миниплощадке (28×15 м), что не распространяется на штрафной бросок, который производится в 4 м от кольца.

По обе стороны баскетбольной площадки, на установленной правилами высоте, находятся баскетбольные щиты, к которым крепятся баскетбольные корзины.

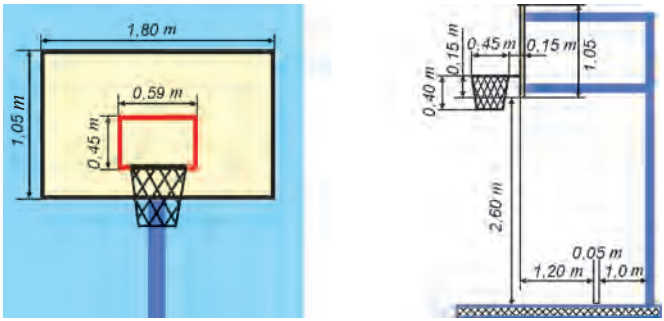


Рис. 26

Баскетбольный щит имеет размеры 90×120 см; диаметр дужки кольца равен 45 см, ширина сетки — 30 см. Баскетбольное кольцо находится на высоте 2 м 60 см от основания баскетбольной станины (рис. 26). Вес мяча — 450—500 г (рис. 26).

Для тренировочных занятий можно использовать самодельные щиты размерами 180×105 см, которые можно установить на врытых в землю столбах, глухих стенах и т. д.

Размеры баскетбольной площадки. По центру баскетбольной площадки проходит разделительная линия. Она делит баскетбольное поле на две равные части. Любая из половин баскетбольной площадки является зоной обороны для одной команды и атакующей зоной — для другой.

Другая разделительная зона в виде трапеции, называемая трехочковой, расположена вблизи щита. Длина трапеции — 6 м, а ширина основания — 5 м 80 см. Вершину трапеции длиной 3 м 60 см, как и другие ее обозначенные стороны, называют линией штрафных бросков. С этой линии в кольцо команды, нарушившей правила, выполняются штрафные броски.

В трехсекундной зоне игрок атакующей команды не может находиться более трех секунд. Вдоль боковых сторон трапеции размечены три пунктирные линии шириной до 10 см каждая, для того чтобы трехсекундная зона была видна не только игрокам, но и судьям.

В центре баскетбольной площадки вычерчен круг диаметром 1 м 80 см. Именно отсюда, с подбрасывания мяча вверх, начинается баскетбольный поединок.

Перед каждым занятием просматривается форма игроков на предмет опрятности. Форма баскетболиста состоит из майки, трусов и мягкой обуви (кроссовки, кеды и т. п.). Майка баскетболиста спереди и сзади пронумерована. Игроков противоборствующих команд различают по цвету или рисунку майки. У капитанов команд на майке имеется отличительный знак, как правило, в виде латинской буквы «С».

Одежда должна быть удобной, в особенности это относится к обуви, так как во время интенсивной игры тело перегревается, что приводит к интенсивному потоотделению.



БАСКЕТБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

На тренировочных занятиях ученик должен строго придерживаться следующих правил:

Перед игрой необходима разминка, чтобы обезопасить себя от растяжений и прочих травм. С особой тщательностью надо размять пальцы и ладони. Не помешает легкая пробежка и прыжки на носках и всей ступне.

Легкую пробежку время от времени надо чередовать взрывными ускорениями и резкими поворотами в разные стороны. В разминку входят также различные упражнения с мячом, как-то: ведение мяча в той или иной стойке, полусидя, со сменой рук и т. д. Кроме того, в разминку входят прыжки с высоты, прыжки в высоту от 4 до 5 раз на одной ноге (правой и левой) с переходом в положение полусидя.

После разминки подсобные предметы и мячи надо убрать в отведенное место, а зал проветрить.

Во время тренировки и игры баскетбольная площадка должна оставаться сухой. Скольжение на площадке недопустимо, так как может привести к травмам. На игроке во время тренировки и игры не должно быть ничего лишнего, например, часов, браслетов, кулонов и т. п., — всего того, что может стать причиной травмы.

Исходное положение и перемещение баскетболиста с места на место. Баскетбол — подвижная игра, поэтому баскетболисту в течение игры приходится преодолевать немалые расстояния, перемещаясь из одной точки на площадке в другую.

Перемещается баскетболист по площадке с различной скоростью, чередуя бег с прыжками. Очень важно научиться правильно перемещаться по площадке: бегать, прыгать, поворачиваться.

Исходное положение баскетболиста выглядит следующим образом. Центр тяжести равномерно распределяется на обе ноги, которые находятся на ширине плеч. Ноги согнуты в коленях, так как из этого положения удобно стартовать. Тело слегка подано вперед, а руки полусогнуты (рис. 27).

Практически на протяжении всей игры исходное положение баскетболиста соответствует положению стоя на слегка согнутых ногах. Из этого положения баскетболист принимает мяч, стучит им по площадке, перемещается шагом по площадке и бросает мяч в кольцо в прыжке.

Игрок обороняющейся команды перемещается по площадке в том или ином направлении в зависимости от игровой ситуации. Во время остановки полусогнутые ноги, на которые тяжесть тела распределяется равномерно, остаются на ширине плеч. Тело слегка наклонено вперед, поясница, как и голова, выпрямлены. Что касается локтей, то они согнуты и чуточку разведены в стороны.

Низкая стойка. Низкую стойку баскетболист принимает в тех случаях, когда держит оборону и противостоит атакующему сопернику. Кроме того, низкая стойка удобна для скоростного прохода под щит противника и для того, чтобы обыграть высокого соперника и перехватить мяч, отпасованный сопернику.

Бег. Бег баскетболиста мало чем отличается от бега легкоатлета. В отличие от бегунов баскетболисты во время бега перекатываются с носка на пятку и опираются при беге на всю ступню, причем мягко.

Перемещения баскетболиста вправо и влево под острым углом. В отличие от спринтера, на пути которого нет преград, баскетболисту нередко приходится перемещаться зигзагообразно, чтобы обойти соперника.

При боковых перемещениях или перемещениях под острым углом баскетболисту приходится переносить центр тяжести с одной ноги на другую. При этом ступни не отрываются от точки опоры, а как бы скользят по ней.



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

Навыки перемещения по площадке баскетболист приобретает на тренировочных занятиях, выполняя следующие упражнения:

а) перемещения вправо и влево;

б) перемещения вперед и назад;

в) смешанное перемещение, т. е. вправо-влево, назад-вперед;

г) из статичного положения выполняется два шага в любую сторону и совершается прыжок.

Правило двух шагов. В баскетболе, как известно, нельзя сделать более двух шагов, держа мяч в руках. За нарушение этого правила начисляется штраф. Чтобы выполнить правильную остановку, игрок, владеющий мячом, старается широко расставить ноги на последнем, втором шаге, перенося центр тяжести на опорную ногу (рис. 28).

В положении «остановка» игрок для выбора лучшего решения осматривается, поворачиваясь то в одну, то в другую сторону. При поворотах туловища его опорная нога не отрывается от опорной точки, зато другую (неопорную) ногу можно переставлять с места на место (рис. 29).

Допустим, игрок не нашел лучшего продолжения для атаки, тогда, прежде чем продолжить движение, надо обязательно ударить мячом о поверхность площадки. В противном случае игрок нарушает «правило двух шагов» и наказывается штрафом за пробежку.

Пас и прием мяча. Прием мяча осуществляется как одной, так и двумя руками. Удобно принимать мяч на уровне плеч или груди. Принимая мяч, баскетболист вытягивает ему навстречу руки, а кисти рук с пальцами как бы образуют воронку, по размерам больше мяча.

В момент прикосновения пальцы игрока охватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, «гасят» силу его полета.

Прием мяча после паса — распространенный элемент баскетбола. От умения принимать мяч или ловить его зависят дальнейшие действия атакующей команды. Встречаются игровые моменты, когда баскетболисту приходится тянуться за мячом и принимать его одной рукой. Это происходит, когда мяч летит либо высоко, либо на некотором удалении от игрока. В этих случаях игрок вытягивает руку с широко раскрытой ладонью.

Низко летящий мяч баскетболист ловит, приседая и наклоняясь вперед.

Очевидно, что игрок, плохо владеющий приемом мяча, либо срывает темп атаки, либо уступает мяч сопернику.

Передача или пас — столь же распространенный технический прием в баскетболе, как и прием мяча.

Для передачи мяча баскетболисты используют различные приемы, самый распространенный из которых — пас двумя руками от груди (рис. 30).

Мяч, прижатый двумя руками к груди, резко выбрасывается в сторону «свободного» партнера. От резкости или скорости, с которой выбрасывается мяч, зависит его скорость в полете, а значит, и скорость продолжения атаки. Пас по возможности должен производиться скрытно, чтобы максимально затруднить перехват мяча соперником.

Пас одной рукой в баскетболе так же широко распространен, как и пас двумя руками.

Пас одной рукой с плеча считается одним из основных технических приемов в баскетболе. Для того чтобы его выполнить, надо научиться крепко держать мяч в руке и отбрасывать его резко пальцами в нужном направлении (рис. 31). Вот как это выглядит в деталях. Игрок берет мяч в правую руку. Затем рука сгибается в локте так, чтобы внешняя часть ладони прикасалась к плечу. С обратной

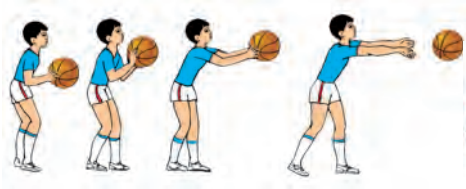


Рис. 30



Рис. 31

стороны мяч поддерживается левой рукой. При передаче мяча левая рука опускается, а пальцы правой руки резко отбрасывают мяч партнеру.

Пас одной рукой от плеча считается в баскетболе самым быстрым способом передачи мяча партнеру, что особенно ценно при быстром отрыве и проходе к кольцу соперника.

Пасовать мяч партнеру надо на уровне груди или плеч, т. е. так, чтобы создать максимум удобств принимающему. Нельзя отдавать сильный пас своему игроку, спешащему к вам навстречу. Это может привести к потере мяча.

Пас сверху одной рукой, «крюком», относится к более сложным техническим приемам.

Допустим, перед вами высокий соперник, который перекрыл возможности для прохода и выполнения обычного паса. В этом случае игрок, как правило, поворачивается боком к сопернику, укрывая мяч. Затем мяч перебрасывается в «дальнюю» от соперника руку и, выполнив ею широкий мах из-за спины, пальцы отбрасывают мяч партнеру.

Пас снизу часто таит в себе элемент неожиданности, так как соперник обычно ожидает верховой пас.

Пас снизу выполняется как в статичном, так и в динамичном положениях (рис. 32). Этот тип паса выполняется так, чтобы мяч проходил со стороны опорной ноги соперника. В этом случае противнику трудно перехватить мяч.

Ведение мяча. Постукивая непрестанно мячом о пол, баскетболист передвигается в том или ином направлении или ведет мяч. Ведение мяча — один из специфических технических приемов баскетбола. Баскетболист ведет мяч захлестыванием кистей правой или левой руки. При этом пальцы растопырены и готовы к тому, чтобы встретить отскочивший от паркета мяч. Обратите внимание: баскетболисты при ведении мяча не бьют по нему ладонью.



Рис. 32

Напротив, пружинящим движением руки мяч направляется на площадку. При этом руки и ноги баскетболиста полусогнуты, тело слегка наклонено вперед, голова «сидит» прямо (рис. 33).

Во время ведения мяч находится сбоку, т. е. там, где он менее всего доступен сопернику и в то же время не создает для игрока, владеющего мячом, неудобств или трудностей при маневрировании.

Вести мяч надо одинаково хорошо обеими руками, меняя ритм и характер движения. При этом важно не сопровождать перемещения мяча взглядом, который нацелен на оценку ситуации на площадке, чтобы выбрать оптимальное направление для атаки кольца соперника.

Основное правило ведения мяча: при ведении мяча правой рукой левая нога находится на полшага впереди правой и наоборот.

Чтобы освоить технику владения мячом, надо прежде всего освоить ведение мяча шагом и только потом приступать к технике скоростного передвижения с мячом.

Овладев простейшей техникой, можно приступить к более серьезным упражнениям. Например, к ведению двух мячей одновременно двумя руками.

Тот, кто в состоянии стремительно передвигаться по площадке, не глядя на мяч, и резко, не снижая скорости, менять направление прохода, способен пройти защиту соперника, отдать своевременный пас и выйти на ударную позицию для атаки кольца.

Профессиональные баскетболисты одинаково хорошо владеют ведением мяча как из низкой, так и из высокой стоек. В первом случае мяч отскакивает от площадки сравнительно высоко, а во втором — низко.

Поддерживать во время всей игры высокий темп крайне сложно. Поэтому, чтобы дать возможность партнерам

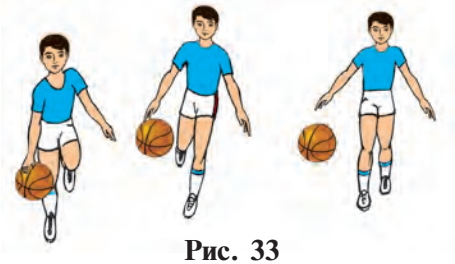


Рис. 33

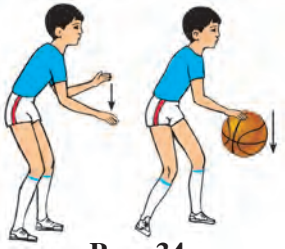


Рис. 34

передохнуть, разыгрывающий игрок, начиная атаку от своего щита, медленно продвигается по площадке. Расслабленная рука с широко расставленными пальцами еле заметным движением постукивает по мячу (рис. 34).

При ведении мяча из низкой стойки частота ударов по мячу, естественно, возрастает. Это обстоятельство заставляет соперника испытывать некоторое напряжение. Раскачиваясь из стороны в сторону, игрок, владеющий мячом, может спровоцировать преждевременное движение противника и, воспользовавшись этим, осуществить стремительный проход под щит противника.

АТАКУЮЩИЙ БРОСОК ПО КОЛЬЦУ

В среднем за матч каждая из команд бросает мяч по кольцу до 60 раз. Не все броски приносят успех, однако у настоящих баскетбольных снайперов процент попадания по кольцу относительно высок.

Чтобы научиться метко бросать мяч по кольцу, нужно терпеливо и настойчиво тренироваться. Необходимо особенно тщательно отработать все действия с мячом — передачи, броски, отбивание, ведение мяча, осуществляемые только руками.

Каких только нет бросков по кольцу: и двумя руками от груди, и одной рукой поверх головы, и крюком из-за головы, и в прыжке, и сверху двумя руками и т. д.!

Бросок двумя руками снизу. Для начинающих простейший способ броска по кольцу — бросок двумя руками снизу. Этот прием широко распространен у девушек. Он выполняется следующим образом. Ноги полусогнуты, руки держат мяч на уровне колен. После небольшого размаха мяч направляется по дуге в корзину. Руки во время броска выбрасываются вперед и вверх; тело выпрямляется. В момент завершения броска тело и ноги выпрямляются.

Бросок двумя руками от груди. Этот способ под силу подросткам, учащимся 5—6 классов общеобразовательной школы (рис. 35). Таким способом баскетболисты пытаются поразить баскетбольную корзину со средней и дальней дистанций.

Бросок двумя руками от груди выполняется следующим образом. Мяч слегка прижимается к груди; руки согнуты



Рис. 35

так, что тыльная сторона ладоней обращена к кольцу. Во время броска руки выпрямляются и вместе с телом подаются вперед. Полет мячу придают разжимающиеся пальцы.

Бросок двумя руками из-за головы. Этот способ применяется для поражения кольца со средней и дальней дистанций. Игрок заносит мяч за голову и резким движением рук выбрасывает мяч в направлении кольца, выпрямляя ноги и тело (рис. 36).

Бросок одной рукой с плеча — один из самых распространенных и основных способов атакующего броска. Выполняется в статичном положении, в движении и в прыжке, причем с различных дистанций.

В статичном положении бросок выполняется в таком порядке. Правая рука с мячом на ладони касается плеча. Другая рука поддерживает мяч. Ноги полусогнуты. Во время выполнения броска ноги выпрямляются; правая рука подается вперед и вверх, а пальцы придают мячу вращательное движение (рис. 37).

Бросок одной рукой в прыжке. Данный способ броска по кольцу в современном баскетболе является излюбленным приемом. Им, как правило, поражают кольцо как с дальней, так и со средней дистанции (рис. 38).

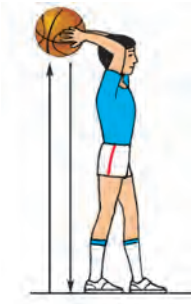


Рис. 36

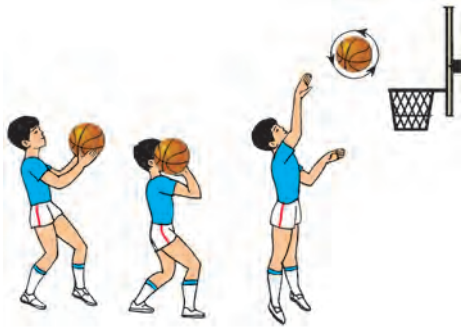


Рис. 37

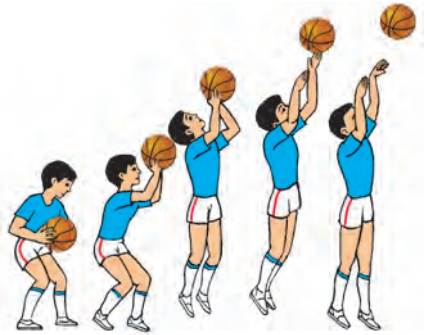


Рис. 38

Бросок одной рукой в прыжке выполняется в динамичной атаке. Игрок получает пас и преодолевает заслон соперника, совершая прыжок. Находясь в высшей точке прыжка, игрок атакует кольцо. В этот момент все внимание баскетболиста сосредоточено на корзине либо на одной из точек щита противника. Все зависит от плана атакующего, от его намерения поразить кольцо прямым попаданием или с отскока.

Перехват, отбирание и выбивание мяча из рук соперника. Перечисленные технические приемы относятся к оборонительному арсеналу баскетболиста.

Перехват. Баскетболист должен предугадать действие соперника и направление мяча. Это имеет значение для предугадывания развития игровых событий.

Отбирание. Очень напоминает перехват. Допустим, соперник владеет мячом. Перед ним ставят заслон его партнеры. Соперник, естественно, будет отводить руку с мячом в сторону, подальше от рук нападающих. Если к тому же внимание и взгляд соперника сосредоточены на нападающем, то создается благоприятная возможность незаметно выхватить у него мяч.

Выбивание. Перехват, отбирание и выбивание мяча из рук противника требуют не только острого мышления, но и мгновенной реакции тела. Допустим, перед вами атакующий игрок противника. Он постукивает мячом из положения высокой стойки и, следовательно, на какое-то время теряет контроль над мячом. Вы должны мгновенно рассчитать скорость полета мяча и определить время, в течение которого мяч остается вне контроля соперника. Неспешное постукивание мячом из высокой стойки предос-

тавляет вам возможность резко оттолкнуться полусогнутыми ногами, вытянуть стремительно руку и отбить мяч в сторону.

Баскетбольные правила. Для того чтобы успешно овладеть игрой в баскетбол, знания технических приемов и владения ими недостаточно. Надо знать и соблюдать еще и правила игры.

Перед игрой судья приглашает капитанов команд к центру площадки и бросает жребий для выбора щита, который предстоит защищать той или иной команде.

Начинается игра так: два игрока, по одному от каждой команды, располагаются в центральном круге спиной к своим щитам. Судья подбрасывает мяч между игроками, и каждый из них стремится передать его в руки одному из своих партнеров. Передают мяч двумя руками или одной, по воздуху или с отскоком от площадки.

После перерыва команды меняются местами, и игра начинается, как только раздается судейский свисток.

Команде засчитывается два или три очка, если мяч полностью «проваливается» в корзину. Мяч, коснувшийся внешней стороны баскетбольной корзины, не засчитывается. Если удачный бросок выполнен из-за трехочковой зоны, т. е. с точки, удаленной от щита на расстояние не менее 6 м 25 см, то команде засчитывается три очка. Удачные броски с более близкого расстояния оцениваются двумя очками.

Нарушения технических приемов игры — пробежка, удары по рукам, толчки, неспортивное поведение и др. — наказываются штрафными бросками. Штрафные броски выполняет только пострадавший игрок, причем с линии штрафного броска. Во время штрафных бросков судья следит за тем, чтобы никто из игроков не препятствовал броску. За каждый удачный штрафной бросок команде начисляется одно очко.

После забрасывания мяча в кольцо мяч вводится в игру из-за лицевой линии противоположной команды.

Игрок, владеющий мячом, имеет право на два шага, после чего должен расстаться с мячом либо направить его на паркет и продолжить движение, постукивая по мячу.

Запрещается задерживать соперника руками, толкать его, бить по рукам.

На атаку отводится 24 секунды. Если за отведенное время игроки атакующей команды не совершат броска по кольцу, то по сигналу судьи мяч передается противоборствующей стороне. Если после броска мяч отскочил от щита, дужки кольца или от игрока соперничающей команды к игроку атакующего коллектива, то отсчет 24 секунд возобновляется.

Игрок атакующей команды не может находиться более трех секунд в штрафной зоне соперника.

Игрок, нарушивший правила более пяти раз за игру, удаляется судьей с поля до конца встречи.

Нередко во время игры возникают спорные моменты.

Спорный мяч. Примеры спорного мяча:

а) допустим, два игрока, которые представляют противоположные команды, одновременно ухватились за мяч и пытаются его вырвать друг у друга из рук;

б) мяч ушел в аут или за пределы площадки, и судья затрудняется определить, от кого мяч ушел в аут;

в) мяч застрял между дужкой кольца и щитом;

г) мяч, задев руки соперничающих игроков, ушел в аут и т. д.

В перечисленных случаях судья назначает спорный мяч. Приоритетное право на спорный мяч имеет команда, начавшая игру с оборонительной функции.

Что можно и чего нельзя делать во время игры. В пылу игры некоторые игроки забывают о сдержанности и в сердцах отбрасывают мяч рукой или ногой. За такое неспортивное поведение на площадке игрок наказывается штрафом.

Игрок имеет право передвигаться по площадке, постукивая мячом об ее поверхность. Игрок, прекративший движение, обязан либо передать мяч партнеру, либо бросить в кольцо. Если игрок не по своей воле расстался с мячом или же подхватил отскочивший от щита либо от кольца мяч, то он может им распоряжаться далее по своему усмотрению в рамках установленных правил.

Игрок, остановившийся с мячом в руке, может перемещаться в различные стороны, не отрывая от пола опорной ноги. В противном случае судья усматривает пробежку и останавливает игру.

В баскетболе существует понятие «правило зоны». Как известно, баскетбольная площадка разделена на две рав-

ные части. Каждая из половин принадлежит той или иной команде. Игрок атакующей команды, покинув собственную зону, не имеет права возвращаться назад в свою зону с мячом.

Баскетбольная игра состоит из четырех таймов или перерывов. Каждый тайм длится 10 минут. После первого тайма команды удаляются на 2-минутный перерыв; после второго — на 15-минутный перерыв, после третьего вновь удаляются на 2-минутный перерыв.

В случае равенства набранных очков по окончании матча проводится овертайм, или дополнительный, пятиминутный тайм, вплоть до выяснения победителя.

Правила трех, пяти и десяти секунд

Правило трех секунд. Игрок атакующей команды не может находиться в штрафной зоне соперника более трех секунд. Данное правило распространяется на всех игроков атакующей команды.

Правило пяти секунд. Игрок атакующей команды не может владеть мячом в своей зоне более пяти секунд в статичном положении. За нарушение этого правила судья назначает спорный мяч.

Это правило распространяется и на игрока, выполняющего штрафной бросок.

Правило десяти секунд. Игроки атакующей команды обязаны перейти на площадку противника в течение десяти секунд. У команды, нарушившей данное правило, отбирается мяч и передается противоположной команде.

Штрафной мяч. Штрафной мяч, или бросок, назначается за нарушение правил. В зависимости от нарушения команда может быть наказана одним, двумя или тремя штрафными бросками, которые выполняются с линии штрафного броска по команде судьи. Игроку, выполняющему штрафной бросок, противодействие не оказывается. Вступать в борьбу за мяч можно после отскока его от щита или дужки кольца.

Технический фол. За грубое поведение игрока на площадке, как-то: оскорбительные действия в отношении тренера, судьи в виде неприличной реплики, жеста и т. д., команда наказывается техническим фолом, т. е. штрафными бросками. После выполнения штрафных бросков мячом

продолжают владеть соперники, которые вводят его в игру из-за боковой линии в центре.

Персональный фол, или персональное замечание. Персональное нарушение правил — самое распространенное нарушение в баскетболе. Его допускают игроки как атакующей, так и обороняющейся команды. Персональный фол назначается за разные запрещенные толчки, удары по ногам, задержки и т. д.

Нарушение правил определяет судья, и только судья.

Во время игры командам предоставляется право производить неограниченное количество замен из числа заявленных на игру игроков.

Каждая команда имеет право взять два двухминутных перерыва в течение одного тайма.

Вопросы по пройденной теме

1. Расскажите, когда и как вошло в обиход слово «баскетбол» и что оно означает.
2. Какие физические качества приобретает баскетболист?
3. Какие меры предосторожности или безопасности обязательны для баскетболиста?
4. Какие броски по кольцу присущи баскетболу?
5. В каких случаях назначается спорный мяч?
6. Что означает термин «пробежка«?
7. Какие виды приема и паса вам известны?
8. Что вам известно о правилах 3, 5 и 10 секунд?
9. За какие нарушения назначается штрафной бросок?
10. Сколько времени длится матч между учениками 5—6 классов?

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол в силу своей динамичности и захватывающей зрелищности пользуется заслуженной популярностью. Простые правила и нехитрая экипировка делают игру доступной для широких масс.

Занятия волейболом укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, развивают мускулатуру, снимают усталость от умственной работы и т. д. Вместе

с тем, доступность, простота технических приемов стали решающими обстоятельствами того, что данный вид спортивной игры вошел в школьную программу на относительно ранней стадии обучения.

Волейбол — коллективная, или командная, игра, где каждый игрок вносит свою посильную лепту в общую победу. Вот почему в этой игре, наряду с такими компонентами, как прием и гашение мяча, важную роль играет умение отдать своевременный и точный пас партнеру.

В волейбол играют на ровной площадке размерами 9×18 м, разделенной на две равные части сеткой. Волейбольная площадка очерчена белой линией шириной 5 см. Соревнуются две команды, по 6 человек в каждой. Ширина сетки — 1 м; высота ее верхнего края от площадки для девушек устанавливается на высоте 2 м 10 см (для женщин — 2 м 20 см), для юношей того же возраста — 2 м 20 см, а для мужчин — 2 м 43 см. Сетка укрепляется на специальных станинах, расположенных по краям линии, разделяющей площадку на две равные части.

Для тренировочных занятий размеры площадки могут быть уменьшены. Соревнования состоят из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна команда не наберет 25 очков. При равном счете 24:24 партия заканчивается только в случае преимущества одной из команд в 2 очка. Победителем объявляется команда, выигравшая 3 сета из пяти.

По жребию одна из команд начинает игру с подачи мяча. По свистку судьи мяч вводится в игру. Подающий игрок подбрасывает мяч и наносит удар по нему рукой так, чтобы он, перелетев через сетку, оказался на стороне соперника. Подача мяча производится из-за пределов площадки. Переступать линию, очерчивающую контуры площадки, или становиться на нее во время подачи мяча запрещается.

Команды перебрасывают мяч до тех пор, пока мяч не коснется земли. Команде начисляется одно очко, если мяч перелетает на противоположную сторону площадки, не касаясь сетки и не выходя за пределы ее игровой части. Если же мяч после удара игрока улетел за пределы волейбольной площадки либо угодил в сетку и не перелетел на противоположную сторону площадки, то очко зарабатывает соперник.

Как и в баскетболе, волейбольную площадку перед игрой осматривают и судья, и игроки. Волейбольная площадка должна быть ровной, чистой и сухой, т. е. пригодной для свободного и безопасного передвижения по ней. Разметка, или линия, шириной 5 см, ограничивающая волейбольную площадку, должна просматриваться четко.

Играют в волейбол круглым мячом, имеющим вес 270—280 г.

Одежда волейболиста: майка, трусы и легкая спортивная обувь. На майке капитана команды имеется специальный отличительный знак.

Правила игры и требования безопасности:

1. Перед игрой в течение 15—20 минут волейболисты разминаются. В разминочные упражнения включены 6-минутный легкий бег вприпрыжку; общефизические упражнения для разогрева мышц тела, рук и ног; прыжки на одной ноге; круговые движения туловища; приседание на двух и одной ноге и др.

Для того чтобы почувствовать мяч, волейболист перед игрой выполняет несколько тренировочных подач и отрабатывает прием мяча.

2. Если игрок ощущает недомогание, озноб или прочие дискомфортные болезненные ощущения, то ему следует прекратить тренировку и обратиться к тренеру.

Нельзя допускать физических перегрузок. Обессилевший волейболист теряет ориентацию и интерес к игре.

3. Игроки, выступающие в очках, должны скрепить дужки очков и исключить соскальзывание во время игры. Желательны неломкие очки из пластика.

4. Игровая площадка должна быть ровной, сухой и чистой.

5. В тех случаях, когда волейбольная площадка на открытом воздухе переувлажнена, то тренировка на ней отменяется или площадка посыпается сухим песком. Итак, если спортивная площадка не отвечает предъявляемым требованиям, то волейболисты проводят тренировочные занятия, отрабатывая прием, подачу и пас.

6. На тренировочных занятиях и во время игры на игроке не должно быть никаких посторонних предметов, украшений, часов и т. д.

7. Спортивная тренировочная одежда должна отвечать температурным условиям окружающей среды.

ОСНОВНЫЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Технические приемы в волейболе делятся на оборонительные и атакующие. И в нападении, и в обороне волейболист находится в постоянной готовности, чтобы принять, отпасовать либо заблокировать мяч.

Готовность и перемещение волейболиста на площадке. Во время игры волейболист находится в постоянном движении, перемещаясь по всей площадке. Руки на уровне пояса. Туловище наклонено вперед. Положение тела свободно. Его задача — оказаться в нужном месте в нужное время и быть готовым к приему или отражению мяча (рис. 39).

Для того чтобы справиться с поставленной задачей, волейболист избирает наиболее оптимальную или приемлемую исходную позу. В исходном положении ноги волейболиста на ширине плеч и слегка согнуты, как и руки; одна нога выставлена чуть вперед. Ладони обращены друг к другу. Естественно, при остановке игры волейболист меняет исходное положение, распрямляется и расслабляется. То же самое относится и к позе игрока, подающего мяч.

В игре волейболист ориентируется на ситуацию, в зависимости от которой перемещается вправо, влево, вперед, назад на один или несколько шагов. Чтобы достать уходящий мяч, волейболист ускоряет последний шаг или совершает прыжок. При приеме низкого мяча волейболист наклоняется или приседает, а при приеме высокого мяча — выпрямляется или подпрыгивает.

Пас. Пас — один из основных технических приемов в волейболе. Сложность паса заключается в том, что прием надо выполнить так, чтобы мяч оказался у партнера, занимающего удобную для атаки позицию. Любая атака захлебнется, если пас выполнен неточно.

Таким образом, волейболист должен в совершенстве владеть техникой паса, чтобы направить мяч партнеру, т. е. в любую точку площадки: вперед, назад, в боковую сторону или по диагонали (рис. 40).

Один пас отличается от другого не только по высоте и направлению, но и по длине. Отсюда условное деление



Рис. 39

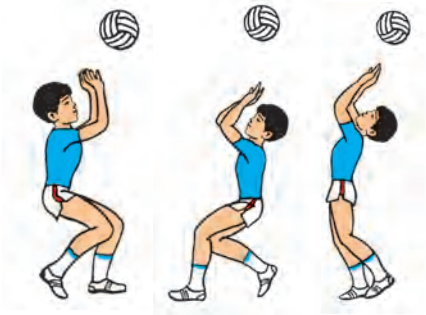


Рис. 40

паса на длинный, средний и короткий. По высоте пас делится на низкий — менее 1 м над верхней кромкой сетки, средний — от 1 м до 2 м и высокий — более 2 м.

Пас двумя руками сверху — один из самых распространенных в волейболе. Он отличается от других аналогичных приемов своей надежностью и точностью. Чтобы правильно выполнить пас двумя руками сверху, волейболист занимает исходное положение — ноги и руки полусогнуты, пальцы разжаты (рис. 41).

Непосредственно перед приемом ноги распрямляются, руки вытягиваются под углом вверх. Как только мяч касается открытых ладоней, руки еле заметно отклоняются назад, а затем придают мячу требуемую траекторию и скорость полета.

Кроме того, существуют и другие разновидности паса, например, пас одной рукой сверху; пас двумя руками снизу и др.

Прием подачи. Прием выполняет одновременно и оборонительную, и атакующую функции.

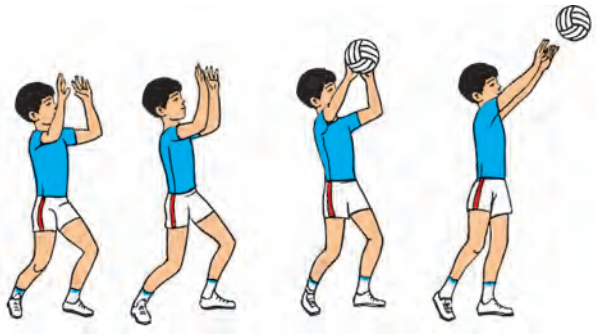


Рис. 41

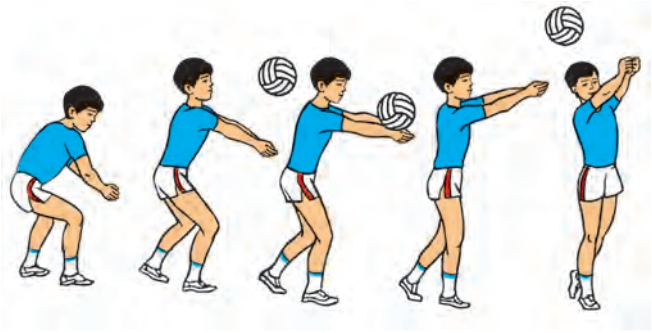


Рис. 42

Прием мяча снизу двумя руками — один из самых известных технических элементов в волейболе. Находиться надо на линии полета мяча лицом к мячу. В приеме участвуют все мышцы.

Как правило, мяч, посланный соперником, имеет высокую скорость и траекторию сверху — вниз. Такой мяч для надежности следует принимать двумя руками.

Прием двумя руками сверху. Этот способ применяется, когда волейболисту приходится тянуться за мячом, проходящим сбоку выше пояса или когда нет возможности прибегнуть к иному способу. Чтобы выполнить этот прием, волейболист подставляет под мяч сведенные от локтя вместе руки и одновременно распрямляет ноги и тело (рис. 42).

Прием одной рукой снизу. Этот способ приема мяча в волейболе применяется редко из-за низкой надежности.

Выполняется рассматриваемый прием следующим образом. Волейболист принимает мяч прямой рукой либо ладонью, сжатой в кулак. При этом мяч отбивается либо локтем, либо кулаком.

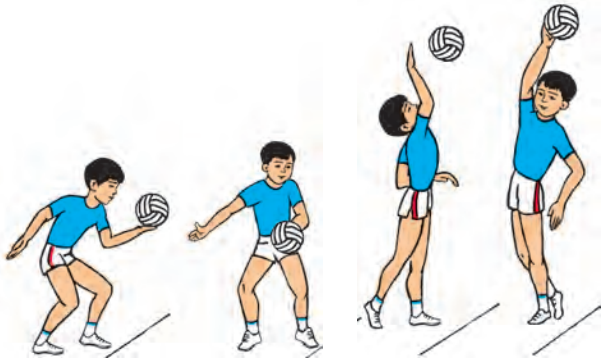


Рис. 43

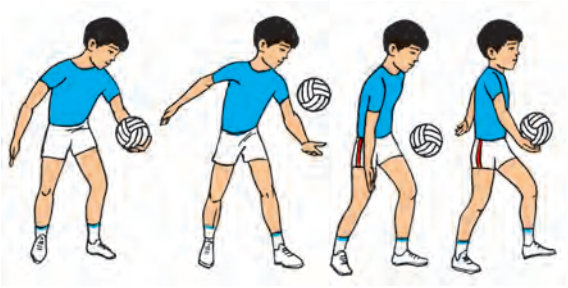


Рис. 44

Подача. Розыгрыш мяча в волейболе начинается с подачи. Чтобы выполнить этот прием, наносится удар по мячу, подброшенному вверх. В зависимости от избираемой подачи мяч подбрасывается на ту или иную высоту.

Существует четыре разновидности подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя и боковая (рис. 43).

Подача снизу прямо. Этот способ подачи применяют, как правило, начинающие волейболисты. Одной рукой, согнутой в локте, волейболист держит мяч. Другую руку отводит назад, чтобы нанести сильный и целенаправленный удар по мячу. Мяч подбрасывается на 20—30 см. Удар по центру мяча наносится ладонью со стиснутыми и сложенными лодочкой пальцами (рис. 44). Одновременно с ударом тело и ноги распрямляются.

Атакующий удар по мячу сверху вниз. Удар сверху вниз по мячу, находящемуся над сеткой, называют атакующим ударом, или гашением мяча. Такой удар обычно наносится после двух- или трехшагового разбега (рис. 45).

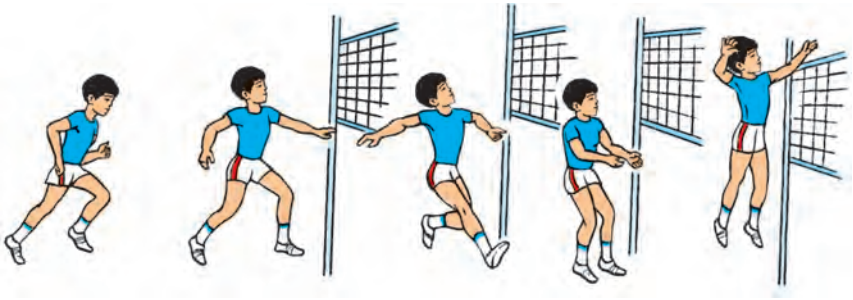


Рис. 45

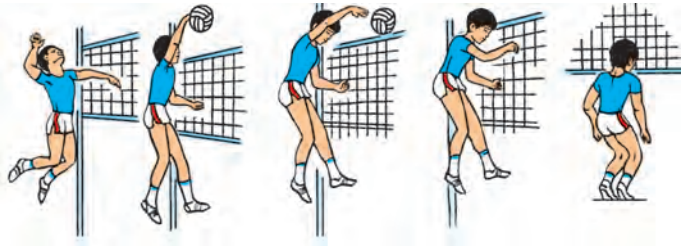


Рис. 46

Подпрыгнув вверх после разбега, волейболист, размахнувшись, наносит резкий удар по мячу сверху вниз. В момент удара туловище, слегка отклоненное назад, одновременно с бьющей рукой посылается вперед. Удар наносится ладонью с плотно сжатыми пальцами. Чем напряженнее кисть, тем точнее должен быть удар.

Таким образом, скорость мяча после атакующего удара сверху зависит от силы удара, движения тела и плотности сжатых пальцев (рис. 46).

ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Игра начинается по команде судьи с подачи мяча. Право подачи определяется жребием. На подачу мяча отводится 5 секунд после свистка судьи.

Допустим, волейболист подбросил мяч для подачи, но в последний момент передумал производить удар. Мяч, не коснувшись игрока, упал на поверхность площадки. В этом случае волейболисту предоставляется право на повторную подачу. Если же подброшенный для подачи вверх мяч коснулся руки или другой части тела волейболиста, тогда очко и подача присуждаются соперникам.

После каждого перехода подачи игроки меняются местами по часовой стрелке.

Приняв подачу, команда имеет право трижды коснуться мяча. После третьего касания мяч переводится на половину соперников.

Игрок имеет право отразить мяч любой частью тела. Мяч, отскочивший от блока (заслона рук одного или нескольких игроков передней линии), разыгрывается до трех касаний.

Нельзя переступать во время игры за черту на половину площадки соперника или касаться сетки.

Вопросы по пройденной теме

1. Какие физические качества развивают занятия волейболом?
2. Расскажите, что составляет содержание игры в волейбол.
3. Каковы размеры волейбольной площадки и на какой высоте от земли размещена волейбольная сетка?
4. Из каких упражнений состоит разминка волейболиста и что входит в правила безопасности?
5. Какие виды паса практикуют волейболисты?
6. Какие виды приема мяча используют волейболисты в игре?
7. Как выполняется прием мяча прямо и снизу?
8. Что понимают под атакующим ударом в волейболе?
9. Какие правила практикуются в волейболе?

ГАНДБОЛ, ИЛИ РУЧНОЙ МЯЧ

Прошло более ста лет с тех пор, как датчанин Хольгер Нильсен изобрел игру под названием гандбол. Слово «гандбол» в переводе с английского означает «ручной мяч» («*hand*» — «рука»; «*ball*» — «мяч»).

Гандбол вошел в историю как женский вид спорта, однако вскоре приобрел популярность и в мужской среде.

В гандболе каждый участник принимает самое активное участие в игре. Редкий вид спорта может сравниться с гандболом по подвижности, где приходится и много бегать, и прыгать, и прорываться силой сквозь заслон, и метать мяч.

Гандболиста отличают от других сила, ловкость, высокая стартовая скорость, решительность и т. д.

Гандбол — командная игра, в которой победа зависит не только от мастерства отдельных игроков, но и от согласованных действий всей команды, дисциплинированности и целеустремленности. Кроме того, гандболиста отличает творческий подход к игре, сдержанность и умение принимать выверенное решение за короткое мгновение. Цель игры — победа, которая достается команде, забросившей большее число мячей в ворота соперника.

В игре от каждой команды принимают участие шесть игроков и один вратарь. Заменять одного игрока другим можно на протяжении всей игры. Игрока, удаленного с поля судьей за нарушение правил, заменять нельзя.

Гандбольный матч состоит из двух таймов. Продолжительность каждого тайма 15 минут. Перерыв между таймами длится 10 минут. После перерыва команды меняются сторонами, как в баскетболе и волейболе.

Для игры в гандбол подходит любая ровная площадка, на противоположных сторонах которой находятся ворота размерами 2×3 м. Перед воротами проводят дугообразную кривую радиусом 6 м. Другая линия разделяет площадку на две равные части.

Тренировочные занятия гандболом придерживаются стандартной схемы, состоящей из следующих упражнений и правил:

1. Перед игрой гандболисту необходимо разогреть мышцы. С этой целью проводится разминка, которая включает в себя комплекс упражнений, а именно: легкую пробежку, которая время от времени чередуется рывками вправо, влево, вперед-назад; прыжки на одной или двух ногах и др.

2. Гандболисты перед игрой и во время тренировки отрабатывают технику паса и броски по воротам.

3. На разминке и в игре строго соблюдаются правила и порядок.

4. Во время игры гандболистам противопоказано громко разговаривать друг с другом.

5. Во время игры и на разминке игроки избегают столкновений.

6. Гандболистам рекомендуется выходить на площадку в легкой и удобной обуви.

Исходное положение, перемещение по площадке и остановка. В гандболе игрок, прежде чем перейти в атаку или оборону, занимает соответствующее исходное положение.

Полевые игроки и вратарь занимают идентичное исходное положение: ноги широко расставлены и слегка согнуты (носки находятся на одной линии); руки чуть разведены в стороны и согнуты в локтях. В этом положении гандболисту удобно встречать противника, а в случае перехвата мяча — перейти в атаку (рис. 47).

Исходное положение атакующего игрока несколько отличается от исходного положения обороняющегося. Ноги расставлены на ширине 40—50 см, полусогнуты; одна нога чуть выдвинута вперед; торс прямой; плечи слегка выдвинуты, локти согнуты на уровне груди (рис. 48).



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

Во время игры атакующие начинают различные комбинации, сопровождаемые перемещениями и заслонами, финтами и прыжками. При смене ускоренного бега на остановку гандболист затрачивает два шага либо совершает прыжок, сгибает ноги и перемещает центр тяжести в направлении, обратном инерции движения.

Пас и прием мяча стоя на месте и в движении. Во время игры гандболисту приходится принимать мяч одной или двумя руками. При приеме мяча стоя на месте пальцы игрока растопырены в виде воронки, превосходящей размерами диаметр мяча. Большие пальцы прижаты друг к другу. Пас можно выполнить как одной, так и двумя руками. Пас двумя руками выполняется от груди резким движением рук (рис. 49).

Прием мяча в движении и в статичном положении схожи между собой. И в первом и во втором случаях игрок, принимая мяч, держит руки на уровне груди. Высокий мяч гандболист ловит в прыжке.

Чтобы быстро летящий мяч, соприкоснувшись с ладонями, не отлетел в сторону, гандболист протягивает руки вперед, а после сближения мяча с запястьем сжимает его пальцами. Естественно, чтобы поймать верховой мяч, надо поднять руки, а при необходимости совершить прыжок и опустить их, чтобы поймать мяч, посланный низом.

Ведение мяча. Правила ведения мяча перешли в гандбол из баскетбола. Находясь на безопасном удалении от соперника, гандболист, постукивая мячом о поверхность площадки на уровне пояса, перемещается по площадке в любом направлении (рис. 50). Этому навыку уделяется от 2 до 3 минут на каждой тренировке.

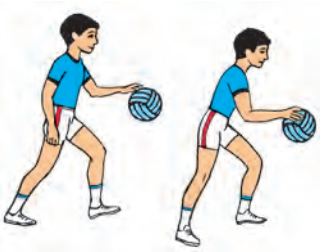


Рис. 50

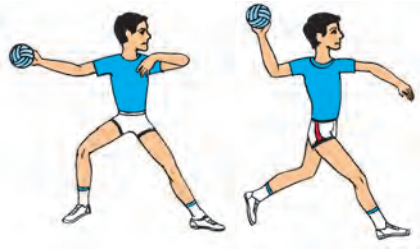


Рис. 51

Бросок. Атакующий бросок мало чем отличается от паса, если не считать назначения. Передача мяча партнеру должна выполняться быстро и точно, чтобы его не перехватил соперник. Различают атакующие броски сверху, сбоку, из-за головы, со спины и снизу (рис. 51).

Атакующий бросок выполняется как с игры, так и со штрафного.

Атакующий бросок с места практикуется при выполнении штрафных бросков как семиметровых, так и «свободных» девятиметровых, а также при вводе мяча в игру из-за боковой линии.

Атакующий бросок в движении. Освоить технику атакующего броска после небольшого разбега в несколько шагов (2—3 шага) просто, если гандболист освоил бросок с места.

Разбежавшись, гандболист переносит центр тяжести на опорную ногу и, остановившись, широким резким маховым движением направляет мяч в цель (рис. 52). Перенос центра тяжести на опорную, выдвинутую вперед, ногу придает дополнительное ускорение мячу.

Бросок сбоку и с плеча согнутой в локте рукой. Этот технический прием гандболисты используют, как правило, в тех случаях, когда выполняют пас на длинные и



Рис. 52



Рис. 53

средние дистанции. Этот бросок выполняется как с колен, так и с уровня плеч под острым углом (рис. 53).

Бросок прямой рукой снизу. Этот прием выполняется из любых положений и напоминает по технике бросок согнутой в локте рукой.

Бросок прямой рукой сверху. Этот прием выполняется из любого положения. Например, в движении, в прыжке. К броску прямой рукой сверху прибегают для того, чтобы выполнить пас или произвести бросок по воротам. К примеру, гандболист, получив мяч, стоя спиной к воротам, разворачивается на 180° и выполняет бросок (рис. 54).

Бросок прямой рукой сбоку. Данный прием относится к числу так называемых кистевых бросков. Преимущество кистевого броска заключается в его скрытности и внезапности. При этом рука не сгибается, а резко выбрасывается в нужном направлении.

Отбор мяча. Гандболисты прерывают атаку соперника перехватом, либо вырывают, либо же выбивают мяч из рук противника.

Для отбора или выбивания мяча необходимо:

а) обладать игровым мышлением или умением «читать» игру;

б) иметь хорошие физические данные, так как для успешного перехвата одного игрового мышления мало;

в) предвидеть последующее развитие событий и уметь выставить эффективный заслон для атаки соперника;

г) уметь внезапно сближаться с соперником и стремительно выхватывать мяч (отбор мяча); при вырывании мяча нельзя касаться рук соперника;

д) защитнику уметь предвидеть замысел соперника, успешно справляться со своими обязанностями, а именно:

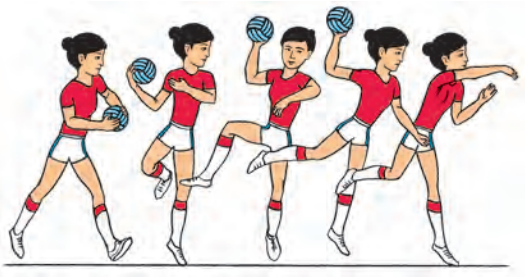


Рис. 54

с выбиванием или отбором мяча во время выполнения финта, так как атакующий игрок нередко пытается обойти защитника с помощью финта, т. е. обманного движения;

е) умение выставить заслон, так как отобрать у противника мяч в гандболе — задача довольно-таки сложная. К примеру, атакующий игрок выпрыгивает вверх, чтобы совершить бросок по воротам. В этом случае защитник выпрыгивает одновременно с нападающим и преграждает путь мячу поднятыми вверх руками.

Таким образом, оборона собственных ворот, как и атака противника, входит в задачу не только вратаря, но и всей команды.

Заслон — основной технический прием обороняющейся команды. Этот прием выполняется обычно двумя руками с растопыренными пальцами. Лишь мячу, пролетающему сбоку, выставляется заслон одной рукой. Различают следующие виды заслона:

Заслон для верхового мяча. Заслонить или поставить заслон с тем чтобы закрыть всю или большую часть ворот, является главной задачей обороны. Тем не менее, атакующим удается совершить бросок. В этом случае игрок обороны старается преградить путь мячу.

Чтобы преградить путь верховому мячу, гандболист поднимает высоко выставленные вперед руки, а при необходимости прыгает вверх с высоко поднятыми руками и широко раскрытыми ладонями.

Заслон для мяча, траектория которого проходит на уровне от 70 до 170 см от поверхности площадки. Защитник отбивает мяч двумя ладонями в тех случаях, когда мяч летит прямо на него. Если мяч проходит сбоку, то защитник отбивает мяч одной рукой. Мяч, проходящий с левой стороны, отбивается левой рукой, а мяч, проходящий справа, — правой.

Заслон для мяча, траектория которого проходит на высоте 40—50 см от поверхности площадки. Чтобы отбить низко летящий мяч, защитник делает шаг вперед и выставляет руки с широко раскрытыми ладонями. Чтобы отбить низкий боковой мяч, защитник наклоняется вправо или влево и подставляет руку.

Заслон ногами. В гандболе, как известно, мяч нельзя отбивать ногами. Но иногда гандболист, пытаясь отбить низко летящий мяч сбоку, тянется к нему не только рукой, но и ногой.

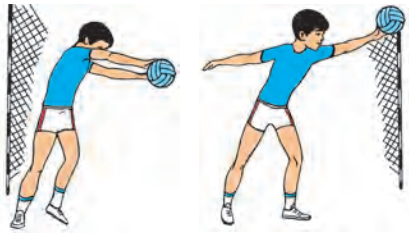
Стараясь преградить дорогу мячу, гандболисты не только прыгают и вытягиваются, но и приседают.

Техника работы вратаря. На долю вратаря выпадает большой объем работы. Во-первых, он на протяжении всей игры должен внимательно наблюдать за событиями, происходящими на поле. Во-вторых, переход от атаки к обороне ворот в гандболе происходит в несколько секунд. Поэтому в среднем вратарь за матч отражает не менее 40—50 сильных бросков с поворотом. Кроме того, вратарь дает указания полевым игрокам при выстраивании оборонительной линии. Хорошему вратарю необходимы такие качества, как решительность, ловкость, смелость, наблюдательность и др., включая способность предвидеть развитие событий на поле.

Несильно посланный мяч вратари стараются поймать двумя руками (рис. 55 *а*). Это относится к броскам, после которых мяч летит прямо на вратаря или сбоку от него. В тех случаях, когда парировать бросок двумя руками не представляется возможным, вратарь отражает удар одной рукой (рис. 55 *б*).

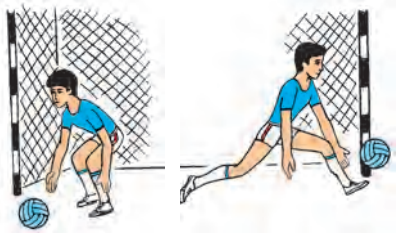
Вратарь перемещается по линии ворот так, чтобы встретить мяч прямо перед собой, при этом он вытягивает руку навстречу летящему мячу (рис. 56 *а*).

При прорыве, когда выход один на один неизбежен, вратарь устремляется навстречу сопернику, с тем чтобы сократить угол обстрела ворот.



а *б*

Рис. 55



а *б*

Рис. 56

Если атака производится с угла площадки, то вратарь прикрывает ближний угол ворот. В этом случае мяч, посланный в дальний угол, вратарь, как правило, парирует ногой (рис. 56 *б*).

Не рекомендуется ловить мяч после сильного броска. Сильно посланный мяч вратари отбивают или перебрасывают за ворота.

Таким образом, в зависимости от силы броска и траектории полета мяча вратарь выполняет то или иное ответное действие, чтобы защитить ворота.

Поведение вратаря при выходе атакующего игрока один на один с ним. Чтобы противостоять прорвавшемуся к воротам сопернику, вратарь должен владеть не только богатым техническим арсеналом, но и мужеством. В данном случае вратарь должен стремительно сблизиться с противником и встать перед ним в исходном положении, с широко расставленными руками. При этом правая и левая нога находятся относительно друг друга на расстоянии 30—40 см. Этот прием сокращает угол обстрела и, следовательно, уязвимость ворот.

Вратарь, покинувший пределы своей штрафной зоны, становится полевым игроком. Вот почему, помимо вратарских навыков, он должен овладеть навыками полевого игрока. Во время игры вратарь начинает атаку своей команды. Он отпасовывает мяч одному из свободных игроков и внимательно следит за действиями, происходящими на поле.

Вратарям нередко приходится выполнять пас как на близкие, так и на дальние дистанции (20—25 м). Поэтому вратари, прежде всего, овладевают не только техникой отражения бросков, но и техникой паса.

ГАНДБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

По команде судьи игроки появляются на поле. Затем судья подзывает капитанов и бросает жребий. Жребием определяются ворота, которые предстоит защищать той или иной команде.

Судья следит за тем, чтобы игроки заняли свои позиции. Убедившись в готовности игроков, судья подает сигнал и бросает вверх мяч. Команда, овладевшая мячом,

начинает атаку. После атаки, как удачной, так и неудачной, игра возобновляется с ввода мяча в игру вратарем.

Игрок, владеющий мячом, в отличие от баскетболиста, имеет право сделать не более трех шагов. Кроме того, игроку запрещено владеть мячом более 3 сек.

Гандболист имеет право выбить мяч у соперника, если тот держит его одной рукой. Запрещается выбивать мяч у игрока, который держит его двумя руками.

При нарушении перечисленных правил судья отбирает мяч у гандболиста и передает его сопернику.

Если нарушение произошло вне пределов штрафной зоны, то судья назначает свободный мяч, который вводится в игру по судейскому свистку.

Если мяч оказывается одновременно в руках соперников, то судья назначает спорный мяч. Спорный мяч разыгрывается следующим образом. Игроки, между которыми оказался спорный мяч, отходят от судьи на 3 м. Одновременно с судейским свистком мяч вводится в игру ударом о поверхность площадки.

При одновременном нарушении правил игроками обеих команд судья также назначает спорный мяч.

Мяч, оказавшийся в ауте или за боковой линией площадки от игрока, вводится в игру соперником. Вводить мяч в игру из аута можно как одной, так и двумя руками. Соперникам нельзя приближаться на расстояние менее 3 м к игроку, который вводит мяч из аута.

При вводе мяча из аута отрывать ноги от паркета запрещено.

При атаке ворот гандболист не имеет права наступать на линию штрафной зоны или переступать ее. Пересекать штрафную зону можно в прыжке.

В штрафной зоне хозяйничать имеет право только вратарь. Он имеет право отбивать мяч любой частью тела.

Если игрок обороняющейся команды ловит или парирует мяч в пределах штрафной площадки, то тогда его команда наказывается 7-метровым штрафным броском — своеобразным гандбольным пенальти. Игрокам разрешено касаться мяча только руками. Игрок, нарушивший это правило, наказывается свободным штрафным броском.

За умышленную затяжку времени судья имеет право удалить игрока с поля. Нельзя прикасаться игрокам к мячу, оказавшемуся в пределах штрафной площадки.

Игрок не имеет права применять недозволенные силовые приемы, устрашение. Нельзя вести себя на поле недисциплинированно. За указанные нарушения судья имеет право удалить игрока с поля.

Обороняющийся игрок, нарушивший правила при выполнении атакующего броска по воротам, наказывается 7-метровым броском. Запрещается также задерживать игрока за майку, трусы или части тела.

Полевому игроку, владеющему мячом, нельзя преступать линию площадки как своей команды, так и команды соперника. За нарушение этого правила судья вправе назначить 7-метровый бросок. Если мяч покинул пределы поля, т. е. ушел за ворота, от игрока обороняющейся команды, то судья назначает угловой. Угловой мяч вводится в игру атакующей командой по свистку судьи. Мяч, оказавшийся в воротах после углового удара, засчитывается.

Поразить ворота входит в задачу не только игроков, но и вратаря. Если мяч, брошенный вратарем, окажется в сетке ворот соперника, то он засчитывается как гол.

Вратарь имеет право действовать на площадке как полевой игрок. Однако ему запрещено пересекать центральную линию и действовать на половине поля соперника. За нарушение этого правила мяч передается соперникам.

Вратарь обороняющейся команды не имеет права пересекать штрафной площадки. За нарушение этого правила его команда наказывается 9-метровым штрафным броском.

Нельзя подталкивать или другим недозволенным приемом мешать игроку, производящему бросок по воротам. За это нарушение команда наказывается 7-метровым броском.

При нарушении правил вратарем судья имеет право удалить его с поля. Место в воротах в таком случае занимает любой из игроков или запасной вратарь.

Таким образом, в зависимости от степени нарушения судья может назначить свободный бросок (9-метровый, 7-метровый) либо удалить игрока, нарушившего правила, с поля на 3 или 5 минут. В крайних случаях, в частности,

за недопустимое поведение на площадке или нанесение тяжелой травмы, судья может удалить провинившегося до конца матча.

9-метровый свободный штрафной бросок. За техническое нарушение правил за пределами штрафной площадки судья назначает 9-метровый свободный штрафной бросок. При выполнении 9-метрового свободного штрафного броска игроки обороняющейся команды выстраиваются вдоль линии, удаленной от ворот на 9 м. Мяч вводит игрок атакующей команды, стоя спиной к воротам, причем по судейскому свистку. Игрок, выполняющий 9-метровый свободный штрафной бросок, имеет право сделать пас и не имеет права выполнить бросок по воротам.

*7-метровый штрафной брос*ок. Гандбольный пенальти назначается за грубое нарушение правил. Выполнить 7-метровый штрафной бросок имеет право любой из игроков, включая запасных. Во время выполнения 7-метрового штрафного броска все игроки, за исключением пробивающего и вратаря, выстраиваются за линией 9-метрового свободного броска. Игрок, пробивающий 7-метровый штрафной бросок, не имеет права заступать или переступать 7-метровую черту. Помимо этого, игрок, выполняющий 7-метровый бросок, не имеет права во время выполнения штрафного отрывать опорную ногу от паркета. Вратарь при парировании 7-метрового может находиться в любой точке и сближаться с пробивающим на расстояние не более 3 м.

Каждой команде на атаку отводится ограниченное время (45 сек.). Если за отведенное время команда не выполнит атакующего броска, то мяч у нее отбирается и передается команде соперника.

Команды должны отличаться друг от друга цветом спортивной формы. Это непременное условие предусмотрено для того, чтобы облегчить судейство и восприятие игры зрителями. Снаряжение вратаря должно заметно отличаться от снаряжения игроков.

Размеры гандбольного поля должны отвечать стандартам, т. е. составлять 20×40 м. Размеры минигандбольного поля составляют от 9×18 м до 12×14 м.

Размеры гандбольных ворот 2×3 м (в минигандболе — 1,8×2,7 м). Перекладина и боковые стойки ворот окрашиваются в черно-белый цвет.

Вес гандбольного мяча для девочек не должен превышать 250—280 г, а для мальчиков — 424—475 г.

Вопросы по пройденной теме

1. Где и когда появился гандбол?
2. Какие физические качества развивают занятия гандболом?
3. В чем состоит суть гандбола?
4. Какие правила безопасности предъявляются к гандболу?
5. Каковы правила игры в гандболе?
6. Какие основные виды гандбольных бросков вы знаете?
7. Как вводится мяч в игру в гандболе?
8. С помощью каких приемов гандболист отражает и отбирает мяч у соперника?
9. Как выполняется заслон руками и ногами?
10. Каких правил придерживается вратарь, перемещаясь в воротах?
11. Какие правила ограничивают перемещение полевого игрока по площадке в гандболе?
12. Какое нарушение скрывается под термином «двойное ведение»?
13. Что означает правило 3-х секунд?
14. В каких случаях назначается спорный мяч?
15. В каких случаях назначается 7-метровый бросок?
16. За какие нарушения назначается 9-метровый свободный бросок?
17. Что понимается под термином «свободный бросок»?
18. Каковы требования, предъявляемые к снаряжению гандболиста?
19. В каких случаях судья удаляет игрока с поля?

ФУТБОЛ

История футбола уходит своими корнями в глубь веков. В футбол, отдаленно напоминающий современный, играли еще в античные времена.

Слово «футбол» имеет английские корни и происходит от слов «foot» — «нога» и «bol» — «мяч».

Современные представления о футболе, родиной которого считается Англия, и футбольных правилах сформировались во второй половине XIX века.

Футбол — самая популярная из спортивных игр. Он покорил сердца людей своей доступностью и простотой, ведь в футбол может играть каждый.

Футбол — увлекательная полезная атлетическая игра, оказывающая положительное воздействие на физические и морально-волевые качества человека, который регулярно занимается данным видом спорта. Футболисты отличаются выносливостью, ловкостью, острым игровым мышлением и т. д., словом, всесторонним физическим развитием.

За время футбольного матча, который длится два тайма (по 45 минут каждый) с 15-минутным перерывом, на долю футболиста выпадает нешуточная физическая нагрузка. Поэтому футболисты в подавляющем большинстве — люди волевые и сильные.

Футбольные соревнования проходят, если не считать крайне редких случаев, на открытом воздухе, что способствует закаливанию организма.

Футбол как игра представляет собой спортивное состязание двух команд по 11 игроков (в мини-футболе — 5—8 игроков, включая вратаря), одетых в футболки, трусы, гетры и особую обувь — бутсы. Отсюда и понятие о футболе как о коллективной игре, где каждый футболист занимает на поле свое место и выполняет строго определенную игровую функцию.

Благодаря своей популярности футбол занял достойное место и в школьной образовательной программе.

Игровой площадкой для футбола служит прямоугольный зеленый газон длиной от 90 до 120 м и шириной от 45 до 90 м.

Площадка для мини-футбола имеет размеры в длину 28—40 м и в ширину 16—20 м. При необходимости в качестве футбольного поля можно использовать гандбольное поле или спортивный зал. Словом, для любительского футбола подходит любая пригодная для игры площадка.

На узкой стороне прямоугольного футбольного поля расположены футбольные ворота, которые удалены от центра и бокового края поля на равное расстояние.

Борьба на поле между командами продолжается, как упоминалось, два тайма по 45 мин с 15-минутным перерывом. Молодые футболисты в возрасте 12—13 лет играют также два тайма, но по 20—25 минут, с 15-минутным перерывом.

Задача футболистов — забить мяч в чужие ворота. Команда, забившая за отведенное время больше голов, объявляется победительницей. При равенстве голов или нулевом счете команды довольствуются ничьей.

До появления настоящих футбольных мячей футболисты пользовались волейбольными мячами.

На игру команды выходят в различном по цвету снаряжении. В холодную погоду футболисты утепляются, надевая трико, перчатки, шапочки и т. п. Спортивная форма вратаря отличается от формы полевых игроков.

На майке со стороны спины имеется номерной знак.

Перед игрой на разминке футболисты выполняют следующие физические упражнения:

1. Разминка начинается с общефизических упражнений и легкой пробежки. В разминку входят бег на 10—30 м, различные прыжки, в том числе на одной ноге и др. Заканчивается разминка легкой пробежкой.

2. На разминке не рекомендуется громко разговаривать и кричать. Спортсмен строго следует указаниям тренера.

3. Во время разминки спортсмены не должны мешать друг другу и стараться избегать столкновений.

4. Игроки должны твердо усвоить правило, что с судьей не спорят. Спортсмены, игнорирующие это правило, наказываются, вплоть до удаления с поля.

5. После тренировки игроки собирают спортивный инвентарь и относят его в отведенное место.



ОСНОВНЫЕ ФУТБОЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

Футболисты во время игры перемещаются по полю в различных направлениях, то ускоряя, то замедляя движение. Таким образом, бег — один из основных видов поведения игрока на поле, поскольку атакующий игрок стремится оторваться от опекуна, чтобы принять мяч и без помех пробить по воротам.



Рис. 57



Рис. 58

Основные способы ударов по мячу:

Удары по мячу в футболе производятся ногой и головой. Полевым игрокам дотрагиваться до мяча рукой во время игры запрещается. Навыки удара по мячу приобретаются постепенно. Поначалу футболист обучается ударам по мячу, находясь в статичном положении.

Удар внутренней стороной стопы. Этот прием используется как для поражения ворот, так и для паса на короткие и средние расстояния. Данное упражнение выполняется следующим образом. Спортсмен устанавливает мяч; опорная нога впереди, а другая с размаха наносит удар по мячу. Это же упражнение выполняется и с разбега (рис. 57).

Следует обратить внимание на связь между траекторией полета мяча и местом, по которому наносится удар. Если удар приходится в верхнюю часть, то мяч катится по полю, если же удар приходится в нижнюю часть, то мяч взлетает и опускается на газон по дуге.

Удар по мячу подъемом стопы. Этот прием используется, когда футболист наносит удар по воротам или делает пас на дальние расстояния. Он выполняется с разбега (рис. 58).

Подбегая к мячу и перенося центр тяжести на опорную ногу, футболист наносит с широкого размаха сильный удар по мячу. В момент нанесения удара верхняя часть стопы выгибается. Удар верхней стороной стопы футболисты, как правило, используют при выполнении штрафных ударов по воротам.



Рис. 59



Рис. 60

Удар внешней стороной стопы. Данный прием очень напоминает удар внутренней стороной стопы. В футболе за этим приемом закрепился термин «сухой лист». При ударе внешней стороной стопы мяч уходит вправо от игрока, а при ударе внутренней — влево. Этот удар производится как в динамичном положении (в движении), так и в статичном (рис. 59). При выполнении данного приема игрок подбегает к мячу сбоку.

Удар внутренней стороной стопы. В футболе этот прием называют ударом «щечкой». Этот удар используют в самых различных ситуациях, в том числе и при вводе мяча в игру от углового флажка. Чтобы нанести подобный удар, футболисту приходится сближаться с мячом под некоторым углом.

Удар носком. Этот удар используется сравнительно редко. Например, в тех случаях, когда у игрока не остается времени на принятие обдуманного решения. Этот удар выполняется из любого положения, и в рассматриваемом случае траектория полета мяча зависит от точки нанесения удара.

Удар пяткой. Этот прием используется для скрытого паса назад. Выполняя удар пяткой, футболист прибегает к следующим действиям. Двигаясь вслед за мячом, футболист равняется с ним, заносит ногу и наносит встречный удар по мячу пяткой (рис. 60).

Во время игры футболисту приходится наносить удары различной силы. *Сильные удары* футболист использует чаще всего при поражении ворот. Чтобы нанести сильный удар по мячу, футболист разбегается и, сблизившись с мячом, сгибает опорную ногу. При нанесении удара, к примеру, правой ногой опорная левая нога отталкивается, а тело подается вперед.

Если резкий сильный удар выполняется внутренней или внешней стороной стопы, то мячу придается горизонтальная дугообразная траектория и вращение.

Удар по катящемуся мячу. Эта разновидность удара весьма распространена в футболе, в особенности когда игра протекает на высоких скоростях. Анализируемый прием достаточно сложный, так как футболисту приходится соизмерять силу удара со скоростью движения встречного мяча.

Удар по летящему мячу. Очень часто игровая ситуация на поле требует от игрока нанести удар по мячу без обработки, т. е. без остановки мяча. Из всех приемов наибольшую сложность представляет удар по летящему мячу. Чтобы выполнить точный и нужной силы удар по летящему мячу, футболисту за короткое время приходится занять правильную позицию, рассчитать траекторию полета и ударить по определенной части футбольного снаряда, для того чтобы мяч передать партнеру или поразить ворота.

Прием мяча на голову. Верховые мячи в футболе игрок принимает головой. Умение хорошо играть головой входит большей частью в функции защитников и нападающих. Удары по мячу головой наносятся как в горизонтальном, так и в вертикальном прыжке.

В зависимости от обстановки и задачи футболист может загасить скорость верхового мяча или, напротив, придать ему ускорение.

При ударе по мячу головой футболист подпрыгивает с согнутыми в локтях руками и, отклонив слегка голову, бьет по мячу лобовой или височной частью головы (рис. 61). После удара головой футболист приземляется на носки полусогнутых ног.

Остановка мяча. Остановить движущийся мяч — задача, с которой футболист постоянно сталкивается на поле. Выполнить остановку мяча, не имея технического навыка, практически невозможно. Во время футбольного матча приходится наблюдать, как сильно посланный мяч, касаясь ноги футболиста, замирает, или как бы «прилипает» к ноге.

Остановка мяча внутренней стороной стопы. Этот прием используется довольно часто. Чтобы выполнить этот



Рис. 61



Рис. 62

прием, футболист переносит центр тяжести на опорную ногу, а другую, с развернутой внутренней стороной стопы, вытягивает вперед в направлении мяча. Как только мяч касается стопы, футболист чуть отводит ногу назад и тем самым гасит одновременно и скорость мяча, и предупреждает его отскок.

Остановка мяча подошвой. Этот прием требует большой точности. Обычно подошвой останавливают приземлившийся сверху мяч. Как только мяч касается земли, футболист прижимает его подошвой (рис. 62). Остановить катящийся мяч можно как внутренней, так и внешней стороной стопы.

Остановка мяча внутренней стороной стопы. Этот прием выполняется точно так же, как и предыдущий, с той лишь разницей, что приземлившийся мяч футболист прижимает внутренней стороной стопы (рис. 63).

Прием мяча на грудь. На грудь принимают, как правило, верховой мяч. При приеме мяча футболист втягивает слегка грудь, а плечи разворачивает вперед (рис. 64). При правильной остановке мяч от груди не отскакивает, а опускается к ногам.

Ведение мяча. Футболист перемещается по полю с мячом, время от времени нанося по нему легкие удары.



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

Движения футболиста с мячом — основной из технических приемов (рис. 65).

Ведение мяча осуществляется носком как одной, так и другой ноги попеременно с нанесением слабых ударов по мячу.

Если соперник находится на значительном удалении, то футболист может далеко отпускать от себя мяч. Нельзя отпускать далеко мяч, если соперник находится поблизости.

Отбор и выбивание мяча. При отборе мяча используют дозволенные силовые приемы, оттесняя соперника плечом от мяча. При отборе используется также специальный бросок, который в футболе называют «подкатом».

«Подкат». Данный вид отбора используется защитником в тех случаях, когда соперник старается обойти оборону сбоку. При выполнении этого приема защитник должен быть уверен в том, что достанет мяч ногой в броске. Этот же прием можно выполнить двумя ногами (рис. 66).

Отбор мяча в подкате. Подкат — один из самых распространенных приемов отбора мяча в современном футболе. Этот прием выполняется, когда защитник находится сбоку или перед атакующим футболистом. Нельзя выполнять подкат сзади. Подкат выполняется резким стремительным броском, после чего выполняющий этот прием футболист приземляется на спину.

Отбор мяча в силовом столкновении. В футболе дозволено оттеснять или отталкивать футболиста плечом. Нельзя этот прием использовать против футболиста, не владеющего мячом. При выполнении этого приема защитник сближается с атакующим футболистом и, прижимаясь плечом к плечу, отталкивает соперника. Наиболее благоприятным моментом для отбора является момент приема мяча.

Ввод мяча в игру. В случае, когда мяч уходит за боковую линию, футболист вводит мяч в игру руками. Вводить мяч в игру из аута можно и с разбега, и из статичного положения. Мяч вбрасывается в поле двумя руками и из-за головы. При вбрасывании мяча из аута нельзя заступать и переступать боковую линию. Дальность броска из аута зависит не только от приложенной силы рук, но и от величины прогибания тела (рис. 67).

Игра вратаря. Поведение вратаря на поле зависит от игрового поведения футболиста. Основная цель вратаря —



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

не пропустить в ворота мяч. Лишь вратарю дозволено играть руками, причем только в пределах штрафной площадки. Вратарь ловит и отбивает мяч, защищая ворота. Кроме того, он вводит мяч в игру (рис. 68).

Исходное положение вратаря. Стойка вратаря — полусогнутые ноги на ширине плеч. Тело и плечи наклонены вперед, руки согнуты в локтях, взгляд безотрывно следит за перемещением мяча. Игра вратаря связана с постоянным перемещением. Вратарь перемещается вдоль линии ворот мелкими шагами.

Прием мяча вратарем. Вратарь стремится к тому, чтобы встретить мяч лицом. Мяч, летящий на небольшой высоте, вратарь встречает с вытянутыми вперед руками и как только соприкасается с ним, прижимает его к груди. Верховые мячи вратарь ловит в прыжке и приземляется на широко расставленные ноги (рис. 69).

Низкие мячи и те, что катятся по земле, вратарь встречает, привстав на колено. *Мячи, проходящие сбоку,* ловит в броске или отбивает их.

В тех случаях, *когда нападающий прорывается к воротам,* вратарь устремляется к нему навстречу, чтобы сократить угол обстрела, и бросается под ноги, вытянув тело (рис. 70).

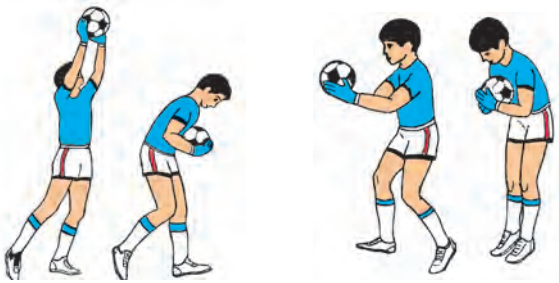


Рис. 69

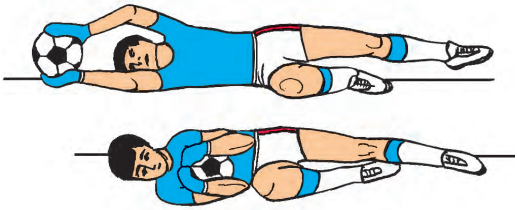


Рис. 70



Рис. 71

Если угроза следует сбоку, то вратарь прижимается к ближней штанге. После приема мяча, посланного сбоку, вратарь группируется и приземляется на поле. Мячи, которые вратарь не в состоянии достать полной ладонью, отбиваются. Отражая мяч кулаками, вратарь старается отвести его в боковую сторону.

Поймав мяч, вратарь вводит его в игру с разбега, с места, рукой или ногой (рис. 71).

ФУТБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

Футбольный матч проводится по следующим правилам. На поле появляются игроки вместе с судьями. Судья становится в центре поля и подзывает к себе капитанов команд. Обговорив вместе с капитанами условия, судья бросает жребий. По жребию одной из команд предоставляется право выбора. Если команда выбирает ворота, которые будет защищать, то другая имеет право начать игру с центра поля, и наоборот.

Мяч устанавливается в центре футбольного поля, и по свистку арбитра игра начинается. Лишь после свистка судьи футболисты получают право перейти на половину поля соперников.

Команда, пропустившая мяч в свои ворота, также начинает игру с центра поля.

Спорный мяч. Крайне редко во время футбольного матча возникают ситуации, когда судья определяет такое положение, как спорный мяч. Вводит в игру спорный мяч судья, который подзывает к себе двух игроков соперничающих команд, держа между ними в руке мяч. Затем арбитр подбрасывает мяч вверх, а игроки вступают в борьбу за мяч.

Положение вне игры. Игроки атакующей команды должны находиться на одной мнимой линии с защитником обороняющейся команды. При нарушении этого правила раздается судейский свисток и назначается штрафной удар.

Штрафной или свободный удар. За нарушение правил (толчок в спину, подножка, задержка и т. д.) судья имеет право назначить свободный или штрафной удары провинившейся команде.

Если нарушение расценивается как умышленное и грубое, то помимо штрафного удара судья имеет право показать желтую или красную карточку провинившемуся игроку.

Если игрок, получивший желтую карточку, продолжает нарушать правила игры, то судья делает предупреждение, а потом удаляет его с поля.

Пенальти. За грубое нарушение правил в пределах штрафной площадки обороняющейся команде судья назначает 11-метровый штрафной удар (пенальти).

Пенальти пробивается одним из игроков по решению капитана команды или тренера. Мяч устанавливается на так называемой 11-метровой отметке. Все остальные игроки располагаются вне пределов штрафной линии, т. е. за чертой, удаленной от ворот на 16,5 м. Вратарь занимает место на линии ворот. До удара вратарь не имеет права перемещаться. При нарушении этого правила пенальти пробивается повторно.

Пенальти пробивается по свистку арбитра. Игрок, пробивающий штрафной, по своему усмотрению может выполнить удар с разбега или стоя на месте.

До удара по воротам всем игрокам, за исключением игрока, которому доверено произвести 11-метровый удар, запрещается находиться на штрафной площадке провинившейся команды.

Подача углового удара. Если игрок обороняющейся команды, чтобы разрядить обстановку или по иной причине, выбивает мяч за лицевую линию собственных ворот, то атакующей команде предоставляется право на угловой удар. Для подачи углового удара мяч устанавливается в пределах обозначенного сегмента, рядом с угловым флажком. При выполнении углового удара игроки из ко-

манды соперников не должны приближаться к мячу на расстояние менее 9 м.

Свободный удар от ворот. Если мяч уходит за лицевую линию по вине игрока атакующей команды, то он вводится в игру со свободного удара. Мяч устанавливается на углу площадки вратаря и вводится в игру ударом ноги.

Удар от ворот выполняет, как правило, вратарь. Однако этим правом может воспользоваться по просьбе вратаря один из полевых игроков его команды.

При выполнении удара от ворот никто не имеет права входить на штрафную площадку.

Штрафные удары назначаются не только за нарушение правил, но и за недисциплинированное поведение игрока на поле. Например, за споры с судьей, за оскорбительные реплики в адрес соперника и т. д.



Вопросы по пройденной теме

1. Что означает слово «футбол»?
2. Какие физические качества приобретает человек, регулярно занимающийся футболом?
3. Для чего нужна разминка перед игрой?
4. В каких случаях мяч от одной команды передается судьей другой команде?
5. С помощью каких приемов производится отбор мяча?
6. Как вводится мяч в игру из аута?
7. Из каких движений состоит игра вратаря?
8. В каких случаях назначается штрафной удар?
9. За что команда наказывается 11-метровым штрафным ударом?
10. В каких случаях игрок получает желтую или красную карточку?



БОРЬБА КУРАШ

Борьба кураш введена в школьную программу как национальный вид спорта. Этот вид спорта зародился в глубокой древности. Судя по многочисленным археологическим и историческим документам, наши предки стали заниматься данным видом спорта не менее 3 тыс. лет тому назад.

Широкую популярность кураш приобрел в эпоху Темуридов. Золотыми буквами в историю борьбы вписаны имена непобедимых богатырей Махмуда-палвана и Ахмада-палвана.

После обретения Узбекистаном независимости и благодаря усилиям активистов кураш приобрел всемирную известность и стал практиковаться во многих странах мира. В обиход мирового спорта перекочевали термины из узбекского лексикона, такие как тазим (ta'zim), кураш (kurash), енбош (yonbosh), халол (halol), чала (chala) и др.

Наш народ вправе гордиться своей историей, насчитывающей не одну тысячу лет, его культурным и духовным наследием. Нам есть чем гордиться и, перечисляя достижения узбекского народа, мы непременно упоминаем спортивную борьбу.

БОРЦОВСКИЙ КОВЕР

1. Для занятий борьбой кураш каждая школа должна располагать спортивным залом и борцовским ковром. Размеры борцовского ковра варьируют от 12×12 м до 14×14 м. Самый большой борцовский ковер достигает размеров 16×16 м.

2. Ковер, предназначенный для занятий борьбой кураш, разделен на две части: безопасную и опасную зоны. Упомянутые зоны разделяют красной линией, которая называется опасной чертой. Ширина опасной линии, окрашенной в красный цвет, — 1 м, а ширина опасной зоны, обрамляющей ковер, — 3 м. Обрамленная красным цветом часть ковра называется безопасной зоной. Минимальные размеры безопасной зоны — 8×8 м, а максимальные — 10×10 м.

3. Безопасная зона разделена двумя белыми линиями, шириной от 1 до 2 м. Белыми линиями очерчена часть ковра, где начинается и заканчивается схватка. Очерченная белыми линиями часть ковра шириною в 5 м называется рабочей зоной.

4. Борцовский ковер расстилают на мягком полу или специальной мягкой платформе. За пределами ковра находится свободная зона шириной не менее 1 м.

При отсутствии специализированных условий приноравливаются к тем, что имеются. С этой целью выбирают ровную площадку на открытом воздухе диаметром не менее 12 м. Затем углубляют ее на 40—50 см, заполняют опилками и накрывают покрывалом.

Завершив необходимые приготовления, приступают к тренировкам. Из пройденного школьного курса ученикам известны основные борцовские упражнения и приемы. На очереди — знакомство с новыми, более сложными приемами, такими как бросок через плечо, бросок зацепом (чил), подножка и др.

Чил (chil) — один из распространенных и эффективных приемов борьбы кураш. При выполнении этого приема борец цепляется стопой или пяткой за ногу соперника. Упираясь согнутой ногой о колено соперника, борец подтягивает к себе противника и резким движением бросает его на борцовский ковер.

Чил, напоминающий сутью зацеп, эффективен в следующих случаях: 1) ноги соперника широко расставлены; 2) соперник опирается на одну ногу; 3) соперник перенес центр тяжести тела на пальцы стопы, т. е. на носки; 4) соперник, согнув колени и наклонившись вперед, пытается подтянуть вас к себе; 5) стопа соперника после атакующего шага оказалась между ваших ног; 6) атакующий соперник повернулся к вам боком или спиной.

Существует несколько разновидностей чила:

Ухватившись за пояс со стороны спины и за рукав, цепляете соперника за ногу и совершаете бросок через бедро (рис. 72 *а*, *б*).

Заносите ногу за колено соперника и, оторвав его от опоры, заваливаете на спину (рис. 73 *а*, *б*).



а *б*

Рис. 72



а *б*

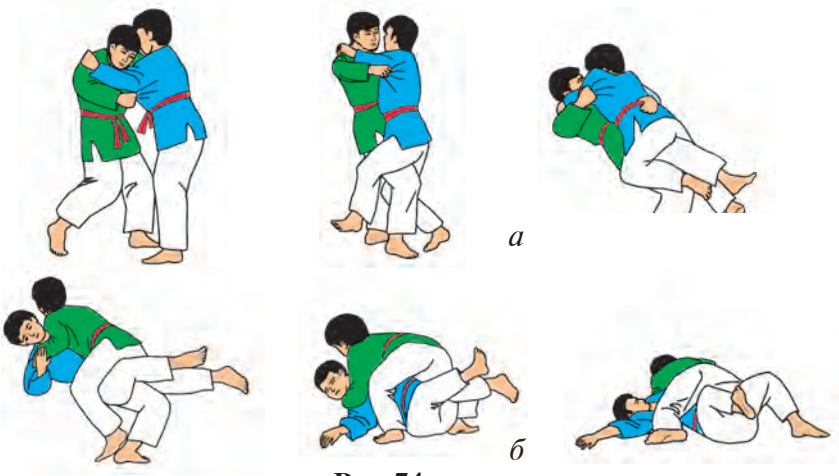
Рис. 73

Соперники занимают правостороннюю стойку. Один из них, ухватив за пояс соперника и произведя зацеп левой ногой, подтягивает к себе соперника и резко бросает его на ковер. При этом тело спортсмена, производящего бросок, разворачивается либо вправо, либо влево.

На рисунке 74 *а, б* изображены поэтапные действия спортсмена, производящего бросок зацепом.

Енбош. Этот прием производится из стойки, когда одна рука атлета удерживает соперника за пояс, а другая — за рукав. Зацепив ногу противника, курашист отрывает ее от точки опоры и резким движением заваливает противника на бок (рис. 75 *а*, *б*; рис. 76 *а*, *б*).

*Супурма (supurma) — зацеп за пятку***.** Супурма — один приемов зацепа, когда руки и тело курашиста, действуя разнонаправленно, раскачивают соперника из стороны в сторону и выводят его из равновесия. Лишь после этого борец приступает к реализации замысла, т. е. цепляет пятку противника, отрывает ее от точки опоры и резким дви-



а

б

Рис. 74



а *б*

Рис. 75

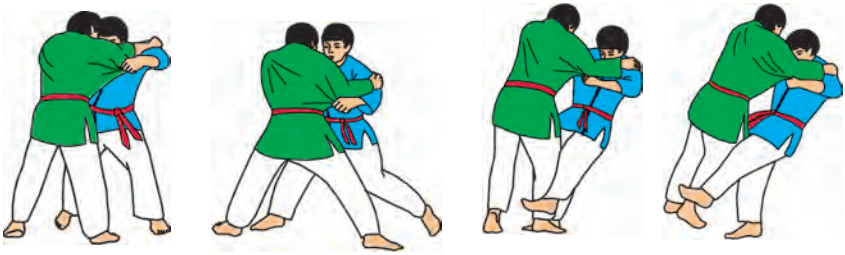


а

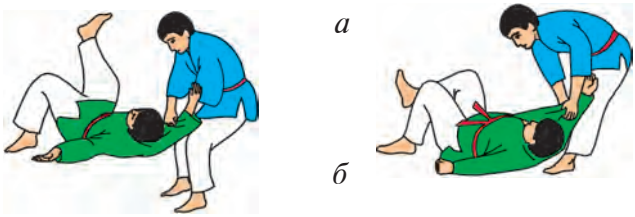


б

Рис. 76

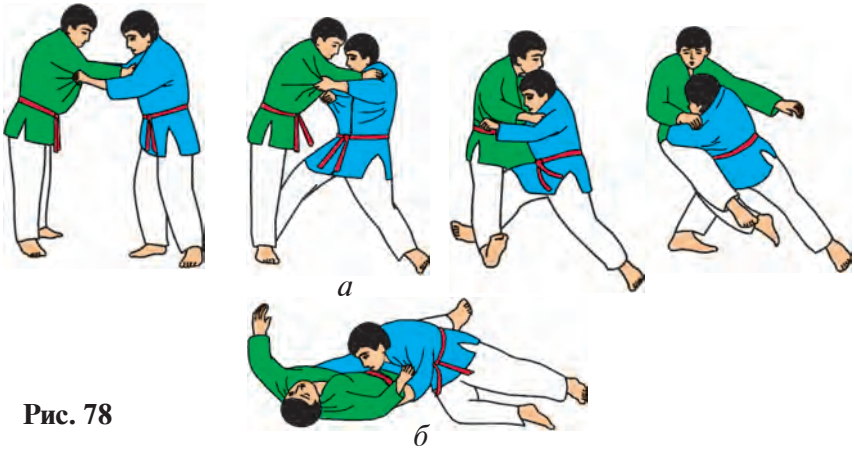


а



б

Рис. 77



а

б

Рис. 78

жением бросает соперника на ковер. При выполнении приема курашист, естественно, переносит центр тяжести на опорную ногу. Существует несколько разновидностей приема супурма, выполняемых из различных положений (спереди, сзади, сбоку), из той или иной стойки. В некоторых видах кураша, например в ферганском, зацепы запрещены правилами.

Подсечка — один из важнейших и непременных элементов супурмы. Следующие виды подсечки относятся к числу наиболее распространенных разновидностей:

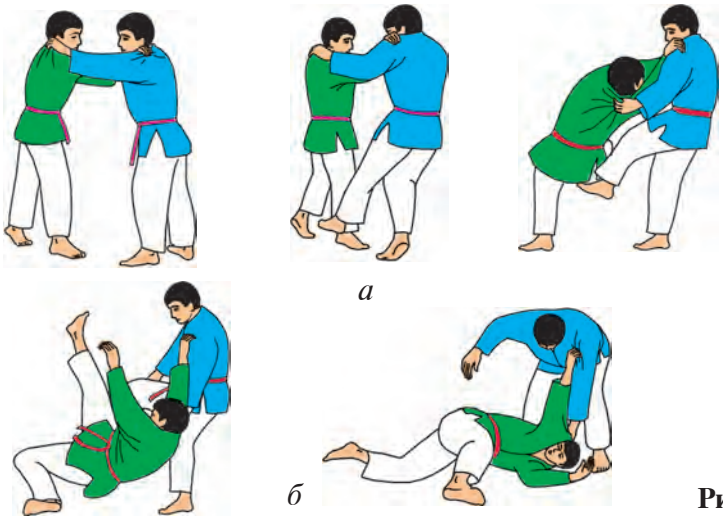
1. *Подсечка сбоку.* При выполнении данного приема подсекается стопа выдвинутой вперед ноги (рис. 77 *а*). До выполнения приема желательно вывести соперника из равновесия, раскачивая его из одной стороны в другую (рис. 77 *б*).

2. *Подсечка спереди, или передняя подсечка.* При выполнении данного приема подсекается внутренняя часть стопы выдвинутой вперед ноги соперника. Одновременно руки и тело курашиста резко смещаются вправо (рис. 78 *а*, *б*).

3. *Подсечка сзади.* При выполнении данного приема резко подсекается пятка или икроножная мышца соперника (рис. 79 *а*, *б*).

4. *Подсечка внутренней стороны стопы.* Как видно из названия приема, курашист подсекает внутреннюю часть стопы соперника.

При проведении зацепов и подсечек нельзя упускать из внимания соблюдение правил техники безопасности,



а

б

Рис. 79

согласно которым хватка, вплоть до завершения броска, не ослабевает.

Еще раз напомним, что применение приемов супурмы дает желаемый результат в следующих ситуациях:

Передняя подсечка эффективна в тех случаях, когда правая или левая нога соперника выдвинута далеко вперед; ноги соперника широко расставлены; соперник привстал на кончики пальцев стопы и др.

Подсекать внутреннюю часть стопы соперника рекомендуется в тех случаях, когда правая или левая нога соперника выдвинута далеко вперед.

Подсечка снизу проводится для того, чтобы вывести соперника из состояния равновесия. Стремительность броска зависит от силы отталкивания. При этом точкой опоры служит тело соперника. Объектом внутренней подсечки является, как правило, опорная нога соперника.

Победу над соперником может гарантировать широкий арсенал приемов супурмы, подножек и прочих приемов. Вместе с тем, талантливый курашист способен мгновенно оценить ситуацию на борцовском ковре, скрытно подготовить и провести стремительную атаку. Жизнь неоднократно подтверждала мудрую мысль: спортивных высот достигает тот, кто упорно тренируется и постигает тайны мастерства.

ПРАВИЛА БОРЬБЫ КУРАШ НА ПОЯСАХ

Курашист, ухватившись цепко за соперника, имеет право перемещаться по ковру в любом направлении. Оторвав соперника от опорной поверхности, борец совершает бросок, «припечатывая» соперника к ковру той или иной частью тела. Во время броска курашист, как правило, разворачивается в правую или левую сторону, приземляясь на ковер боком или грудью. В такой разновидности борьбы, как борьба на поясах (бельбогли кураш), запрещено проводить какие-либо приемы с помощью ног. Нельзя также отрывать руки от поясного ремня соперника; совершать бросок, не отрывая противника от ковра; проводить прием за пределами борцовского ковра и др.

Согласно правилам кураша (здесь и далее под курашем понимается борьба на поясах), дошедшим до нас из глубины веков, хватка за пояс соперника обязательна. По сигналу судьи борцы занимают место в центре ковра в удобной для них стойке. Затем заносят правую руку за спину соперника и прочно хватаются за пояс. Аналогичное действие выполняется и левой рукой. Наступает очередь судьи, который задает один и тот же вопрос спортсменам: готовы ли вы к схватке? Получив утвердительный ответ, судейский свисток разрешает приступить к соперничеству. Выпускать пояс соперника из рук во время схватки категорически запрещается. Ноги соперников пассивны до тех пор, пока одному из борцов не выпадает случай оторвать соперника от точки опоры.

Курашу свойственны свои специфические приемы. Наиболее распространены: бросок вперед, илма (ilma), бросок на бок, эгилма (egilma), полуэгилма и др. Перечисленные броски способен выполнить физически и технически подготовленный спортсмен.

Далее вашему вниманию предлагается система упражнений, которая поможет вам овладеть практикуемыми приемами борьбы на поясах. Упражнения выполняются как в одиночестве, так и при участии спарринг-партнера, роль которого иногда выполняет манекен (кукла). Используются также тренажеры. Отрабатываются приемы в четверть силы, вполсилы и в полную силу. Кроме того, отрабатываются приемы обороны и атаки.

Броски и оборонительные приемы осваиваются после приобретения навыков борьбы с так называемой «тенью».

1. «Борьба с тенью». Спортсмен имитирует борьбу, перемещая тело то в одну, то в другую сторону с различной скоростью (продолжительность — 1 минута).

2. Ложные выпады. Занимая ту или иную (высокую, среднюю, низкую) стойку и постоянно изменяя ее, отрабатываются ложные или отвлекающие движения. Одновременно имитируются различные захваты, сопровождаемые перемещениями в произвольном направлении (продолжительность — 2 минуты).

3. Имитация борьбы. Спортсмен вступает в виртуальную борьбу, демонстрируя захваты, ложные выпады, броски, оборонительные приемы, а также выполняет движения, направленные на то, чтобы вывести соперника из состояния равновесия. Выполняется упражнение динамично.

4. Демонстрация приемов, которые выводят соперника из состояния равновесия. Выполняются упражнения, напоминающие «борьбу с тенью». Ухватившись за спортивную форму соперника, борец выполняет рекомендуемые движения и выводит соперника из состояния равновесия. Это действие предваряет подсечку и последующий бросок.

Для того чтобы освоить подсечку, на тренировке отрабатывают следующее упражнение. Партнеры опираются на правую ногу. Осваивающий прием атлет, крепко ухватившись за форму соперника, переносит центр тяжести на правую ногу. Затем резким движением рук смещает партнера влево и одновременно назад. По достижении желаемого атлет поворачивается в левую сторону, делает шаг вперед и наваливается всей тяжестью тела на соперника. Партнер не противится, противодействуя вполсилы. Так отрабатывается большинство приемов на тренировке. Каждое из упражнений длится не более 3 минут.

Борцовский прием проводится молниеносно. Следовательно, резкость, быстрота движений и ловкость — неотъемлемые качества курашиста. Эти качества борец приобретает на тренировках с помощью следующих упражнений:

1. Стоя на двух, на одной ноге или находясь на коленях, спортсмен упирается ладонями о ладони партнера

и старается вывести его из равновесия. Упражнение можно проводить как на паркете, так и на гимнастической скамейке.

2. Стоя на одной или на двух ногах, вытолкнуть партнера за пределы очерченного круга.

3. Выставив левую ногу вперед, спортсмен пытается ухватить партнера за плечо. Опустившись на левое колено и сжав пальцы правой руки, за исключением большого пальца, попытайтесь ухватиться за партнера.

4. Имитируя отвлекающий маневр, резким движением руки попытайтесь прикоснуться к партнеру и сожмите его в своих «объятиях» (тисках) либо ухватитесь одной рукой за куртку соперника на уровне груди.

5. Стоя спиной к партнеру и в шаге от него, разведите руки в стороны. Как только партнер попытается обхватить ваш торс, резко опустите руки вниз.

6. Используя тело и руки, борец пытается вытолкнуть партнера за пределы круга. Прыгая на двух или на одной ноге, борец, упираясь ладонями о ладони партнера, пытается вытолкнуть его за пределы круга.

7. Стоя в шаге от партнера с приподнятыми руками, развернитесь к нему спиной. При попытке партнера обхватить вас за пояс опустите руки резко вниз.

8. Постарайтесь вытолкнуть партнера из борцовского круга с помощью рук и тяжести тела. Упритесь в прыжке ладонями в ладони партнера и вытолкните его за пределы борцовского круга.

9. По сигналу тренера выхватите мяч из рук партнера одной или двумя руками. Это же упражнение можно выполнить с гимнастической палочкой в руке. Находясь в 1 или 2 метрах от мяча (в положении сидя или стоя), по сигналу тренера завладеть мячом раньше партнера.

10. Находясь в круге диаметром до 1,5 м, имитировать отвлекающие или ложные движения. Главная задача — отвлечь внимание партнера, с тем чтобы, ухватившись за руку или пояс партнера, подтянуть его к себе.

11. Примите стойку сидя боком по отношению к партнеру, руки на коленях. Из этого положения по сигналу тренера попытайтесь ухватиться за пояс партнера, который постарается увернуться в сторону.

12. Сидя упритесь спиной в спину партнера. Руки покоятся на коленях. По сигналу тренера резко повернитесь лицом к партнеру и обхватите правой рукой шею партнера. Левой рукой оказывайте противодействие партнеру.

13. Лежа бок о бок с партнером по сигналу тренера один из учеников пытается встать, а другой предпринимает попытку удержать партнера.

14. Из положения лежа по сигналу тренера резко подняться и ухватиться за пояс соперника либо обхватить его спереди.



Вопросы по пройденной теме

1. Что вам известно об истории борьбы кураш?
2. Какие качества приобретает спортсмен, занимающийся борьбой?
3. Перечислите борцовские термины.
4. Чем отличается кураш (борьба на поясах) от прочих разновидностей борьбы?
5. Расскажите о правилах, которым подчиняется борьба.
6. Какие приемы используют борцы при выполнении броска?
7. Кого из отечественных борцов вы знаете?



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Говорят, что мир детей — это мир игр. Действительно, детский досуг, или отдых, немыслим без активных игр. По нашим многолетним наблюдениям, наибольший интерес дети проявляют к подвижным спортивным играм, таким как эстафета, аттракционы, викторины и др.

Школьники, регулярно уделяющие внимание подвижным играм, меньше болеют. Кроме того, они, как правило, более ответственно относятся к учебе и поручениям. Это связано с тем, что подвижные игры носят не только оздоровительный характер, но и воспитательный, в частности, приобщают к гигиенической культуре. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на весь организм, например, на сердечную и дыхательную системы, на обмен веществ и работу внутренних секреций, повышают тонус, поднимают настроение, а также снимают усталость.

Подвижные игры отвечают физическим потребностям юношей и девушек из-за разнообразия выполняемых движений. Как упоминалось, они не только развивают физические способности, но и воспитывают. Нередко индивидуум, стеснительный или сторонящийся своих сверстников, войдя во вкус игры, становится активным членом коллектива. Таким образом, подвижные игры «заражают» нас духом коллективизма и товарищества, раскрывая скрытые до этого качества и способности, прививают дух лидерства, стремление к тому, чтобы быть равным среди равных. Вскоре стеснительность и закомплексованность отступают, уступая место коммуникабельности.

Известно, что каждой подвижной игре присущи своеобразие, свои отличительные черты. Участие в игре, вне зависимости от результата, пробуждает в нас творческое начало. Некоему эрудиту, следившему за одной из подвижных игр, приписывают высказывание о том, что детские игры — это не только путь к познанию окружающей действительности, но и возможность бросить взгляд в будущее с целью изменения его к лучшему. Взрослые люди также увлекаются различными играми, однако, в отличие от детей, их мысли нацелены на достижение цели и результата (например, в спортивных играх). Детям содержание игры представляется в ином свете. Для них игра — это безостановочный бег, прыжки, метание снаряда, преодоление препятствий и т. д. Для детей подвижная игра — это мир забавы, безграничного удовольствия и не более того.

Принимая активное участие в игре, подрастающее поколение познает свои возможности и способности, оценивает свои достижения по части выносливости, ловкости, меткости и др.

Подводя итог, заметим, что подвижные игры позволяют нам лучше узнать друг друга, быть терпеливыми, оказывать поддержку и помощь партнеру, относиться к победе и поражению сдержанно, т. е. демонстрировать достойное поведение.

Подвижные беговые игры. Подавляющее большинство подвижных игр включает в себя элементы бега, прыжков, метания и т. д. Наиболее простая подвижная игра — это бег

наперегонки. В беге на короткие дистанции (на 30—60 м) ребята соревнуются *на скорость*, а в беге на средние и длинные дистанции (от 100 до 1000 м), будь то в парке или на стадионе — *в выносливости*. Конечная цель всех подвижных игр — выявить победителя.

Среди беговых игр наибольший интерес вызывает эстафета. Эстафетная дистанция может быть разделена на отдельные отрезки (этапы) по 50, 100 и 150 м. В эстафетном беге важно научиться передавать эстафетную палочку. Вместо эстафетной палочки можно использовать теннисный мячик или нечто аналогичное.

Эстафетная команда может состоять из трех или пяти человек. Если наберется 10—12 участников эстафеты, то от этого она станет еще интереснее.

Эстафетные соревнования станут более привлекательными, если их усложнить, например, выставив на дистанции 2—3 обруча, через которые должен пройти каждый участник. Усложнение эстафеты обогащает содержание игры.

«Пятнашки». Для этой игры выбирается площадка наподобие волейбольной или баскетбольной, пределы которой игрокам запрещается покидать. Один из играющих становится «охотником». Прыгая на одной ноге, он преследует остальных, стараясь догнать кого-нибудь и коснуться рукой. Игрок, к которому прикоснулся «охотник», превращается в «охотника», и игра продолжается.

«Одноногие скакуны». Эта игра проводится на площадке длиной в 15 м и шириной от 6 до 8 м. Игроки разделены на команды, каждая их которых состоит из 3—5 человек. Команда выстраивается на линии старта и по свистку судьи устремляется на одной ноге к финишу. Участник, пришедший к финишу последним, выбывает из игры; остальные вновь выстраиваются на стартовой линии. Процедура повторяется. Это продолжается до тех пор, пока не выявляется лидер. Затем к игре подключается вторая команда. Победители внутрикомандных состязаний выходят в финал. Победитель финала приносит своей группе общекомандную победу. Данную игру можно провести и на дистанции длиной 30 м, только в этом случае игроки устремляются к финишу бегом.

«Смешанная эстафета». В этой эстафете принимают участие две или три команды. Команды на расстоянии 3—4 шагов выстраиваются на старте в колонну. Первые номера команд держат в руке гимнастические палки. На расстоянии 10—15 м находится промежуточный финиш, на котором находится какой-либо предмет (теннисный мячик, мешочек с опилками и т. д.).

По свистку судьи первые номера команд устремляются к финишу. Добежав до финишной черты, игроки, обежав промежуточный финиш, возвращаются назад. Возвратившись на старт, первый номер протягивает гимнастическую палку второму номеру, а затем, стоя лицом к колонне, первые и вторые номера проносят палку под ногами игроков своей команды. Игрок, между ногами которого проносится гимнастическая палка, перепрыгивает через спину первого и второго номеров команды. Дойдя до последнего номера, второй номер устремляется с гимнастической палкой к старту, а первый номер замыкает колонну. Игра заканчивается после того, как последний участник команды преодолеет дистанцию. При выявлении победителя учитывается соблюдение правил командами.

«Охотники». Для этой игры можно использовать волейбольную площадку. Играющие делятся на две команды. В каждой команде выбирается командир. По жребию одна из команд владеет мячом, а другой предоставляется право выбора одной из сторон площадки. После этого команды выстраиваются лицом к лицу на противоположных концах площадки, разделенной на две равные половины. Командир команды находится на противоположной части площадки, причем за ее пределами.

Игрок команды, владеющей мячом, стремится поразить игрока из команды соперника. Если это удается, то игрок выбывает из игры и занимает место у штрафной черты. Мяч, оказавшийся у оштрафованного игрока, остается в игре. Более того, оштрафованный игрок может им воспользоваться, т. е. прицельно бросить в соперника. В случае попадания в соперника оштрафованный игрок возвращается на площадку и становится полноценным участником игры. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих игроков. Игра повторяется от 3 до 5 раз.

Согласно правилам, метание мяча производится одной рукой. Мяч, отскочивший от земли и попавший в игрока, не засчитывается.

«Упрощенный (или незатейливый) волейбол». Для этой игры пригодна волейбольная или подобная ей площадка. Участники игры делятся на две команды. Разделяет площадку волейбольная сетка или веревка, к которой прикреплены флажки.

Правила почти те же, что и в волейболе. Мяч нельзя ловить, его можно дважды перепасовывать партнеру, а затем перевести на сторону соперника. В случае неудачи (мяч не перелетел через сетку или коснулся земли, не долетев до партнера) одно очко записывается в пользу соперничающей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков.

«Доставь мяч лидеру». Игра напоминает баскетбольное сражение, которое протекает на прямоугольной площадке. Игроки делятся на 2 команды. В противоположных углах площадки вычерчивается треугольник или устанавливают тумбочку либо обруч, в пределах которого размещается лидер команды.

Игра начинается с центра площадки и, в отличие от баскетбола, игроки стремятся доставить мяч в руки своего лидера. Игроки, перепасовывая и не выпуская мяч из рук, преодолевают заслон, выстроенный соперником. При удачном проходе (мяч доставлен в руки лидера команды) команде засчитывается одно очко. Команда, набравшая в течение 10 минут наибольшее количество очков, объявляется победителем. Запрещается выбивать мяч из рук соперника, подталкивать его, находиться в положении «вне игры», совершать пробежку, грубить и т. д. За нарушение правил игры команда штрафуется. Штрафной мяч вводится в игру с точки, удаленной от лидера команды на 6 м.

«Преодолей дистанцию на коленях». Игроки делятся на 2 команды и выстраиваются в ряд по одному. Расстояние между командами не превышает 3—4 шагов. По сигналу судьи первые номера команд устремляются на коленях к промежуточному финишу; достигнув его, разворачиваются и возвращаются назад. После рукопожатия к преодолению

дистанции приступают вторые номера, а первые занимают место за последним игроком команды. Команда, первой преодолевшая дистанцию, объявляется победителем.

«Перетягивание». В этой игре принимают участие две команды, которые могут состоять из юношей и девушек. Команды могут выставить до трех и более человек. Игроки выстраиваются друг против друга по разные стороны от условной черты или пограничной полосы. В качестве снаряда используется веревочка или гимнастическая палочка, которую удерживают соперники. По сигналу судьи команды начинают тянуть снаряд на себя. Как только игрок той или иной команды переступает черту, игра заканчивается. Победителем объявляется команда, перетянувшая на свою сторону соперника.

«Наперегонки с мячом на теннисной ракетке». Участники игры делятся на две команды и выстраиваются рядом в колонну перед стартовой чертой. В 12—15 м от стартовой черты устанавливаются два мяча. Первым номерам команд выдается по ракетке и теннисному мячу (например, от настольного тенниса).

По сигналу судьи первые номера устремляются к промежуточному финишу, подбрасывая мяч ракеткой. Обогнув мяч, находящийся на промежуточном финише, игроки возвращаются и передают мяч с ракеткой вторым номерам. Вторые номера передают мяч с ракеткой третьим номерам и т. д. Команда, первая пришедшая к финишу, объявляется победительницей. Игрок, уронивший мяч, подбирает его и продолжает движение от точки, где было допущено нарушение.

«Эстафета с ведением мяча». Игроки делятся на две команды и выстраиваются в шеренги перед стартовой чертой. В 10—15 м от стартовой черты находится промежуточный финиш с установленными на нем флажками. Первым номерам команд выдается либо футбольный, либо баскетбольный мяч. По сигналу судьи первые номера бегут к промежуточному финишу, ударяя мячом о площадку. Обогнув флажок, игроки продолжают вести мяч и лишь у стартовой черты передают его вторым номерам. Преодолев дистанцию с ведением мяча, вторые номера передают

эстафетный мяч третьим номерам и т. д. Команда, завершившая эстафету первой, объявляется победителем.

«Буран». Эта игра пользуется большой популярностью. Она развивает ловкость, наблюдательность и смекалку. Для проведения игры пригодна широкая ровная лужайка или большая спортивная площадка, длиной не менее 20–25 м. Игроки делятся на две команды и выстраиваются на противоположных концах площадки. Игровым снарядом служит мешочек, набитый песком или опилками. Вес мешочка не должен превышать 300 г. Для удобства метания концы узелка на мешочке удлинены. Сам мешочек до игры находится в руках судьи. В произвольно избираемой части площадки вычерчивается круг диаметром 1,5 м.

О начале игры извещает свисток судьи. Одновременно со свистком судья выбрасывает в поле узелок, к которому устремляются игроки обеих команд. Игроки команды, завладевшей узелком, передают его друг другу, устремляясь к «кону» (очерченному на площадке кругу), чтобы занести туда узелок.

Игроки придерживаются следующих правил. Как и в регби, национальном виде спорта США, игрокам разрешается вырывать узелок из рук соперника. В игре запрещается толкать, цепляться за одежду, ставить подножку и т. д.

С каждой стороны в игре могут участвовать по 6 человек. Игра длится до 10 мин. Через каждые 4 минуты или 5 минут объявляется 3-минутный перерыв. За каждое «взятие» «кона» команде начисляется одно очко.

Команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победителем.

«Козёл». Эта игра, как одна из разновидностей национальной забавы, пользуется в народе широкой популярностью.

В игре принимают участие не менее 2 команд, каждая из которых состоит не менее чем из 5 физически крепких юношей.

По жребию команды делятся на «седоков» и «оседланных». Первыми вступают в игру «оседланные». Самый сильный и рослый игрок команды становится в угол игровой площадки или спортзала и, согнувшись, упирается на

колени. За ним пристраивается второй игрок команды, обхватив его за пояс двумя руками. То же самое делают третий, четвертый и пятый номера команды.

Проверив готовность команды «оседланных», судья подает сигнал команде «седоков». Игроки команды «седоков» с разбега (длина разбега 5—6 шагов) поочередно запрыгивают на спины «оседланных». Если игрок команды «седоков», не удержавшись, падает со спины «оседланного» либо задевает его тело ногой, то игра останавливается и команды меняются ролями. При удачном выполнении задания «седоки» разворачиваются и стремятся пройти расстояние длиною в семь шагов. Если «седоки» проходят дистанцию, держась за пояса друг друга, то игра заканчивается и поражение засчитывается «оседланным».

Обязательно соблюдение следующих правил:

— «седоки» должны держаться за пояса друг друга так, чтобы голова находилась вровень со спиной партнера;

— «оседланные» после приземления не имеют права передвигаться;

— если после прыжка «седок» коснулся ногой земли, то его команда объявляется проигравшей.

«Летающая мишень». Участники игры делятся по жребию на ряд команд, состоящих из 5—6 человек. Каждому игроку выдается деревянная палка длиною 80—100 см, толщиною 2—3 см. Игру начинает команда, получившая это право по жребию.

Начинающая команда отходит от остальных игроков на расстояние 8—10 м. Капитан команды выстраивает своих игроков в линию на расстоянии 4—5 м один от другого.

По сигналу судьи капитан команды подбрасывает мишень, т. е. палку, вверх. В нее стараются попасть игроки команды. За каждое попадание команде засчитывается одно очко. При попадании в мишень игрок вскидывает обе руки вверх и получает поощрение в виде зачетного очка. То же выполняет вторая команда, затем третья. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. При равенстве очков игра продолжается до выявления победителя.

В целях обеспечения безопасности игроки команд должны находиться на удалении 8—10 м от места действия.

«Оборона крепости». Игроки делятся на две команды. Каждая команда состоит из 5—6 игроков. В центре лужайки или спортивной площадки вычерчиваются два круга. В центре внутреннего круга устанавливается крепость (флажок) высотой 90 см — 1 м, а по периметру внешнего круга (диаметром 6 м) выстраивается команда обороняющихся игроков. Задача атакующей команды — пройти оборону противника и войти в центр крепости. Если одному из участников атакующей команды удается пройти оборону, то игрок с правой стороны, мимо которого прошел атакующий, покидает игровое поле. Напротив, если атакующего коснулась рука игрока обороны, то атакующий выбывает из игры.

Команда, растерявшая частично или полностью своих игроков, считается побежденной. После этого команды меняются ролями.

«**Мяч капитану**». Эта игра, в которой принимают участие две команды по 8—10 человек, развивает наблюдательность, ловкость, смекалку.

Местом для проведения игры может служить спортивная площадка, на противоположных по диагонали углах которой обозначаются треугольники и дорожки к ним. Длина дорожек не должна превышать 1—1,5 м.

Каждая команда состоит из капитана, двух защитников и полевых игроков.

Капитаны команд занимают место в «домике», или в очерченном треугольнике, который блокируют защитники из соперничающей команды.

Защитники занимают место в коридорах, пределы которых не имеют право покидать.

Игра начинается с центра поля, как и в баскетболе. Судья приглашает к центру поля двух игроков соперничающих команд и по свистку подбрасывает мяч.

Команда, овладевшая мячом после вбрасывания, используя пас и индивидуальный проход, стремится доставить мяч своему капитану.

Команда соперников, напротив, стремится воспрепятствовать этому, т. е. старается перехватить мяч.

За каждый полученный капитаном мяч команда получает одно очко.

После каждой удачной «доставки» игра возобновляется, при этом мяч вводит в игру защитник оборонявшейся команды.

Игра продолжается 8—10 мин. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«**Эстафетный мяч**». В этой игре, развивающей пластичность, могут одновременно участвовать от трех до четырех команд. Команды выстраиваются в колонны от стартовой черты. Первым номерам судья вручает по мячу.

По судейскому сигналу первые номера команд передают мяч через голову вторым номерам. Вторые номера, получив мяч, передают его, нагнувшись, между ног третьим номерам.

Таким образом, нечетные номера передают мяч через голову, прогнувшись, а четные — между ног, согнувшись.

Последние номера команд, получив мяч, обегают колонну слева и становятся перед первым номером своей команды, которая сдвигается назад на один шаг.

Игра продолжается до тех пор, пока не завершится круг, т. е. до возвращения первых номеров в исходное положение.

Команда, первая восстановившая исходное положение, объявляется победительницей.

«**Мельница**». В этой игре приобретается навык четкого и своевременного выполнения команд. Для игры требуется обычная веревка длиной 8—10 м. Концы веревки надо связать и положить в центр спортивной площадки.

По команде судьи игроки подходят к веревке и растягивают ее на земле в виде окружности. Затем, взявшись за веревку правой рукой, игроки, выпрямившись, начинают медленный бег, приговаривая: «Крутится мельница медленно, медленно».

Управляет действиями игроков судья. По его команде игроки убыстряют бег, меняют направление одновременно со сменой рук, а по команде «Стоп!» останавливаются и опускают веревку на площадку.

Звучит команда: «Разойдись!». По этой команде игроки покидают пределы спортивной площадки и внимательно наблюдают за действиями судьи.

Неожиданно раздается команда: «Запустить мельницу!». Игроки устремляются к веревке в центре спортивной площадки и берутся за нее правой рукой.

Игрок, последним прикоснувшийся к веревке, выбывает из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется один-единственный игрок, которого и объявляют победителем.

«**Перестрелка**». Для этой игры, развивающей ловкость, подбирается площадка размерами 10×20 м. Условная линия разделяет площадку на две равные части. В 1,5—2 м от центральной линии размечают неширокие, до одного метра, коридоры.

Игроки делятся на две равные по составу команды, занимающие место на своей половине площадки. Каждый из игроков выбирает себе место по собственному усмотрению.

Проверив готовность команд, судья подзывает к центру площадки капитанов команд и вводит мяч в игру, как в баскетболе.

Команда, завладевшая мячом, обязана совершить прицельный бросок в соперника.

Игрок, пораженный броском соперника, переходит в разряд «пленника», который не принимает участия в игре и занимает место в коридоре.

Если мяч, посланный игроком, не попадает в цель, то мяч переходит к противнику. В случае, когда мяч, посланный игроком, ловит соперник, то любой из «пленников» его команды освобождается и вступает в игру.

Продолжительность игры не превышает 10 мин. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество своих игроков.

«**Нашел — молчи**». Эта игра учит нас быть внимательными и осмотрительными. Игроки выстраиваются в ряд на краю спортивной площадки, лицом к учителю, являющимся в то же время судьей. Судья демонстрирует и называет предмет, например платочек, который им придется вскоре искать.

По команде судьи игроки отворачиваются и закрывают глаза. Судья прячет платок и командует: «Ищите!».

Игроки приступают к поиску предмета. Игрок, нашедший платочек, не подает вида и возвращается к судье, сообщая ему так, чтобы никто из игроков не слышал его слов, о находке. После этого судья разрешает игроку покинуть площадку и присесть на скамейку.

Игра повторяется 3–4 раза, и победителем объявляется тот, кто чаще других находил предмет.

«**Кого нет**?» Эта игра для наблюдательных и смекалистых. Игроки становятся в круг или полукруг. Судья подзывает к себе одного из игроков, просит его запомнить 5–6 играющих из круга и завязывает ему глаза. Затем жестом удаляет одного из участников из круга. Остальные игроки меняются местами.

По окончании перегруппировки судья развязывает платочек и задает игроку вопрос: «Кого нет?».

Игрок в течение ограниченного времени должен назвать имя отсутствующего участника игры. Если игрок справляется с заданием, то он возвращается в строй и на его место заступает другой участник. Если игрок не справляется с заданием, то игра продолжается.

Игра повторяется от 4 до 5 раз. Победителем или победителями объявляются те, кто лучше справился с заданием.

«**Футбольные догонялки**». Эта игра закрепляет навык ведения мяча ногами. Игра проводится на площадке размерами 20×30 м. Одновременно в игре могут принимать участие от 10 до 12 игроков, из них двое или трое считаются «охотниками», остальные — «волками».

И «охотники», и «волки» перемещаются по площадке с мячом.

Задача «волков» — уберечь собственный мяч, к которому можно прикасаться только ногами, от попадания в него мяча «охотника».

Если «охотнику» удается задеть мячом мяч противника, то игроки меняются ролями.

Игра продолжается от 8 до 10 минут, после чего объявляется перерыв. После перерыва игра возобновляется.

«**Баскетбольное состязание**». Для данной игры подходит ровная площадка либо гимнастический зал. Кроме того, требуется два мяча (волейбольных или баскетбольных).

Игроки делятся на две команды и выстраиваются в две колонны перед стартовой чертой на расстоянии 3 м друг от друга. На удалении (18—20 м) от стартовой черты находится промежуточный финиш, которым может быть баскетбольный щит или стена с закрепленным на ней небольшим обручем.

На линии от стартовой черты до промежуточного финиша на равном удалении друг от друга устанавливают 2 или 3 булавы. Первым номерам команды выдают по мячу.

На эстафетной дистанции устанавливаются два или три шеста.

По команде судьи «На старт! Внимание! Марш!» первые номера команд, постукивая мячами о поверхность площадки, устремляются вперед. Встречая на пути булаву, игроки обегают ее и продолжают путь. Приблизившись к щиту или обручу, игрок совершает бросок по кольцу или мишени, ловит отскочивший мяч и с силой ударяет мяч о паркет так, чтобы отскочивший мяч полетел в направлении второго номера команды.

Вторые номера команд, поймав мяч, проделывают тот же путь, что и первые номера.

Выполнив задание, первые номера пристраиваются в конец своей колонны, а вторые номера передают мяч третьим номерам и т. д.

Преодолевая эстафетную дистанцию, игроки придерживаются определенных правил, а именно:

— игрок, упустивший мяч во время ведения, должен вернуться с мячом на то место, где упустил его, и продолжить оттуда дальнейшее движение;

— если игрок задел и уронил булаву, то должен остановиться и, не выпуская мяча из рук, поставить шест на прежнее место. Только после этого он имеет право продолжить движение по дистанции;

— игрок, принимающий эстафетный мяч, не должен заступать за стартовую черту;

— игрок должен обегать препятствие (булаву) лишь с левой стороны.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«**Баскетбольная эстафета**». Данная игра развивает снайперский навык и проводится в зале либо на баскетбольной площадке.

Игроки делятся на 4 равные команды и выстраиваются в ряд по одному. Первые номера команд получают по мячу.

По сигналу судьи первые номера команд совершают прицельный бросок. Вне зависимости от попадания мяча подбегают к нему и, взяв мяч, тут же передают его вторым номерам.

Вторые номера повторяют задание, а первые номера занимают место в конце своей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 10 или 12 очков за каждый заброшенный в корзину мяч. После этого команды меняются местами и игра продолжается.

«**Футбольная эстафета**». В этой игре закрепляется навык ведения мяча. Игроки делятся на 2—4 команды и выстраиваются в ряд по одному у стартовой черты. На противоположной стороне спортивной площадки или спортивного зала устанавливают тумбы или мешочки, наполненные песком.

Первым номерам команд судья выдает по футбольному мячу, который устанавливается на стартовой черте.

По сигналу судьи первые номера команд ведут мяч ногами, огибая с правой стороны препятствия, и, достигнув промежуточного финиша, возвращаются назад.

Получив мяч от первых номеров, к прохождению эстафетной дистанции приступают вторые номера.

Завершив дистанцию, как первые, так и вторые номера команд занимают место в конце колонны.

Команда, первой завершившая эстафету, объявляется победителем.

Вопросы по пройденной теме

1. Назовите подвижные игры, которые вы знаете.
2. Какие физические качества совершенствуют подвижные игры?
3. Чем отличается футбольная эстафета от баскетбольной?
4. Какая из подвижных игр вам нравится больше других и почему?
5. Чем отличается подвижная игра от спортивной?

Одна из известных поговорок по отношению к людям смелым и мужественным гласит: «Он в воде не тонет и в огне не горит». И действительно, человек должен уметь держаться на воде и хорошо плавать. В XXVII главе старинной популярной и поучительной книги «Кобуснома» читаем: «О, потомок рода человеческого, коль судьба даровала тебе ребенка — дай ему достойное имя. Дать имя ребенку — первейший долг родителей. И еще. Отдай ребенка в руки мудрого и любящего наставника... По мере возмужания обучай ребенка профессии и ремеслу. Коль сам принадлежишь к сословию воинов, то обучи наследника военным наукам. Освоившего профессию, ремесло и науки отрока обучи плаванию. Об этом я знаю по собственному опыту. Моим воспитанием занимался Манзар-Сахиб. Он умел прекрасно управлять лошадью и обучил меня своему искусству. Вместе с ним моим воспитанием занимался известный наездник по имени Райхан.

И Манзар-Сахиб, и Райхан-воин обучили меня военному ремеслу. Однажды они попросились на прием к моему отцу и обратились к нему со словами: «О, эмир, если позволишь, то завтра на рассвете сможешь убедиться в том, чему мы обучили молодого эмира». В ответ мой отец произнес: «Очень даже хорошо».

На следующий день я продемонстрировал отцу все то, чему обучился за минувшие годы. Отец остался доволен и преподнес дорогие подарки моим наставникам. Расставаясь, он молвил: «Вы очень хорошо обучили моего сына ремеслам, однако упустили нечто очень важное». Изумленные наставники смутились: «Что же мы упустили?» — «Ремесла, которым вы обучили моего сына, при необходимости могут выполнить за него и другие, однако есть то, что за него никогда никто не сделает». — «Что же это за ремесло?» — недоумевали наставники. — «Вы не научили его плавать. Никто и никогда вместо него сделать этого не сможет».

Расставшись с наставниками, мой отец пригласил двух специалистов, которые стали обучать меня плаванию. Я с

удовольствием обучался и вскоре стал хорошо плавать. Однажды мне и моим спутникам пришлось переправляться через большую и своенравную реку. Место переправы изобиловало порогами и водоворотами. Паромщик оказался неопытным, и наша лодка перевернулась на быстрине. Выплыть и спастись удалось мне и моему спутнику по имени Кайковус.

После этого случая я воочию убедился в проницательности отца, который сделал все для того, чтобы обучить меня плаванию».*

Этот рассказ лишний раз подтверждает, сколь важно для человека умение плавать.

Первые соревнования по плаванию состоялись в Англии в 1896 году на первых Олимпийских играх. С тех пор плавание входит в обязательную программу Олимпийских игр, мировых и региональных первенств.

Естественно, нынешние соревнования по плаванию отличаются от соревнований минувших времен. Раньше соревнования проводились на открытой воде; отсутствовали стартовые тумбочки и не были разграничены плавательные дорожки.

Человек, умеющий плавать, не боится глубины и смело отправляется в плавание по неизвестному водоему. Ему все равно, где плыть: по реке, по озеру и т. д. Он не задумываясь бросается в воду и переплывает большие и малые реки.

Искусный пловец может своевременно оказать помощь тонущему человеку.

Пловец отличается мощной дыхательной системой, прекрасной системой кровообращения и гармоничным развитием мускулатуры. Он может наслаждаться отдыхом как на земле, так и в воде.

Плавание способствует укреплению нервной системы. Так, наблюдения за пловцами в возрасте от 11 до 17 лет показали, что регулярные двухгодичные занятия по плаванию оказали благотворное влияние на силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость детей по сравнению с теми, кто не занимался плаванием.

*** Кайковус.** Қобуснома. Т.: «Ўқитувчи», 1986, с. 83—84.

Видов плавания немало. Широко известны синхронное плавание, подводное плавание, игровое плавание, прыжки в воду и др.

Спортивное плавание главным образом делится на четыре вида: кроль, брасс, баттерфляй, а также плавание на спине. Учиться плавать надо под руководством тренеров, опытных инструкторов или умеющих плавать родителей.

Чтобы научиться держаться на воде, необходимо придерживаться определенных правил и требований.

Правила, которые необходимо соблюдать во время занятий плаванием

— Обучение плаванию должно проводиться в присутствии учителя или тренера. Обучаться плаванию надо в естественных водоемах или бассейне при температуре воды не ниже 20 °С. Вода должна отвечать нормам санитарной гигиены.

— Нельзя сразу входить в воду человеку, вспотевшему и разгоряченному после приема солнечных ванн, подвижных и спортивных игр. При переохлаждении и появлении озноба следует выйти из воды и энергично растереться полотенцем.

— Обучаться плаванию надо в специально отведенных и оборудованных местах.

— При появлении утомляемости необходимо выйти из воды и отдохнуть.

— Нельзя нырять и плавать в запрещенных местах.

— Нельзя нырять и заплывать за оградительные границы.

— Недопустимы ложные выкрики типа «Помогите! Тону!».

— Перечисленные правила поведения необходимо знать и строго соблюдать их.

Какие правила должен соблюдать человек, не умеющий плавать?

Во-первых, *не паниковать*; оставаться расслабленным и спокойным; ни в коем случае не глотать воду, чтобы не захлебнуться. Тот, кто будет придерживаться этого правила, не утонет.

Во-вторых, *не спешить достичь берега во что бы то ни стало*. Постараться удержать голову над водой. Для этого достаточно привести в произвольное и умеренное движение руки и ноги. Нельзя размахивать руками, поднятыми вверх. Удерживая тело и голову над водой, позовите на помощь, не прекращая движений руками и ногами.

Для обучения плаванию необходимо иметь специальную одежду. Строго соблюдайте правила гигиены; не пользуйтесь чужим спортивным инвентарем и одеждой. В плавательный бассейн надо входить после принятия душа, в резиновой или пластмассовой обуви, чтобы обезопасить себя от инфекционных кожных заболеваний.

Обучение плаванию следует проводить под надзором в водоеме, где уровень воды доходит до пояса или до уровня груди. По мере освоения техники плавания глубина постепенно увеличивается.

Во время занятий плаванием необходимо освоить правила вдоха и выдоха. Во время погружения в воду в легкие набирается воздух. После погружения совершается выдох. Эти правила необходимо хорошо освоить (рис. 80).

Начальные занятия. Стоя по пояс в воде, постарайтесь выполнить следующие движения руками, ногами и телом: повороты тела как в правую, так и в левую сторону; стоя по пояс в воде, присядьте, задержите дыхание, сделайте выдох и выпрямитесь. Стоя по пояс в воде, передвигайтесь по дну, согнувшись. Имитируйте руками движения пловца (рис. 81).

Погрузившись в воду до уровня груди, расставьте ноги на ширине плеч и имитируйте руками полоскание белья.

Стоя по грудь в воде, погрузитесь в водоем. Прервите дыхание на 5—6 сек. (или сосчитайте до 10). Затем выпрямитесь и выдохните воздух.

Находясь в воде на уровне груди, прервите дыхание на 15—20 сек.

Выполните следующие упражнения. Стоя по грудь в воде, вдохните воздух и задержите дыхание. Затем опустите лицо в воду и сделайте медленный выдох. После этого выпрямитесь (рис. 82).

Освойте следующие упражнения:

1. Наберите воздух, присядьте, погрузившись в воду с головой, обхватите колени, касаясь их скулами. Продер-

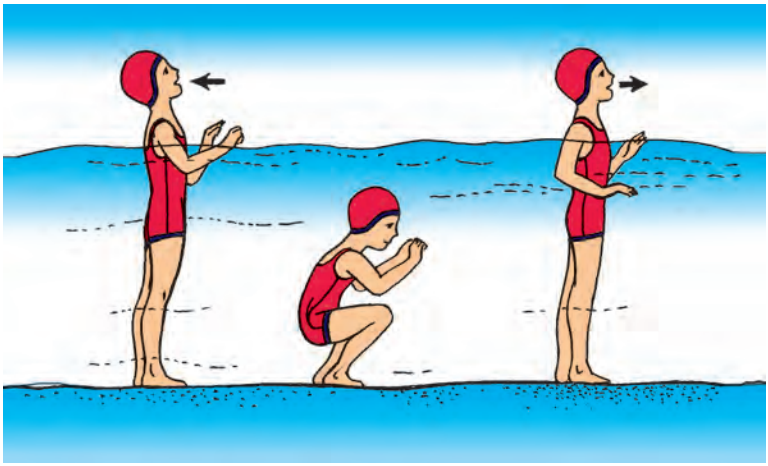


Рис. 80

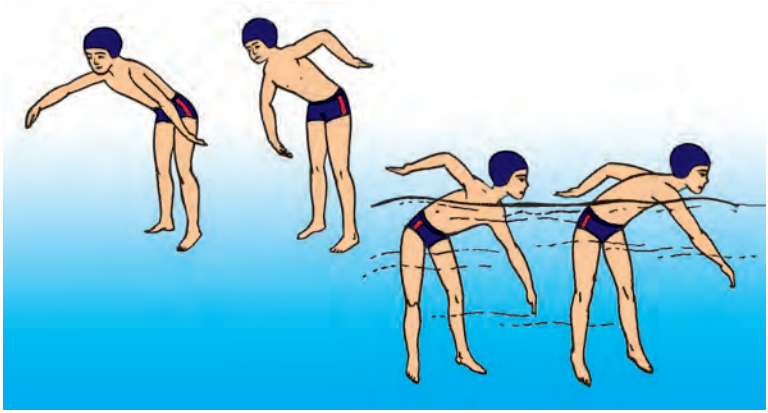


Рис. 81

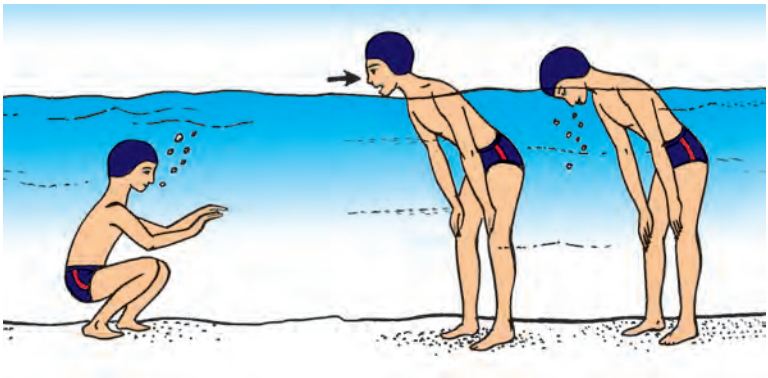
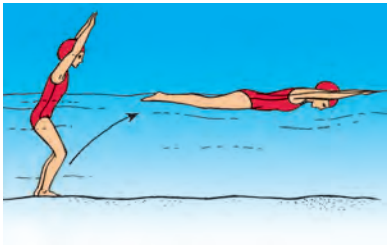


Рис. 82



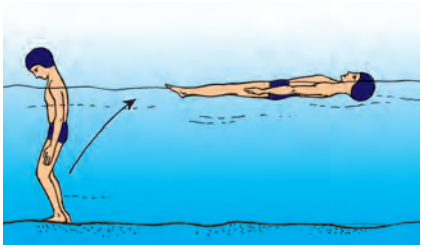


Рис. 83

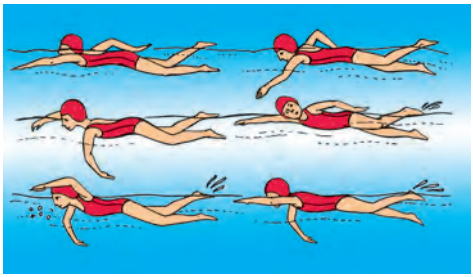


Рис. 84

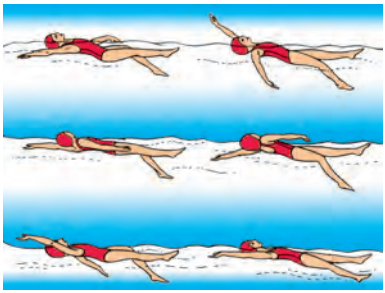


Рис. 85

житесь в воде в данном состоянии 10—15 сек. Старайтесь медленно выполнить выдох. После этого выпрямитесь, наберите воздух и, оттолкнувшись от дна, ложитесь спиной на воду. Чтобы удержаться на воде, перемещайте поочередно ноги по вертикали (рис. 83).

2. Плавание на груди. Стоя лицом к берегу, сделайте глубокий вдох и, оттолкнувшись от дна, выполняйте маховые вертикальные движения руками и ногами, как показано на рисунке 84.

3. Плавание на спине. При данном виде плавания затылок касается воды. Руки и ноги выполняют те же маховые вертикальные или близкие к ним движения, что и при плавании на груди (рис. 85).

ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

Самый популярный и самый быстрый вид спортивного плавания — *кроль*. Этим стилем пользуются спортсмены, занимающиеся синхронным плаванием, водным поло, и плавающие в естественных водоемах.

При плавании кролем положение тела горизонтально, лицо опущено в воду, мышцы туловища расслаблены. Ноги

вытянуты свободно, быстро выполняют поочередные движения сверху вниз и снизу вверх. Непрерывное и равномерное движение ног в воде по вертикали — один из признаков хорошего плавания. Для освоения техники движения ног при плавании кролем рекомендуется использовать специальную плавательную доску.

Пловец держится вытянутыми руками за плавательную доску, а ногами выполняет вертикальные движения. Освоив движения ногами, начинающий пловец осваивает технику движения рук.

При плавании кролем руки проносятся над водой вперед и производят поочередные гребки.

В воздухе рука немного согнута в локте и движется так, чтобы локоть был выше кисти. Затем она свободно и бесшумно опускается в воду.

Когда рука полностью погружается в воду, движение ее постепенно ускоряется и достигает наибольшей скорости в середине гребка. Пальцы должны быть немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, рука мягко выходит из воды. На два полных движения руками приходится шесть ударов ногами.

Техника дыхания. Когда правая рука вытянута из воды для гребка, голову надо повернуть налево настолько, чтобы рот оказался над поверхностью воды; в этот момент производится вдох ртом и носоглоткой.

При выбросе левой руки для гребка лицо поворачивается вправо. При этом делается выдох в воду (рис. 84).

Плавание на спине. Этот своеобразный стиль плавания удобен для дыхания, так как лицо находится над поверхностью воды (рис. 85). При плавании на спине тело находится в горизонтальном положении; ноги движутся вертикально, а руки поочередно выбрасываются для гребка из воды. Руки ускоряются и достигают максимума при соприкосновении с водой.

Вдох производится через рот во время гребка рукой, а выдох — через нос в момент гребка другой рукой.

Брасс. Этот вид плавания принципиально отличается от кроля и плавания на спине. Практическую ценность данного вида плавания трудно переоценить. Брасс относится к относительно бесшумным видам плавания. Он использует-

ся для преодоления больших расстояний, при спасении утопающих или раненых, а также ценных предметов. Этим видом плавания широко пользуются и в прочих случаях. Наиболее широко брасс применяется в подводных видах плавания.

Тело брассиста лежит в воде (на груди) почти горизонтально. Ноги движутся в вертикальной плоскости. Обе руки вытянуты и сомкнуты для одновременного гребка и гребут на уровне плеч, при этом грудь и голова находятся над водой. В этом положении в начале гребка руками пловец делает вдох через рот.

При погружении рук в воду голова пловца находится в таком же горизонтальном положении, как и тело. Вдох делают через рот в начале гребка руками, а выдох — в остальное время движения.

При выполнении гребка руки сгибаются в локтях, а ноги слегка сгибаются в коленях. Таким образом, при выбросе рук из воды пловец как бы отталкивается от воды ногами (рис. 86).

Старт и повороты. Все спортсмены-пловцы, за исключением тех, кто плавает на спине, стартуют с так называемой стартовой тумбочки.

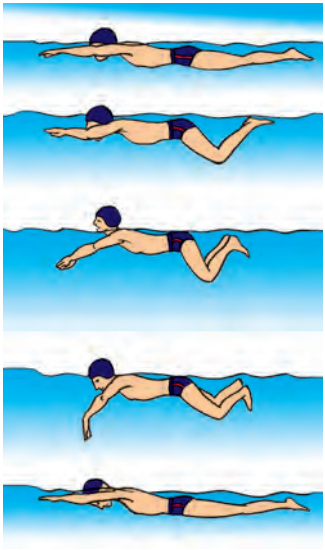


Рис. 86

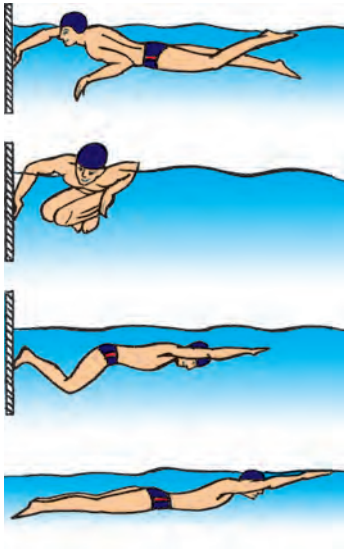


Рис. 87

По свистку стартера пловец становится на тумбочку у заднего края. После второго свистка судьи спортсмен подходит к переднему краю тумбочки и слегка сгибает колени примерно под углом 150°. Ступни расположены параллельно (расстояние между ними 10—15 см), пальцы ног захватывают край тумбочки. Туловище наклонено вперед. Руки отведены назад. Голова чуть приподнята кверху.

После третьего стартового свистка пловец отталкивается от тумбочки, выбрасывает руки вперед и прыгает в воду, вытягиваясь.

Как правило, соревнования пловцов проводятся на различные дистанции, суммарная длина которых превышает размеры водного бассейна. По этой причине пловцам приходится делать повороты после прикосновения к противоположной стенке бассейна.

Повороты. Профессиональные пловцы и начинающие уделяют большое внимание технике поворота, так как на соревнованиях, которые проходят в 25—50-метровых бассейнах, повороты им приходится повторять многократно. Перед поворотом спортсмен делает глубокий вдох, касается одной рукой стенки, подтягивает колени к груди и выполняет поворот под водой. Сделав поворот, он отталкивается ногами от бортика бассейна, не поднимая головы, вытягивает руки и продолжает преодолевать дистанцию тем или иным стилем плавания (рис. 87).

Повороты брассиста отличаются от поворотов тех, кто плавает кролем или на спине. Брассист прикасается к бортику бассейна двумя руками, делает глубокий вдох, колени подтягивает к груди, а тело разворачивает на 180°. Отталкиваются от бортика брассисты так же, как и пловцы другим стилем.



Вопросы по пройденной теме

1. Какую роль в жизни человека играет плавание? Расскажите об этом.
2. Какие качества развивают упражнения по плаванию?
3. Как себя должен вести не умеющий плавать человек, неожиданно оказавшийся в воде?



ГЛАВА II

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

После прохождения определенной части школьной программы наступает момент сдачи экзаменов или нормативов, что в полной мере относится и к такой дисциплине, как физическая культура.

Экзамен по физической культуре для тех, кто прилежно занимался на протяжении всего курса обучения, не представляет особых трудностей. Тем не менее, экзамен по физическому воспитанию некоторым ученикам дается с трудом. Это относится к тем, кто по тем или иным причинам, например, из-за лени, по болезни, пропускал уроки.

Ниже рассматривается рекомендуемый цикл занятий по физической культуре, который позволит учащемуся справиться со сдачей спортивных нормативов и экзаменов.

Прежде чем приступить к самостоятельному выполнению рекомендуемых физических упражнений, необходимо усвоить правила их выполнения. Занятия по физической культуре желательно проводить на открытом воздухе либо в хорошо проветриваемом помещении. В зависимости от температурного режима и погодных условий подбирается соответствующая спортивная одежда. Специалисты рекомендуют заниматься физической культурой ежедневно в среднем по 30—40 мин. Лучше всего проводить занятия во второй половине дня, примерно через час или два после обеда.

Занятия надо начинать с легкой разминки и разогрева суставов. Физические упражнения делятся не только на разминочные и основные, но и на заключительные. Не забывайте об этом.

К тренировкам надо приступать с легких упражнений, затем нужно перейти к упражнениям, развивающим гибкость и ловкость. В последнюю очередь следует приступать к силовым упражнениям и упражнениям на выносливость.

Занятия следует завершить легкой разминкой, которая включает медленный бег, глубокое дыхание, переходящее в обычное. Желательно полежать 2—3 минуты на коврике или лужайке. Не следует перетруждать себя на первых занятиях, увеличивать нагрузки надо постепенно, переходя от легких упражнений к более сложным. В этом случае организм постепенно привыкает к ним, не испытывая осложнений.

Если при выполнении упражнений вы испытываете некоторые физические затруднения, то обратитесь за советом к учителю по физкультуре или к своему спортивному тренеру.

Выполняя комплекс упражнений, записывайте результаты в метрах, минутах, секундах, килограммах и т. д. Для этих целей заведите так называемый календарь здоровья. В календарь заносите сведения о биении пульса и частоте дыхания, а также информацию об общем самочувствии. Как указывалось, занятия следует начинать с легкой разминки, включающей пробежку и разогрев суставов. Разминка подготовит организм к выполнению более сложных упражнений. Ходьба, легкий бег, повороты шейных позвонков и плеч, легкие движения руками и ногами помогут разогреть мышцы и суставы. После выполнения разминочных упражнений ощущается прилив сил и готовность организма к выполнению более серьезных упражнений.

Рассмотрим *упражнения, рекомендуемые для разминки*:

— приподнимите руки вверх, глубоко вдохните, опустите медленно руки; сделайте глубокий выдох (6—8 раз);

— из положения стоя, ноги на ширине плеч, выполните вращательное движение руками вперед и назад (6 раз);

— из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, имитируя бег, выполните быстрое движение руками. Это упражнение выполните 2 раза (по 10 секунд на каждое) с небольшим перерывом;

— упритесь руками в пол и выполните отжимание, без напряжения;

— из положения стоя, ноги на ширине плеч, выполните наклоны вперед на прямых ногах (10 раз);

— выполните предыдущее упражнение, касаясь пальцами кончиков ног (5 раз);

— из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки на бедрах, выполните наклоны вправо и влево по 3 раза в одну и другую сторону;

— приподняв высоко одно колено, выполните бег на одной ноге (6—10 сек.);

— из положения стоя попеременно приседайте то на правую, то на левую ногу. Это упражнение повторите 8—10 раз;

— бег на месте в течение 1—2 минут;

— ходьба на месте до восстановления дыхания.



УТРЕННЯЯ ФИЗЗАРЯДКА

Для поддержания и укрепления здоровья необходима ежедневная утренняя физзарядка. В народе говорят: «Здоровье — истинное богатство, путь к которому лежит через утреннюю зарядку».

Утренняя физзарядка требует соблюдения известных правил. В частности, для учащихся 5—6 классов продолжительность утренней зарядки не превышает 12—15 мин.

Утреннюю физзарядку можно проводить на улице, в парке, на стадионе или в проветриваемом помещении. Спортивное трико и спортивная обувь — желательные атрибуты утренней зарядки.

Утренняя зарядка включает в себя упражнения, способствующие гармоничному развитию всей системы мускулов. Она проводится со спортивными снарядами (гантели, обруч, скакалка, резиновая лента и др.). Вес гантели (для юношей) не должен превышать 1 кг.

Комплекс утренней физзарядки не должен превышать 8—10 упражнений.

На первых занятиях не увлекайтесь сложными и трудными упражнениями. Кроме того, одно и то же упражнение не рекомендуется повторять более 8—10 раз. Более чем 10-кратное повторение упражнения не принесет пользы.

Рекомендуется следующий порядок упражнений, предназначенных для утренней зарядки:

— исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч.

Поднимите медленно руки вверх, распрямите грудь и прогнитесь назад;

— выполняйте упражнения для плечевых мышц и мышц руки;

— выполняйте упражнения для спины и туловища;

— приступите к упражнениям для икроножных мышц;

— выполните легкую пробежку, чередуя ее с прыжками на месте;

— перейдите на медленный шаг, чтобы восстановить дыхание.

Надо всегда помнить, что при выполнении сложных физических упражнений следует внимательно следить за дыханием. Не допускайте чрезмерно учащенного дыхания. В противном случае начнете задыхаться и вскоре устанете. Чтобы избежать подобных случаев, сделайте вдох, находясь в исходном положении, а во время выполнения упражнения сделайте выдох. Например, в момент приседания сделайте выдох, а по возвращении в исходное положение сделайте вдох. Запомните, самое важное — поддерживать равномерное дыхание.

После силовых упражнений следует перейти к более легким упражнениям.

Соблюдение перечисленных требований и правил повышает эффект утренней зарядки.

Ежемесячно меняйте комплекс утренних упражнений. Не забывайте заносить в календарь результаты после утренней зарядки. Это относится, в частности, к замерам пульса. Пульс должен войти в привычный ритм спустя 3—5 мин после утренней зарядки.

Если вы почувствовали переутомление, то исключите из утренней зарядки силовые упражнения и упражнения на выносливость, ограничившись привычной утренней гимнастикой.

Утреннюю зарядку следует выполнять в приподнятом настроении. Очень полезно проводить занятия под любимую вами мелодию.

По мере усложнения утренняя зарядка проводится с использованием различных предметов, например, скакалки, гимнастической палочки и т. д.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Первый комплекс

И. п. — стоя. Вытяните туловище, а затем выполните наклоны туловищем вправо, вперед, влево и назад. Приподнимите согнутые ноги попеременно как можно выше.

И. п. — стоя, ноги вместе. Круговые движения руками вперед и назад; прыжки на месте; шаг на месте (рис. 88).

Второй комплекс

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Привстаньте на носочки; руки разведите в стороны; вернитесь в и. п.

Ноги на ширине плеч. Наклоните туловище влево. Вернитесь в и. п.

Ноги на ширине плеч. Наклоните туловище вперед и назад. Вернитесь в и. п.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Круговые вращения туловища.

И. п. — лежа на спине. Сгибайте и распрямляйте руки.

И. п. — лежа на спине. Присядьте, вытянув руки вперед (рис. 89).

Третий комплекс

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Вытянитесь, производя поочередные махи ногой назад.

Поочередные круговые махи прямыми и согнутыми в коленях ногами.

Пружинящее сгибание и разгибание туловища на прямых ногах.

И. п. — лежа на спине. Опираясь на руки, встаньте.

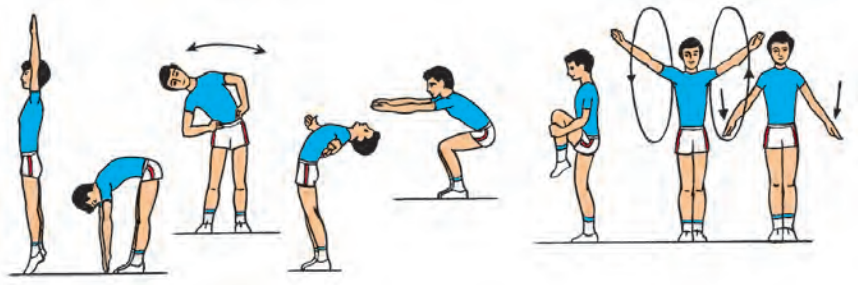


Рис. 88

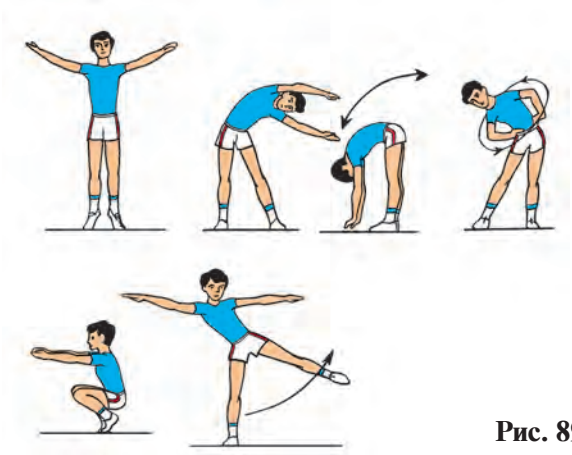


Рис. 89

Присядьте на корточки, затем, опираясь на руки, перейдите в положение лежа и повторите эту процедуру несколько раз.

И. п. — лежа на спине. Поднимайте и опускайте ноги (рис. 90).

Первый комплекс упражнений, выполняемых с гимнастической палочкой

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Гимнастическая палочка, удерживаемая руками, покоится на плечах. Левой ногой сделайте полшага в сторону и наклоните туловище влево.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, левая нога оттягивается назад, а руки поднимаются вверх.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Гимнастическая палочка в вытянутых вперед руках. Поднимите руки вверх, удерживая палочку, и выполните поворот туловища вправо.

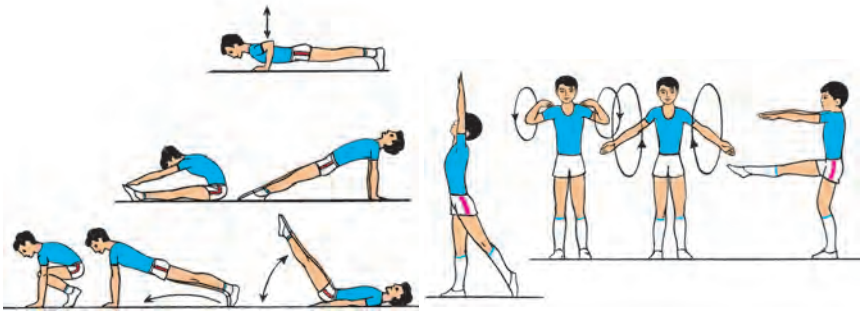


Рис. 90

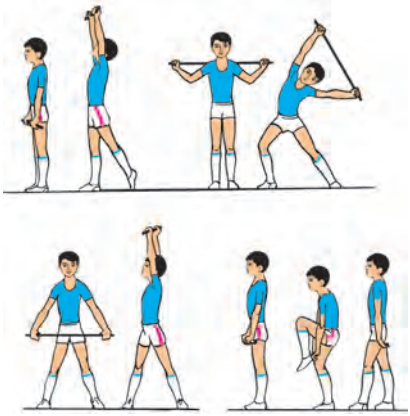


Рис. 91

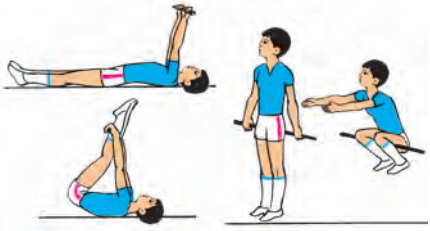


Рис. 92

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Руки с гимнастической палочкой опущены. Стоя на месте, перешагивайте через гимнастическую палочку (рис. 91).

И. п. — лежа на спине. Гимнастическая палочка, удерживаемая руками, покоится на животе. На счет «раз-два» руки поднимаются и возвращаются в и. п.

И. п. — лежа на спине. Руки, удерживающие гимнастическую палочку, за головой. Поднимите ноги и пропустите через них гимнастическую палочку, а затем прижмите ее икрами.

И. п. — стоя. Гимнастическая палочка, удерживаемая руками, за спиной. Приседайте и, как только гимнастическая палочка окажется на коленном изгибе, зажмите ее икрами. Высвободившиеся руки вытяните вперед, как показано на рисунке 92.

Второй комплекс гимнастических упражнений, выполняемых с гимнастической палочкой

И. п. — носки ног слегка развернуты, гимнастическая палка внизу, в вытянутых, широко расставленных руках. Правая рука отводится в сторону, левая, чуть согнутая в локте, держит конец палки над головой. Выполнив упражнение, вернитесь в и. п. и это же упражнение выполните с наклоном в противоположную сторону.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Гимнастическая палка на коврике. Прыжки через гимнастическую палку вперед, а затем назад (рис. 93).

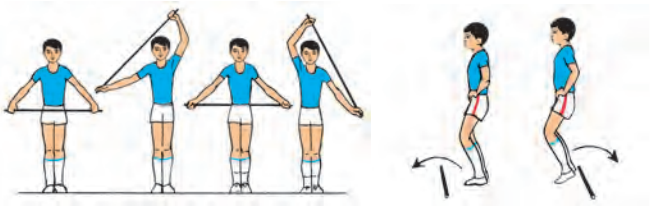


Рис. 93

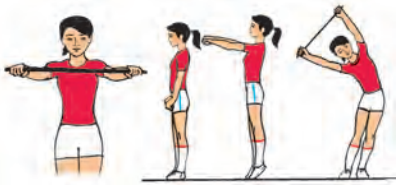


Рис. 94

И. п. — стоя. Гимнастическая палка, удерживаемая руками, на груди. На счет «раз» руки вытяните вперед. На счет «два» поднимите руки вверх и на счет «три» выполните наклон в правую сторону. Выполнив упражнение, вернитесь в и. п. (рис. 94).

Комплекс гимнастических упражнений со скакалкой

И. п. — стоя, ноги вместе. Скакалка за спиной. Пропустите скакалку под ногами и прижмите к полу подошвой. Выпрямитесь, удерживая скакалку за концы. Руки разведите в стороны (рис. 95).

И. п. — стоя, ноги вместе. Скакалка сложена вдвое за спиной. Присядьте и прижмите скакалку коленным изгибом.

И. п. — стоя, ноги вместе. Скакалка прижата к полу подошвой. Разведите руки, удерживающие концы скакалки, в стороны.

И. п. — сидя. Скакалка прижата к полу подошвой. Разведите руки, удерживающие скакалку за концы, в стороны.

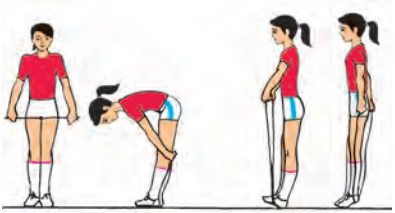


Рис. 95

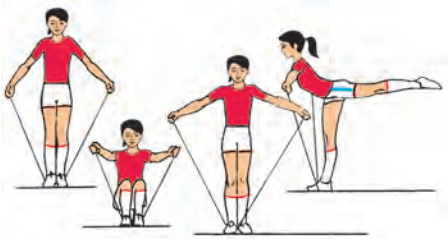


Рис. 96

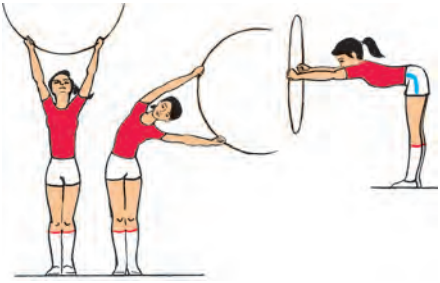


Рис. 97

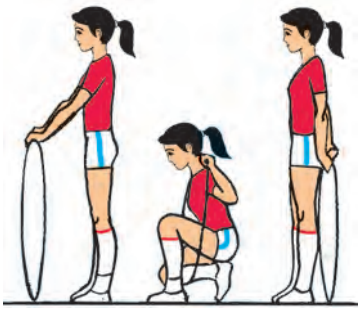


Рис. 98

И. п. — стоя. Скакалка прижата правой ногой к полу. Разведите руки в стороны. Левую ногу отвести назад, наклон вперед, равновесие на одной ноге (рис. 96).

Комплекс гимнастических упражнений с обручем

И. п. — стоя, ноги вместе. Прямые руки с обручем над головой. Выполните наклоны туловища влево и вправо, а затем вернитесь в и. п. (рис. 97).

И. п. — стоя, ноги вместе. Прямые руки с обручем впереди. Присядьте и пройдите через обруч. Затем встаньте и удерживайте обруч за спиной (рис. 98).

И. п. — сидя, обруч между ногами. Отведите одну из ног в сторону и соедините их. Затем встаньте и, опираясь на обруч, отведите правую или левую ногу назад, сохраняя равновесие (рис. 99).

И. п. — стоя внутри обруча. Присядьте и поднимите обруч над головой. Затем перенесите обруч в правую сторону и шагните внутрь него. Отклоните обруч слегка в сторону, как показано на рисунке 100.

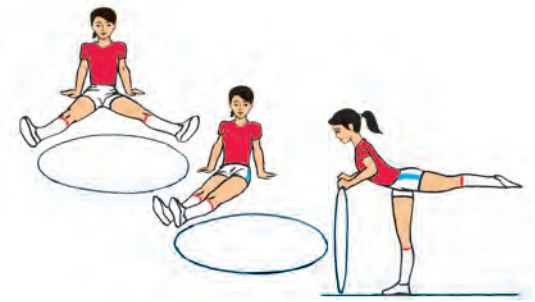


Рис. 99

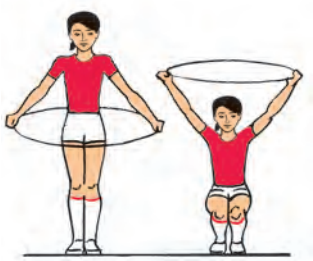


Рис. 100

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Для формирования правильной осанки выполняются упражнения для развития мышц спины и пояса. Эти упражнения выполняются утром и в перерывах во время выполнения домашних заданий, причем регулярно.

Каждое из рекомендуемых упражнений следует повторять от 5 до 8 раз.

1-й комплекс упражнений

Без гимнастических предметов

1. И. п. — стоя, руки на уровне груди. Резко разведите руки в стороны, а затем поднимите их вверх. Закончив упражнение, вернитесь в и. п.

2. И. п. — стоя, руки вытянуты по швам. Руки медленно вытягиваются вперед и вверх, затем медленно возвращаются в и. п. Это упражнение повторяется несколько раз с постепенным ускорением движения.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука поднята вверх, а левая заносится за спину. После этого пальцы рук переплетаются. То же самое упражнение выполняется со сменой рук.

4. И. п. — стоя на коленях, руки отведены в стороны. Из этого положения выполните наклон туловища назад, а руками коснитесь пяток.

5. И. п. — стоя, руки на поясе. Наклоните туловище вправо и правой рукой коснитесь левой пятки. Вернитесь в и. п. Это же упражнение выполните в противоположную сторону влево со сменой рук.

2-й комплекс упражнений

У гимнастической стенки

1. И. п. — стоя, спина упирается в гимнастическую стенку. Гимнастической стенки касается не только спина, но и плечи, ягодицы и пятки. Зафиксировав строго вертикальное положение тела, сделайте три шага вперед, а затем, не меняя положения тела, три шага назад. Сверьте положение тела с исходным.

2. И. п. — то же самое, что и предыдущее. Поднимите руки вверх, касаясь спиной гимнастической стенки, а затем приседайте. Завершив упражнение, вернитесь в и. п.

3. И. п. — то же, что и предыдущее. Руки опущены по швам. Вытяните руки вперед, разведите в стороны и вернитесь в и. п.

4. И. п. — то же самое. Согните в колене правую ногу и поднимите до уровня груди. Затем обхватите ногу руками. Вернитесь в и. п. и проделайте это же упражнение, сменив ногу.

5. И. п. — то же самое. Прямые руки над головой касаются гимнастической стенки. Поочередные наклоны туловищем вправо и влево.

6. И. п. — то же самое. Руки на поясе. Руки попеременно и резко поднимаются вверх, касаясь гимнастической стенки.

7. И. п. — то же самое, стоя спиной к гимнастической стенке. Руки разведены в стороны. Попеременные наклоны туловища в правую и левую стороны.

3-й комплекс упражнений

С гимнастическим предметом

1. И. п. — стоя, руки на поясе. На голове мешочек с песком или опилками. Зафиксировав осанку, пройдитесь в том или ином направлении.

2. И. п. — стоя, руки вытянуты вперед. Положите на голову мешочек с песком или опилками. Зафиксировав осанку, сделайте несколько шагов на пятках.

3. И. п. — стоя, ноги вместе. На голове мешочек с опилками или песком. Зафиксировав осанку, согните левую ногу, высоко приподняв колено. Проделайте это же упражнение, сгибая правую ногу.

4-й комплекс упражнений

Специальные упражнения для икроножных мышц

1. И. п. — стоя. Приподнимитесь на носки и пройдитесь, сохраняя правильную осанку. Вернитесь в и. п. Встаньте на пятки и пройдитесь, сохраняя правильную осанку.

2. И. п. — стоя. Пройдитесь с носков на пятки по гимнастической палочке или скакалке. При прохождении сохраняйте правильную осанку.

3. И. п. — стоя. Сожмите пальцами ног теннисный шарик, сделайте несколько шагов. Во время движения сохраняйте правильную осанку.

4. И. п. — стоя. Положите на пальцы ног скакалку или какой-либо иной предмет и пройдитесь на пятках. Во время движения сохраняйте правильную осанку.

5. И. п. — стоя. Присядьте. Сожмите пальцами ног скакалку, а затем натяните ее. Затем натягивайте скакалку попеременно, то правой, то левой ногой.

6. И. п. — стоя. Легкие прыжки на кончиках пальцев (пятки вместе). Колени во время прыжка не сгибайте. Следите за осанкой.

7. И. п. — стоя. Пройдитесь на носочках, наступая на кончик гимнастической палочки сначала правой, а затем левой ногой.

8. И. п. — сидя, ноги вытянуты вперед. Из этого положения наклоните туловище вперед и вернитесь в и. п. Сидя на полу выполните круговые махи сначала правой, затем левой ногой.

ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Для всестороннего физического развития и укрепления здоровья необходимо постоянно выполнять физические упражнения.

Самый эффективный путь для закрепления приобретенных знаний и навыков — это регулярное и своевременное выполнение домашних заданий. Во время школьных уроков учитель не всегда успевает уделить каждому ученику необходимое внимание. Восполнить возможный пробел возлагается на домашние задания. Самостоятельное выполнение домашних заданий приучает преодолевать преграды и дисциплинирует нас. При отборе домашних заданий учитывается ряд факторов, как-то: возраст, физические возможности, пол и прочее. Естественно, не остается без внимания и тот факт, что домашние условия, по сравнению с школьными, ограничены.

При составлении домашних заданий базовым документом служила школьная программа. Рекомендуемые задания подходят для домашних условий, за исключением отдельных заданий, выполнение которых осуществимо на прилегающих к вашему дому площадках, в парках и на стадионах.

Внеклассные легкоатлетические задания

1. Утренняя зарядка с гимнастическим уклоном, состоит из 6—8 упражнений.

2. Легкая оздоровительная пробежка, 7—8 мин.

3. Бег на месте. Во время бега колени задираются высоко (продолжительность упражнения 10 сек.). Повторить 2—3 раза.

4. Прыжки со скакалкой в течение одной минуты.

5. Быстрый подъем вверх и спуск на местности. Расстояние не превышает 20 м. Повторить 5—6 раз.

6. Прицельный бросок теннисным мячом по мишени (10—13 раз).

7. Прыжок в длину «лягушачьим» способом (10—12 раз).

8. Прыжки на месте со сменой ног. Выполняется до 20 прыжков (2—3 раза).

9. Прыжки со скакалкой на правой ноге, затем на левой ноге (по 30 раз).

10. Бег на месте с высоко поднятыми коленями в течение 10 сек. Выполняется 1—2 раза.

11. Прыжки на месте с высоко поднятыми и прижимаемыми к груди коленями. Это упражнение юноши выполняют от 5 до 10 раз, а девушки — 4—8 раз.

12. Отжимание от пола. Опираясь на пальцы, придайте телу положение под углом 45°. Это упражнение юноши выполняют 8—10 раз, а девушки — 5—8 раз.

13. Постукивая мячом медленно о пол, выполнить приседание. Постукивание производится попеременно правой и левой рукой. Каждое постукивание и приседание повторяется 6—10 раз.

14. Примите оборонительную стойку. Выбрасывайте то правую ногу, то левую ногу вперед и в сторону. Повторить 8—10 раз.

15. Выбрать по своему усмотрению одно из упражнений утренней зарядки и повторить его 6—8 раз.

16. Стоя на месте и постукивая мячом о паркет, произведите шаговый выпад, имитируя пас или ловлю мяча.

17. Находясь на расстоянии одного метра от стены, метать мяч в стену и ловить его после отскока.

18. Находясь в 14 м от стены, сидя выполнить бросок мяча и поймать его после отскока.

19. Выполнить несколько раз бросок мяча из-за головы.

20. Имитировать прием мяча снизу.

21. Поймать отскочивший от пола мяч.

22. Прыжки со скакалкой в течение одной минуты.

23. Сжимать и разжимать пальцы рук. Это упражнение юношам повторить 60 раз, девушкам — 50 раз.

24. Стоя на месте, выполнить прыжок на дальность «лягушачьим» способом.

Для закрепления навыков, приобретенных при освоении игры в гандбол, рекомендуется следующий курс внеклассных упражнений:

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (6—8 раз).

2. Находясь в 5—8 м от стены, бросить в стену мяч и поймать отскочивший. Это упражнение повторить 10 раз.

3. Выполнить бросок мяча одной рукой из-за головы в прыжке (поначалу имитировать бросок, а затем осуществить на практике). Это упражнение повторить 6—8 раз.

4. Постукивая о паркет мячом, выполнить медленное ведение в различных направлениях.

5. Подпрыгнуть вверх и ухватиться за ветку дерева (на высоте 2 м). Это упражнение повторить 10—12 раз.

6. Подтягивание на турнике (для юношей) 5—6 раз.

7. Отжимание от тумбочки высотой 40—50 см. Это упражнение, предназначенное для девочек, повторить от 6 до 10 раз.

8. Выполнить 6—8 упражнений из комплекса утренней зарядки.

9. Прыжки со скакалкой в течение 30—60 сек.

10. Бег на расстояние в 15—20 шагов с выставлением то правого, то левого бока.

11. Бег спиной вперед на расстояние 10 шагов. Это упражнение повторить 2—3 раза.

12. Выполнить упражнение со сменой 2—3 шагов на бег, а затем на прыжки на одной ноге. Это упражнение усложнить прыжком вверх с касанием рукой высокой ветки. Повторить 10—12 раз;

13. Перебрасывать мяч с ноги на ногу со второй или третьей попыток. Повторить 30 раз;

14. Медленное ведение мяча на расстояние от 10 до 20 м, после чего обогнуть препятствие и вернуться назад, к стартовой точке. Повторить 3—5 раз.

15. Пинать попеременно (то правой, то левой ногой) по мячу, который отскакивает от стены, удаленной на 5—15 м.

16. Остановить стопой отскочивший от стены мяч. Повторить 10—13 раз.

Комплекс внеклассных гимнастических упражнений

1. Выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической зарядки (6—8 раз).

2. Прыжки со скакалкой в течение 1 мин 30 сек.

3. Кувырки в группировке вперед (6—7 раз).

4. Из положения лежа перейти в мостик (3—4 раза).

5. Из положения стоя перейти в положение «ласточки» (3 сек.), с последующей сменой ног (2—3 раза).

6. Круговые движения головой вправо и влево (10—12 раз).

7. Повороты тела (на 180°) вправо и влево с вытянутыми вперед или разведенными по сторонам руками (5 раз).

8. Подтягивание на турнике или отжимание (для юношей). Выполнить 2 попытки.

9. Лежа на спине, отжиматься от пола. Повторить 10—12 раз. Это упражнение предназначено для девушек.

10. Аэробика под музыкальное сопровождение в течение 6—8 минут.

Внеклассные упражнения для закрепления борцовских навыков

1. *Упражнения для развития шейных мышц* (выполняются из положения стоя и сидя):

а) неторопливые или осторожные наклоны головы вперед и назад (8—10 раз);

б) неторопливые наклоны головы вправо и влево (8—10 раз);

в) руки в стороны, круговые движения головой вправо и влево (15—18 раз);

г) медленные круговые движения головой справа налево и слева направо (10—15 раз).

2. *Упражнения для плечевых мышц и мышц рук:*

а) круговые движения руками вперед; круговые движения руками назад с постепенным ускорением (6—8 раз);

б) выполнить круговые движения кистями рук вверх и вниз; вытягивать пальцы рук вверх и вниз (12—15 раз);

в) сжимать и разжимать пальцы в течение двух минут;

г) руки согнуты в локтях и перемещаются с ускорением, как во время бега (5—6 сек.), выполнить 3—4 раза;

д) лежа на коврике, сжимать и разгибать пальцы (10—15 раз).

3. *Упражнения для развития икроножных мышц и мышц бедер:*

а) ноги на ширине плеч, пружинящие приседания (10—15 раз);

б) поочередные махи ногами вперед и назад (8—10 раз);

в) упритесь руками о стенку и в течение 5—6 сек. выполняйте медленный бег на месте, а затем перейдите на быстрый бег. Продолжительность быстрого бега на месте — те же 5—6 сек. Повторить 2—3 раза;

г) шаг на месте, на пятках (1,5—2 мин);

д) прыжки на месте с переходом на прыжки на одной ноге (15—20 раз).

4. *Упражнения для развития мышц тела и ног*:

а) наклон вперед с вытянутыми вперед руками (10—13 раз);

б) из положения лежа на спине производить поочередные махи ногами (10—12 раз); круговые движения ногами, имитирующие вращение педалей велосипеда (30—40 сек.);

в) лежа на животе, прогнитесь и примите позу «рыбки» (6—8 раз);

г) лежа на животе, прогнитесь и ухватитесь за ноги (5—8 раз);

д) прыжки со скакалкой на месте (1—2 раза).

Исходя из своих возможностей, выберите несколько известных вам борцовских упражнений и приступите к их выполнению на матах или на поролоновом матрасе. Используйте элементы игры, прикасаясь к той или иной части тела (головы, ног, плеч, рук и др.) Данные упражнения помогут закрепить навыки основ борьбы.

Упражнения следует подобрать таким образом, чтобы они способствовали развитию мышц тела. Для укрепления мышц рук занимайтесь армрестлингом. Партнера подберите из своих сверстников.

В настоящее время армрестлинг приобрел широкую известность. Регулярно проводятся чемпионаты Азии, Европы и мира по армрестлингу.

В нашей республике функционирует федерация по армрестлингу.

Состязания по армрестлингу проводятся следующим образом: соперники садятся за стол напротив друг друга, ноги примерно на ширине плеч или чуть шире, локти соперников, например, правой руки, покоятся на столе. Пальцы рук противников плотно сжаты. По сигналу судьи соперники сжимают ладони друг друга и стремятся придавить внешнюю сторону ладони противника к столу. Соревнования проводятся для определения силы как правой, так и левой руки.

Участники соревнований по армрестлингу разделены по весовым категориям. Самая легкая весовая категория у юношей до 50 кг, а у девушек — до 45 кг. В школьных условиях устанавливается своя весовая категория, начиная от 20—25 кг и выше.

Упражнения для закрепления плавательных навыков:

1. *Медленный бег и кросс продолжительностью 8—10 мин.*

2. *Общие оздоровительные и специальные упражнения для пловцов:*

а) круговые движения руками вперед и назад. Из положения стоя наклоните туловище вперед, имитируя поочередно руками гребковые движения;

б) из положения сидя, руки сзади упираются в пол, тело откинуто назад, ноги поочередно перемещаются в вертикальной плоскости как при плавании кролем;

в) из положения вис на турнике, гимнастической стенке либо на ветви дерева подтяните согнутые колени к груди, затем выпрямите ноги под прямым углом;

г) лежа на животе отжаться от пола и перемещаться, передвигая ноги по кругу;

д) крепко сжимая гимнастическую палку, поднять руки и прогнуться назад, а затем вперед на прямых ногах;

е) из положения стоя выполнить вращательные движения руками, имитируя плавание брассом.

Лежа на животе, перемещаться в вертикальной плоскости, имитируя плавание брассом. Лежа на животе имитируйте ногами движения, свойственные брассисту. Вы-

полняемые движения не должны препятствовать равномерному дыханию;

ё) и. п. — лежа на животе на скамейке высотой 40—50 см. Имитация движений, характерных для плавания кролем, руками и ногами.

3. *Упражнения, выполняемые в воде:*

а) и. п. — спиной к бортику бассейна. Ухватитесь руками за бортик бассейна и двигайте ногами, имитируя плавание кролем.

б) и. п. — по пояс в воде. Наклонитесь вперед и выполняйте движения руками, имитируя плавание кролем;

в) находясь от бортика на расстоянии вытянутой руки, сделайте глубокий вдох и погрузитесь в воду. Задержите дыхание на счет от 5 до 15. Сидя под водой, вытяните руки и раздвиньте ноги;

г) находясь по пояс в воде, в одном или двух метрах от бортика бассейна, оттолкнитесь от дна и, приняв горизонтальное положение, постарайтесь доплыть до бортика;

д) ухватитесь за края плавательной дощечки или за резиновый мяч либо наденьте спасательный пояс и, оттолкнувшись от дна, перемещайте руки и ноги в вертикальной плоскости, имитируя плавание брассом.

4. *Самостоятельное плавание*:

а) при поддержке тренера придайте телу в воде горизонтальное положение и имитируйте движения того или иного вида плавания;

б) и. п. — руки упираются о дно водоема так, чтобы голова находилась над водой. Выполните движения, имитируя плавание брассом или кролем;

в) проплывите самостоятельно дистанцию длиной в 10, 15 или 25 м.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Рекомендуемые физические упражнения сделают вас сильными, ловкими и выносливыми.

Силовые упражнения для внешкольных занятий

Сила необходима человеку для противодействия внешним факторам, а также для преодоления повседневных трудностей.

Процесс приобретения физической силы связан с наращиванием мышечной массы. Для этих целей разработаны комплексы упражнений и специальное оборудование, в частности, тренажеры. С помощью тренажеров развивают как отдельные группы мышц, так и всю мышечную систему.

Занятия на тренажерах проходят под наблюдением педагога или тренера, в специально оборудованном для этих целей помещении.

По мнению специалистов, на тренажерах следует заниматься три раза в неделю, а продолжительность занятий не должна превышать 30—60 мин. Кроме того, занятия на тренажере следует чередовать с гимнастическими и легкоатлетическими упражнениями. Легкие прыжки, «потряхивание» ногами, прыжки со скакалкой, работа с обручем и т. д. помогают снять напряжение после силовых упражнений на тренажере.

Если нет тренажерного зала и специально оборудованного для силовых упражнений помещения, можно использовать подручные средства и комплекс силовых внеклассных упражнений. Тренажеры могут заменить гантели, эспандер, резиновая лента, такие упражнения, как подтягивание на турнике, отжимание от пола и др.

Для девушек рекомендуется специфическая группа силовых упражнений. Например, сгибание и разгибание рук; удержание равновесия стоя на одной ноге; подтягивание на низком турнике и др.

Для упражнений следует подобрать такие гантели, с помощью которых рекомендуемые упражнения можно было повторить от 8 до 10 раз в течение 1,5—2 месяцев, с тем чтобы их количество довести от 15 до 20 раз. После этого можно приступить к использованию более тяжелых гантелей, но не более чем на 0,5 кг. Не увлекайтесь тяжелыми гантелями. Они могут навредить здоровью и остановить рост молодого организма. Данное правило распространяется и на прочие силовые упражнения.

Силовые упражнения необходимо начинать с простых. К их числу относятся отжимание от стены, подоконника, стола или же сгибание и разгибание локтей сидя на полу.

Для силовых упражнений можно использовать скамейку или стул. Опираясь на скамейку, можно поочередно выполнять махи прямыми ногами.

Предварительное упражнение для перехода к силовым упражнениям на турнике:

а) опираясь на скамейку, сгибайте и разгибайте руки в локтях. Упор руками лежа на полу; сгибание и разгибание рук с переносом тяжести тела на кончики пальцев (для юношей);

б) круговые движения руками из положения стоя, ноги неподвижны;

в) подтягивание с помощью партнера;

г) лазание по канату с шестом в руках или в одной руке, вис на брусьях с подтягиванием (под надзором или самостоятельно). Эти упражнения предназначены для юношей;

д) в качестве упражнений можно использовать хождение на ходулях различного типа;

е) различные гимнастические упражнения с тяжестями в руке.

Во время выполнения силовых упражнений не допускайте перегрузки мышц и переутомления. Распределяйте нагрузку равномерно на все мышцы. Чередуйте силовые упражнения с разминочными упражнениями либо предоставьте организму отдых. Не забывайте поддерживать равномерное дыхание.

Перерывы между интенсивными силовыми тренировками способствуют восстановлению сил и дыхания. Например, медленный бег, шаг на месте. Расслабьте мышцы ног и рук, потрясите расслабленные кисти, что позволит снять усталость и нормализовать дыхание.

После выполнения силовых упражнений может появиться ощущение усталости и боли в мышцах, что не всегда является следствием избыточной нагрузки. Как правило, боль в мышцах — это следствие непривычного для организма состояния. По мере привыкания к силовым нагрузкам неприятные ощущения постепенно исчезают.

Силовые упражнения для плечевых мышц и бицепсов

Для формирования красивой и статной осанки специалисты разработали комплекс упражнений, к которым следует приступить после предварительной подготовки.

Приобщение к силовой нагрузке следует начинать с легких, затем со средних и, в последнюю очередь, — со сложных упражнений. Например:

а) лежа на спине, на коврике или матах согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (10—15 раз). Это же упражнение можно выполнять лежа на скамейке высотой 30—40 см или на тахте;

б) лежа на спине поднимите прямые ноги на 90°, а затем — под большим углом, чтобы можно было обхватить их руками;

в) сидя согнуть колени. После этого выпрямить ноги и поднять под прямым углом (для девушек). Юношам рекомендуется выполнить то же самое упражнение, но под большим углом, чтобы ноги можно было обхватить руками;

г) сидя на скамейке выполните наклоны туловищем вниз и вверх.

Силовые упражнения для грудных мышц и мышц торса

1. И. п. — сидя. Прижмитесь спиной к стенке и, оторвав ноги от пола, выполните перекрестные маховые движения — ножницы.

2. И. п. — сидя. Сгибание и разгибание ног, не касаясь ими пола.

3. И. п. — сидя. Поднимите ноги над полом и имитируйте движения велосипедиста, который крутит педали.

4. И. п. — лежа на спине, опираясь на руки. Не отрывая рук от пола, прилягте на спину, а затем вернитесь в и. п.

5. И. п. — лежа на спине. Не отрывая ног от пола, приподнимите туловище и сядьте, затем вернитесь в и. п.

6. И. п. — сидя. Наклонитесь и откиньте голову назад.

7. И. п. — лежа на животе. Вытяните прямые руки вперед, прогнитесь и перенесите центр тяжести на живот.

8. И. п. — лежа на животе. Поочередно приподнимайте и опускайте ноги.

Упражнения для мышц ног

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Из этого положения выполните приседания.

2. И. п. — стоя. Приседание на носках.

3. И. п. — стоя. Приседание на одну ногу с вытянутой вперед прямой ногой. Осваивается это упражнение у стены или гимнастической стенки, за которую надо держаться правой или левой рукой.

4. Приседание с прямой ногой.

5. И. п. — сидя. Встать и выпрямиться, не прибегая к помощи рук.

Упражнения для мальчиков. Подтягивание на турнике в течение недели (30—35 раз). Приседание на согнутые колени (55—70 раз).

И. п. — лежа на спине. Поднять и выпрямить ноги под углом 90°. Повторить 70—80 раз.

Упражнения для девочек. Опираясь на стул или нечто подобное, сгибайте и разгибайте тело. Повторить данное упражнение 50—60 раз. Подтягивание на низком турнике — 40—50 раз. Лежа на спине поднять прямые ноги под углом 90°. Повторить 60—70 раз.

Упражнения для развития гибкости

Для развития гибкости рекомендуется следующий комплекс физических упражнений: движение всеми частями тела; махи ногами вперед, назад и в стороны; касание кончиком стопы подвешенного мяча; ловля мяча; выполнение различных упражнений в паре с партнером.

Каждое из рекомендуемых упражнений выполняется ежедневно от 8 до 10 раз. Эти же упражнения после небольшого перерыва повторить 10 раз.

При появлении болей в мышцах и признаков переутомления занятия следует прекратить.

Прежде чем приступить к занятиям, проведите разминку, с тем чтобы разогреть суставы и тело.

Упражнения для плечевых мышц и мышц рук

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Переплести пальцы в «замок», вытянуть руки и выполнить круговые движения справа налево и слева направо. Завершив упражнение, выполните повороты туловищем в правую и левую стороны.

2. И. п. — стоя, руки на спинке стула. Пружинисто прогнитесь и вернитесь в и. п.

3. И. п. — руки упираются в пятки. Выполните различные пружинистые движения.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Обе руки держат гимнастическую палку. Поднять прямые руки вверх и пружинисто прогнуться. Вернуться в и. п. С каждым разом сближайте руки, сжимающие гимнастическую палку.

Упражнения для мышц туловища

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклон туловища вперед на прямых ногах. Пальцами коснуться пола.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять правую ногу, согнутую в колене, и коснуться пятки правой рукой. Это же упражнение выполнить с левой ногой.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклон туловища вперед и касание правой рукой левой ступни. Это же упражнение выполнить левой рукой и коснуться правой ступни.

5. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прогнитесь назад.

6. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Вращательные движения туловищем слева направо и справа налево.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Пружинистые наклоны туловищем вперед на прямых ногах. Руками взяться за пятки, а головой коснуться коленей.

8. И. п. — лежа на спине. Прижать согнутые колени к животу и, ухватившись за кончики, раскачиваться с боку на бок.

9. И. п. — стоя, ноги шире плеч. Наклоните туловище назад; постарайтесь руками коснуться пяток.

Относительно сложные упражнения из рекомендуемых следует повторить несколько раз.

Упражнения для икроножных мышц и мышц бедра

1. И. п. — стоя на левой ноге. Постарайтесь руками согнуть правое колено и прижать к груди. Это же упражнение проделать стоя на левой ноге.

2. И. п. — стоя на правой ноге. Согните левое колено и ухватитесь руками за пятку. Это же упражнение проделать с правой ногой.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поочередные махи ногами вперед и назад.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поочередные махи прямыми ногами в стороны.

5. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте широкий выпад правой ногой. Согните правое колено и наклоните туловище вперед. Раскачивайте пружинисто тело, чуть приподнимая и опуская правое колено. Это же упражнение повторите со сменой ног.

6. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте правой ногой широкий шаг в сторону и выполните пружинистое приседание, удерживая туловище прямо. Это же упражнение начните с шага в сторону левой ногой.

Рекомендуемые упражнения повторять не менее 60—70 раз в течение недели.

Упражнения для развития скоростных качеств

Скоростное качество (ловкость, проворность) — одно из важнейших физических качеств. Чем совершеннее скоростное качество, тем лучше.

Под быстротой понимается не только темп перемещения тела в единицу времени, но и время, затраченное на выполнение того или иного действия, например, физического упражнения.

Совершенствование ловкости ориентировано на ежедневное выполнение различных движений. Таким образом, резкое выполнение движений развивает стартовую скорость.

Для развития стартовой скорости и ловкости рекомендуется комплекс различных упражнений, выполнение которых связано с преодолением препятствий, резкой сменой направления и скорости перемещения и т. д. Полезен бег с легкими тяжестями в руке (мяч, гимнастическая палочка и т. д.), участие в эстафетах, подвижных и спортивных играх.

Упражнения для бегунов на короткие или спринтерские дистанции, в частности, на 60 м

1. Участие в подвижных играх с элементами скоростного бега и прыжками.

2. Участие в эстафетных соревнованиях с дистанцией на 10, 30, 50 и 80 м.

3. Стартовать из различных стоек в беге на 30 м. Не следует стартовать более 3—5 раз в течение одного занятия.

4. Стартовать 3—5 раз в забегах на дистанцию от 20 до 50 м в течение одного занятия.

5. Стартовать в забегах на 50—80 м, не чаще 3—5 раз.

6. Регулярно принимать участие в тренировочных легких забегах на 60 и 100 м. Скоростные забеги на рассматриваемую дистанцию не должны превышать 2—3 раз в день.

7. Бег на одной ноге и участие в подвижной игре «Пятнашки».

Упражнения для икроножных мышц (2-й комплекс)

1. Прыжки в длину стоя на одной ноге вперед и назад. Приземление на обе ноги.

2. Прыжки вправо и влево.

3. Поочередные прыжки на одной ноге вперед и назад.

4. Поочередные прыжки на одной ноге, держась рукой за пятку.

5. Прыжки с широко расставленными ногами.

6. Прыжки с согнутых колен в левую и правую стороны. Во время прыжка ноги выпрямить.

7. Прыжки на месте со скакалкой как вперед, так и назад.

8. Прыжки на месте со скакалкой, с попеременной сменой маховых движений руками.

9. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Перечисленные выше упражнения должны повторяться учащимися 10—11-летнего возраста на каждом занятии от 20 до 30 раз.

Упражнения со скакалкой повторяются от 1000 до 1200 раз в течение недели.

Упражнения для плечевых мышц и мышц рук

1. Толкание двумя руками тяжести (1—2 кг) от груди, например, мешочков, набитых песком.

2. Бросок мяча двумя руками из-за головы.

3. Бросок мяча двумя руками вперед.

4. Бросок мяча двумя руками за голову.

5. Бросок мяча как правой, так и левой рукой из-за плеча.

6. Толкание мяча правой и левой рукой на дальность.

Упражнения для развития выносливости

Под выносливостью понимается способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность человека заниматься физическим трудом в течение длительного времени.

Специальная выносливость — это выносливость спортсмена, рассчитанная на определенный вид деятельности. Отсюда представление о плавательной, стайерской выносливости.

Выносливость вырабатывается посредством регулярных занятий с нарастающей нагрузкой. Только в этом случае можно добиться желаемых результатов.

При выполнении упражнений на выносливость следует внимательно следить за физическим состоянием организма. При появлении боли, головокружения, чрезмерного утомления, затрудненного дыхания тренировку следует прекратить немедленно, чтобы предоставить организму своевременный отдых.

При длительных ощущениях боли или общего дискомфорта следует обратиться к врачу.

После болезни необходимо приступать к тренировкам, начиная с незначительных нагрузок.

Вносите в свой спортивный дневник информацию о состоянии вашего физического состояния до тренировки и после нее. Следите за биением пульса. Информацию о биении пульса до и после тренировки заносите в свой спортивный дневник (рис. 101).

Известно, что нормальный пульс у юношей и девушек в 10—13-летнем возрасте равен 70—80 ударам в минуту.

В процессе тренировки биение пульса увеличивается в полтора-два раза. Если биение пульса через 5—10 минут после тренировки приходит в норму, то это означает, что физическая нагрузка на организм не превышала оптимальной. В противном случае (если сердцебиение учащается на 15—20 ударов в минуту) необходимо снизить физическую нагрузку, например, сократить дальность пробега.



Рис. 101

При нормальном распределении физической нагрузки частота сокращения пульса возрастает до 120 ударов в минуту в начале занятия, а впоследствии возрастает до 130—140 ударов в минуту.

Нормальная физическая нагрузка укрепляет сердечные мышцы, улучшает кровообращение и укрепляет нервную систему. Физическая перегрузка имеет свои внешние признаки. Например, чрезмерно усиливается биение пульса, затрудняется дыхание, лицо приобретает непривычный бледный или красный оттенок и т. д.

Следует особо подчеркнуть, что при появлении неприятных ощущений необходимо сократить физическую нагрузку на организм, в частности, сменить бег на ходьбу или вовсе прекратить тренировку.

Бег на длинные дистанции

Для развития выносливости рекомендуется медленный бег на длинные дистанции. Это один из самых простых и удобных способов приобретения выносливости.

Темп бега, будучи индивидуальным для каждого из нас, не должен препятствовать равномерному дыханию и легкости движений.

Выбрать оптимальный темп бега — задача непростая. Завышенный темп бега крайне затрудняет дыхание, а замедленный не приносит значительной пользы. Нередко, не рассчитав темпа бега или ходьбы, мы ставим себя в сложное положение. Поэтому специалисты рекомендуют выстроить тренировку следующим образом: юношам рекомендуется преодолевать дистанцию 200 м за одну минуту, а девушкам — за одну минуту и 10 секунд. Дистанцию следует проходить в ритмичном неспешном темпе. Данное упражнение желательно повторить на одном занятии 2—3 раза. С ростом натренированности организма беговую дистанцию можно увеличить до 300—400 м, а дистанцию, преодолеваемую шагом, оставить прежней (200 м).

Перед забегом засеките время, а по завершении дистанции определите количество затраченного времени.

При забеге на 400 м затрачивается 2 мин, на забег 600 м — 3 мин, а на забег 800 м — 4 мин. Предлагаемый подход к тренировкам приучает к терпению.

Усвоив начальный темп бега, усложните задание. Сократите время прохождения привычных дистанций. Например, юношам рекомендуем пробежать 200-метровую дистанцию за 50 сек., а девушкам — за одну минуту. Дистанцию для пешего преодоления сократите с 200 м до 150 м и через короткое время — до 100 м. Остерегайтесь спешки, так как наш организм постепенно привыкает к возросшим физическим нагрузкам.

Во время забега бегун может ощутить острую нехватку воздуха и крайнюю утомленность. Что делать? Остановить забег? Не спешите и вспомните о существовании такого понятия, как «второе дыхание». Усталость, учащенное дыхание — явления, характерные для забегов на длинные дистанции. Поэтому наберитесь терпения, сократите нагрузку, т. е. замедлите темп бега. Пройдет немного времени — наступит облегчение, и упущенное будет наверстано.

Кроссом, как и другими видами бега, надо заниматься регулярно. Юношам рекомендуется пробегать еженедельно 6—8 км, а девушкам — 5—6 км. Тренировки желательно проводить на открытом воздухе, например, в парках, скверах, на стадионе, в живописной местности, где подъемы чередуются со спусками и прочими препятствиями.

Кроссовую дистанцию следует вначале обследовать, желательно пешком. При изучении трассы следует обратить внимание на ямы и ухабы, на водные и прочие преграды. Кроме того, при визуальном обследовании дистанции следует отметить участки, на которых темп бега должен замедляться либо ускоряться.

При прохождении кроссовых дистанций следует помнить о следующем:

а) на выровненных участках дистанции используется оптимальный шаг бега. Исключаются рывки и снижение темпа. Туловище надо держать прямо и следить за дыханием;

б) при прохождении граверной дорожки следует сократить шаг бега и опираться на всю стопу;

в) при прохождении участков с мягким травяным покровом или влажной почвой бегун должен сократить шаг бега, высоко поднимая колени. Переувлажненные (скользкие) участки трассы желательно проходить в ускоренном темпе, широко расставляя ноги;

г) преодоление подъема бегуном сопровождается сокращением длины бегового шага; туловище как можно больше подать вперед. Основная нагрузка при преодолении подъемов приходится на переднюю часть ступни (на носки). На спусках, напротив, туловище откидывается назад, а беговая нагрузка переносится на пятки;

д) при пересечении полосы кустарниковых зарослей следует быть предельно внимательным: не терять из виду беговые ориентиры, перепрыгивать через ручьи и небольшие ямы, избегать столкновения с ветвями и стволами деревьев. При этом желательно поддерживать темп бега;

е) при прохождении кроссовой дистанции следует внимательно следить за дыханием. При ускорении бега дыхание учащается. Каждому человеку свойственно специфическое дыхание, которое к тому же зависит от темпа бега.

Чтобы облегчить дыхание, бегуны преодолевают дистанцию с полуоткрытым ртом.

Кеды или кроссовки, являющиеся частью спортивной одежды, должны иметь стельку из поролона или ему подобного материала.

Упражнения со скакалкой

Упражнения со скакалкой развивают не только ловкость и быстроту, но и выносливость. Длину скакалки подбирают по росту: натянутая (прижатая посередине к полу) скакалка должна быть чуть ниже плеч. Не следует слишком крепко сжимать концы скакалки во время выполнения упражнения.

При выполнении прыжков со скакалкой голову и туловище следует держать прямо. Отталкиваться и приземляться надо на носки. Желательны равномерные, ритмичные прыжки. Длительность упражнений со скакалкой на начальном этапе для юношей и девушек 10—11 лет не должна превышать 40—50 сек. После 3—4 занятий продолжительность упражнений со скакалкой можно увеличить на 10 сек. Предельная продолжительность упражнений со скакалкой не должна превышать 90 сек.

Перерыв между занятиями не должен превышать продолжительности самого упражнения.



ГЛАВА III

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Время надо распределять так, чтобы его хватило и на учебу, и на домашние хлопоты, и на занятия спортом, и на отдых.

Вот почему так важно детально и разумно распределить время. Поможет вам в этом рекомендуемый распорядок дня.

Как известно, утро начинается с подъема в установленное и неизменное время. За подъемом следует физзарядка, водные процедуры, завтрак, посещение школьных занятий. После школьных занятий наступает время, когда мы возвращаемся домой, обедаем, садимся за выполнение домашних уроков, отдыхаем, занимаемся спортом. Естественно, не остаются без внимания и домашние заботы. Перед сном нас ожидает вечерняя прогулка. Укладываться спать надо в строго определенное время. Неукоснительное выполнение распорядка дня на протяжении длительного времени входит в привычку, дисциплинирует характер, приучает к аккуратности. Например, если человек из года в год просыпается в один и тот же час, прибирает постель и приступает к утренней гимнастике, то иное поведение становится для него непривычным. Более того, утренняя гимнастика заряжает энергией, повышает работоспособность и поддерживает в тонусе настроение.

Неупорядоченный день стимулирует безответственность, изменяет характер в худшую сторону. Это не означает, что каждый из нас должен придерживаться одного и того же распорядка дня. Обязательно другое: грамотное и эффективное распоряжение предоставленным временем. У человека, научившегося ценить время, развивается безупречное поведение.

Для школьников 5—6 классов специалисты рекомендуют следующий распорядок дня:

Примерный распорядок дня для учащихся 5—6 классов в первую смену

Подъем, уборка постели	7.00—7.10
Утренняя гигиеническая гимнастика	7.10—7.20
Водные процедуры	7.20—7.30
Завтрак	7.30—7.45
Дорога в школу	7.45—8.00
Учебные занятия в школе	8.00—13.30
Дорога из школы домой	13.30—13.40
Обед	14.00—14.30
Дневной отдых	по желанию
Прогулка на свежем воздухе	по желанию
Самостоятельное занятие физическими упражнениями	14.30—17.00
Приготовление уроков	17.00—19.00
Свободное время	19.00—20.30
Приготовление ко сну	20.30—21.00
Сон	21.00—7.00

Примерный распорядок дня для учащихся 5—6 классов во вторую смену

Подъем, уборка постели	7.00—7.05
Утренняя гигиеническая гимнастика	7.05—7.20
Водные процедуры	7.20—7.30
Завтрак	7.30—7.50
Приготовление уроков (на каждый предмет 30—35 мин, с перерывом в 5—10 мин)	8.30—10.30
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	11.30—13.00
Обед	13.00—13.30

Дневной отдых	по желанию
Прогулки и игры на свежем воздухе	по желанию
Дорога в школу	13.30—13.45
Занятия в школе	13.45—19.00
Дорога из школы	19.00—19.30
Ужин, занятия по дому	19.30—20.30
Приготовление ко сну	20.30—21.00
Сон	21.00—7.00

Сон — неотъемлемая часть распорядка дня. Во время сна человеческий организм отдыхает и набирается сил.

Бессонница и недосыпание ухудшают состояние нервной системы и отрицательно сказываются на активности человека, понижают его работоспособность. Ослабевают защитные функции организма.

Сон восстанавливает нервные клетки, снимает усталость, освежает, бодрит.

Подросткам в возрасте 10—12 лет рекомендуется длительный сон, продолжительностью от 10 до 10,5 часов.

Лучшее время для сна начинается с 21.00 до 23.00.

В учебный период и при подготовке к соревнованиям длительный сон полезен.

Для глубокого и полноценного сна полезна вечерняя прогулка на свежем воздухе продолжительностью от 30 до 40 минут. Кроме того, перед сном надо хорошо проветрить комнату или оставить открытыми окно либо форточку.

Полезен и дневной сон, хотя он может иногда вызвать нарушение ночного сна.

Из-за дневного переутомления продолжительность ночного сна может увеличиться на один или два часа.

Перед соревнованиями у некоторых спортсменов происходит нарушение сна из-за предстартовых волнений и переживаний за результат. Строгое соблюдение распорядка дня практически исключает вышеупомянутые случаи.

Личная гигиена. Под личной гигиеной понимается содержание тела в чистоте.

Отношение к личной гигиене как к непременному атрибуту нашей жизни воспитывается с детства и постепенно становится привычкой. Например, после сна мы автоматически направляемся в ванную или идем к умывальнику, чистим зубы, моем руки, лицо, а то и принимаем душ. Естественно, понятие о личной гигиене не ограничивается утренним туалетом. Смена трудовой деятельности отдыхом — это тоже личная гигиена. А разве чистая и опрятная одежда не имеет отношения к содержанию тела в чистоте? Мытье рук перед едой, закаливание организма, правильное питание, уход за кожей и т. д. имеют прямое или косвенное отношение к личной гигиене.

Таким образом, выполнение гигиенических требований оберегает наше здоровье и гарантирует полнокровную жизнь.

Уход за кожей. Кожа выполняет в организме различные функции: защитную, чувствительную, выделительную, дыхательную и функцию по поддержке постоянства температуры тела.

Она предохраняет внутренние органы от внешних повреждений, препятствует проникновению в организм болезнетворных микробов.

Кожа покрыта мелкими, почти невидимыми потовыми железами — порами, которые, выполняя функцию выделения, регулируют температуру организма. При повышении температуры поры расширяются и потоотделение увеличивается, а при понижении — сужаются. В процессе потоотделения кожа легко поддается загрязнению, что приводит к потере кожей защитных функций. Травмированная кожа (порезы, ссадины и др.) открывает доступ микробам — возбудителям различных кожных заболеваний. Следовательно, уход за кожей заслуживает внимания.

Недостаточно очистить кожу от грязи. Неслучайно каждый из нас после посещения туалетной комнаты и перед едой моет руки с мылом. Мокрые руки и тело следует тщательно вытирать сухим полотенцем.

После занятий физкультурой или тренировок надо принимать душ и насухо протирать тело. Хорошо, если еженедельное посещение бани войдет в привычку.

Перед сном рекомендуется мыть ноги в воде комнатной температуры. Это избавит не только от неприятного запаха, но и будет способствовать закаливанию организма.

Одежда из хлопчатобумажной ткани лучше других отвечает требованиям санитарной гигиены.

Уход за волосами. Жирные волосы следует мыть с шампунем 2—3 раза в неделю, а сухие — один раз в 5 дней. Оберегайте волосы от чрезмерной сухости. Мыльную пену тщательно смывайте с волос, насухо протирайте полотенцем, а затем расчесывайте. Для этих целей используйте расческу с редкими зубьями или массажную щетку.

Уход за ногтями. Под неухоженными ногтями, как правило, скапливаются грязь и болезнетворные микробы. Поэтому, ухаживая за ногтями, их коротко подстригают. Стричь ногти надо один раз в неделю или чаще, в зависимости от их роста.

После подстригания ногти можно подправить маникюрной пилкой, чтобы убрать мелкие зазубрины.

Уход за полостью рта. Зубы чистят не только ради сохранения их белизны, но и для того, чтобы удалить из полости рта остатки пищи и болезнетворные микробы.

Болезнетворные микробы вызывают разрушение зубов, поражают десны той или иной болезнью.

Чистка зубов с использованием зубной пасты позволяет своевременно удалять из полости рта болезнетворные микробы и неприятный запах. Вот почему следует регулярно ухаживать за полостью рта.

Врачи рекомендуют чистить зубы два раза в день, утром и вечером. Кроме того, после приема пищи следует прополаскивать рот.

Уход за зубами предполагает регулярные посещения зубного врача.

Врачи рекомендуют ежедневный массаж ротовой полости в течение 3—5 мин.

Закаливание — это процесс формирования индивида, чей натренированный организм отличается высокой степенью сопротивляемости внешним и внутренним факторам воздействия, как-то: холода, жары, болезнетворных микробов и т. д. Закаленный организм, как известно, легко адаптируется к смене условий окружающей среды. Человек

испокон веков заботился о здоровье родных и близких и в целях профилактики простудных и инфекционных заболеваний использовал для закаливания организма естественные блага (солнце, воздух, воду).

Закаливание не только укрепляет организм, но и повышает иммунитет. Кроме того, закаливание укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение, обмен веществ, повышает работоспособность почек, легких и др.

К сожалению, у некоторых людей сложилось поверхностное суждение о закаливании. Им представляется, что закаливание — это, невзирая на погодные условия, резкое погружение в ледяную воду, принятие холодного душа или прогулки босиком. На самом деле закаливание подчиняется определенному порядку и требованиям.

Правила закаливания. Мудрая поговорка утверждает, что путь к здоровью лежит через закаливание. На начальном этапе закаливание занимает короткий отрезок времени и происходит с помощью приема водных процедур и воздушных ванн. При этом вода не должна быть холодной, а воздух — прохладным. Постепенно продолжительность закаливания увеличивается, а температура воды понижается на один градус.

После принятия водных процедур следует насухо вытереть и растереть тело.

Процедуру закаливания ни в коем случае нельзя прерывать. Если перерыв длился 2—3 дня, то процедуру закаливания необходимо начинать сначала.

Участие в подвижных играх — один из элементов закаливания.

В летнее время хождение босиком по горячему песку или теплой лужайке отвечает требованиям закаливания. Рано утром можно пройтись босиком по росе, что не только полезно, но и приятно. Рекомендуемые процедуры закаливания — хорошее профилактическое средство против плоскостопия. Более эффективны длительные пешие прогулки и езда на велосипеде.

При закаливании не забывайте следить за самочувствием. Недопустимо переохлаждение или перегрев организма. В обоих случаях (при появлении озноба, учащенного сердцебиения) процедуру закаливания следует прервать немедленно.

Правильно подобранная одежда для прогулки на воздухе имеет немаловажное значение для процесса закаливания. Неоправданно теплая или легкая одежда вредит закаливанию.

О правильном дыхании. Правильным, нормальным дыханием человека является дыхание через нос. Хорошо известно, что при интенсивной работе или тренировке дыхание учащается, следовательно, при повышенной нагрузке, по сравнению с привычным ритмом жизни, через легкие проходит значительно больший объем воздуха.

При поглощении большого объема воздуха увеличивается поступление кислорода в кровь, а через кровь – в мускулы. Регулярные занятия физической культурой приводят к тому, что объем легких постепенно увеличивается, а следовательно, возрастает их способность к поглощению большого объема кислорода.

Увеличение объема легких расширяет грудную клетку и сказывается положительно на развитии диафрагмы.

Человек с хорошо развитыми легкими и диафрагмой легко переносит кислородное голодание.

Для сохранения и укрепления здоровья необходимо вырабатывать привычку к правильному дыханию — дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично. Вдыхаемый воздух, проходя через носоглотку, во-первых, согревается, а во-вторых — увлажняется.

Вдох, в отличие от выдоха, должен быть более глубоким и продолжительным. Во время интенсивной тренировки или при выполнении сложных физических упражнений потребность организма в кислороде возрастает, вследствие чего вдох и выдох осуществляются не только через носоглотку, и но через ротовую полость.

Вдох. Вдох выполняется с поднятием рук вверх, а также при наклонах туловища в ту или иную сторону.

Выдох. Выдох выполняется при исполнении различных упражнений, например, при опускании рук и наклоне туловища вперед. В зависимости от физической нагрузки, выпадающей при выполнении того или иного упражнения или спортивно-игровых занятий, подбирается та или иная форма вдоха — выдоха.

Порядок потребления пищи и жидкости. Выполняя то или иное упражнение либо испытывая ту или иную нагрузку (умственную, физическую), человек затрачивает энергию, которую восполняет принятием пищи и жидкости.

Потребность организма в энергии зависит от возраста, характера обмена веществ, времени года и прочих условий.

Чем интенсивнее проходит тренировка, тем больше затрачивается энергии. В среднем юный организм теряет в день от 2800 до 2900 килокалорий.

Общеизвестно, что наша пища содержит углеводы, жиры, белки, соли, воду и различные витамины. Поэтому принимать пищу нужно легко перевариваемую и аппетитную.

Углеводы являются одним из источников энергии, образующейся в результате обмена веществ организма. Углеводы крайне необходимы для работы мышц, сердца, нервной системы.

Углеводы содержатся во многих продуктах, в том числе и растительных, например, в хлебе, зерне, сахаре, картошке, фруктах и овощах. Чрезмерное употребление продуктов с высоким содержанием углеводов может привести к ожирению, поэтому надо умеренно употреблять сладкое, включая варенье и сахар. В то же время недостаток углеводов приводит к ослаблению организма.

Таким образом, употреблять продукты, содержащие углеводы, следует умеренно.

Белки входят в состав тканей любого организма в качестве важнейшей части. При недостатке белков замедляется рост организма и его развитие, снижается сопротивляемость различным заболеваниям, падает активность, т. е. снижается работоспособность.

Потребность в белках наиболее остро ощущает молодой растущий организм. Поэтому врачи рекомендуют включать в рацион мясо, рыбу, яйца, сыр и т. п.

Богаты белками бобовые, например, горох, соя и фасоль. Специалисты рекомендуют продукты с повышенным содержанием белка школьникам, которые серьезно занимаются спортом и испытывают большие физические нагрузки.

Жиры. Жиры являются необходимой составной частью пищи и одним из важнейших источников энергии, используемой организмом в процессе его жизнедеятельности. Любой организм нуждается в жирах, которые по своей калорийности превосходят углеводы в два раза. К продуктам, содержащим высокий процент жиров, относятся молоко и молочные продукты, свежие яйца, сливочное масло и жирное мясо.

К легкоусвояемым жирам относятся растительные жиры.

Чрезмерное увлечение жирами может привести к нежелательным последствиям. Повышенное содержание жиров в организме нарушает обмен веществ и вызывает ожирение.

Витамины и минеральные вещества. Витамины и минеральные вещества являются жизненно важными веществами для организма человека.

Витамины способствуют обмену веществ, усиливают умственную и физическую деятельность и повышают сопротивляемость организма различным болезням.

Витамины *А* и *В* относятся к категории важнейших, необходимых для роста и развития человека, поддержания его умственной работоспособности. Упомянутые выше витамины содержатся в рыбьем жире, яйцах. Богаты ими сливочное масло, молоко, печень и др. Витамина *А* много в овощах, томатах и зелени. Витамин *В* в большом количестве содержится в пшеничном хлебе, мясе, сырах.

Богаты содержанием витамина *С* лимоны, апельсины, картофель, лук, чеснок, смородина, шиповник и др.

Следует заметить, что многие овощи и фрукты теряют свои качества при термической обработке в процессе приготовления пищи. Поэтому рекомендуется употреблять овощи и фрукты в свежем виде. Кроме того, любой организм, в том числе и молодой, испытывающий регулярно физические нагрузки, зимой и ранней весной испытывает авитаминоз. Поэтому в этот период потребление высококалорийной пищи, богатой железом, кальцием, фосфором и другими микроэлементами, не повредит вашему здоровью.

Порядок приема пищи. Здоровый человек, в том числе и достигший 11—12-летнего возраста, потребляет пищу 4

раза в день. Если весь дневной рацион — 100%, то тогда 20—25% приходится на завтрак, 40—44% — на обед, 10—15% — на полдник и 15—20% — на ужин.

Пищу надо неторопливо и тщательно пережевывать. Во время приема пищи не следует отвлекаться или попутно заниматься каким-либо делом. Это отрицательно сказывается на пищеварении.

Ужинать надо примерно за 1,5—2 часа до сна.

Не рекомендуется принимать пищу перед выходом на старт, перед соревнованиями, т. к. полный желудок снижает работоспособность. За 2—3 часа до начала соревнований следует выпить легкоусвояемый фруктовый сок или минеральную воду с высоким содержанием углеводов.

Собираясь в дальний поход, прихватите с собой изюм, сухари, сушеные фрукты и т. д. Эти продукты и высококалорийны, и легко усваиваются организмом.

Потребление жидкости. Организм человека на 80% состоит из воды. Обычно человек в день потребляет 2 литра жидкости в виде воды, чая, молока, супов и различных соков.

Сколько вводится в организм воды — примерно столько же и выводится.

Чрезмерное потребление жидкости чревато последствиями, т. к. одновременно с выделяемой из организма жидкостью теряются важные и полезные минеральные соли. Потеря минеральных солей вызывает ослабление организма.

В летнее время человек потребляет больше жидкости по сравнению с зимним временем. Это обусловлено тем, что в летнее жаркое время человек в результате потоотделения теряет больше жидкости. Вместе с жидкостью из организма выводятся и минеральные соли.

Восполняется потеря жидкости потреблением чая, соков, минеральной воды и т. п. К жаждоутоляющим напиткам относятся квас, томатный сок, минеральная вода, настой шиповника и фруктово-ягодные напитки. Перечисленные виды жидкости отличаются от обычной воды более высоким содержанием микроэлементов и солей. Богатую микроэлементами жидкость следует принимать умеренно, к примеру, по полстакана через каждые 10 минут. Не рекомендуется пить чрезмерно холодную воду или напит-

ки — слишком велик риск застудить верхние дыхательные пути и горло.

Осанка. Различают правильную (классическую) и неправильную осанки. Правильная осанка внешне характеризуется прямым положением туловища и головы, развернутой грудной клеткой, отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне с естественным изгибом позвоночника. У человека с правильной осанкой позвоночник не искривлен, живот не выпирает, поэтому у него легкий шаг и легкий бег. Чтобы оценить осанку, прислонитесь спиной к стене. Соприкосновение со стеной затылка, плеч, ягодиц и пяток указывает на то, что у вас с осанкой все в порядке. Если стенки касаются лишь затылок, спина и пятки, то это означает, что у вас слабо развиты поясничные мускулы и пресс. В случае, когда стенки касаются лишь спина и пятки, это означает, что у вас слабо развиты шейные, плечевые и поясничные мускулы.

У человека с неправильной осанкой тяжелая походка, а движения его выглядят неловкими. Неправильная осанка оказывает вредное влияние на работу внутренних органов, вызывает болезненные ощущения в пояснице и мускулах. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием. Оно отрицательно влияет на положение таза и позвоночника, что задерживает общее физическое развитие.

Внешне неправильная осанка характеризуется выдвинутой вперед или откинутой назад головой, дугообразно изогнутыми плечами, горбоподобным искривлением позвоночника, впалой грудью и асимметричным положением обеих сторон тела от вертикальной оси.

Причина неправильной осанки. Неправильная осанка является следствием недостаточного развития всей системы мышечной массы. Правильную осанку в положении стоя поддерживает группа из более чем 200 мышц. При слабом развитии основной группы мышц осанка нарушается.

Другая причина — неправильное, способствующее искривлению позвоночника, сидение на стуле за партой, за рабочим столом. Чтобы убедиться в этом, обратите внимание на то, как вы или ваши товарищи сидят за столом. В какой руке вы чаще всего переносите тяжести

(портфель, сумку с продуктами и др.)? На одном ли уровне находятся ваши плечи в состоянии покоя и при передвижении? Немаловажное значение имеет и поза, в которой вы засыпаете, и высота подушки, и постель (матрац), на которой протекает ваш сон. Обратите внимание на то, как вы держите голову сидя, стоя, во время передвижения. Проанализируйте вышеизложенное и оцените объективно свою осанку. Специалисты рекомендуют постоянно следить за своей осанкой.

Самоконтроль. Рассуждая о роли физической культуры, вспоминают слова Абу Али ибн Сины, или Авиценны, который утверждал: «Тому, кто ежедневно занимается физическим воспитанием тела, не нужны ни доктора, ни лекарства».

Каждый из нас может на личном примере убедиться в правильности и объективности утверждения выдающегося мыслителя. Для этого достаточно контролировать свое поведение и действия. Обратите внимание на самочувствие после физзарядки и сопоставьте с самочувствием, которое вы испытывали до нее. Если после физзарядки у вас хорошее настроение, а за приемом пищи у вас завидный аппетит, то это значит, что физическая нагрузка пошла вам на пользу. Отсюда вывод: нагрузку можно увеличить.

Следствием чрезмерных нагрузок могут быть вялость, вспыльчивость, одышка, покалывания в области сердца, головная боль, бессонница. О физической перегрузке свидетельствуют также побледневшее или покрасневшее лицо, посиневшие губы, потливость, вялость и апатия. В таких случаях физическую нагрузку необходимо ослабить.

Биение пульса. Сердцебиение — это своеобразная ответная реакция организма на внешнее воздействие, в частности, на физическую нагрузку. О состоянии сердцебиения судят по частоте пульса, который измеряется несколькими способами:

1) измерение пульса тремя пальцами у основания кисти, на лучевой артерии;

2) измерение пульса указательным пальцем у вены, проходящей через шею;

3) измерение пульса кончиками пальцев по биению височной вены;

4) измерение пульса ладонью по биению сердца.

В обычном состоянии пульс прослушивается первыми тремя способами.

Измерить пульс во время интенсивной тренировки практически невозможно, поэтому его измеряют после тренировки.

Известно, что после физической нагрузки пульс учащается. Например, после обычной легкой тренировки частота пульса достигает 100—120 ударов в минуту; после умеренной — 130—150, а после интенсивной — до 200.

Как правило, после 5—10-минутного перерыва биение пульса приходит в норму. Ребятам 10—13-летнего возраста после продолжительного забега на восстановление привычного пульса требуется значительное время.

Заметим, что биение пульса у девушек выше, чем у юношей.

Для того чтобы измерить пульс, надо иметь часы с секундомером. Подсчитайте количество ударов пульса за 10 секунд и умножьте полученную величину на 6. Например, за 10 секунд вы насчитали 20 ударов, тогда, выполнив простейшее арифметическое действие, вы установите, что ваш пульс соответствует 120 (20×6) ударам в минуту.

Измерение пульса и определение нормы физической нагрузки. Норма нагрузки определяется опытным путем. Для этого определите привычное для себя биение пульса. Теперь выполните 20 приседаний, причем каждое приседание равно одной секунде, и, измерив пульс, определите, на сколько ударов участилось биение сердца. После 3-минутного перерыва сделайте новый замер, если биение нормализовалось — хорошо, нормализовалось в течение 4—5 мин — удовлетворительно, пульс нормализовался после 6-минутного перерыва — неудовлетворительно.

Частота дыхания. В состоянии покоя человек делает от 12 до 16 дыхательных движений в минуту. После физической нагрузки средней интенсивности частота дыхания возрастает до 18—20 вдохов в минуту. После тяжелой физической нагрузки частота дыхания достигает 20—30 вдохов в минуту.

Частота дыхания подсчитывается по тому же принципу, что и биение пульса. Например, подсчитайте количество вдохов за 30 секунд и умножьте на 2.

Приостановка дыхания. Нередко можно услышать, что у того или иного человека или хорошее, или плохое дыхание. Если после глубокого вдоха вы способны задержать дыхание на 40—90 сек., а после выдоха — на 40—60 сек., то это означает, что вы обладаете хорошим дыханием.

Чтобы следить за своими пульсом, дыханием после физических занятий, нужно вести спортивный дневник.

В спортивном дневнике должны быть зафиксированы объемы физических нагрузок, их интенсивность, результаты тренировок, результаты, показанные на соревнованиях, а также состояние организма после преодоления тех или иных нагрузок. Прежде чем завести спортивный дневник, следует посоветоваться с учителем, тренером или врачом.

Ребята, не посещающие спортивную секцию, заполняют спортивный дневник 2 раза в неделю, а тем, кто занимается тем или иным видом спорта, приходится заполнять спортивный дневник ежедневно. Для оценки физического состояния используется обычно 5-балльная шкала. Отличное состояние оценивается 5 баллами, хорошее — 4, удовлетворительное — 3, плохое — 2.

В спортивный дневник надо заносить всю полезную информацию, в частности, показатели роста, объема грудной клетки, веса.

Измерять вес надо 1—2 раза в месяц до завтрака. То же самое относится к измерению роста, для чего можно использовать те или иные приспособления. Объем грудной клетки измеряется в течение года 2—3 раза. Для этих целей используется специальная лента. Измерение проводится по верхней части (поверх сосков) груди.

ОБРАЗЕЦ:

Дневник здоровья

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Адрес.
3. Номер школы.
4. Дата, месяц, год рождения.
5. Дата, с которой ведется дневник здоровья.

№	Сведения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	рост (см)												
2	вес (кг)												
3	объем груди (см)												
4	количество внеклассных физических занятий												
5	самооценка внеклассных занятий												
6	четвертная оценка (по 5-балльной шкале)												
7	количество соревнований, в которых участвовал владелец дневника												

Для девочек

№	Виды упражнений	Дни занятий в сентябре										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и т. д.
1	прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)											
2	отжимание от пола лежа (кол-во раз/мин)											
3	подтягивание на турнике (кол-во раз/мин)											
4	бег на 40 м (сек.)											
5	частота пульса (до занятий и после), за 10 сек.											
6	общее состояние (до занятий и после), в баллах											

Для мальчиков

№	Виды упражнений	Дни занятий в сентябре										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и т. д.
1	подтягивание на турнике (кол-во раз/мин)											
2	метание теннисного мяча (м)											
3	прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)											
4	бег на 40 м (сек.)											
5	частота пульса (до занятий и после), за 10 сек.											
6	общее состояние (до занятий и после), в баллах.											

Оценка степени физической подготовки. Существует несколько способов оценки физических качеств человека, измеряемых в секундах, метрах, баллах и т. д. Например, для того чтобы определить силу рук, используют динамометр, для измерения длины прыжка — специальную ленту.

Результаты прыжков в высоту фиксирует положение планки на той или иной высоте.

Скорость бегуна измеряется секундомером. Допустим, одновременно со стартом бегуна на 30 м запускается время, а на финише секундомер отключают. С помощью простейшей формулы производится расчет скорости.

Соревнования — один из надежных способов оценки общефизической подготовленности. С помощью неформальных соревнований, которые желательно проводить в начале каждого месяца, можно узнать тренд результатов. Соревнования проводятся по заранее установленному комплексу упражнений. Например, девушки соревнуются в прыжках со скакалкой и в подтягивании на низком турнике. Юноши соревнуются в метании теннисного мяча,

в прыжках в длину и в прыжках со скакалкой, а также в подтягивании на турнике (в минуту) или отжимании от пола. В соревнования можно включить и челночный бег.

Если по выполнении перечисленных упражнений вы набрали 14—15 баллов, знайте, что ваше физическое состояние оценивается на «отлично», за 12—13 баллов дают оценку «хорошо», а за 9—11 баллов — «удовлетворительно».

Низкая оценка не должна быть поводом для огорчения. Напротив, она должна стать стимулом для более интенсивных тренировок.



ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

На занятиях по физической культуре в результате неосторожности или по неосмотрительности, при каких-либо неисправностях игровых площадок случаются травмы. Поэтому каждый должен обладать знаниями по оказанию первой медицинской помощи.

Ушибы. При падении или столкновении можно получить ушиб, вызвавший покраснение ушибленного участка тела. Чтобы снять боль и последствия ушиба, необходимо наложить холодный компресс на место повреждения и держать его в течение 20—30 мин. После этого ушибленное место следует перевязать бинтом.

Царапины. В результате падения, столкновения и тому подобных неприятностей на теле могут появиться царапины. Царапину следует обработать спиртом или йодом, а при необходимости перевязать.

Ссадины. При падении или столкновении можно получить повреждение тканей тела или самых поверхностных слоев кожи (ссадины), которое сопровождается сильной болью. Рану следует промыть, продезинфицировать (йодом, перекисью водорода или «зеленкой») и перевязать стерильным бинтом или марлей. Перевязку рекомендуется делать только чисто вымытыми руками.

Раны. При серьезной травме наблюдается кровотечение. Чтобы остановить кровотечение, рану необходимо перевязать стерильным бинтом. При сильном кровотечении рану следует продезинфицировать и наложить резиновый жгут выше раны на 1,5—2 часа.

При *кровотечении из носа* больного надо усадить на стул или скамейку, голову запрокинуть. На переносицу следует положить мокрую вату или марлю. Ноздри желательно заложить ваткой на 5—10 минут. Если кровотечение не удалось остановить — вызывайте врача.

Боль в мышцах. Как правило, после первых тренировок ощущается боль в мышцах. Боль дает о себе знать после тренировок или в перерывах между тренировками. Подобное явление у спортсменов не редкость.

При появлении боли в мышцах следует приостановить тренировку либо снизить ее интенсивность. Избавиться от мышечной боли помогает теплый душ или принятие теплой ванны, а также утренний массаж или поглаживание.

Растяжение мышц. Чрезмерная физическая нагрузка порой может привести к растяжению или разрыву мышц. Появляется боль, а пораженное место опухает и приобретает синеватый оттенок. В этих случаях рекомендуется наложить холодный компресс и перевязать ушибленное место эластичным бинтом либо марлей. Вызов врача обязателен.

Вывих сустава. Крайне редко случаются вывихи и переломы. При вывихах появляются сильная боль и опухоль. В этих случаях на пораженное место накладывают шину и перетягивают бинтом. Обращение к врачу обязательно. Самолечение может привести к тяжелым последствиям.

Переломы. При переломах костной ткани больной должен оставаться в неподвижном состоянии. На место перелома с обеих сторон накладываются шины или деревянные дощечки, которые перетягиваются бинтом. При переломе позвоночника больного укладывают на деревянный щит и вызывают скорую помощь.

Солнечный удар. Длительное пребывание под солнцем может привести к солнечному удару. При этом наблюдаются общая слабость, недомогание, головокружение, мелькание в глазах, подступает тошнота, пульс и дыхание учащаются. В этих случаях пострадавшего следует перенести в прохладное тенистое место, снять с него верхнюю одежду и охладить его голову (обтирание, примочка на голову и пр.). Не мешает дать пострадавшему понюхать

нашатырный спирт, напоить водой. Не ленитесь вызвать врача или после оказания первой помощи доставить пострадавшего в больницу.

Обморожение. Переохлаждение организма может привести к обморожению. Первым делом пострадавшего следует занести в теплое помещение, уложить в постель и накрыть теплым одеялом. Не помешает горячий чай или кофе. Независимо от принятых мер вызов врача обязателен.

Дурные привычки. Курение и пристрастие к спиртным напиткам относятся к категории дурных привычек.

Курение и пристрастие к спиртным напиткам — вещи несовместимые с физической культурой. Пристрастившиеся к алкоголю и курению не только не способны достичь каких-либо спортивных результатов, но и в дальнейшем уже никогда не будут чувствовать себя совершенно здоровыми людьми. Поэтому настоящие спортсмены не помышляют ни о табаке, ни о спиртных напитках. Данный вывод подтверждает опыт. В качестве эксперимента специалисты выдали стрелкам по одной сигарете. После выкуренной сигареты ни одному из стрелков не удалось выбить более 15—20 очков.

Курильщики страдают рассеянностью, упрямством, раздражительностью и уступают своим сверстникам, не имеющим дурных привычек, в общефизическом развитии.

Со временем заядлые курильщики мучаются головной болью, хроническим кашлем, бронхитом, в подавляющем большинстве рискуют заболеть раком легких.

Потребление алкоголя угнетает центральную нервную систему, нарушает сердечную деятельность, снижает скоростную реакцию; при потреблении алкоголя ухудшаются зрение и слух. Вот вам еще один пример. Летчикам-испытателям перед полетом выдали по 100 г водки. После того как их самолеты достигли заданной высоты, была дана команда «садиться». Большинство летчиков, принимавших участие в эксперименте, с трудом справилось с заданием. Поэтому держитесь подальше от дурных привычек и помните, что спорт и туризм — лучшие профилактические средства против вредных привычек.

Спортивные одежда и обувь. Форма одежды на уроках физической культуры специальная. Спортивная одежда

должна быть удобной, не стеснять движений, соответствовать условиям погоды, продолжительности и интенсивности спортивных упражнений.

Неправильно подобранная спортивная одежда неудобна и мешает выполнению упражнений.

Есть зимняя спортивная форма и летняя. Летняя одежда должна быть легкой. У легкоатлетов это, как правило, спортивные трусы и майка либо футболка из хлопчатобумажной ткани. Хлопчатобумажная ткань хорошо пропускает воздух, быстро впитывает влагу и так же быстро высыхает.

Зимняя спортивная одежда состоит из утепленного трико и куртки. От холода защищает голову вязаная шерстяная шапочка.

Летняя и зимняя спортивная обувь должна быть легкой и свободной. Тесная обувь нарушает кровообращение и способствует переохлаждению ног. Правильно подобранная обувь оберегает ноги от мозолей и ссадин.



Вопросы по пройденной теме

1. Для каких целей предназначен дневник здоровья?
2. Что понимается под личной гигиеной?
3. Каким правилам подчиняется закаливание?
4. Что такое правильное дыхание и как его освоить?
5. Какие вещества составляют основу пищевого рациона?
6. Какие напитки и как рекомендуется принимать школьникам?
7. Что такое осанка и из-за чего она нарушается? Расскажите об этом.
8. Как осуществляется самоконтроль за осанкой?
9. Как измерить пульс?
10. В каких случаях оказывается первая медицинская помощь?
11. Какой урон здоровью может нанести курение и алкоголь?
12. Чем отличается зимняя спортивная одежда от летней?

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция Республики Узбекистан. Т.: Узбекистан, 2014.

2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», 2000.

3. Закон Республики Узбекистан «Об образовании», 1997.

4. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане в целях формирования здорового образа жизни в обществе». № 271 от 27 мая 1999 г.

5. *Каримов И. А.* Узбекистан — государство с великим будущим. Т. 1, Т.: Узбекистан, 1996.

6. *Каримов И. А.* Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия и гарантии прогресса. Т. 6, Т.: Узбекистан, 1998.

7. *Кайковус.* Қобуснома. Т.: Ўқитувчи, 1986.

8. Определение физической подготовленности школьников. /Под ред. Б.В. Сермеева. М.: Педагогика, 1973.

9. Развитие двигательных качеств школьников. /Под ред. З.И. Кузнецовой. М.: Просвещение, 1967.

10. Тренировка юных спортсменов. /Под ред. В.П. Филина. М.: ФиС, 1965.

11. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС, 1974.

12. *Филин В. П., Фомин Н. А.* Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980.

13. *Ярашев К. Д.* Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик. Т.: Ибн Сино, 2002.

14. *Айрапетянц Л. Р., Годик М. А.* Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991.

15. *Насриддинов Ф. Н.* Ўзбек халқ миллий ўйинлари. Т., 1993.

16. *Расулов А. Т.* Народные подвижные игры. Т., 1994.

17. *Усманходжаев Т. С.* и др. 1001 ўйин. Т.: Ибн Сино, 1990.

18. *Усманходжаев Т. С.* и др. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992.

19. *Усманходжаев Т. С.* и др. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. 1-қисм. Т., 1999.

20. *Усманходжаев Т. С., Арзуманов С. Г.* и др. Физическое воспитание в школе. Т., 1987.

21. *Усманходжаев Т. С., Турсунов О.* Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Т.: Ўқитувчи, 2004.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ... 3

Глава I. Виды спорта ... 5

Спортивная гимнастика ... 5
Подтягивание на канате ... 7
Выполнение комплекса физических упражнений на спортивных снарядах ... 8
Акробатические упражнения ... 10
Комплекс упражнений по ритмической гимнастике ... 14
Легкая атлетика ... 18
Гладкий бег ... 19
Бег на короткие дистанции ... 20
Бег на длинные дистанции ... 22
Прыжки в длину ... 23
Прыжки в высоту ... 25
Метание мяча ... 27
Баскетбол ... 30
Баскетбольные правила ... 33
Атакующий бросок по кольцу ... 39
Волейбол ... 45
Основные волейбольные технические приемы ... 48
Волейбольные правила ... 52
Гандбол, или ручной мяч ... 53
Гандбольные правила ... 60
Футбол ... 64
Основные футбольные приемы ... 66
Футбольные правила ... 73
Борьба кураш ... 75
Борцовский ковер ... 76
Правила борьбы кураш на поясах ... 82
Подвижные игры ... 85
Плавание ... 99
Виды плавания ... 104

Глава II. На что следует обратить внимание при выполнении физических упражнений ... 108

Утренняя физзарядка ... 110
Комплексы утренних гимнастических упражнений ... 112
Формирование правильной осанки ... 117
Задания по физической культуре ... 119
Упражнения для совершенствования физических качеств ... 125

Глава III. Распорядок дня ... 137

Оказание первой медицинской помощи ... 153
Использованная литература ... 157

74.200.55
У 75

Усманходжаев Т. С.
Физическое воспитание: учебное пособие для 5 — 6 классов. /Т. С. Усманходжаев, С. Г. Арзуманов. — Издание 2-е, переработанное. — Т.: ИПТД «O‘qituvchi», 2015. — 160 с.

Арзуманов С. Г.

ISBN 978-9943-02-885-2

УДК: 796.011.1(075)
ББК 74.200.55

TAL’AT SAIDOVICH USMONXO‘JAYEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV

JISMONIY TARBIYA

5 — 6- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

Qayta ishlangan 2- nashri

Издательско-полиграфический творческий дом «O‘qituvchi»
Ташкент — 2015

Перевод с узбекского Худайберганова Искандера Ахмеджановича
Редактор *Л. К. Бабаева*
Худ. редактор *Б. Абдуллаева, Б. Ибрагимов*
Техн. редактор *С. Набиева*
Компьютерная верстка *М. Салимовой*

Издательская лицензия AI №161. 14.08.2009. Подписано в печать с оригинала-макета 30.06.2015 г. Формат 60×90/$_{16}$. Кегль 11 н/шпон. Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Условно-печатные л. 10,0. Учетно-издательские л. 10,0. Тираж 5512. Заказ №.

Издательско-полиграфический творческий дом «O‘qituvchi» Узбекского агентства по печати и информации. Ташкент — 206, массив Юнусабад, ул. Янгишахар, дом 1. Договор № 07-56-15

Сведения о состоянии учебника, выданного напрокат

№	Имя, фамилия ученика	Учебный год	Состояние учебника при получении	Подпись классного руководителя	Состояние учебника при сдаче	Подпись классного руководителя
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Таблица заполняется классным руководителем при передаче учебника в пользование и возвращении назад в конце учебного года.

При заполнении таблицы используются следующие оценочные критерии:

Новый учебник	Состояние учебника при первой передаче
Хорошо	Обложка цела, не оторвана от основной части книги. Все страницы в наличии, не порваны, на страницах нет записей и помарок
Удовлетворительно	Обложка не смята, слегка испачкана, края стёрты. Удовлетворительно восстановлен пользователем. Вырванные страницы восстановлены, но некоторые страницы исчерчены.
Неудовлетворительно	Обложка испачкана, порвана, корешок оторван от основной части книги или совсем отсутствует. Страницы порваны, некоторых вообще не хватает, имеющиеся исчерчены.Учебник к дальнейшему пользованию не пригоден, восстановить нельзя.