**Т. С. УСМАНХОДЖАЕВ, С. Г. АРЗУМАНОВ,
С. Т. УСМАНХОДЖАЕВ**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Учебное пособие для 7-8 классов общеобразовательных школ

Издание третье, переработанное и дополненное

*Рекомендовано
Министерством народного образования
Республики Узбекистан*

ИЗДАТЕЛЬСКО-ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ
ТВОРЧЕСКИЙ ДОМ «O‘QITUVCHI»
ТАШКЕНТ — 2017

скачано с сайта www.idum.uz

УДК: 37.037.1 (075.2)
ББК 75.1я.72
У 75

Рецензенты:

Т. ХАЙДАРОВ – заслуженный учитель Республики Узбекистан;

Р. ХОЛМУХАМЕДОВ – проректор по научной работе УзИФК, доктор педагогических наук, профессор

Издано за счет средств Республиканского целевого книжного фонда.

© Усманходжаев Т. С. и др.
© ИПТД „O‘qituvchi“, 2004
© ИПТД „O‘qituvchi“, переработанное и дополненное, 2017

ISBN 978-9943-22-110-9

скачано с сайта www.idum.uz

ВВЕДЕНИЕ

Если у меня спросят, что является самым большим богатством, то я отвечу, что это молодое поколение, умное, образованное и думающее о своем будущем.

И. А. КАРИМОВ

Предлагаемое вниманию учебное пособие посвящено более углубленному изучению теории предмета и дальнейшему совершенствованию навыков, приобретенных на начальных курсах обучения. На протяжении трех лет вы строго соблюдали распорядок (режим) дня; следили за своим питанием, своевременным сном и т. д. Следовательно, за минувшие годы вы физически окрепли. Стали более сильными, ловкими, выносливыми. Ныне, с учетом возраста и индивидуальных качеств, вы способны совершенствовать присущие вам физические качества, записавшись в спортивную секцию или продолжив обучение в специализированных спортивных школах.

Настойчивое и регулярное занятие избранным видом спорта — залог грядущих успехов. Не жалейте сил и труда во имя достижения поставленной цели и вы станете вровень с прославленными атлетами. Вы, подобно теннисистам Денису Истомину, Ироде Туляговой и Окгуль Оманмурадовой, боксерам — Фазлиддину Гаибназарову, Шахраму Гиясову, Хасанбою Достматову, Шахобиддину Зоирову и Бектемиру Меликузиеву, чемпиону по самбо — Шухрату Ходжаеву, борцу — Бахрому Авазову, футболисту — Мирджалолу Косимову, дзюдоистам — Абдулле Тангриеву, Ришоду

скачано с сайта www.idum.uz

Собирову, пловчихе — Саиде Искандаровой, шахматисту — Рустаму Касымджанову, легкоатлету — Анвару Кушмурадову, станете человеком известным всему миру.

Вы переживаете подростковый период и, возможно, стоите перед выбором. Вы полны сил и энергии. Вам под силу любой вид спорта, будь то легкая атлетика, теннис, борьба. Выбирайте баскетбол, волейбол, футбол, велоспорт. Выбирайте то, что вам нравится, но при этом помните о важности строгого соблюдения определенных правил.

Настоящее учебное пособие состоит из трех разделов.

Первый раздел («Беседы о здоровье») ознакомит с правилами здорового образа жизни. Учебник расскажет о мерах, сохраняющих зрение, о поддержании формы, о ценности и простейших приемах массажа.

Второй раздел («Окажи себе помощь») поможет детально ознакомиться с правилами, которые практикует современная легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, борьба и плавание. Кроме того, учебник ознакомит с рядом общефизических гимнастических упражнений, которые крайне полезны для молодого организма. Для отдельных видов спорта учебник рекомендует специальные упражнения.

Третий раздел («Дорожи здоровьем») расскажет об упражнениях, которые сделают вас сильнее, выносливее, быстрее. С их помощью вы обретете необходимую гибкость, ловкость и т. д. Следуя рекомендациям, изложенным в учебном пособии и, выполняя их регулярно, вы добьетесь нужного результата. Ежедневные занятия укрепят ваше здоровье и волю, что поможет раскрыться вашим талантам.

Первый раздел



БЕСЕДЫ О ЗДОРОВЬЕ

Самочувствие, аппетит, сон. Каждый человек, независимо от возраста, желает быть здоровым. Следовательно, чем раньше вы займетесь физической культурой и укреплением здоровья, тем прочнее и содержательней станет ваша жизнь в будущем. Естественно возникнут вопросы: с чего начать? Можно ли предотвратить усталость? Как организовать полезное занятие спортом?

Начинать надо, прежде всего, с регулярного выполнения физических упражнений, которые нацелены на укрепление важнейших органов таких, как сердечнососудистая и дыхательная системы. Регулярные занятия укрепляют организм, закаляют характер и волю, развивают способность преодолевать трудности. Поэтому ходьба, бег, плавание, туризм и гимнастика должны стать привычным делом для каждого из нас. Физические упражнения помогут обрести правильную осанку, легкую походку и красивое телосложение.

Занятия физической культурой способствуют укреплению вашего здоровья, но при правильно построенных занятиях и оптимальной нагрузке.

Если физические упражнения доставляют удовольствие, приподнимают настроение, значит, все в порядке, в том числе, и с нагрузкой. Если физические упражнения утомляют и ухудшают настроение, то тогда пересмотрите выполняемый комплекс и сократите нагрузку, не прерывая оздоровительных занятий.

Самочувствие зависит от общего состояния организма, включая нервную систему. Если физические занятия оптимальны и регулярны то,

тогда самочувствие отменно. Ухудшение самочувствия связано не только с увеличением объема физической нагрузки, но и с поведением организма в той или иной ситуации.

Хорошее самочувствие — это приподнятое настроение, бодрость; плохое — это вялость, слабость в теле и даже депрессия.

Аппетит напоминает некий показатель, по которому можно судить о состоянии всего организма. Снижение аппетита или его потеря наблюдаются при болезни, физической или нервной усталости и бессоннице.

На начальном этапе занятий человек может потерять в весе. Это связано с «сжиганием» излишнего жира, интенсивным выделением пота. Наблюдаемое явление — нормальное, о чем должен свидетельствовать хороший аппетит.

Потоотделение — следствие повышения обмена веществ в организме, что следует рассматривать в качестве положительного явления.

Выделение пота при физической нагрузке не сопровождается изменением температурного режима тела. Рассматриваемое явление связано с особенностями организма, с нагрузкой и прочими факторами. Например, при выполнении физических упражнений в жаркий день наблюдается обильное выделение пота, вместе с которым из организма выводятся минеральные соли и другие вещества, необходимые для функционирования организма. Чтобы сохранить водно-солевой баланс в теле, надо пить чай, минеральную воду, фруктовые соки. Не надо забывать и о том, что чрезмерное или излишнее потоотделение вредно.

Сон. Крепкий, безмятежный сон является чутким показателем стойкости организма к физическим нагрузкам и наблюдается у тех, кто не

жалуется на здоровье. Если вы засыпаете быстро и крепко спите, а утром просыпаетесь бодрым и свежим, значит сон у вас нормальный. Если вы с трудом засыпаете, пробуждаетесь среди ночи, видите страшные сны, не высыпаетесь, просыпаетесь «разбитым» и с головными болями, значит, вы имеете дело с нарушением сна.

Сон — одна из важнейших потребностей нашего организма. Плодотворная деятельность человека во многом зависит от сна, во время которого организм восстанавливает силы. Сон необходим для клеток головного мозга.

Нарушения сна может вызвать переутомление, обусловленное физическими упражнениями, выполняемыми перед сном. Поэтому строго соблюдайте гигиену сна. В частности, ограничьте себя легким ужином за два часа до сна. Не пейте перед сном крепкий чай или кофе. Спать надо на правом боку, в тишине, при выключенном свете и на низкой подушке.

Потребность во сне зависит от индивидуальных особенностей. Постарайтесь засыпать в одно и то же время. У выспавшегося человека, как правило, бодрое настроение.

Если учитесь в первую смену, то, вернувшись из школы пообедайте, прогуляйтесь на свежем воздухе и выполните ряд физических упражнений. После этого приступайте к домашним заданиям.

Если учитесь во вторую смену, то приступайте к школьным заданиям после завтрака. Начните с заданий средней тяжести. Позанимавшись 45 минут, прервитесь для 10 минутного отдыха. Во время отдыха выполните несколько легких упражнений (наклонитесь, присядьте, встаньте, сделайте ряд круговых движений туловищем).

Берегите зрение

Чаще всего люди страдают близорукостью. Можно ли предотвратить эту болезнь? Да, можно, если следовать правилам санитарии и гигиены. Например, освещение не должно напрягать зрение. Источник света должен находиться у окна и слева от вас. В школе за соблюдением этого правила следит врач, а в домашних условиях вы должны контролировать себя сами (рис. 1).

Чтобы сохранить зрение, следите за осанкой, сидя за партой или за столом. Книга и тетрадь должны находиться на расстоянии 30 см. Зрению вредит чтение лежа. Страдающим близорукостью, рекомендуется носить очки, т. к. это предохраняет глаза от усталости.

Травма одного глаза может, порой, сказаться и на другом здоровом глазе. Она может стать причиной слепоты. Нередко детская шалость приводит к серьезным и непоправимым травмам. Поэтому воздержитесь от шалостей.

На уроках труда строго соблюдайте правила техники безопасности пользуйтесь защитными очками и экранами. Не разбрасывайте металлическую пыль и стружку.



Рис. 1

О правильной осанке

Что такое правильная осанка? Это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. О правильной осанке можно судить по строению позвоночника, по пальцам ступней и др. При правильной осанке походка, прыжки и бег выглядят легкими. Не испытывают затруднений и внутренние органы (грудная клетка, живот) при выполнении физических упражнений.

Искривленная осанка характерна для тех, кто ходит, сстулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Некоторым нравится искривленная осанка, а отдельные субъекты считают ее красивой. На самом деле это не только некрасиво, но и вредно, т. к. затрудняет работу внутренних органов и приводит к искривлению позвоночника. Как появляется неправильная осанка и как предотвратить ее?

Неправильная осанка и искривление позвоночника приобретаются частенько в школьном возрасте, когда молодой организм переживает стадию формирования. В упомянутом возрасте мы имеем дело с неокрепшей костно-мышечной системой. Поэтому перегибы тела, например, во время пребывания за партой, могут стать причиной искривления позвоночника. На позвоночник подростков влияют многие факторы: перенос и поднятие тяжестей, неудобная и слишком мягкая кровать и неверная посадка за столом. Мебель должна соответствовать росту. Высота стула должна соответствовать росту, ступни должны соприкасаться с полом полностью. Бедро и голень ноги должны быть под прямым углом относительно друг друга. Если стул оказался выше нормативного, воспользуйтесь подставкой. При правильном подборе мебели, расстояние от глаз до кни-

ги составляет от 30 до 35 см. Ладони на поверхности стола должны находиться в одной плоскости. Во время чтения стул должен быть задвинут внутрь стола на 3—5 см, грудь не должна соприкасаться с краем стола. Расстояние между телом и краем стола должно быть равным ширине ладони.

Искривленная осанка встречается часто у болеющих детей. Дети, подверженные болезням, быстро устают во время работы и от того принимают неестественную позу. Постепенно они привыкают к согнутой позе, что и приводит к искривлению позвоночника. Плохое освещение в помещении также может стать причиной искривления осанки.

Регулярные занятия физической культурой способствуют формированию правильной осанки. Поэтому в комплекс гимнастических занятий входят специальные (корректировочные) упражнения, формирующие правильную осанку. Занятия плаванием, греблей, гимнастикой, волейболом, баскетболом и им подобными видами спорта, а также утренняя физзарядка способны предотвратить искривление позвоночника.

Нарушение режима дня

Беспорядочное питание, сон в неположенное время являются нарушением рекомендуемого распорядка. Нарушение режима дня — вредная привычка, которую принято делить на: временную и постоянную.

К временным вредным привычкам относится переедание, излишнее употребление крепкого чая и кофе. К постоянным вредным привычкам относятся: курение, употребление наркотиков, а также алкогольных напитков. Юноши, страдающие табачной зависимостью, быстро устают, ча-

сто болеют. Никотин, содержащийся в табаке, приводит к сердечным и легочным заболеваниям. Многие, видимо не знают, что в табаке содержится до 20-ти вредных веществ. Поэтому, прежде чем выкурить сигарету, вспомните о тяжелых последствиях предпринимаемого шага.

Нарушение режима питания. Переедание приводит к нарушению деятельности органов пищеварения и рыхлой полноте. Чтобы избежать этого, постарайтесь придерживаться режима питания. Во время приема пищи не отвлекайтесь, что отрицательно сказывается на пищеварении. Люди, с излишним весом, должны вставать из-за стола с ощущением неудовлетворенного голода, которое длится недолго.

Режим дня рекомендует четырехразовое питание: завтрак, на который приходится 25 % суточного рациона; второй завтрак (ланч) — 15 %; обед — 40 % и ужин — 20 %. Ужинать надо за 2 часа до сна.

Пищу, по возможности, надо принимать в одно и то же время. Со временем это войдет в привычку и выработает в организме рефлекторный аппетит. Пища, поедаемая с аппетитом, хорошо усваивается. Известно, что человек, достигший 70-летнего возраста, в общей сложности съедает 8 тонн хлеба, 11 тонн картошки, 6—7 тонн мяса и рыбопродуктов, 10 тысяч яиц и 10 тысяч литров молока. На прием пищи уходит 6 лет человеческой жизни.

Будьте внимательны — гласит правило медиков из глубокой древности. Повседневные физические упражнения могут вызвать боль из-за чрезмерной нагрузки. Обычно боль появляется в мышцах, в правом боку, в области сердца. В подобных случаях, прервите занятие и обратитесь к врачу.

Боль в мышцах появляется на начальном этапе физического воспитания либо после длительного перерыва занятий спортом. Появление болей в мышцах сопряжено с увеличением нагрузки. Вывод — не перегружайте мышцы. Боли могут продолжаться в течение нескольких дней, однако опасности они не представляют. Массаж, плавание, горячая ванна помогут избавиться или притупить боль в мышцах.

Боли в правом боку появляются по различным причинам. Например, из-за физических перегрузок, переедания и т. п., поэтому не представляют серьезной опасности. Кроме того, боли могут появиться из-за воспаления печени, желчного пузыря и воспаления желудочно-кишечного тракта. В качестве профилактики, возьмите за правило и принимайте пищу за 2—3 часа до физических нагрузок. Перед физическими нагрузками выполните разогревающие упражнения.

Пульс

Пульс (биение кровеносного сосуда), как известно, отображает работу сердечнососудистой системы. Обычно пульс прощупывают, если приложить 2—3 пальца к артерии на запястье (рис. 2).



Рис. 2

Подсчитывают пульс исходя из количества ударов за 15, 30 и 60 секунд. После физической нагрузки, биение пульса измеряют лежа, сидя или стоя. Пульс необходимо измерять каждое утро. У девушек, в отличие от юношей, пульс учащен на 7—10 ударов. У подростков частота биения больше, чем у взрослых. Если во время физических упражнений пульс достигает 100—130 ударов в минуту, то такую физическую нагрузку считают слабой

по интенсивности. При 120—130 ударах в минуту интенсивность нагрузки средняя, а при 150—170 ударах — высокая. При максимальной интенсивности нагрузки биение пульса достигает 170—200 ударов в минуту.

Регулярные занятия спортом (в особенности бегом, плаванием, велоспортом и др.) способствуют адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам. В результате, организм спортсмена затрачивает меньше силы на работу кровеносной системы.

Частота дыхания связана персональными особенностями личности. К примеру, с возрастом, состоянием здоровья, физическими возможностями т. п.

Для того чтобы посчитать количество вдохов и выдохов, надо положить ладонь на линию нижней части грудной клетки и верхней части живота. При этом надо придерживаться следующих правил: задержите дыхание, но не более, чем на 2—3 секунды; дышите как можно глубже, но прежде сделайте полный выдох; соизмеряйте движение с ритмом дыхания; дышите через нос. Во время вдоха грудная клетка расширяется, тело выпрямляется. Выдыхайте через нос и рот, при помощи сокращения мышц живота и грудной клетки. При выдохе тело слегка поддается вперед.



Рис. 3

Показатели физического развития

Рост (высота тела) — один из важных показателей физического развития. Известно, что девушки растут до 17—19 лет; юноши — до 19—22 лет. В домашних условиях рост можно отмерять на косяке двери (рис. 3).

Прижмитесь спиной к косяку; выпрямитесь так, чтобы пятки, таз и лопатки

касались косяка или стены. Приложите к голове линейку и нанесите карандашом отметину. Рост надо измерять два раза в год. При отставании в росте, постарайтесь выяснить причину (болезнь, травма, недоедание и т. п.). Посоветуйтесь с врачом, он поможет выявить и устранить причину.

В течение дня рост человека может варьировать в ту или иную сторону. Утром рост увеличивается, а к вечеру может сократиться на 1—2 см. Установлено, что за последние 100 лет средний рост человека увеличился на 10 см.

Отставание в росте может быть связано с наследственностью, плохим питанием, инфекционным, сердечным заболеванием или хроническими болезнями (костей, почек, печени, желудочно-кишечного тракта, органов внутренней секреции, щитовидной железы, надпочечной железы). Отставание в росте может быть обусловлено местожительством, например, климатическими условиями. Постоянные занятия физическими упражнениями и спортом положительно сказываются на росте человека и его развитии.

Благотворное влияние на рост человека оказывают отдельные упражнения (вис, подтягивание), прыжки (в высоту и в длину), наклоны (вперед, назад и в стороны). Полезны расслабляющие упражнения, массаж, солнечные ванны. Способствуют росту занятия баскетболом, волейболом, плаванием. Таким образом, специальные упражнения уже к 18—20 годам дают ощутимые результаты.

Желающие вырасти должны придерживаться следующих рекомендаций:

1. Правильно питаться. В рационе желательно присутствие гречневой и молочных каш, меда, творога, печенки, яиц. Полезны фрукты и овощи; блюда, приготовленные на облепиховом масле.

2. Придерживаться здорового образа жизни. Составьте и соблюдайте режим дня. Откажитесь от вредных привычек, занимайтесь спортом. Выполняйте упражнения, способствующие росту, уделяйте время волейболу и баскетболу.

3. Посещайте бассейн 2—3 раза в неделю, сауну, принимайте массаж и закаляйте тело.

Ниже приводится перечень упражнений, способствующих росту. Прежде, чем приступить к ним, «разогрейте» мышцы с помощью легкого бега, сделайте круговые упражнения для ног, позвоночника. Выполните наклоны вперед, назад и в стороны. Время от времени потряхивайте конечностями. Затем, в течение 3—5 минут, совершите пробежку и приступайте к специальным упражнениям.

1. Подтягивание. Встаньте у стены, приподнимитесь на носки и, как можно выше, вытянитесь.

2. Подтягивание на турнике. Подтянитесь, затем вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь и в течение нескольких секунд повисите.

3. Вис на турнике. Находясь в положении виса, покачайте ногами, как маятник, вправо-влево. Мышцы расслаблены.

4. Вис на турнике. Находясь в положении виса, в расслабленном состоянии, поверните тело вправо-влево.

5. Прыжки в высоту. Попрыгайте, поочередно сменяя ноги. Аналогичные прыжки совершите обеими ногами. Во время прыжка постарайтесь дотронуться руками до предмета, находящегося над головой.

6. Исходное положение «лежа на спине». Выпрямите ноги, руки раскиньте. Поочередно поднимайте ноги под прямым углом. Соедините вытянутые ноги и постарайтесь подтянуть их за голову.

Каждое из вышеупомянутых упражнений выполните 8—12 раз.

Основы массажа

Известно, что люди потирают место ушиба. Данное действие не более, чем простейший массаж. Между тем, массаж не только успокаивает боль.

Отдельные лица полагают, что, устроившись в кресле или лежа на диване, можно избавиться от утомления. Между тем, 3-х или 5-минутный массаж может снять не только усталость, но и вернуть бодрость.

Преимущество массажа заключается в его простоте, доступности и удобстве. Массаж применяется до и после физических упражнений, как разогревающее и устраняющее усталость средство.

Где и когда появился массаж неизвестно. Однако не вызывает сомнений тот факт, что за 25 веков до нашей эры приемы массажа получили распространение в Индии, Китае и Древнем Египте. На вазах, изготовленных в Древней Греции, изображены сцены ухода за телом: обливание водой, обтирание и массаж. Врачи Древней Греции Гиппократ, Демокрит придавали большое значение массажу, который практиковался в спорте, школах и в армии. Абу Али ибн Сино, в книге «Каноны врачебной науки», охарактеризовал массаж, как успокоительное, расслабляющее и ободряющее средство.

Участники спортивных состязаний до начала соревнований занимались плаванием и получали массаж тела. После соревнований, для восстановления сил, они обливались водой. Массаж использовали и для лечения различных травм. Массаж получил широкое распространение и в Древнем Риме, причем, не только в среде знати.

Придворный врач императора Марка Аврелия советовал начинать массаж с легкого поглаживания, постепенно усиливая воздействие, и заканчивать легким поглаживанием. И сегодня массаж остается необходимой потребностью как профилактическое и лечебное средство.

Профессиональный массажист должен знать анатомию и физиологию человека. Ткань человеческого организма насчитывает миллиарды клеток, Например, мышечные клетки образуют мышечные ткани, нервные клетки — нервные ткани, эпителиальные клетки — кожный покров. Все наши органы «сотканы» из тканей и представляют собой сложную систему. Нервные окончания, исходящие из головного и спинного мозга, образуют нервную систему; мышцы — мышечную и т. д.

Массаж оказывает благотворное влияние на мышечную систему. В теле человека имеется более 400 групп мышц, которые составляют 35—40 % массы человеческого тела. Сила человека напрямую зависит от уровня развития мышечной системы.

Массаж насыщает ткани кислородом и питательными веществами, что повышает работоспособность. Он подобно музыке, приподнимает настроение, притупляет боль, помогает обрести бодрость и легкость.

Массаж полезен всем, но в особенности для детей и юношей до 16 лет, поскольку придает подвижность суставам и сухожилиям.

При массировании придерживайтесь следующих правил:

1. Руки должны быть гладкими и мягкими, чтобы не поцарапать кожу.

2. Мойте руки перед массажем или протрите их одеколоном.

3. При исполнении «сухого» массажа откажитесь от применения кремов.

4. При массировании суставов и мышц используются специальные кремы.

5. Нельзя массировать лимфатические железы. Например, массаж руки, начиная от кончиков пальцев, доводится до подмышечной железы. Лимфатические железы расположены в коленном и локтевом суставе.

6. Во время массажа расслабьтесь. От этого зависит эффективность процедуры.

7. Массаж производится как правой, так и левой рукой, причем без спешки.

8. Не массируйте поврежденный участок тела. При воспалении лимфатических узлов, приостановите массаж и обратитесь к врачу.

9. Массаж производится на обнаженном теле; в холодное время года — поверх нижнего белья.

10. После массажа пациент не должен испытывать болевых ощущений.

11. Общий массаж начинайте с головы, постепенно распространяя его на остальные части тела в течение 20—25 минут.

12. Частный массаж предназначен для отдельных участков тела. Например, для рук, ног, грудных мышц и т. д. Длительность частного массажа — 5—10 минут.

Общий массаж насчитывает несколько приемов. Ознакомьтесь с некоторыми из них: 1) поглаживание; 2) сдавливание; 3) разминание; 4) потряхивание; 5) растирание; 6) похлопывание; 7) встряхивание; 8) активное и пассивное разглаживание и др.



Рис. 4

Поглаживание, потряхивание, похлопывание и пассивное разглаживание длится 20 минут. Пассивная часть массажа занимает 2 минуты. Сдавливание и растирание — 8 минут; разминание — 10 минут.

Поглаживание выполняется ладонью, которая едва касается поглаживаемого места. Этот прием выполняется одной рукой либо двумя. При поглаживании одна ладонь передвигается по прямой, а другая — зигзагообразно. Такой массаж достаточно эффективен (рис. 4).

Надавливание насчитывает несколько приемов. При надавливании, большой палец прижат к указательному. Ладонь перемещается снизу вверх по телу, придавливая массируемый участок тела (рис. 5 *а*).

Надавливание может производиться и ребром ладони, при этом пальцы слегка согнуты. Кисть перпендикулярна по отношению к мышце. Эффективно надавливание, при котором одна ладонь накладывается на другую. Данный способ усиливает массаж (рис. 5 *б*).



а *б*

Рис. 5

Разминание — один из основных видов массажа.

Ординарное разминание используется при массаже мышц бедра, плеч, рук, грудных мышц, ягодичных, живота, икроножной мышцы.

Пальцы плотно обхватывают мышцу, приподнимают ее, производя вращательные движения. Затем освобождают мышцу и ладонью придавливают к кости. Ладонь массажиста постепенно перемещается вверх по телу (рис. 6 *а*).

Двойной гриф используется на крупных и хорошо развитых мышцах — икроножной, бедренной.

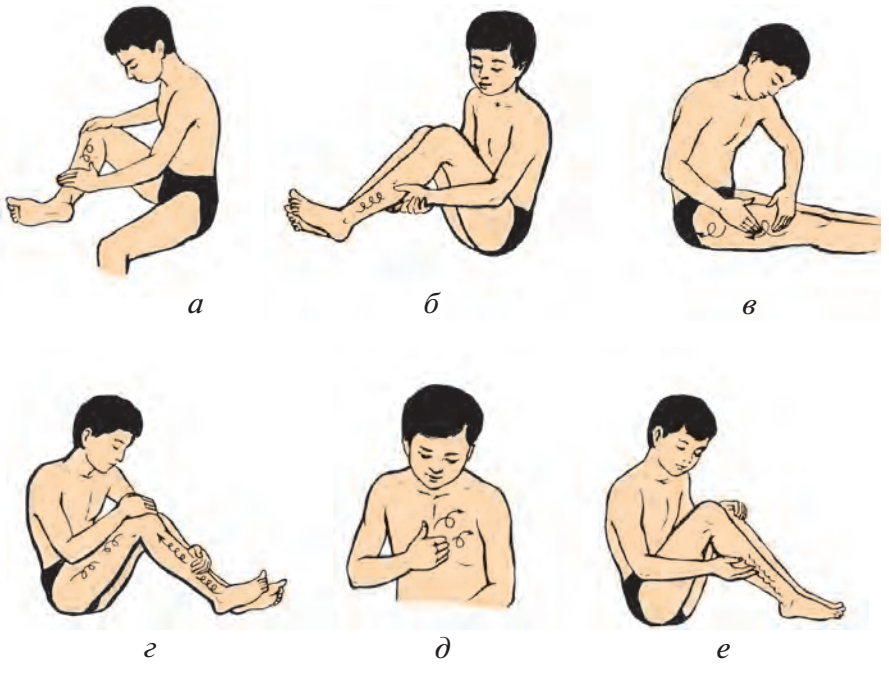


Рис. 6

Техника выполнения «двойного грифа» аналогична ординарному. Отличие состоит в том, что одна рука отягощает другую (рис. 6 *б*).

Двойное кольцевое разминание осуществляется пальцами обеих рук (рис. 6 *в*).

Разминание подушечками пальцев производится одним, двумя или всеми пальцами (рис. 6 *г*).

Разминание фалангами пальцев, сжатыми в кулак (рис. 6 *д*). Четыре пальца собраны в расслабленный кулак. Фаланги пальцев, прижатые к мышце, придавливают ее к кости со смещением.

Потряхивание предназначено для массирования расслабленных крупных мышц (икроножной, бедренной, плечевой, ягодичной). Выполняется потряхивание пальцами (рис. 6 *е*).

Растирание (разглаживание) производится одним, двумя либо всеми пальцами. Во время мас-

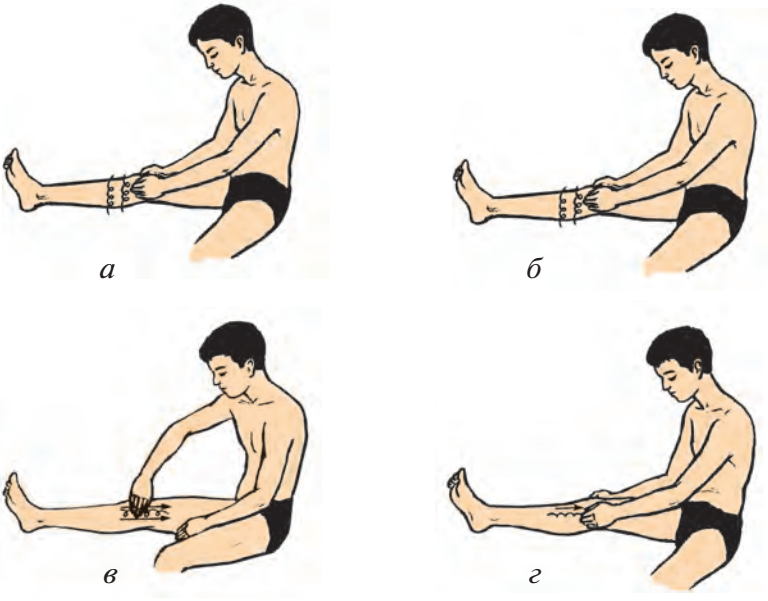


Рис. 7

сирования рука перемещается либо прямой, либо совершает вращательные движения (рис. 7 *а*).

Разглаживание прямое (рука перемещается прямолинейно) выполняется ладонью (рис. 7 *б*).

Разглаживание прямое с пощипыванием (рис. 7 *в*).

Разглаживание гребешковое выполняется рукой сжатой в кулак (рис. 7 *г*).

Активные, пассивные движения с мнимым сопротивлением применяются при массаже головы, рук, ног (рис. 8).

Поколачивание (пошлепывание, похлопывание, «резанье») — производят ребром ладони, мизинец разжат.

Похлопывание. Легкие удары наносятся на массируемый участок тела пальцами.

«Резанье». Пальцы широко разведены и расслаблены. Удар наносят



Рис. 8



мизинцем, остальные пальцы сомкнуты. Удары ритмичные (рис. 9).

Потряхивание производится по окончании массажа в положении «стоя», «сидя» или «лежа». При встряхивании мышцы расслаблены.

Рис. 9

Контрольные вопросы

1. Какие физические упражнения вы предпочитаете для укрепления своего здоровья?
2. Какие упражнения повышают аппетит?
3. Какое влияние оказывают прогулки и легкие упражнения на крепкий сон?
4. Какое влияние оказывает на организм нарушение режима?
5. Учтены ли в вашем режиме дня нормативы питания?
6. Что надо делать при появлении болей в мышцах после выполнения различных физических упражнений?
7. Что такое пульс? Как его измеряют? Связан ли пульс с индивидуальными особенностями человека?
8. Умеете ли вы дышать правильно? В чем польза от дыхания, подобранного под выполняемые упражнения?
9. Какие показатели характеризуют уровень физического развития? Какое влияние оказывает физическая зарядка и спорт на рост тела?
10. Какое влияние на организм человека оказывает массаж до и после выполнения физических упражнений?

Раздел II

ОКАЖИ СЕБЕ ПОМОЩЬ

Основная форма занятий в школе — урок. На уроках школьники знакомятся с новыми видами упражнений, основами спортивной науки и правилами проведения соревнований. На занятиях определяются физические возможности и способности каждого ученика. Например, после тестовых нормативов («Алпомиш» и «Барчиной»), каждый из учеников в состоянии оценить уровень собственного физического развития.

Для определения состава сборной команды класса достаточно провести несколько учебных игр. Кроме того, ученики на уроках физвоспитания знакомятся с историей спорта; с техникой безопасности при выполнении различных упражнений. Индивидуальный подход помогает определить объем нагрузки и выбрать упражнения для определенных групп мышц.

Школьники выполняют домашние задания, предусмотренные учебным пособием, овладевают техническими приемами по различным видам спорта в строгой последовательности, изучают, как упоминалось, правила соревнований. С каждым разом упражнения усложняются, способствуя всестороннему развитию физических качеств. Все вышеперечисленное поможет сделать школьнику самостоятельный выбор, чтобы продолжить спортивное совершенствование.



ГИМНАСТИКА

Гимнастика способствует развитию всех мышц, закаляет организм, формирует стройную фигуру и придает движениям легкость и красоту. Занятия гимнастикой закладывают прочный физичес-

кий фундамент, без которого не освоить ни один видов спорта. Ничто не укрепляет так мышечную и костную системы, а также суставы, как гимнастика, совмещенная с акробатикой. Понятно, что занятия гимнастикой должны носить регулярный характер, для того, чтобы привить такие качества, как ловкость, силу, выносливость, гибкость и подвижность, включая координацию движений.

Виды гимнастики

Гимнастические упражнения разнообразны. Поэтому и рассматриваемая дисциплина спорта насчитывает не один десяток видов.

Основная гимнастика — самостоятельная ветвь в системе физического воспитания, предназначена для общего физического развития и укрепления здоровья человека независимо от его возраста.

Рассматриваемый вид гимнастики состоит из широкого круга упражнений, в том числе и с использованием гимнастических снарядов, включая простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики. Данный вид гимнастики повышает работоспособность, формирует правильную осанку. Занятия гимнастикой придерживаются определенного порядка, строгой дисциплины и проводятся в музыкальном сопровождении.

Женская гимнастика — ветвь основной гимнастики, рассчитанная на специфику женского организма. Данный вид гимнастики развивает гибкость, пластичность, придает движениям эстетичность, ритм, темп и привлекательность. Упражнения проводятся под музыкальное сопровождение.

Атлетическая гимнастика состоит преимущественно из силовых упражнений, способствует общему физическому развитию и формирует мужественность.

Профессионально-прикладная гимнастика, составная часть физического воспитания, способствует общему физическому развитию и освоению избранной профессии.

В общеобразовательных школах широко практикуются упражнения, используемые в **военно-прикладной гимнастике.**

Спортивно-прикладная гимнастика состоит из комплекса специальных упражнений, в том числе акробатических, без которых не обходится ни один вид спорта. Обсуждаемый вид гимнастики способствует росту спортивных достижений в смежных видах спорта (прыжки в воду, борьба и др.), требующих немалых усилий.

Гигиеническая гимнастика — массовый оздоровительный вид спорта, который практикуется широко, в особенности в общеобразовательных школах перед началом уроков. Занятия гигиенической гимнастикой практикуются не только утром, но и днем, после обеда, а также вечером за час или два до сна.

Гигиеническая гимнастика повышает работоспособность, снимает усталость и является эффективным профилактическим средством от простудных заболеваний.

Массовая спортивная гимнастика включает в себя спортивную, художественную гимнастику и акробатику. Перечисленные структурные элементы массовой спортивной гимнастики (спортивная, художественная и акробатика) являются самостоятельными видами спорта. Простейшие упражнения массовой спортивной гимнастики входят в программу обучения в общеобразовательных школах. Некоторые упражнения включены в тестовые задания нормативов «Алпомыш» и «Барчиной».

При подготовке спортсменов и на соревнованиях используются две классификационные программы: «А» и «В».

Классификационная программа «В», относительно программы «А», несколько упрощенная и включена в программу крупных международных соревнований.

Спортивная гимнастика — один из популярных видов спорта, где мужчины и женщины разыгрывают первенство как в многоборье, и в отдельных видах. Многоборье (у мужчин) включает состязания на коне, на кольцах, брусьях, перекладине (турнике), опорном прыжке и вольных упражнениях. Женское многоборье — это состязание в опорном прыжке, на бревне, разновысоких брусьях и вольных упражнениях.

Художественная гимнастика рассчитана на женщин, которые выполняют упражнения с различными снарядами (обруч, мяч, лента, булавы).

Акробатика выделяется разнообразием упражнений. Это и акробатические прыжки, и парные выступления. Соревнуются акробаты в женских «тройках» и мужских «четверках», а также в смешанных парах (мужчина и женщина).

Утренняя гигиеническая гимнастика соединяет в себе общие физические движения и гигиеническую гимнастику. Упражнения должны отвечать возрасту и уровню подготовленности субъекта. Утренняя гигиеническая гимнастика должно воздействовать на весь организм, на всю мышечную систему и на каждый сустав в отдельности. Движения должны быть разносторонними, разноскоростными и разнозатратными (быстрыми, медленными, утомляющими и расслабляющими). Вместе с тем, они (упражнения) должны задействовать различные виды дыхания (грудное, диафрагменное, смешанное) и сделать привычным глубокое дыхание.

Во время сна сил набирается не столько мышечная, сколько нервная система. Во время ночного покоя (сна) сокращается потребность в питательных веществах и кислороде. Деятельность сердца и дыхание становятся экономными; мышечный тонус не превышает нормы, а межсуставный обмен жидкости замедляется. После сна к человеку постепенно возвращается бодрость и восстанавливается работоспособность. Утренняя физзарядка ускоряет восстановление работоспособности и активизирует организм посредством необходимой нагрузки. Что необходимо сделать для того, чтобы утренняя гигиеническая гимнастика стала привычным делом? Прежде всего, физзарядка должна быть спланирована на длительное время. Например, минимум на год. Каждый месяц комплекс упражнений необходимо менять, а количество упражнений увеличивать на 1—2. Во время выполнения упражнений важно следить за дыханием.

Утренняя гигиеническая гимнастика может кому-то показаться легкой. В то время, как начинающим она представляется изнурительной. Поэтому каждый человек подбирает посильный комплекс упражнений. Физическая культура предлагает следующий, зарекомендовавший себя с положительной стороны, порядок выполнения упражнений:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика должна начинаться с бодрящих упражнений (глубокое дыхание, ходьба, «растяжка», легкий бег).

2. Следующий комплекс упражнений нацелен на разогрев мышц рук (распрямление и сгибание рук, резкие движения в ту или иную стороны, вращательные движения с согнутыми и выпрямленными руками). Рассматриваемые упражнения активизируют суставы.

3. Разогрев руки, приступайте к разогреву ног (сгибание и разгибание колен, наклоны в стороны, приседания, отталкивание, разнообразные махи).

4. Последний комплекс упражнений предназначен для поясничных и грудных мышц (наклоны вперед, назад и в стороны, повороты, вращательные или круговые движения головой и корпусом). Данный комплекс упражнений имеет прямое отношение к школьникам, которым приходится подолгу сидеть за партой, что может стать причиной появления болей в пояснице.

Обратите внимание и запомните:

— акробатические упражнения сделают ваше тело гибким, ловким, координированным, укрепят суставы;

— лазанье по канату наделят силой мышцы и такими качествами, как выносливость, ловкость. Будут способствовать росту;

— прыжки через «козла», занятия на бревне и брусьях, а также бег с преодолением препятствий в школьном оздоровительном городке наделят вас выносливостью, гибкостью и прочими физическими достоинствами.

Девушки, занимаясь на бревне, выполняя упражнения с обручем, мячом, скакалкой, булавами, приобретут гибкость, красивую осанку и привлекательную походку.

Не забывайте и о правилах пользования гимнастическими снарядами.

1. Не пользуйтесь вышедшим из строя оборудованием.

2. Не приступайте к основным занятиям без разминки.

3. Не выполняйте сложные упражнения без страховки товарища или наставника.

Утренняя физзарядка

Утренняя гигиеническая гимнастика — самая легкая и простая для начинающих самостоятельно заниматься физическим воспитанием. Как упоминалось, утренняя гигиеническая гимнастика разгоняет утреннюю сонливость, активизирует работу организма, успокаивает центральную нервную систему. Словом, вселяет бодрость и поднимает настроение. Поэтому начинайте день с физзарядки.

Приступая к гимнастическим упражнениям, следуйте правил: начинайте с легких разминочных упражнений, физическая нагрузка должна охватить все мышцы, следите за дыханием, оно должно быть глубоким и равномерным. После выполнения сложных упражнений, передохните в течение 30—35 секунд. К концу занятий постепенно снижайте физическую нагрузку.

Важно подобрать посильный комплекс упражнений, который способствует развитию таких качеств, как сила, выносливость, гибкость, ловкость и т. п. Нагружая одни мышцы, не забудьте предоставить отдых другим мышцам.

Утреннюю физзарядку полезно проводить на свежем воздухе или в комнате с распахнутыми окнами или открытой форточкой.

Упражнения со скакалкой

Чтобы освоить прыжки со скакалкой, начните с прыжков на месте, имитируя вращательные движения руками. Прыжки должны быть мягкими и пружинистыми, голова и туловище прямыми, плечи расправлены, мышцы излишне не напрягайте. Во время прыжка, старайтесь не сгибать колен. Прыгайте с легкостью мяча, вытянувшись в струнку. Тренируйтесь с усердием.

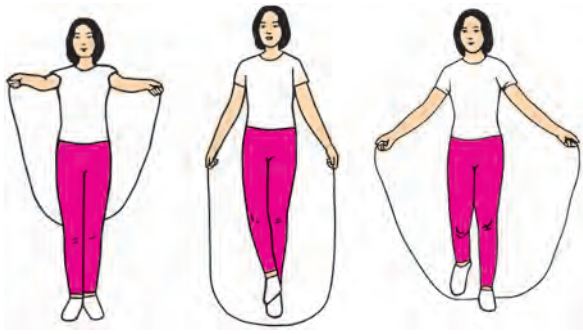


Рис. 10

Если допустили ошибку, не расстраивайтесь, продолжайте тренироваться. Не торопитесь и не расслабляйтесь, наберитесь терпения (рис. 10).

Если надоест однообразие, совершайте прыжки попеременно на одной ноге, смещаясь вперед или назад. Освоив простые прыжки, перейдите к выполнению более сложных упражнений. Например, освойте пробежку со скакалкой, меняя направление.

Чтобы подобрать скакалку нужной длины, встаньте на середину скакалки и натяните ее концы. Если скакалка касается подмышек, то все в порядке.

Скакалка не должна быть чрезмерно легкой или тяжелой. От тяжелой скакалки быстро устают руки.

Круговой метод тренировки

Круговой метод тренировки широко практикуется в спорте, т. к. упражнения подбираются не только по форме, но и по содержанию. Подобранные упражнения выполняются в строгой последовательности. Обсуждаемый метод — один из самых востребованных и современных, используется спортсменами высшей категории.

Комплекс силовых упражнений

1. **И. п.** «Сидя, опираясь на руки». Поднять ноги, не сгибая колен, а затем вернуться в исходное положение (и. п.).

2. **И. п.** «Лежа». Отжаться от пола, а затем вернуться в исходное положение.

3. **И. п.** «Стоя с гантелями». Присесть на согнутые колени и вытянуть вперед прямые руки. Вернуться в исходное положение.

4. **И. п.** «Лежа на животе». Руки завести за голову и прогнуться. Вернуться в исходное положение.

5. **И. п.** «Лежа на спине». Сесть, поднять ногу и ухватиться руками за голень. Вернуться в исходное положение

6. Прыжки со скакалкой (рис. 11).

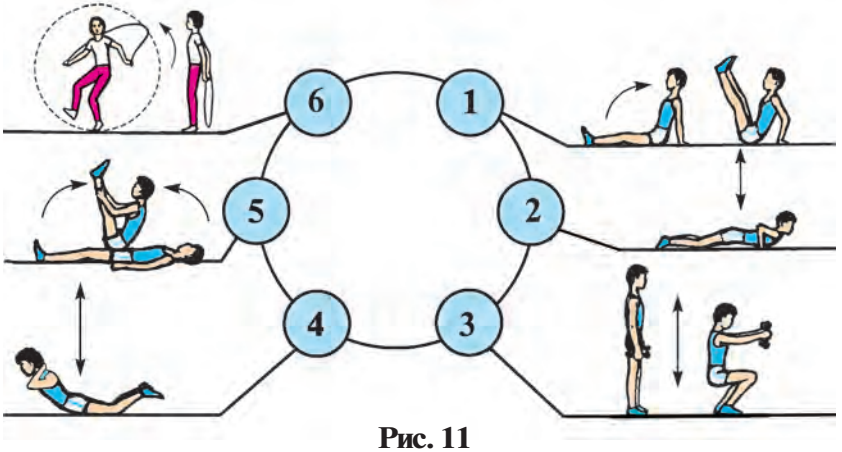


Рис. 11

Комплекс упражнений, развивающих ловкость

1. Одновременно ударить двумя теннисными мячами о пол и поймать их.

2. Прыжки через обруч.

3. Подкинуть мяч вверх, коснуться руками пола и поймать мяч.

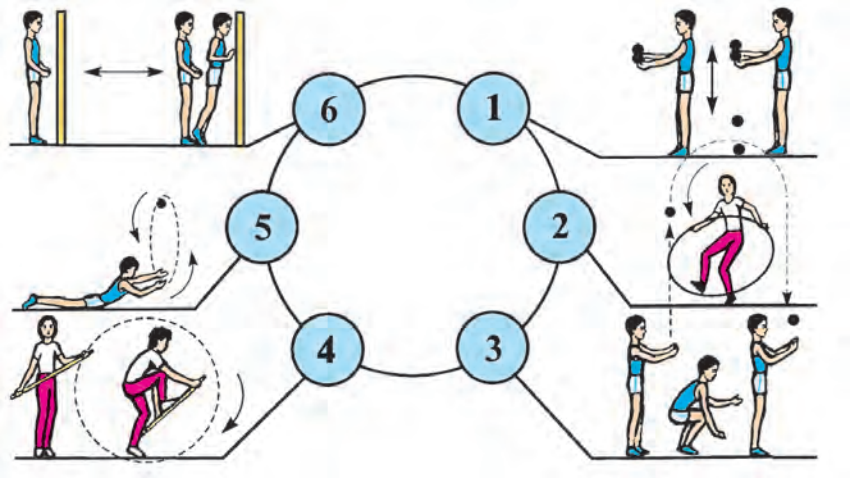


Рис. 12

4. Переступать через гимнастическую палку вперед-назад.

5. Лечь на живот, подбросить 1 или 2 теннисных мяча и поймать их (подобно жонглеру).

6. Встать лицом к стене (расстояние по усмотрению). Наклониться и опереться на стену. Оттолкнуться и вернуться в исходное положение (рис. 12).

Комплекс упражнений, развивающих гибкость

1. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч». Медленно лечь на пол, вытянуться и отжаться. Вернуться в исходное положение.

2. **И. п.** «Стоя спиной к гимнастической стенке». Опереться и прогнуться. Вернуться в исходное положение.

3. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч». Вращать обруч на поясе.

4. **И. п.** «Стоя на перекладине гимнастической стенки. Ноги на ширине плеч». Держась за перекладину, приподняться и опуститься. Зависнуть и вернуться в исходное положение.

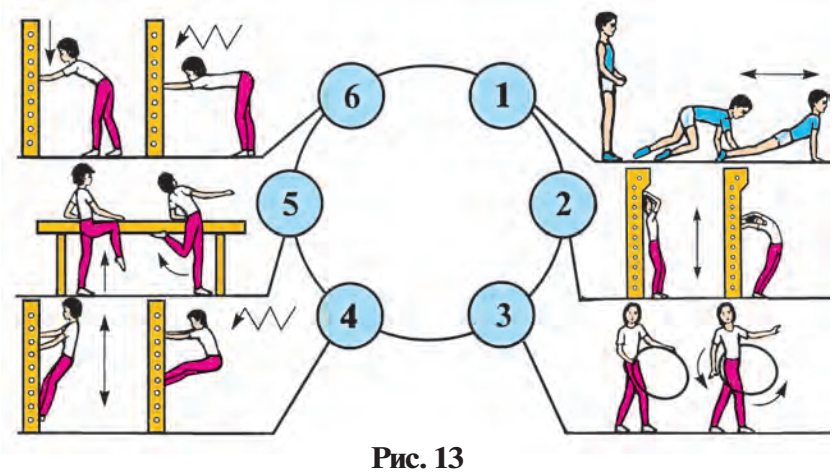


Рис. 13

5. **И. п.** «Стоя боком к опорному снаряду». Выполнить махи (вперед-назад) и вернуться в исходное положение.

6. **И. п.** «Ноги шире плеч». Опереться на перекладину и выполнить пружинистые волнообразные движения телом. Вернуться в исходное положение (рис. 13).

Первый комплекс упражнений

1. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч, руки на пояснице». На счет 1—3 правая нога отводится в сторону. Правая рука на пояснице, а левая поднята вверх. Наклоните пружинисто тело три раза вправо, выдохнув. На счет четыре, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение, сменив положение рук и ног (рис. 14 *а*).

2. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч, руки вытянуты по швам». На счет 1—3 наклонитесь пружинисто три раза (вправо, вперед и влево), касаясь кончиками пальцев пола. Во время наклона выдохните. На счет 4 вернитесь в исходное положение. То же самое упражнение выполните, согнув в колене правую ногу (рис. 14 *б*).

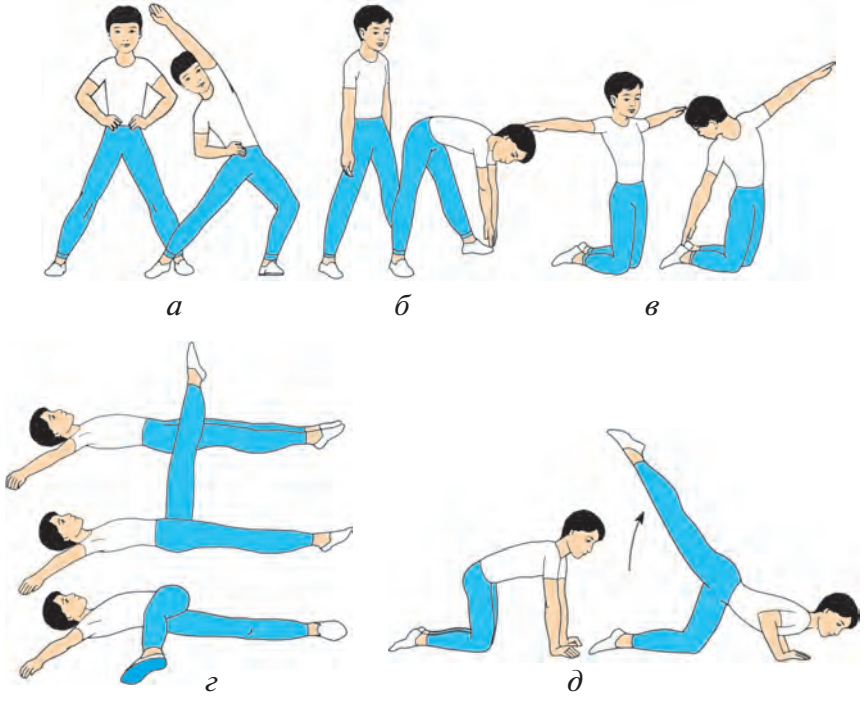


Рис. 14

3. **И. п.** «Стоя на коленях, руки разведены в стороны». На счет *раз* тело повернуть вправо, наклониться и кончиками пальцев правой руки коснуться пятки. Сделать выдох. На счет 2 вернуться в исходное положение и сделать вдох. На счет 3—4 выполнить то же самое упражнение, но в противоположную (левую) сторону (рис. 14 *в*).

4. **И. п.** «Лежа на спине, руки разведены в стороны, ладони касаются пола». На счет *раз* поднимите левую ногу вверх, не сгибая в колене. На счет 2 опустите правую ногу за левую. Коснитесь носочком пола. На счет 3 поднимите правую ногу снова вверх, не отрывая плеч от пола. Дыхание свободное. На счет 4 вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение для левой ноги (рис. 14 *г*).

5. **И. п.** «Стоя на четвереньках, руки на ширине плеч» (рис. 14 *д*). На счет 1—2 согните в локте руки и поднимите вверх правую ногу, не сгибая в колене. На счет 3—4 оттолкнитесь от пола, сделайте выдох и вернитесь в исходное положение (рис. 14 *д*). Ту же самую манипуляцию выполните левой ногой.

Второй комплекс упражнений

1. **И. п.** «Стоя, правая нога впереди левой». На счет *раз* пальцы касаются плеч. На счет 2 повернитесь направо и приподнимитесь на носки. Руки поднимите вверх и вытянитесь. Сделайте вдох. На счет 3 опуститесь с носочков на ступни. Ноги на одной линии. На счет 4 опустите руки. Выполните то же самое упражнение, выставив вперед левую ногу (рис. 15 *а*).

2. **И. п.** «Стоя». На счет *раз* присядьте, опираясь на ладони. На счет 2 выпрямите ноги и выдохните. На счет 3 присядьте и на счет 4 вернитесь в исходное положение. Сделайте вдох (рис. 15 *б*).

3. **И. п.** «Сидя, руки и ноги разведены в стороны» (рис. 15 *в*). На счет раз наклонитесь и коснитесь пальцами правой руки кончика левой ногой. На счет 2 вернитесь в исходное положение и сделайте вдох. На счет 3—4 выполните то же самое действие со сменой руки и ноги. Вернитесь в исходное положение. Выпрямите голову и плечи.

4. **И. п.** «Стоя, ноги вместе» (рис. 15 *г*). На счет *раз* руки заведите за спину и вытянитесь, привстав на носочки. На счет 2 мягко и быстро опустите руки и вернитесь в исходное положение. Дышите равномерно.

5. **И. п.** «Стоя, ноги вместе, носочки — врозь» (рис. 15 *д*). На счет *раз* разведите руки и

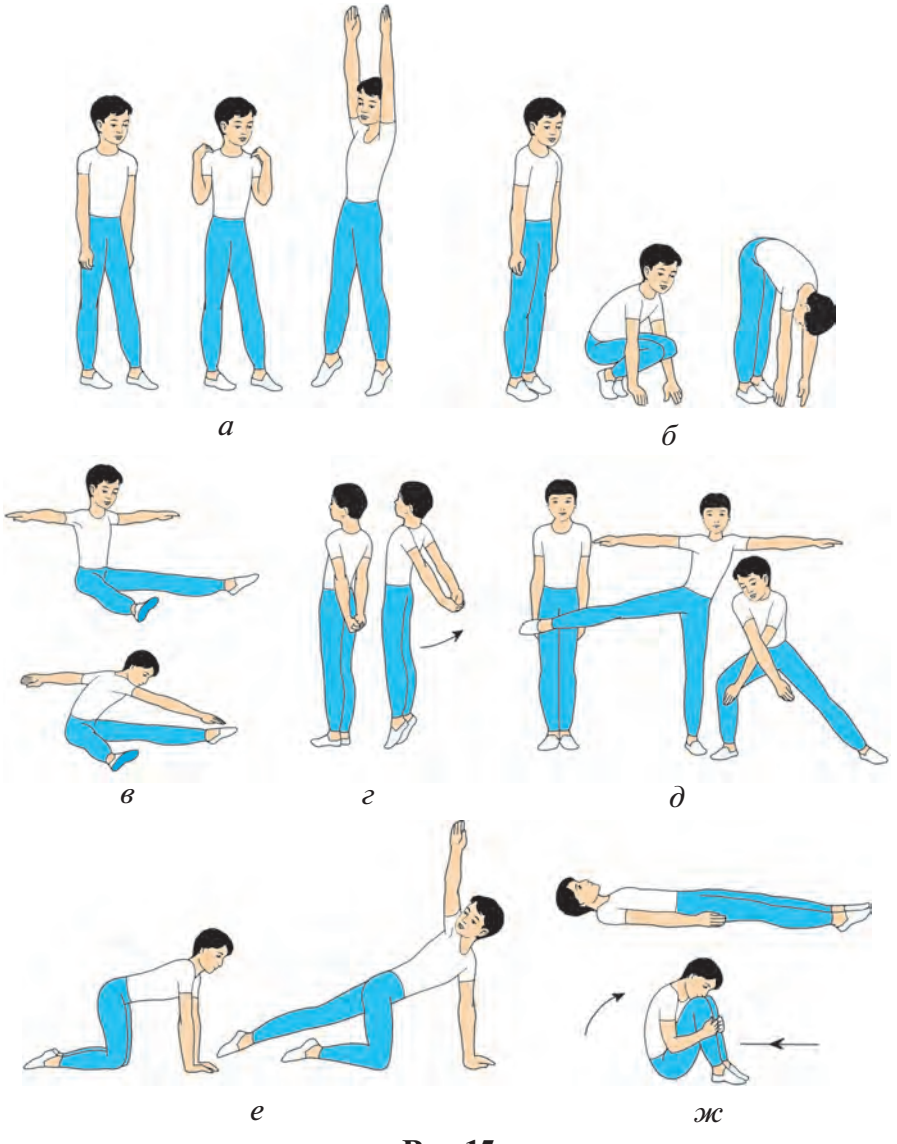


Рис. 15

правую ногу в стороны, сделайте вдох. На счет 2 опустите ногу, согните ее в колене и, наклонившись с перекрещенными руками, сделайте выдох. На счет 3 вернитесь в исходное положение. То же самое упражнение проделайте со сменой ног.

6. **И. п.** «Стоя на четвереньках» (рис. 15 *е*). На счет 1—2 вытяните левую ногу, а правую руку поднимите вверх. Голову поверните направо и сделайте вдох. На счет 3—4 вернитесь в исходное положение. То же самое упражнение проделайте со сменой рук и ног. Постарайтесь ускорить движения.

7. **И. п.** «Лежа на спине» (рис. 15 *ж*). На счет *раз* поднимите туловище и быстро подогните колени, выдохните. На счет 2 сохраните принятое положение. Разожмите слегка колени и прижмите к ним голову. На счет 3—4 вернитесь в исходное положение.

Первый комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. В разведенных руках (немного шире плеч) гимнастическая палка» (рис. 16 *а*). На счет *раз* приядьте и положите палку на пол, выдохните. На счет 2 выпрямитесь и сделайте вдох. На счет 3 наклонитесь, не сгибая колен, и возьмите палку. Выдохните. На счет 4 вернитесь в исходное положение. Выпрямитесь.

2. **И. п.** «Сидя. На ногах покоится гимнастическая палка, сжимаемая руками на ширине плеч». (рис. 16 *б*). На счет 1—2 согните правую ногу и перенесите ее через гимнастическую палку. На счет 3—4 вернитесь в исходное положение. Дышите равномерно. Это же упражнение выполните с переносом левой ноги.

3. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка, зажатая руками, за головой» (рис. 16 *в*). На счет 1—2 сделайте шаг влево. Слегка подогните левое колено и, подняв руки, выполните наклон туловищем вправо. На счет 3—4 наклоните туловище влево, а затем вернитесь в исход-

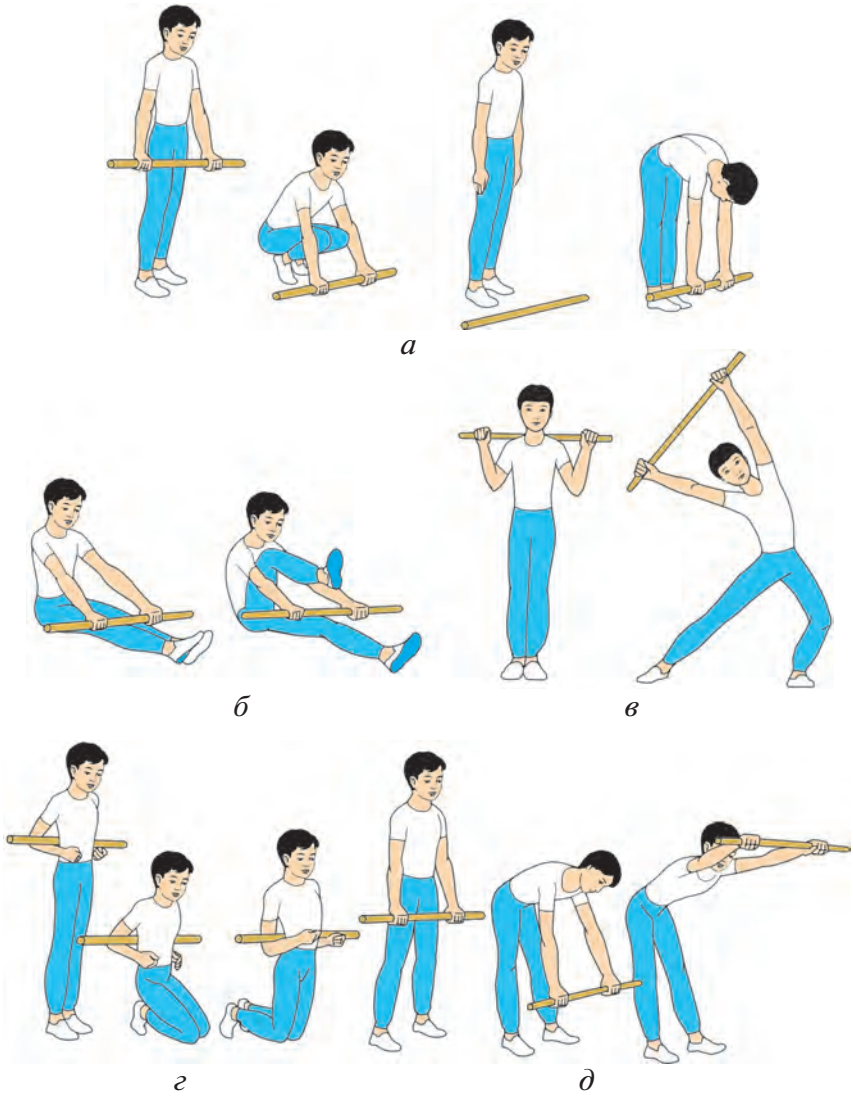


Рис. 16

ное положение. Движения должны быть равномерными.

4. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка, зажатая локтями, за спиной». На счет 1—2 присядьте на колени и, прижимая гимнастическую палку к спине, сделайте выдох. На счет 3—4

привстаньте на колени и вдохните (рис. 16 *г*). Повторите упражнение 2—3 раза.

5. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Руки сжимают гимнастическую палку» (рис. 16 *д*). На счет *раз* наклониться и выдохнуть. На счет 2 вытянуть руки перед собой в полусогнутом положении. На счет 3 опустить гимнастическую палку вниз. На счет 4 вернуться в исходное положение и сделать вдох.

Второй комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Руки держат за спиной гимнастическую палку в вертикальном положении» (рис. 17 *а*). На счет 1—2 опуститесь на колени и сделайте выдох. На счет 3—4 поднимитесь с колен и сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение, крепко сжимая гимнастическую палку за спиной.

2. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Опущенные руки сжимают гимнастическую палку, как указано на рисунке 17 *б*». На счет 1—2 руки подняты вверх, а туловище наклоняется вправо. Сделайте вдох. На счет 3—4 вернитесь в исходное положение и выдохните. Выполните то же самое упражнение с наклоном туловища влево.

3. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка за спиной в опущенных руках». На счет 1—2 наклонитесь пружинисто вперед. Одновременно гимнастическая палка скользит по спине и ягодицам. На счет 3—4 вернитесь в исходное положение и вдохните. Колени во время выполнения упражнения не сгибайте (рис. 17 *в*).

4. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка за спиной в вытянутых по швам руках» (рис. 17 *г*). На счет *раз* присядьте и прижмите гимнастическую палку ягодицами к ногам. На

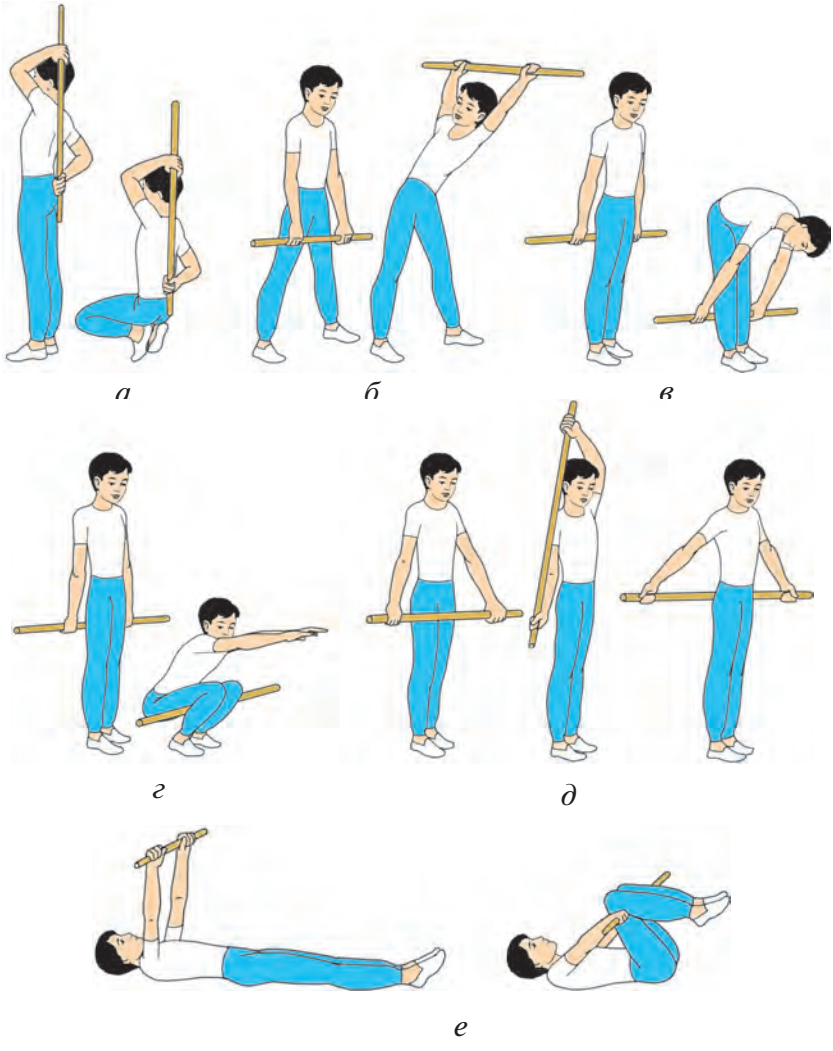


Рис. 17

счет 2 вытяните прямые руки перед собой. На счет 3—4 вернитесь в исходное положение. Дышите равномерно.

5. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Гимнастическая палка спереди в опущенных руках». На счет *раз* согните левую руку в локте над головой, как указано на рисунке 17 (*д*). Гимнастическая палка

в вертикальном положении. На счет 2 опустите гимнастическую палку за спиной и прижмите к пояснице.

6. **И. п.** «Лежа на спине. Гимнастическая палка на прямых поднятых руках» (рис. 17 *е*). На счет 1—2 согните ноги в коленях и зажмите гимнастическую палку. Сделайте выдох. На счет 3 сгруппируйтесь и пропустите ноги через гимнастическую палку.

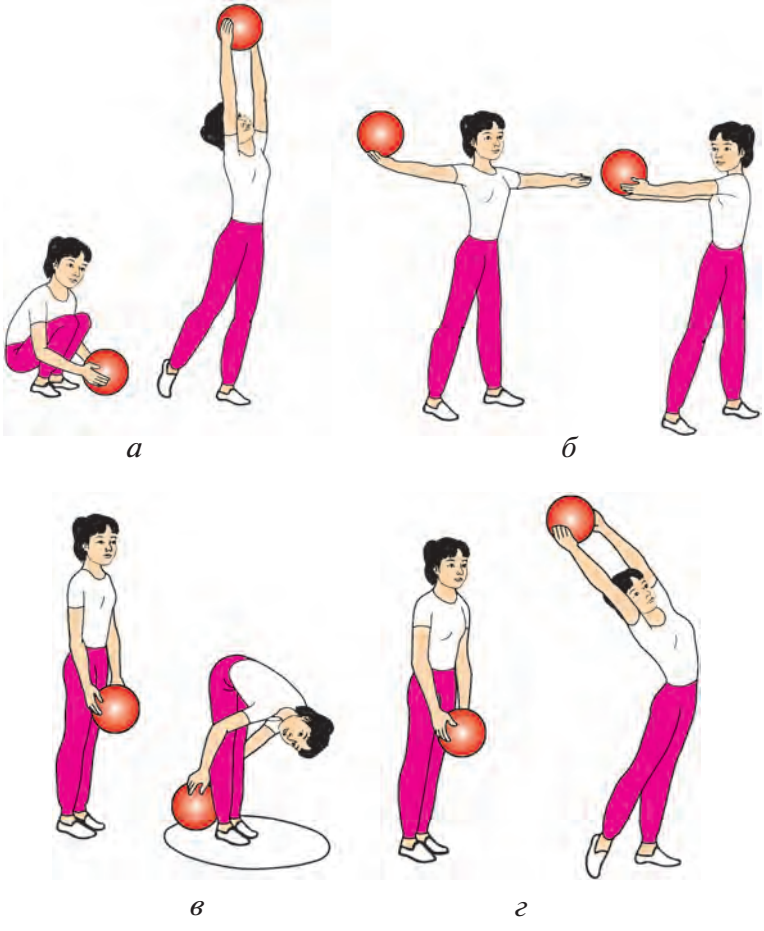
Комплекс упражнений с мячом

1. **И. п.** «Сидя максимально низко, с мячом в руках». На счет 1—2 встаньте и вытяните прямые руки с мячом вверх. Правую ногу сместите на полшага назад и вытянитесь (рис. 18 *а*). На счет 3—4 вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение, но сместив назад левую ногу.

2. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны. В правой руке мяч». На счет *раз* повернитесь направо, не отрывая ног, и возьмитесь за мяч обеими руками. На счет 2 вернитесь в исходное положение и сделайте вдох. То же самое действие проделайте на счет 3—4, удерживая мяч в левой руке (рис. 18 *б*).

3. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Мяч в руках касается колен». На счет 1—3 наклонитесь вперед, не сгибая колен, и обведите мяч вокруг ног, как указано на рисунке 18 (*в*). На счет 4 вернитесь в исходное положение и сделайте выдох.

4. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Мяч в руках касается колен». На счет *раз* поднимите мяч над головой на прямых руках. Одновременно сместите правую ногу назад на полшага. Наклоните туловище направо и сделайте выдох. На счет 2 вернитесь в исходное положение. На счет 3—4 выполните то же самое действие, но в левую сто-



а *б* *в* *г*

Рис. 18

рону. Во время выполнения упражнения руки и ноги не сгибайте, дышите равномерно (рис. 18 *г*).

КОМПЛЕКС ОБЩЕФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В последние годы средства массовой информации уделяют пристальное внимание пропаганде гимнастики, как средству оздоровления широких слоев населения. На наш взгляд это верный путь. Для поддержки и укрепления здоровья

достаточно 30—40 минут занятий ритмической гимнастикой, которую транслирует телевидение.

Для занятий ритмической гимнастикой не требуется особых усилий и условий. Достаточно комплекта видеодисков.

Каждый комплекс гимнастических упражнений составлен с определенной целью и направлен на развитие той или иной группы мышц.

Ритмическая гимнастика весьма полезное занятие, в особенности для девушек. Хотите быть стройной и привлекательной — занимайтесь регулярно аэробикой. Держите голову и спину прямо, распрямите плечи, подтяните мышцы живота, не сгибайте колен.

При выполнении того или иного комплекса упражнений необходимо придерживаться определенных правил. Например, упражнения для укрепления мышц шеи надо выполнять мягко, гладко, с большой амплитудой и без резких подергиваний. Необходимо поддерживать постоянную нагрузку, чтобы мышцы не выбивались из тонуса. Следите за поясницей, когда наклоняетесь вперед, не сгибайте головы.

При наклонах назад, склоните голову вперед и соедините лопатки.

При наклоне набок не наклоняйте туловище вперед и не горбьтесь.

При поворотах туловища, не препятствуйте гибкости позвоночника.

Упражнения для ног многочисленны и разнообразны. Приседания, махи, полуприседы, ходьба на носках и пятках, танцевальные шаги. При выполнении махов не напрягайте опорную ногу, не сгибайте поясницу.

При выполнении упражнений, предназначенных для пресса живота, мышцы напряжены, а движения максимально идентичны.

При выполнении упражнений предназначенных для мышц таза, ягодицы напряжены, а при расслаблении тазовых мышц, напряжение испытывает пресс.

Во время бега и прыжков следите за скоростью и за своим самочувствием. Преодолевая дистанцию, поднимайте высоко колени, не сдерживайте дыхания и не старайтесь осилить с первого дня нагрузку. Увеличивайте нагрузку постепенно, день ото дня. После бега выполните разгрузочные упражнения. Строго придерживайтесь рекомендаций, что в совокупности с ритмической гимнастикой поможет достичь желаемого результата. Осваивайте физическую культуру с усердием, терпеливо во имя собственного здоровья и долголетия.

Первый комплекс разминочных упражнений

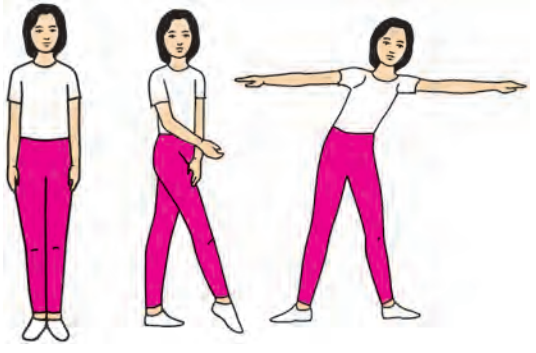
1. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Пальцы сложены в замок» (рис. 19 *а*). На счет *раз* привстаньте на носки, поднимите руки, ладони обращены вверх. На счет 2 наклонитесь, перенеся центр тяжести на правую ногу. На счет 3 повернитесь и вытяните руки налево. То же упражнение выполните, но в другую сторону.

2. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Руки вытянуты по швам» (рис. 19 *б*). На счет *раз* выставите правую ногу вперед, касаясь носком пола. На счет 2 скрестите руки. На счет 3 расставьте ноги, разведите руки в стороны и слегка вытянитесь. Выполните то же самое упражнение, выставив вперед левую ногу.

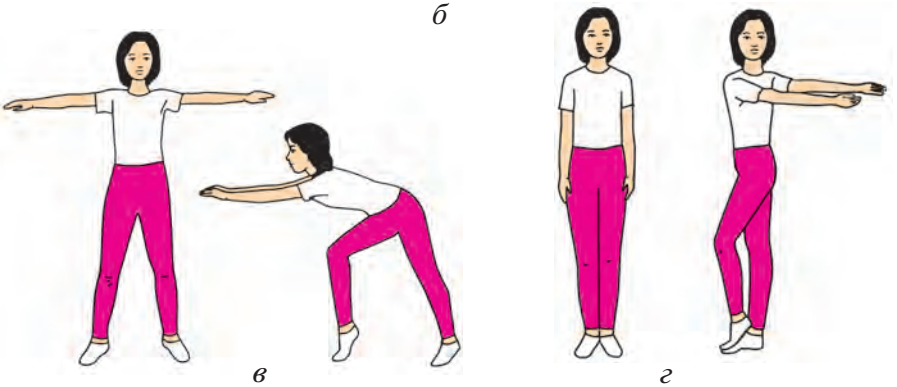
3. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны» (рис. 19 *в*). На счет *раз* повернитесь направо и наклонитесь, согнув правое колено. Правая нога упирается на носок,



а



б



в *г*

Рис. 19

руки вытянуты вперед. На счет 2 полуприсев, наклонитесь вправо. Согните левую руку в локте и занесите за затылок, правая рука на поясе. На

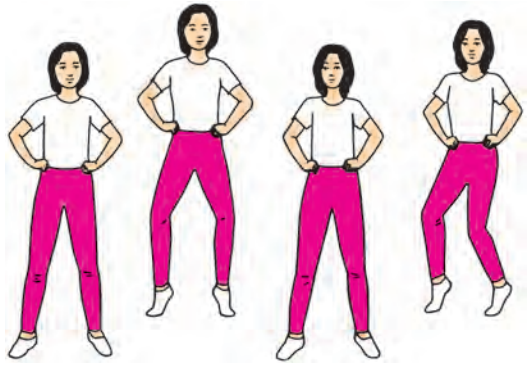
счет 3 вернитесь в исходное положение. То же самое упражнение начните с поворота налево.

4. **И. п.** «Стоя на носках, руки вытянуты по швам» (рис. 19 *г*). На счет *раз* согните левую ногу. Слегка разверните туловище и вытяните руки влево. На счет 2 вернитесь в исходное положение. Выполните то же упражнение, согнув правую ногу.

5. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе» (рис. 20 *а*). На счет раз приподнимитесь на носки, слегка согнув колени. На счет 2 опуститесь на ступни, колени выпрямите. На счет 3 колени полусогнуты, туловище приподнято на носки, руки на поясе.

6. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Руки на поясе» (рис. 20 *б*). На счет *раз* сделайте правой ногой шаг вперед, голову откиньте назад, повер-

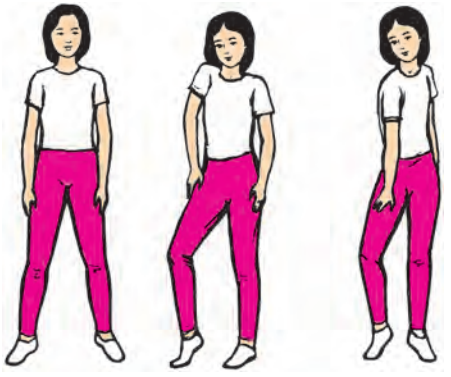
а



б



Рис. 20 *а, б*



в

Рис. 20 *в*

нув тело направо. Руки на поясе. На счет 2 голову наклоните вперед, локти и кисти выверните. Выполните то же самое упражнение, сделав шаг вперед левой ногой.

7. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч» (рис. 20 *в*). На счет *раз* правая нога приподнимается на носок одновременно с правым плечом. На счет 2 вернитесь в исходное положение. На счет 3 правая нога приподнимается на носок, правое плечо подается вперед. На счет 4 вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, начав его с левой ноги.

8. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед, ладони соединены» (рис. 21).

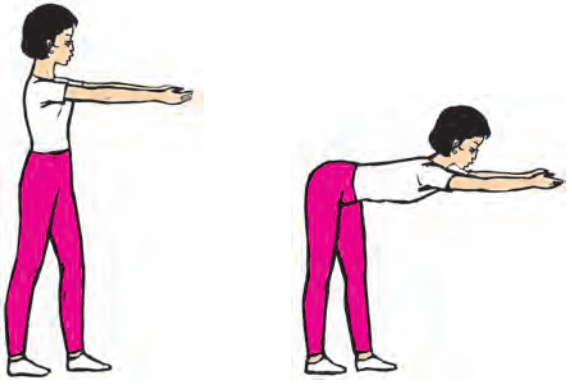


Рис. 21

На счет *раз* наклонитесь вперед, не сгибая колен. На счет 2 вернитесь в исходное положение.

9. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Руки по швам» (рис. 22 *а*). На счет *раз* повернитесь направо, вытянув руки вперед. На счет 2 наклонитесь, не сгибая ног, и коснитесь пальцами пола. На счет 3 вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение, но другую сторону.

10. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Кулаки едва касаются плеч» (рис. 22 *б*). На счет *раз* наклонитесь влево, руки вытяните вверх. На счет 2 вернитесь в исходное положение. На счет 3 разведите ступни в стороны и подогните колени. На счет 4 вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение, но в другую сторону.

а



б



Рис . 22 *а, б*



в

Рис. 22 *в*

11. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука на поясе, левая — отведена в сторону» (рис. 22 *в*). На счет *раз* наклоните тело направо и сделайте шаг вперед правой ногой. Левую руку, не сгибая, прижмите к голове, а правую — заведите за спину. На счет 2 правая нога на шаг впереди левой, колени согнуты. Прямые руки за спиной соединены. На счет 3 вернитесь в исходное положение. То же упражнение начните с левой ноги.

12. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч» (рис. 23 *а*). На счет *раз* левую ногу сместить назад на носок. На счет 2 выполнить мах левой ногой



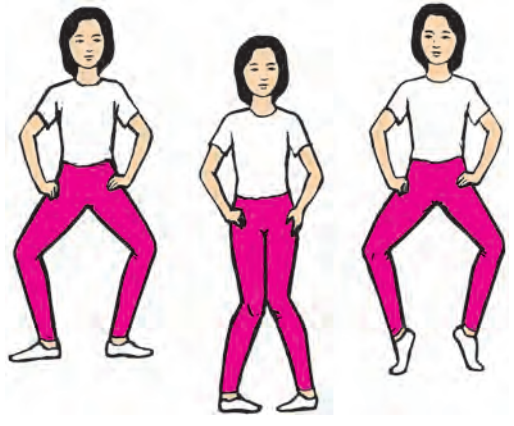
а

Рис. 23 *а*

б



в



г



Рис. 23 *б, в, г*

вперед, согнув колено правой ноги. На счет 3 вернуться в исходное положение.

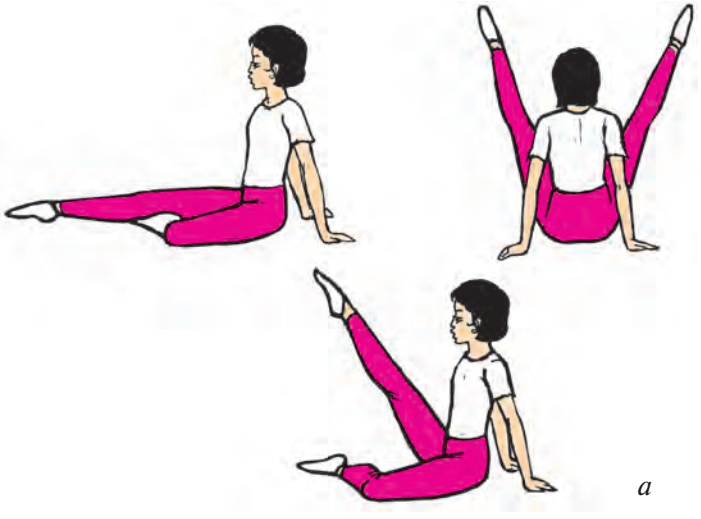
13. **И. п.** «Ноги на ширине плеч, колени согнуты, носки разведены в стороны, а руки на бедрах» (рис. 23 *б*). На счет *раз* правая нога приподнимается на носок. На счет 2, не разгибая

колена, поднимите правую ногу выше пояса. На счет 3 — вернитесь в исходное положение.

14. **И. п.** «Ноги на ширине плеч. Колени согнуты, носки разведены в стороны. Руки на бедрах» (рис. 23 *в*) На счет *раз* разверните стопы внутрь, соединив колени. На счет 2 вернитесь в исходное положение. На счет 3 — поднимитесь на носки, не выпрямляя ног. На счет 4 — вернитесь в исходное положение.

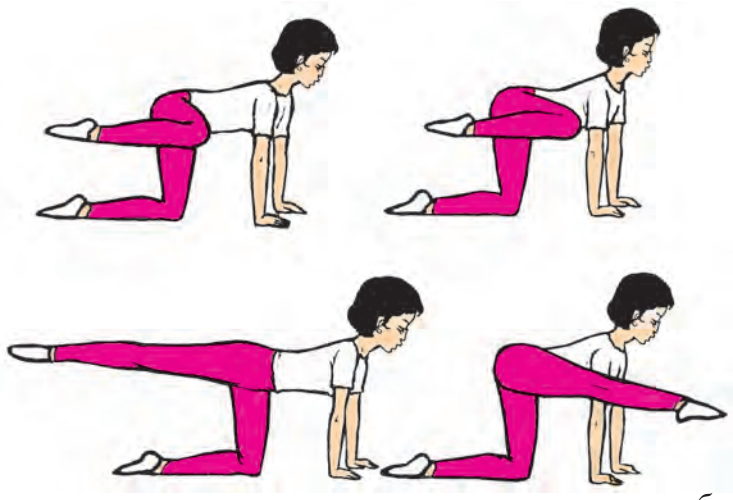
15. **И. п.** «Полулежа, левая нога, согнутая в колене, занесена за правую. Тело опирается на локоть правой руки. Кисть левой руки покоится в нижней части голени» (рис. 23 *г*). На счет *раз* поднимите и опустите правую ногу. Выполните то же самое упражнение со сменой рук и ног.

16. **И. п.** «Сидя, опираясь на руки. Правая нога вытянута и покоится на согнутой левой ноге» (рис. 24 *а*). На счет 1—2 поднимите и опустите правую ногу. На счет 3 вернитесь в исходное положение. На счет 4 вытяните на полу обе ноги, а затем выполните вращательные движения



а

Рис. 24 *а*



б

Рис. 24 *б*

правой ногой. На счет 5 повторите упражнение, но в этот раз левой ногой.

17. **И. п.** «Стоя на четвереньках. Правая нога, согнутая в колене, приподнята и отведена в сторону» (рис. 24 *б*). На счет *раз* правую ногу подведите к плечу, а на счет 2 вытяните назад. На счет три выполните вперед, а на счет 4 вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение левой ногой.

18. **И. п.** «Лежа на спине» (рис. 25 *а*). На счет 1—2 согните ноги в коленях и подтяните их к груди. На счет 3—4 повернитесь направо и вытяните ноги, На счет 5—6 вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение, лежа на другом боку.

19. **И. п.** «Лежа на спине, руки вытянуты вдоль головы» (рис. 25 *б*). На счет 1—2 поднимите правую ногу и, оторвав плечи и голову от пола, коснитесь левой рукой правой ноги. На счет 3—4 вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение левой ногой.

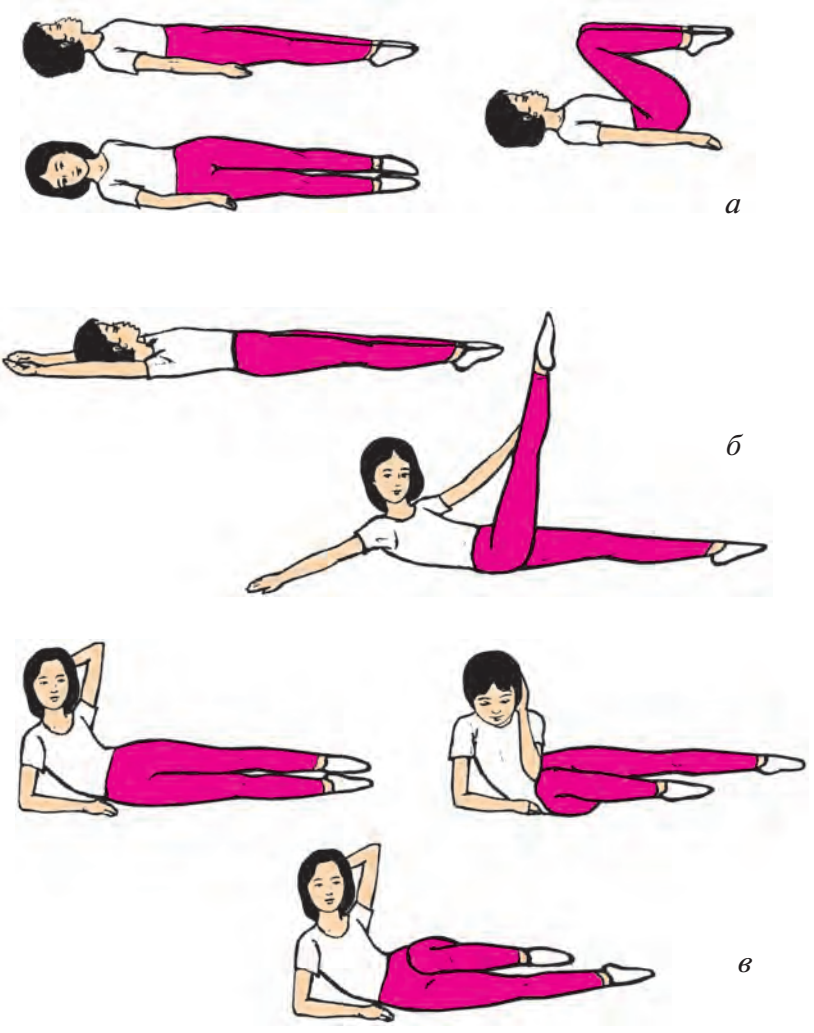
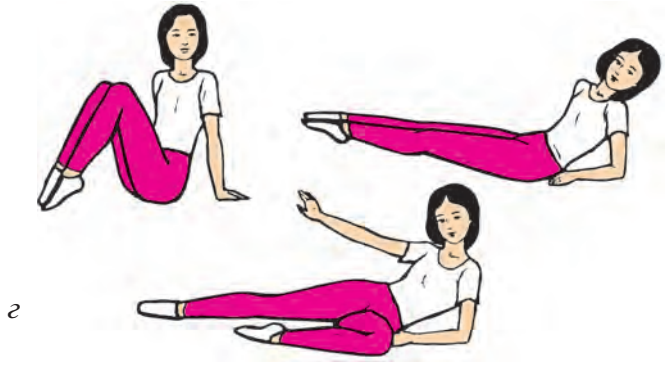


Рис. 25 *а, б, в*

20. **И. п.** «Лежа на правом боку, опираясь на локоть. Левая рука заведена за голову» (рис. 25 *в*). На счет *раз* подогните правую ногу и уприте в нее левый локоть. На счет 2 согните левую ногу в колене, а правую выпрямите. На счет 3 вернитесь в исходное положение. Это же упражнение выполните лежа на левом боку.



г

Рис. 25 *г*

21. **И. п.** «Сидя, опереться на руки. Ноги согнуты в коленях» (рис. 25 *г*). На счет *раз* вытяните ноги и носки, ступни на «весу». На счет 2 вернитесь в исходное положение. На счет 3 повернитесь налево и согните левую ногу. На счет 4 вернитесь в исходное положение.

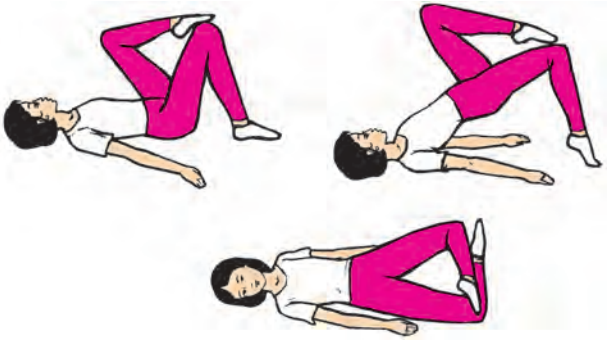
22. **И. п.** «Стоя на четвереньках. Тело опирается на руки, расположенные сзади» (рис. 26 *а*). На счет 1—2 выпрямите ноги. На счет 3 вернитесь в исходное положение. На счет 4 выполните мах правой ногой. То же самое упражнение повторите со сменой ног.

23. **И. п.** «Лежа. Левая нога согнута и покоится на колене правой ноги» (рис. 26 *б*). На счет *раз* приподнимите таз. Правая нога упирается на носком в колено левой ноги. На счет 2 верни-



а

Рис. 26 *а*



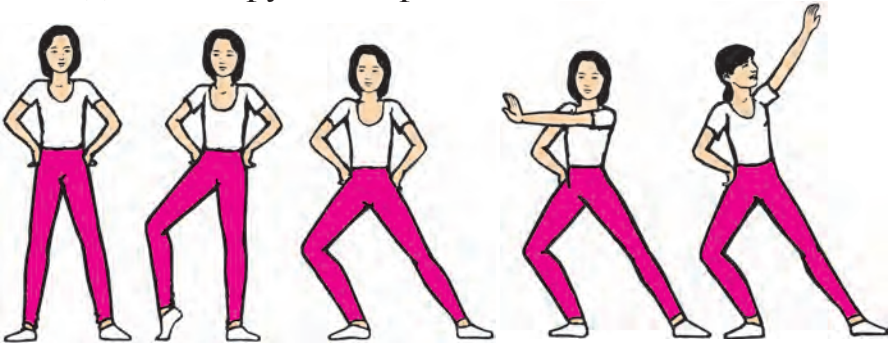
б

Рис. 26 *б*

тесь в исходное положение. Повторите упражнение трижды.

Второй комплекс разминочных упражнений

1. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Руки на поясе» (рис. 27 *а*, *б*). На счет *раз* встать на носок правой, согнутой в колени, ноги. На счет 2 перенести центр тяжести на правую ногу, опираясь на всю стопу. На счет 3 вернуться в исходное положение. То же самое выполнить левой ногой. Повторить упражнение, вращая плечами по часовой стрелке. На счет 4 поочередно вытягивать руки вперед. На счет 5 поочередно разводить и поднимать руки вверх.



а *б*

Рис. 27 *а, б*

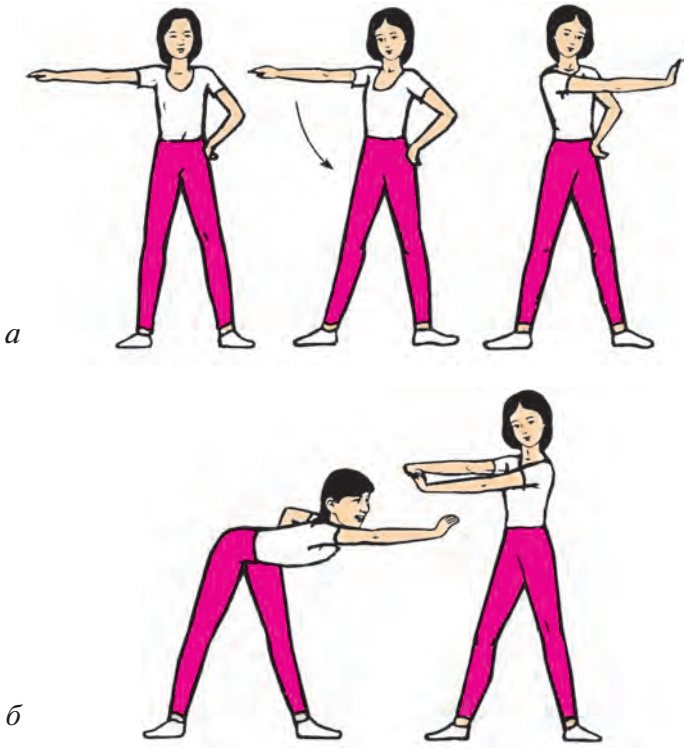


Рис. 28

2. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Левая рука на поясе, правая — вытянута в сторону» (рис. 28 *а*, *б*). На счет *раз* выполнить вращательное движение правой рукой. На счет 2 левая рука на поясе, правая вытянута вперед. На счет 3 выполнить пружинистый наклон вперед. На счет 4 выпрямиться, повернуться в правую сторону и соединить ладони в замке. То же самое выполните в другую сторону.

3. **И. п.** «Стоя, ноги вместе, носки врозь. Руки на поясе» (рис. 29 *а, б*). На счет *раз* согните слегка правую ногу, а левую — отведите в сторону, упираясь носком в пол. Плечи приподнимите. Локти выставите вперед. На счет 2 опустите левую ногу на всю стопу и согните в колене,



Рис. 29

как указано на рисунке. Правую ногу, не сгибая, отведите в сторону. Руки разведены. Повторите упражнение 2—3 раза. На счет 3 разверните правую ногу и слегка согните, а левую ногу оттяните назад. Руки опустите, приблизив к правой ноге. На счет 4 разверните левую ногу набок и согните в колене. Правую ногу, не сгибая, оттяните в сторону. Поднимите руки вверх и присядьте (пружинисто) несколько раз. Повторите упражнение 2—3 раза.

4. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч» (рис. 30). На счет *раз* наклоните тело направо и выполните перекрестные махи руками. На счет 2 присядьте на левую ногу, а правую согнутую ногу поднимите вверх и обхватите руками. На



Рис. 30

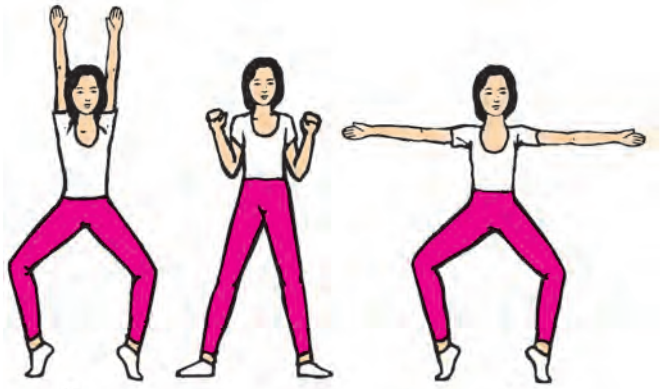
счет 3 опустите правую ногу, с согнутым коленом. Разведите руки (вперед правую руку). Левую руку и левую ногу отвести назад. Повторить упражнение 2 раза.

5. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты по швам» (рис. 31). На счет *раз* правая нога, согнутая в колене приподнята на носок. Правая рука поднята вверх, левая — в исходном положении. На счет 2 вернуться в исходное положение, согнуть правую руку в локте и дотронуться до плеча. На счет 3 согнуть правую ногу и привстать на носок. Правую руку отведите в сторону. На счет 4 согните разведенные колени, привстаньте на носки, а руки поднимите вверх.

а



Рис. 31 *а*



б



в

Рис. 31 *б, в*

На счет 5 выпрямите ноги, а согнутые в локте руки прижмите к плечам. На счет 6 разведите согнутые колени, привстав на носки. Руки вытяните в стороны. На счет 6 выпрямите левую ногу, прижав стопу к полу. Правую руку поднимите вверх. На счет 7 согните разведенные колени и привстаньте на носки. Руки поднимите вверх. На счет 8 выпрямите правую ногу. Опустите правую руку (левая — вверху). На счет 9 вернитесь в исходное положение.

6. **И. п.** «Стоя, ноги вместе. Руки разведены» (рис. 32 *а*, *б*). На счет *раз* согните колени и поднятые вверх руки в локтях. Выполните вращательные (круговые) движения руками, как указано

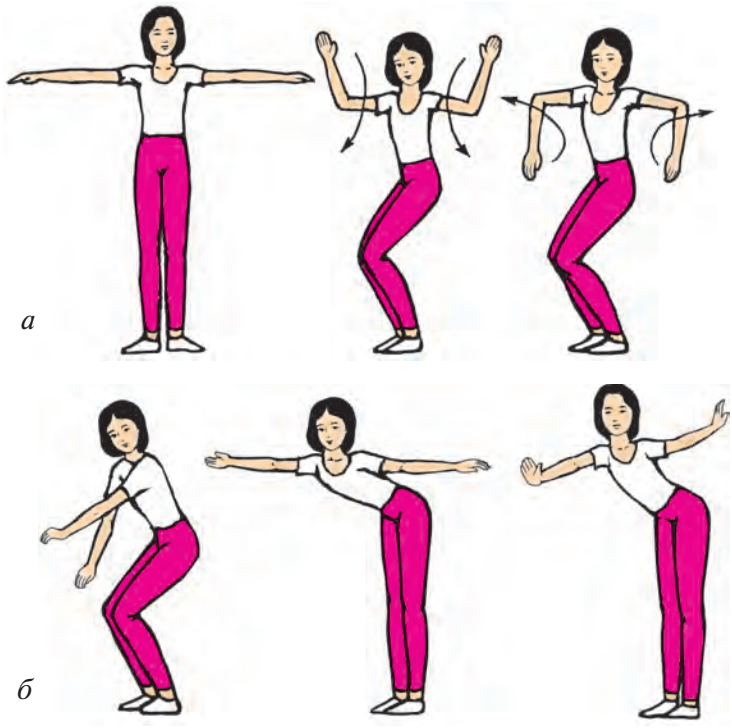


Рис. 32

на рисунке 32 *а*. На счет 2 выполните те же самые движения, но с опущенными руками. На счет 3 вернитесь в исходное положение. На счет 4 — тело и ноги полусогнуты, с силой перекрестите опущенные руки. На счет 5 выпрямите ноги, а руки разведите в стороны. На счет 6 тело полусогнуто, ноги распрямлены. Ладони обращены тыльной частью в стороны и вверх.

7. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Руки разведены в стороны» (рис. 33 *а*, *б*). На счет *раз* согните правую ногу и приподнимите ее на носок. Перекрещенные руки развернуты вправо. На счет 2 выпрямите ноги и поднимите перекрещенные руки. На счет 3 повернитесь направо и согните правое колено. Левую ногу отведите назад и слегка согните. На счет 4 примите исходное по-

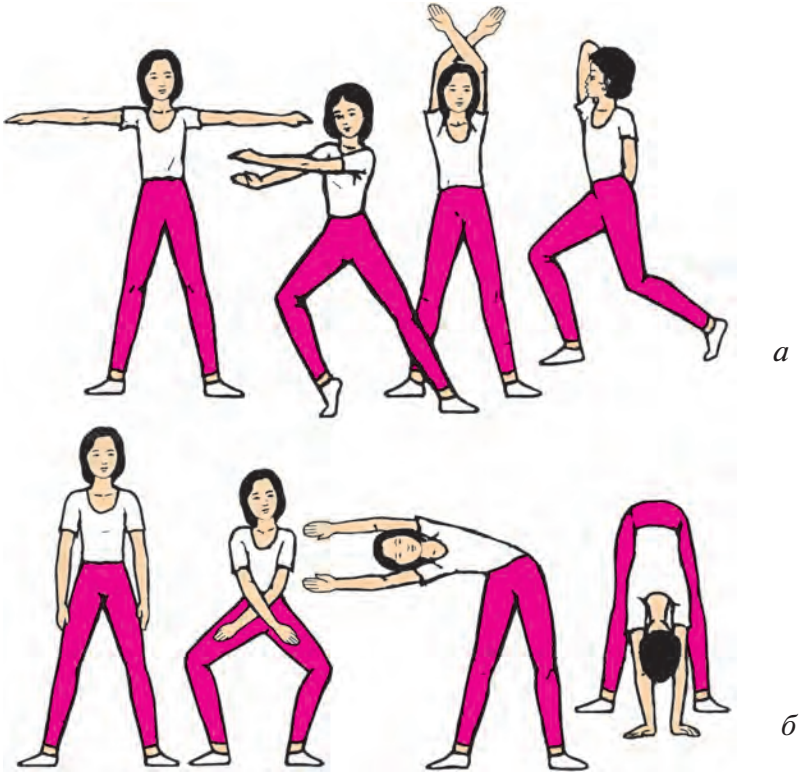


Рис. 33

ложение с вытянутыми по швам руками. На счет 5 разведите согнутые колени, скрестив руки спереди. На счет 6 поднимите прямые руки вверх и наклонитесь направо на прямых ногах. На счет 7 выпрямитесь и, не сгибая колен, коснитесь ладонями пола.

8. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Руки разведены в стороны» (рис. 34). На счет *раз* согните левое колено и коснитесь правой рукой голени. Согнутая в локте левая рука прижата к боку выше пояса. На счет 2 наклоните тело максимально направо и коснитесь правой рукой стопы. Левая рука вытянута вверх. На счет 3 повернитесь налево на согнутых ногах. Правая рука касается ик-

а

б



Рис. 34

роножной мышцы, а левая — вытянута вверх. На счет 4 вернитесь в исходное положение.

9. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Ладони на затылке» (рис. 34 *б*). На счет *раз* разведите согнутые колени в стороны и, не меняя положения рук, наклонитесь вправо так, чтобы локоть правой руки опирался на правое колено. На счет 2 вернитесь в исходное положение. На счет 3 разведите согнутые колени в стороны. Наклоните тело на правую сторону так, чтобы локоть касался правого колена. Одновременно выпрямите левую руку. На счет 4 поднимите, не разгибая, правую ногу с вытянутым носком и прижатым к нему локтем. Левую руку соедините с правой рукой на затылке. На счет 5 вернитесь в исходное положение.



Рис. 35

10. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Руки вытянуты по швам» (рис. 35). На счет *раз* наклонитесь вперед и согните правое колено. Подайте плечи вперед, вытяните левую ногу. Руками обопритесь на бедра. На счет 2 перенесите центр тяжести на левую ногу, а правую — распрямите и вытяните. На счет 3 вернитесь в исходное положение и поднимите перекрещенные руки вверх. На счет 4 разведите в стороны согнутые колени и выпрямленные руки. На счет 5 повернитесь направо и упритесь ладонями в правое колено. Левую ногу выпрямите и вытяните. На счет 6 вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, придав движениям пружинистость.

11. **И. п.** «Стоя, ноги вместе, носки врозь. Руки разведены в стороны» (рис. 36). На счет *раз* повернитесь направо. Правую согнутую ногу



Рис. 36

прижмите к груди, опираясь на левую полусогнутую ногу. Согните разведенные руки в локте. Левым локтем коснитесь правого колена, а правой рукой возьмитесь за плечо. На счет 2 выпрямите и поднимите правую ногу. Левой рукой коснитесь правой стопы. На счет 3 согнутые локти отведите назад на уровне груди. Согнутую правую ногу отведите назад, максимально прижав к икроножной мышце. На счет 4 выпрямите руки, правую ногу и отведите их назад, опира-

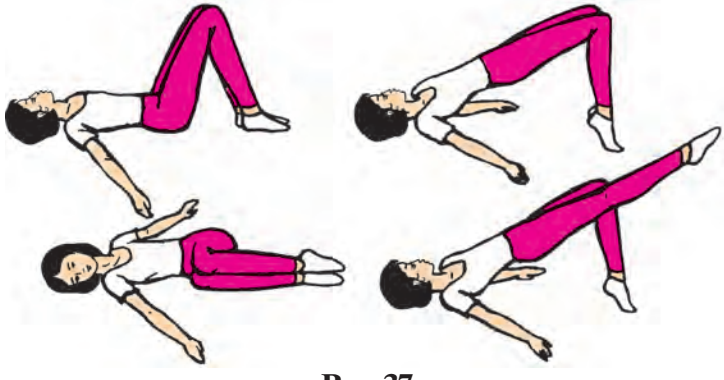


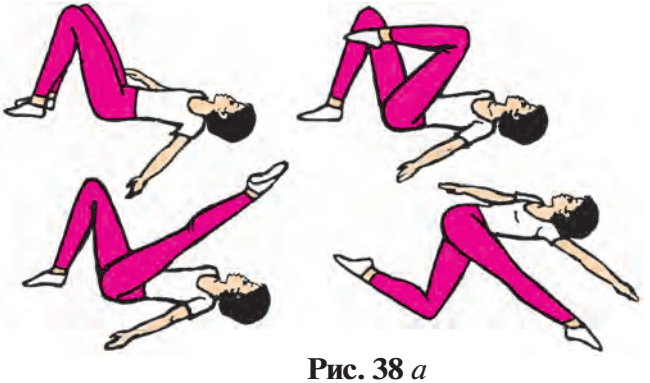
Рис. 37

ясь на левую полусогнутую ногу. На счет 5 примите исходное положение.

12. **И. п.** «Лежа на спине. Руки разведены в стороны, прижатые друг к другу ноги согнуты» (рис. 37). На счет *раз* поднимите таз, опираясь на носки. На счет 2 повернитесь на правый бок и подогните колени с вытянутыми носками. На счет 3 перенесите центр тяжести на плечи и, оторвав таз от пола, выпрямите правую ногу с оттянутым носком. На счет 4 вернитесь в исходное положение.

13. **И.п.** «Лежа на спине. Руки разведены в стороны под острым углом. Колени согнуты» (рис. 38, *а*). На счет *раз* оторвите от пола (коврика) левую ногу и прижмите стопу к колену правой ноги. На счет 2 выпрямите левую ногу с оттянутым носком. На счет 3 поверните тело на правый бок, разведя руки в стороны под прямым углом. На счет 4 вернитесь в исходное положение.

14. **И. п.** «Полулежа на правом боку. Локти согнуты, ладони соединены» (рис. 38, *б*). На счет *раз* подтяните левую ногу к груди. На счет 2 выпрямите и поднимите левую ногу. Встряхните ее. На счет 3 опустите, согнув, левую ногу и прижмите носок к колену правой ноги. На счет



а

Рис. 38 *а*



б

Рис. 38 *б*

4 вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое упражнение с акцентом на правую ногу.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Человеку с незапамятных времен, в силу необходимости, приходилось убегать и догонять, подпрыгивать и перепрыгивать, а также метать различные предметы. В те далекие дикие времена выживали, как правило, умные, выносливые, ловкие, меткие и т. д. Человечество эволюционировало и приобщалось к культуре постепенно, шаг за шагом. Частью культуры, как известно, является физическое воспитание.

Спортивные традиции, как полагают, зародились в Древней Греции — родине Олимпийских игр. Поначалу атлеты состязались в беге на круг, длина которого составляла 192 м 27 см. Впоследствии в легкоатлетической программе появились забеги на длинные расстояния, метание диска, прыжки в длину, метание копья и борьба. В те времена прыгуны совершали прыжки в длину с гантелями в руках (полагали, что этот метод

увеличивает длину прыжка). Копье и диск метали с небольшой высоты. Метатели копья целились в мишень, а метатели диска покоряли расстояние. Во время торжеств бегуны преодолевали дистанцию в воинских доспехах. Победители соревнований награждались лавровыми венками. В их честь слагали оды, сооружали памятники. Известно, что 2,5 тыс. лет тому назад эллинский воин пробежал от деревушки Марафон до Афин, чтобы сообщить о победе греков над персами. Он, не останавливаясь, пробежал 42 км 195 м и упал замертво, успев произнести: «Мы победили». В честь славного воина, марафонская дистанция включена в программу современных Олимпийских игр.

На первых современных Олимпийских играх, проходивших в Афинах в 1896 году, легкоатлеты соревновались в 12 видах. В одном из забегов на стадион первым появился скромный почтальон, грек из городка Марузи. Король Греции был настолько тронут, чтобы не удержаться и пробежать последний круг вместе с победителем. Так, Луис стал национальным героем.

Особое место на Олимпиаде занимает забег на 100 метров. На первых играх спринтеры выходили на старт в коротких белых брюках и сапогах с коротким голенищем. Но однажды на старт вышел американец Томас Берк в трусах и шиповках. Его соперники готовились стартовать, как обычно, стоя; Берк же, опустившись на одно колено, оперся руками на беговую дорожку. Зрители посмеивались. Каково же было их удивление, когда Берк первым пересек финишную черту. С тех пор низкий старт превратился в обычное явление.

У каждого времени и народа есть свои знаменитые атлеты. На Олимпиаде 1936 года побе-

дителем в беге на 100, 200 метров, прыжках в длину и эстафетном беге 4 × 400 м стала эфиопская бегунья Джесси Куин. Куин отличалась от школьных подруг ловкостью и скоростью. Она быстро осваивала технику бега. На одном из соревнований она настолько быстро пробежала дистанцию, что судья не поверил секундомеру. В 15 лет Джесси пробежала стометровку за 10,8 секунд, преодолела планку на высоте 1 м 83 см и прыгнула в длину на 7 м.

Курс начального физического воспитания знакомит с техникой бега и прыжков в общих чертах, а предлагаемое пособие — в деталях.

Бег на короткие дистанции. После успешного старта, бегуны наращивают скорость. Достигнув максимального темпа, они стараются сохранить его до самого финиша. После финиша, спортсмены пробегают не менее 5—8 м, выдвинув плечи вперед (рис. 39).

Кросс. Перед стартом надо выбрать удобное положение и преодолеть первые 30—50 метров с высокой скоростью. Заем скорость надо снизить и распределить силы на всю дистанцию. Бег должен быть легким, соразмерным дыханию и безостановочным (рис. 40). Если скорость дается с трудом, ее надо снизить. И наоборот, если скорость не утомляет, прибавьте ускорение (на последних 100 метрах постепенно наращивайте скорость). Если, после забега силы восстановились

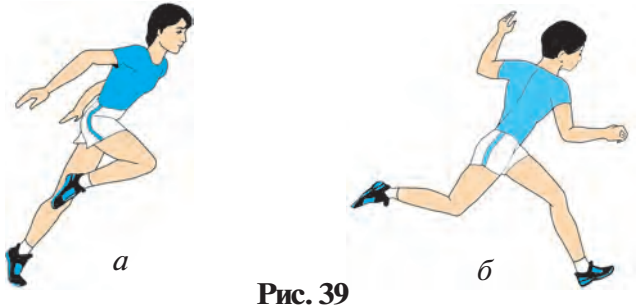


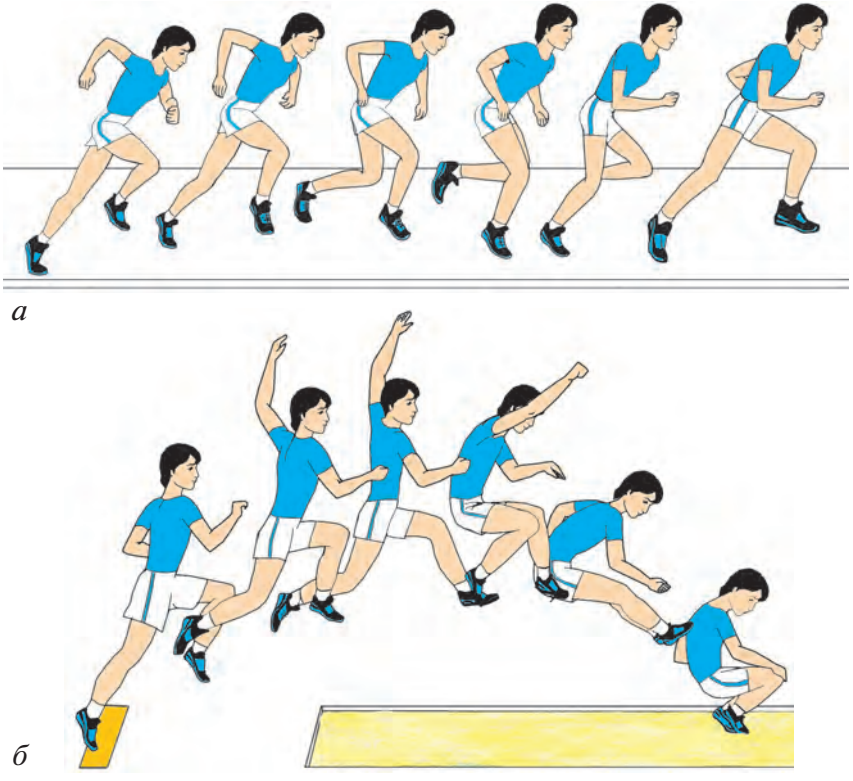
Рис. 39

быстро, значит избранный вами подход к бегу — верен.



Рис. 40

Техника прыжка в длину. Отмерьте 20—22 шага от прыжковой ямы. Отмеренное расстояние предназначено для разбега. Толчковая нога спереди. Начинайте разбег так, чтобы к моменту отталкивания достичь максимальной скорости. Оттолкнувшись, поднимите ногу, как можно выше, подтягивая к ней толчковую ногу. Почувствуйте фазу полета. Произнесите про себя: «лечу». В высшей точке «полета» сблизьте и вытяните ноги (не сгибайте поясницы, подайте тело вперед). Приземляйтесь мягко на обе ноги (рис. 41 *а*, *б*).



а

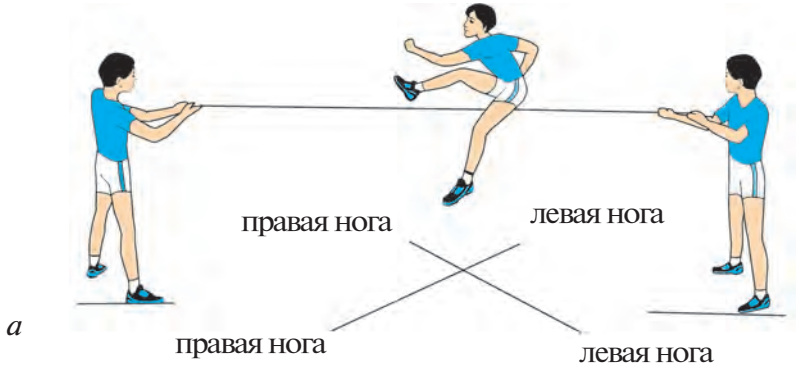
б

Рис. 41

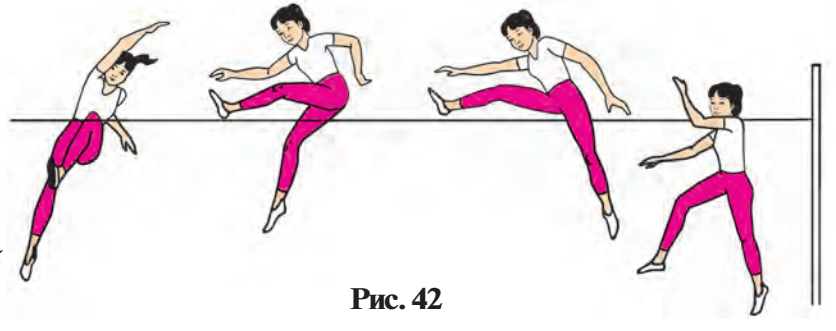
Прыжки в высоту «ножницами» (перешагиванием). Перед прыжком определитесь с точкой отталкивания. Точка отталкивания, в зависимости от возрастных и индивидуальных качеств юниора может находиться на удалении от планки от 5 до 9 шагов. Точку отталкивания пометьте (мелом или скотчем). После разбега, оттолкнитесь от отмеченной точки и занесите ногу над планкой, подтягивая к ней толчковую ногу. Во время отталкивания руки приподнимите, плечи слегка подайте вперед (рис. 42).

Метание мяча. Для разбега отмерьте расстояние в 10—14 обычных шагов (5—7 беговых). Прежде чем выполнить метание, надо взять мяч в руку так, как это указано на рисунке 43. Рука с мячом должна быть над головой.

За 2—3 шага до метания, сделайте длинный шаг левой ногой (для праворуких метателей). Руку,



а



б

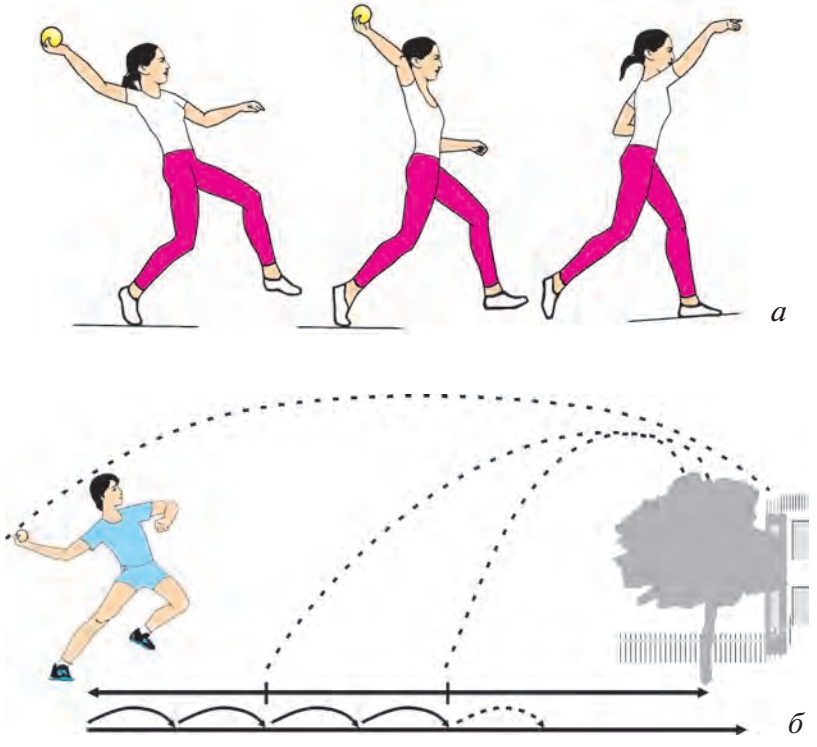
Рис. 42

в которой находится мяч, отведите назад, а затем резко и быстро совершите бросок, разжав одновременно кисть. После того как мяч полетел, потихоньку останавливайтесь. Решающее движение при метании мяча — минимальный изгиб колена толчковой ноги. В противном случае бросок получится недалеким. Чтобы придать мячу оптимальную траекторию, выберите ориентир. Им может служить крыша дома, вершина дерева и т. п. (рис. 44). Следите за полетом мяча, чтобы выбрать оптимальный угол и длину разбега.



Рис. 43

Во время занятий, соревнований по легкой атлетике или сдаче нормативов по бегу, прыжкам и метанию, соблюдайте правила безопасности.



а

б

Рис. 44

Перед началом занятий, уделите 5—6 минут разминке. Разминка, как правило, состоит из легкой пробежки, 8 — 10 общефизических упражнений, а также 3 — 4-разового скоростного бега на 30—60 м. Разминка — профилактическое средство от травм — поможет организму обрести необходимый тонус.

Перед тренировкой осмотрите тренировочную площадку, взрыхлите песок, уберите все лишнее с беговой дорожки, выберите безопасное место для метания.

Перед прыжками осмотрите дорожку для разбега и точку отталкивания. Они должны быть сухими. На месте приземления не должно быть острых и режущих предметов.

Во время подстраховки не занимайте позицию за планкой, в противном случае, сбитая планка может ненароком задеть вас.

Закончив бег, не останавливайтесь, не садитесь. Сбросив скорость, пробегите и пройдите еще метров 15—20. Пробежав стайерскую дистанцию, пройдите после финиша 150—200 м.

Не пересекайте беговую дорожку во время забега. Стойте в стороне от нее. Если не участвуете в забеге, не присоединяйтесь к бегунам.

Не пейте холодную воду после забега, иначе рискуете заболеть ангиной, бронхитом, т. е. воспалением верхних дыхательных путей.

При выполнении физических упражнений берегите организм от физических перегрузок. Соблюдайте следующие правила:

1. Снизьте нагрузку, если почувствовали усталость, боль в мышцах и в области печени.
2. Приостановите занятия на 2—3 дня.
3. Выделите один день в неделю для отдыха.
4. Время от времени меняйте место, выбранное для занятий, избегайте однообразия.

5. Обязательно проходите медосмотр один раз в два месяца.

6. Помните, что гарантом физической готовности является строгое соблюдение режима.

7. Следите за нагрузкой, измеряя пульс (подсчитывайте количество ударов в течение 15 секунд).

Внешние признаки физической перегрузки:

— учащенное дыхание и учащенное сердцебиение;

— бледность или покраснение лица;

— нарушение координации движений, рассеянность, изменение выражения лица или глаз, ответы невпопад и др.

Занимайтесь ежедневно, чтобы достичь поставленной цели. По возможности, уделяйте кроссу 10—15 минут; 90 секунд приседаниям (100 раз); подтягивайтесь на турнике, насколько хватит сил. По окончании занятий, займитесь 10-минутным массажем и примите душ.

Кроме того, 3—4 раза в неделю (желательно ежедневно) занимайтесь тем или иным видом легкой атлетики (если есть такая возможность, то каждый день).

Для обретения силы используйте гантелями, гимнастические снаряды, набивные мячи и др.

Кросс, велосипедные гонки, плавание, прыжки со скакалкой помогут обрести выносливость.

Хотите быстро бегать, повысить стартовую скорость, занимайтесь волейболом, баскетболом, акробатикой, бегом на короткие дистанции (20—50 м).

Чтобы стать гибким и ловким, чаще работайте на гимнастических снарядах, не забывайте акробатику и т. п.

Рекомендуем следующие упражнения тем, кто хочет добиться высоких результатов в легкой атлетике:

I. Научитесь быстро бегать:

1. Бегать можно в любое время года и везде: на ровном и неровном месте, в парке, на лугу, у реки, вокруг озера, дома, на стадионе или школьной спортивной площадке.

2. Беговой шаг не должен быть очень большим, в противном случае сила растратится впустую. В беговом ритме дышите глубоко ртом. Движение плеч соизмеряйте с бегом. Не удлиняйте беговой шаг, иначе упадет скорость. Держите корпус прямо. Передвигайтесь вперед легко и свободно.

3. После 5-минутного бега, перейдите на ходьбу. Допустим, вы пробежали кросс и не устали. Что ж, заходите на второй круг. Стартовая и финишная черта должны находиться на одном и том же месте. Еженедельно понемногу увеличивайте дистанцию пробега.

4. Контролируйте скорость бега прыжками. Во время бега придерживаетесь воображаемой прямой, размахивайте руками попеременно. Преодолевайте от 8 до 10 ступенек вверх прыжками. Поднимайтесь и спускайтесь по наклонной плоскости длиною в 10—20 шагов (в каждую из сторон). Ступня должна соприкасаться с беговой дорожкой полностью. Ощутите бег так, будто земля жжет ноги. Одолейте 20 метров медленно и 20 метров быстро. При возможности, повторите это 2—3 раза. Подайте тело слегка вперед. Управляйте движением тела. После легкой пробежки, до определенного заранее места, ускорьтесь.

5. Освойте технику низкого старта. С этой целью разделите 60-метровую дистанцию на три равных отрезка. Если 13-летняя юниорка пробежала 60 метров, за 10,2 сек, то она заслуживает оценки «хорошо», а за 9,9 сек — «отлично». Для юниоров той же возрастной группы, хороший и отличный результат равны 9,7 сек и 9,3 сек соответственно.

II. Научитесь далеко прыгать:

1. После небольшого разбега оттолкнитесь. Перед отталкиванием скорость должна быть более высокой. За мгновение до отталкивания тело выпрямите. Постарайтесь набрать высоту. Прикажите себе: «Лети!» и в полете выпрямитесь. Ноги вытяните вперед.

2. Научитесь приземляться. Встаньте на край песочной ямы и оттолкнитесь изо всех сил вперед и вверх. Перед приземлением изловчитесь и вытяните ноги, а тело наклоните вперед. При касании стопами земли согните колени.

3. Усвоив теорию и практику выполнения отдельных фаз прыжка, приступите к тренировкам. Разбежавшись и оттолкнувшись, мысленно прикажите себе: «Вперед!». Выпрямите тело в высшей фазе полета, а перед приземлением на обе ноги подайте тело вперед.

4. Разбег. Расстояние для разбега измерьте шагами. Начните разбег с легкого бегового шага, постепенно наращивая скорость. Во время разбега не смотрите под ноги и держите голову прямо.

5. Длина прыжка измеряется от обозначенного места до ближайшего следа (ноги, боковой части тела, руки). Прыжок длиною 3 м 30 см и 3 м 60 см считается «хорошим» и «отличным» результатом для 13-летних девушек. Для юношей той же возрастной группы аналогичных оценок заслуживают прыжки на 3 м 60 см и 4 м соответственно.

III. Научитесь высоко прыгать:

1. Начните с прыжка с места обеими ногами. Подпрыгивайте, пытаясь дотянуться до свисающей ветки или прочего предмета. Выполните разбег с 3-х шагов и, сильно оттолкнувшись, подпрыгните. Данные начальные упражнения полезно проводить в соревновательном духе с товарищем.

2. Стремитесь освоить не дальность, а высоту прыжка. Прогуливаясь по парку или дворику, подпрыгивайте с короткого разбега для того, чтобы дотянуться до чего-либо.

3. Проверьте свою прыгучесть. Посоревнуйтесь со своим другом. Стоя у стены, подпрыгните и сделайте «зарубку». Со временем «зарубка» будет подниматься, вместе с прыгучестью. Словом, тренируйте прыжки с короткого 3-шагового разбега.

4. Не разбегайтесь быстро. Сосредоточьте внимание на последних двух шагах перед отталкиванием. Последний шаг должен быть коротким и резким. После отталкивания, тело выпрямите, а вытянутые поочередно вперед ноги, задирайте повыше.



БАСКЕТБОЛ

Великолепный регбист и учитель Джеймс Нейсмит придумал для учеников игру с мячом в зале. Он написал правила игры и провел в спортивном зале школы первый матч. В игре принимали участие 2 команды по 9 игроков с каждой стороны. Позже количество игроков сократилось до 5 человек. Вскоре игра обрела популярность и появилась в Китае, Индии, Италии, Франции и в других странах. В настоящее время баскетбол — один из самых массовых видов спорта в мире. В современный баскетбол играют в 165 странах более 200 млн. человек.

Баскетбол — самое прекрасное средство для развития таких качеств, как ловкость и выносливость. Сложные ситуации во время игры заставляют игрока продемонстрировать все свои возможности. Профессиональный баскетболист пробегает за игру около 7 км со скоростью 17 км/час. Его стартовая скорость в 350 раз превышает обычную, за игру он до 500 раз меняет на-

правление движения. Ему приходится 500 раз передвигать ногами, а руками до 150 раз. За игру баскетболисту приходится 260 раз сгибаться и разгибаться, делать 300 поворотов и совершать до 200 прыжков.

Баскетбол в народе именуют игрой гигантов. Рост отдельных баскетболистов достигает 220 см и более.

У спортсменов, которые занимаются баскетболом на регулярной основе, наблюдаются заметные изменения в двигательном аппарате. Их конечности, кости и суставы удлиняются. В особенности это касается плеч и бедер.

За сборную Узбекистана выступало немало рослых игроков. Например, чемпионка мира Р. Салимова — одна из самых высоких женщин мира, чемпион Европы А. Жармухамедов (рост 207 см).

Современный баскетбол предъявляет высокие требования физической подготовке.

Баскетбол — коллективная игра, которая прививает уважительное отношение к коллегам и ответственность перед коллективом за свои действия. Спорт, и, в частности, баскетбол воспитывает в юношах мужество и волю, что подпитывается стремлением к победе.

Баскетбол — двусторонняя игра. В ней принимают участие две команды по 5 игроков с каждой стороны. Цель игры — завладеть мячом и забросить его в корзину соперника.

Баскетбольная площадка представляет собой четырехугольник со сторонами 18 м × 28 м. На противоположных сторонах площадки расположены баскетбольные щиты на высоте 2,75 м. Баскетбольное кольцо (корзина) расположено на высоте 3,05 м. Вес баскетбольного мяча составляет 600—650 г.

Игра начинается в центральном круге. Судья подбрасывает мяч, за которым подпрыгивают соперники, чтобы переправить товарищам по команде.

Завладевшая мячом команда устремляется в атаку, перепасовывая мяч от партнера к партнеру.

Ведение мяча осуществляется одной рукой. Если игрок, владеющий мячом, остановился, то следующим движением должен стать пас или бросок по корзине. Любой игрок команды, будь то нападающий или защитник, имеет право на бросок.

Время, отведенное на атаку, ограничено 30 секундами. За нарушение упомянутого правила у команды отбирают мяч и передают сопернику. За нарушение баскетбольных правил, игроки наказываются. За грубое нарушение правил судья назначает технический штраф, т. е. два штрафных броска по кольцу, причем мяч остается у команды, пробивавшей штрафные. В случае, когда нарушение (удары по руке, блокировка, захваты и др.) произошло во время владения мячом, судья наказывает провинившегося игрока фолом, а мяч вводится в игру из-за боковой линии. Игрок, получивший 5 фолов удаляется с поля. Если нарушение произошло во время броска по кольцу, то тогда назначаются 2 или 3 штрафных броска, в зависимости от места нарушения.

За каждый удачный штрафной бросок команде начисляется 1 очко, за удачный бросок в игре — 2 очка. За мяч, поразивший кольцо из-за 6-метровой зоны присуждается 3 очка.

Команда, набравшая большее количество очков, объявляется победителем.

Техника игры в баскетбол

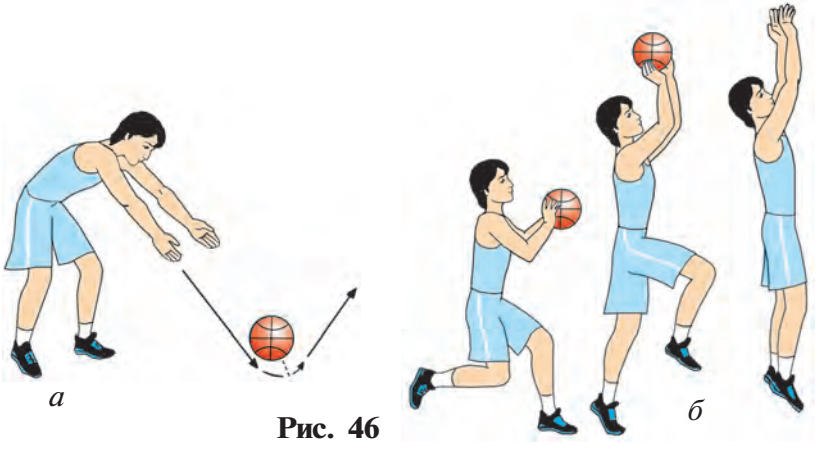
Основные технические приемы в баскетболе — переход с места на место, остановка мяча двумя руками, стоя на месте, ловля мяча и его передача, броски по кольцу и др.



Рис. 45

Пас одной рукой от плеча — самый распространенный прием передачи мяча партнеру. Мяч одной рукой от плеча посылается на короткие и длинные расстояния и осуществляется следующим образом. Мяч двумя руками подводится к правому плечу. Правая рука располагается за мячом, а пальцы сверху, локоть направлен в сторону цели. Левая рука поддерживает мяч спереди. Мяч посылается партнеру правой рукой, одновременно левая рука освобождается от мяча (рис. 45).

Пас двумя руками с отскока. Допустим, соперник, расставив руки, преграждает путь пасу. В подобном случае можно воспользоваться рассматриваемым приемом. Мяч от груди направляется к паркету и, ударившись, рядом с ногою соперника отскакивает к партнеру (рис. 46 *а*).



а *б*

Рис. 46

Пас на противоходе. Противоборствующие команды, как правило, передвигаются в противоположных направлениях. При передаче мяча игрок целится в грудь партнера, а тот принимает мяч на вытянутые руки.

Пасующий должен помнить следующее:

— мяч отпасовывается быстро и точно, за счет выпрямившихся рук;

— ускорение мячу передают пальцы;

— пас должен быть скрытным для соперника;

— не рекомендуется смотреть на партнера, которому адресован мяч.

Бросок в движении. Бросок, осуществляемый двумя руками, считается одним из самых эффективных. Игрок ловит мяч, затем делает два коротких шага и, оттолкнувшись от паркета, совершает бросок ладонями (рис. 46 *б*).

Бросок по кольцу в прыжке, с точки зрения техники, отличается от броска в движении лишь тем, что выполняется в прыжке, причем в высшей точке отрыва от паркета. В момент броска тело выпрямлено (рис. 46 *б*).

Бросок со штрафной линии выполняется из положения «стоя». У каждого баскетболиста есть в арсенале свой излюбленный прием. Остальные игроки выстраиваются вдоль линии, которая окружает 3-секундную зону. Входить в зону до броска запрещено правилами.

Примите к сведению наши рекомендации:

1. Перед броском, «постучите» мячом о паркет, чтобы расслабить пальцы, ладони, руки и плечи;

2. Не сводите глаз с цели вплоть до окончания броска;

3. Скажите мысленно перед броском: «Я заброшу мяч в корзину»;

4. Перед броском глубоко вдохните и выдох-

ните, задержите дыхание и совершите бросок (рис. 47, *а*);

5. Выполните бросок из положения «стоя»;

6. Каждый раз строго выполняйте бросок одним и тем же способом.

Отбор мяча. Резким движением ухватитесь за мяч, удерживаемый соперником, и сильно потяните на себя, разворачивая тело (рис. 47 *б*).

Во время тренировок особое внимание уделите обретению оборонительных навыков.

Оборонительные функции. Защитник должен находиться рядом с атакующим соперником и не выпускать его из поля зрения. Плотная игра против соперника ограничит его передвижение и затруднит выполнить не только пас, но и бросок. Руки защитника при выполнении оборонительных функций слегка согнуты и разведены в стороны (рис. 47 *в*).

Придерживайтесь следующих рекомендаций, чтобы быстро и прочно обрести технику паса и приема мяча:

1) посылайте мяч двумя руками от груди в стену;

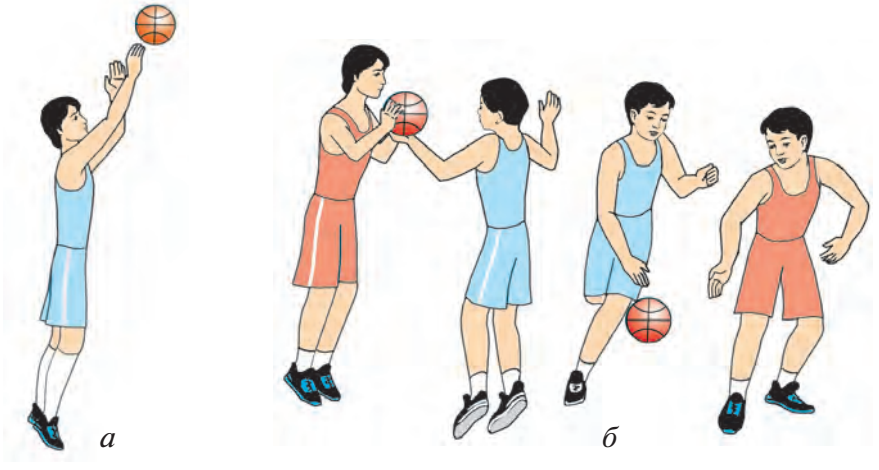
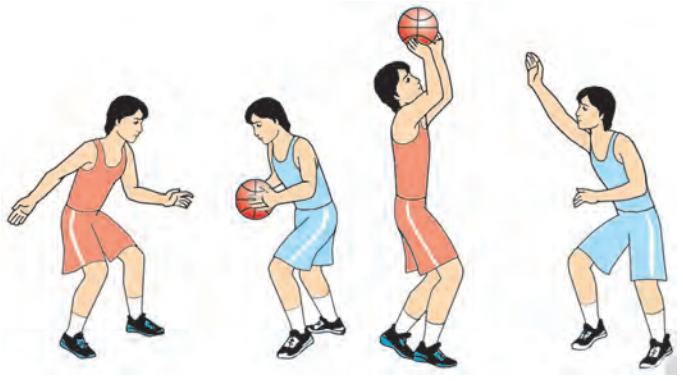


Рис. 47 *а, б*



в

Рис. 47 *в*

2) направьте мяч в стену от плеча (правого, левого);

3) те же самые упражнения выполните в движении, одной и двумя руками;

4) перевод мяча вправо, влево, передвигаясь боком;

5) резкий перевод мяча одной и двумя или одной рукой от плеча;

6) постепенно удаляйтесь от стены, осваивая технику паса и броска в прыжке;

7) поочередно выполните предыдущий перечень упражнений из положений «стоя, передвигаясь и в прыжке».

Успешное овладение баскетбольной техникой, как известно, находится в прямой зависимости от физического состояния. Чтобы поддерживать физическое состояние на высоком уровне необходимо регулярно бегать, прыгать, поднимать тяжести и выполнять специальные силовые упражнения. Наши рекомендации сводятся к следующему:

1. Во время пробежки, совершайте скоростные рывки.

2. Бегом поднимайтесь и спускайтесь по наклонной плоскости.

3. Пробежку совмещайте с преодолением препятствий.

4. Совершайте пробежки «задом—наперед».

5. Отталкивайтесь с различных исходных положений.

6. Резко стартуйте и резко сбрасывайте темп бега.

7. Подпрыгивайте на одной ноге на месте.

8. Прыгайте, передвигаясь на одной и двух ногах.

9. Подпрыгивайте, стараясь достать подвешенный предмет.

10. Передвигайтесь то вперед, то назад со скакалкой с различной скоростью.

11. Прыгайте через препятствия.

12. Прыгайте, резко отталкиваясь.

13. Одолевайте ступеньки прыжками.

14. Освойте тройной прыжок с места;

15. Прыгайте с мячом, зажатым ступнями из стороны в сторону.

16. Перепрыгивайте через мяч вперед, назад, вправо, влево.

17. Подкиньте вверх баскетбольный мяч и поймайте его в прыжке.

18. Подкиньте вверх баскетбольный мяч, пробегите под ним, развернитесь и поймайте его.

19. Придайте мячу дугообразный полет и поймайте его.

20. Покатите мяч по полу и догоните его.

21. Сделайте приседания с набивным мячом, подбросьте его и поймайте.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол сравнительно молодой вид спорта появился в конце XIX века. Полагают, что эту игру, поразившую зрителей простотой, изобрели пожарники из города Гешок (США). Молодые пожарники натянули между двумя столбами веревку и через нее стали перекидывать мяч друг другу. Волейбольные правила составил учитель

физкультуры Вильям Морган. Вскоре волейбол перекочевал из Америки в Японию, Китай, Канаду, Францию, Италию и Чехословакию. В каждой стране волейбольные правила трактовали по-разному.

Поначалу волейбольная команда состояла из 9 игроков, каждый из которых занимал строго определенное место на площадке. Количество прикасаний к мячу не ограничивалось, т. е. один и тот же игрок имел право подбить мяч и нанести по нему удар. После включения волейбола в программу Олимпийских игр, правила претерпели существенные изменения и стали близки к нынешним.

Слово «волейбол» в переводе с английского означает «летящий мяч» или «отраженье летящего мяча». Популярность волейбола объясняется его зрелищностью и интригой, поскольку нередко судьба матча до окончания игры остается неясной.

Волейбол не только «шоу», но и средство для укрепления и поддержки здоровья. Игра способствует развитию таких качеств, как ловкость, прыгучесть, выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Будучи коллективной игрой, волейбол прививает человеку дисциплинированность и ответственность.

Волейбольная площадка (размеры 9 м × 18 м) меньше баскетбольной в 3 раза и 17 раз меньше футбольной. Разделена площадка на две равные части, между которыми натянута волейбольная сетка (длина 9,5 м; ширина — 1,0 м). Сетка закреплена на специальных столбах на высоте 2,2 м и 2,1 м для юниоров и юниорок 13—14 лет соответственно. Вес волейбольного мяча 250—300 г.

В игре принимают участие 2 команды. Каждая команда состоит из 6 игроков и запасных. Игро-

ки размещаются в две линии: 3 игрока занимают переднюю линию, вблизи сети, остальные 3 игрока находятся позади или на задней линии.

Игра начинается с подачи, которую выполняет правый крайний игрок задней линии. Он занимает место за лицевой линией, подбрасывает мяч и наносит резкий, сильный удар (с разбега в прыжке, стоя на месте) по мячу. После подачи игрок занимает свое место на площадке и, вместе с партнерами, готовится к отражению атаки соперников. Если мяч после подачи не перелетел через сетку или, перелетев, коснулся паркета за пределами площадки то, тогда подача переходит в распоряжение соперничающей команды вместе с присуждаемым очком.

Согласно правилам каждая из команд имеет право на 3- разовое прикасание к мячу. Третьим касанием (последним) мяч должен перейти на сторону соперника. Одному и тому же игроку нельзя дважды кряду прикоснуться к мячу. Если два игрока одновременно прикоснулись к мячу, то такое касание расценивается, как двойное.

Команда, одержавшая победу в 3-х партиях, считается победителем. Игра может состоять из 3-х, 4-х, но не более 5-ти партий. После каждой партии, команды меняются местами на площадке. Пятую партию именуют «укороченной», т. к. она ограничена 15 очками. Обычная партия длится до 25 очков; отрыв от проигравшей команды должен составлять не менее 2 очков.

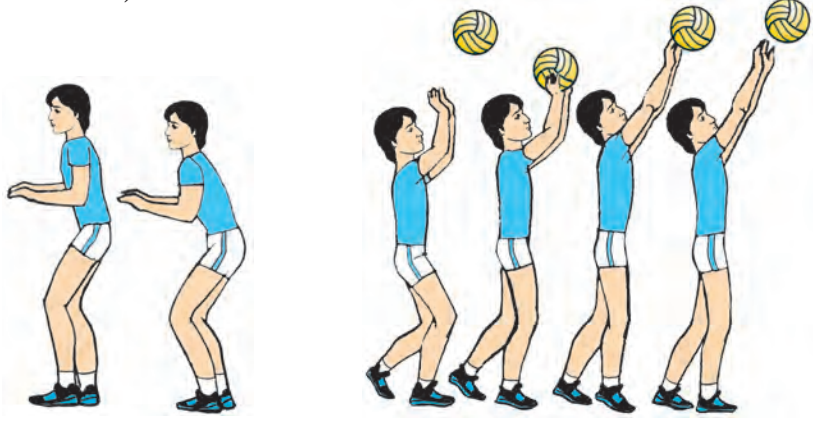
Техника игры в волейбол

В волейболе, как правило, атака завершается разящим ударом. Поэтому игроки внимательно следят за перемещением мяча и находятся в состоянии «боевой готовности», т. е. постоянно перемещаются по площадке в привычной для во-

лейболиста стойке. Для умелой организации атаки и обороны, волейболисту требуется определенная техническая оснащенность, т. е. умение наносить удар, принимать мяч или блокировать его, выполнять подачу и т. п.

Стойка и передвижения. В зависимости от траектории полета мяча, игрок принимает ту или иную стойку, а именно: низкую, среднюю или высокую. Как показывает практика, при передаче или приеме мяча, чаще всего используется средняя стойка; высокая и низкая стойки практикуются при приме низкого и высокого мячей соответственно. Некоторые игроки, в ожидании приема переминаются с ноги не ногу. Волейболисты передвигаются по площадке, в зависимости от ситуации, обычными или беговыми шагами, а также рывками (рис. 48 *а, б*).

Прием и распасовка верхового мяча двумя руками. Игрок встречает летящий мяч слегка согнутыми руками и ногами. В момент соприкосновения с мячом, пальцы рук и ноги выпрямляются. Пальцы резко отталкивают мяч в требуемом направлении. Нельзя отбивать мяч ладонями (рис. 48 *б*).



а *б*

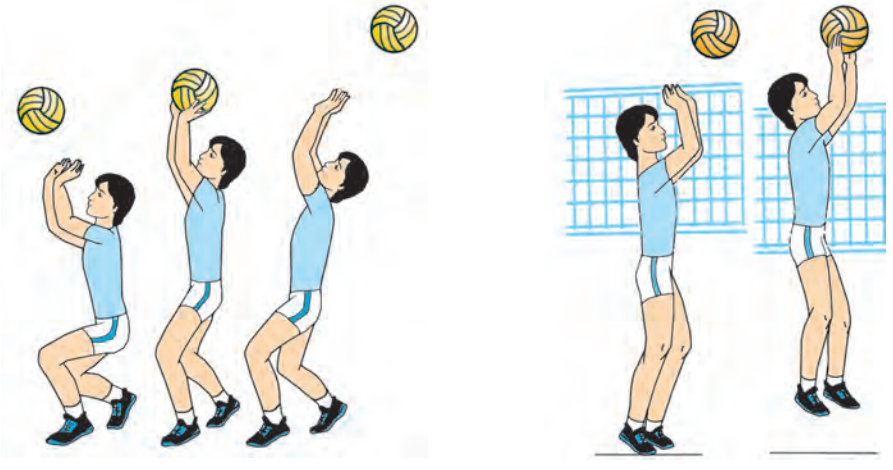
Рис. 48

Пас за спину. Игрок принимает мяч на полусогнутых ногах. Пальцы прикасаются к мячу, мягко и пружинисто отталкивают его за спину. Одновременно тело выгибается (рис. 49 *а*).

Пас в прыжке. Чтобы «встретиться» с мячом, игрок отталкивается от паркета обеими ногами и, поравнявшись с мячом, направляет его партнеру или перебрасывает через сетку (рис. 49 *б*).

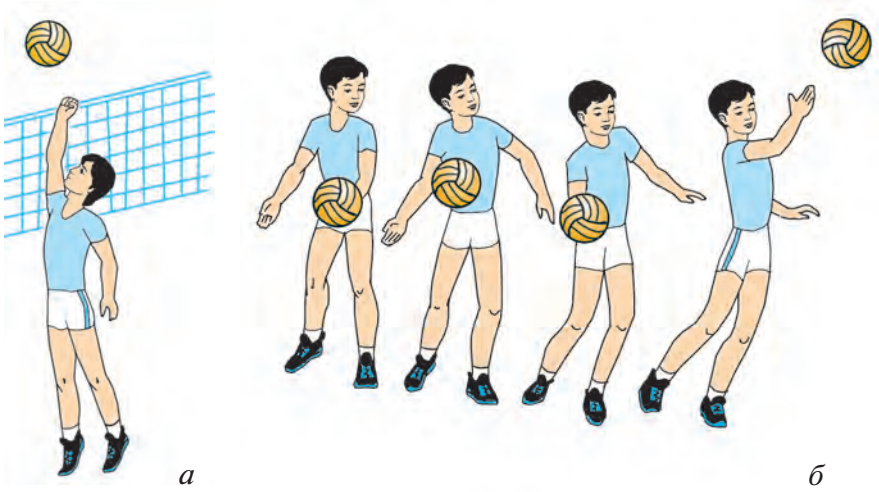
Подбитие мяча кулаком. Во время игры мяч, неудачно посланный партнером, подлетая к сетке, начинает опускаться. Чтобы переправить его на сторону соперника, надо подпрыгнуть и подбить мяч кулаком снизу (рис. 50 *а*).

Подача. Игра, как известно, начинается с подачи. Начинающие волейболисты осваивают простейшую подачу. Исходное положение «стоя боком к площадке. Ноги на ширине плеч. Правая рука отведена в сторону. На ладони левой согнутой руки находится мяч на уровне пояса». Раздается свисток судьи. Игрок подкидывает мяч и, размахнувшись правой рукой, наносит резкий и сильный удар под острым углом (рис. 50 *б*).



а *б*

Рис. 49



а *б*

Рис. 50

Прием подачи. Обороняющаяся команда принимает посланный подачей мяч. Уверенный прием мяча является залогом успеха, как для начинающего волейболиста, так и для профессионального. Успешный прием зависит от исходного положения. Ноги у игрока, принимающего подачу, согнуты, пальцы сжаты в кулак. По мере сближения с мячом, руки со сжатыми кулаками выпрямляются и подводятся под мяч. Руки, соприкоснувшись с нижней частью мяча, не сгибаются, а пружинят, чтобы погасить его скорость и изменить траекторию полета в обратную. Отраженный мяч подхватывает партнер, организующий ответную атаку (рис. 51).

Самостоятельные занятия

Самостоятельные занятия начните с разминки. Легкую пробежку чередуйте с боковым перемещением и сменой направления бега. После пробежки, разогрейте тело с помощью наклонов и разворачивания тела (вправо, влево) и вращени-

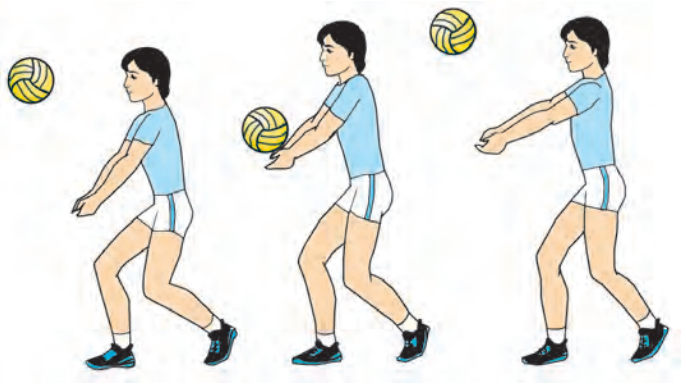


Рис. 51

ем рук. Приседания, прыжки на одной ноге, подпрыгивание с вытягиванием корпуса. После разминки можно приступить к специальным упражнениям, развивающим силу, скоростную реакцию, ловкость и др.

Упражнения, развивающие физические качества

1. Бег с изменением направления.
2. Челночный бег.
3. Боковое перемещение, с разворачиванием вправо-влево.
4. Имитация приема и передачи мяча из различных положений (стоя, лежа, сидя и т. д.).
5. Прыжки на одной ноге (левой и правой) и с приседа («по-лягушачьи»).
6. Прыжки с места, с вытягиванием рук и тела вверх.
7. Отталкивание от стены двумя и чередованием ладоней.
8. Ловить отскочивший от стены мяч. Это же упражнение повторить с партнером. Подать и принять мяч в прыжке, стоя на месте, в движении и повернувшись спиной к площадке.
9. Броски мяча двумя руками из-за спины, из положений стоя и в прыжке.

Упражнения для приобретения технических навыков игры в волейбол

1. Перемещение с мячом в руках вперед, вправо, влево, с последующей передачей.

2. Многократные броски мяча в стенку. Чередуйте броски с подбрасыванием мяча вверх.

3. Многократное подбрасывание мяча вверх.

4. Подача мяча партнеру и прием подачи от партнера со сменой позиции.

5. Броски мяча в стену из положений стоя, в прыжке и после 3—4-разового подпрыгивания.

6. Броски мяча из различных положений партнеру и прием мяча от него же.

7. Броски мяча через веревку или сетку партнеру, прыжки вверх с целью дотронуться до предмета, подвешенного на высоте 200, 210, 220 см.

8. Поймать отскочивший от стены мяч снизу двумя руками.

9. Выполнить поочередно подачу сверху и прием снизу в паре с партнером.

10. Выполнить поочередно три подачи и три подачи мячом.

11. Подать мяч справа на левую половину площадки, а слева — на правую, в заранее намеченную точку.

12. Броски мяча в стену с расстояния 4—6 метров и прием двумя руками снизу.

13. Броски мяча с расстояния 6—9 метров в стену и прием его партнером. Те же броски выполнить через сетку (или веревку).

14. Стоя в 1—2 метрах от партнера, передать ему набивной мяч верхом. Принять мяч над головой, согнуть руки и присесть, встать, бросить мяч в стену наверх, и, развернувшись на 180°, поймать его. То же самое действие выполнить и с волейбольным мячом.

15. Отразить кулаком мяч, посланный партнером.

16. Игра через сетку 2 на 2. Принимать мяч снизу. Подбить мяч снизу и перебросить его через сетку.

17. Игра 2 на 2 в три касания. То же самое упражнение выполняется с участием 3 на 3 человека, 4 на 4 человека, 5 на 5 человек и т. д.

ГАНДБОЛ (РУЧНОЙ МЯЧ)

Гандбол привлекателен своей простотой. Играть в него можно как на открытом воздухе, так и в спортивном зале. По обе стороны гандбольной площадки расположены гандбольные ворота размерами 2 × 3 м.

Разметка гандбольной площадки выглядит следующим образом. Одна из разметок делит площадку на две равные части. Два полукруга, радиусом 9 м перед воротами, предназначены для пробития штрафных (9-метровых). Полукруг радиусом 6 м перед воротами именуется вратарской площадкой, переступать которую полевым игрокам запрещено.

Гандбольные правила весьма просты. Игроки вольно перемещаются по полю, помня о том, что время на атаку ограничено. Мяч переходит из рук в руки. Бросок по воротам можно производить только руками. Из-за высокой плотности оборонительных построений игрокам приходится прибегать к высокой скорости перемещения, резко менять направление атаки, совершать броски с короткого разбега и высокого прыжка.

Гандбол энергозатратная игра, насыщенная обилием голов. Отсюда частые смены полевых игроков и перехлестывающие через край эмоции.

Регулярные занятия гандболом способствуют всестороннему развитию физических качеств, таких, как сила, выносливость, ловкость, прыгучесть и т. д. Чтобы поддерживать спортивную форму на высоком уровне, гандболисту приходится много тренироваться. В комплекс тренировок входят упражнения с гантелями и набивными мячами, прыжки, приседания, лазанье и подтягивание на канате, прыжки со скакалкой и др. Гандболист должен обладать высокой стартовой скоростью. Как и всякая коллективная игра, гандбол прививает игрокам наблюдательность, силу воли, дисциплину, выдержку и пр.

Цель рассматриваемой игры — как можно больше забить мячей в ворота соперника и не пропустить в свои. Команда, забившая большее количество мячей, считается победительницей.

Гандбольная команда состоит из 7 игроков (6 полевых игроков и вратарь). Игра начинается с центра поля, и, как правило, с перепасовки. При поражении ворот мяч вновь вводится в игру с центра поля. Игроки передают мяч друг другу одной или двумя руками. Ведение мяча осуществляется только одной рукой. Если после ведения, игрок взял мяч в руки, то следующим действием должен отпасовать его партнеру или совершить бросок по воротам.

Гандболисту с мячом в руках можно сделать 3 шага. За нарушение — штраф передачей мяча соперникам.

Бросок по воротам производится, не заступая за линию вратарской площадки. Вратарю разрешено отражать броски любой частью тела.

Мяч, вышедший за линию ворот от игрока обороняющейся команды, вводится в игру с углового флажка. Штрафной мяч вводится в игру с 9-метровой отметки. За грубое нарушение правил

назначается 7-метровый бросок по воротам. За умышленную грубость или пререканье с судьей, игрок удаляется с поля на 2 или 5 минут. За троекратное грубое нарушение правил игрок удаляется с поля до конца игры.

Игроки гандбольной команды одеты в спортивную форму (майка, трусы, кроссовки). Одежда вратаря отличается от одежды полевых игроков.

Техника гандбола

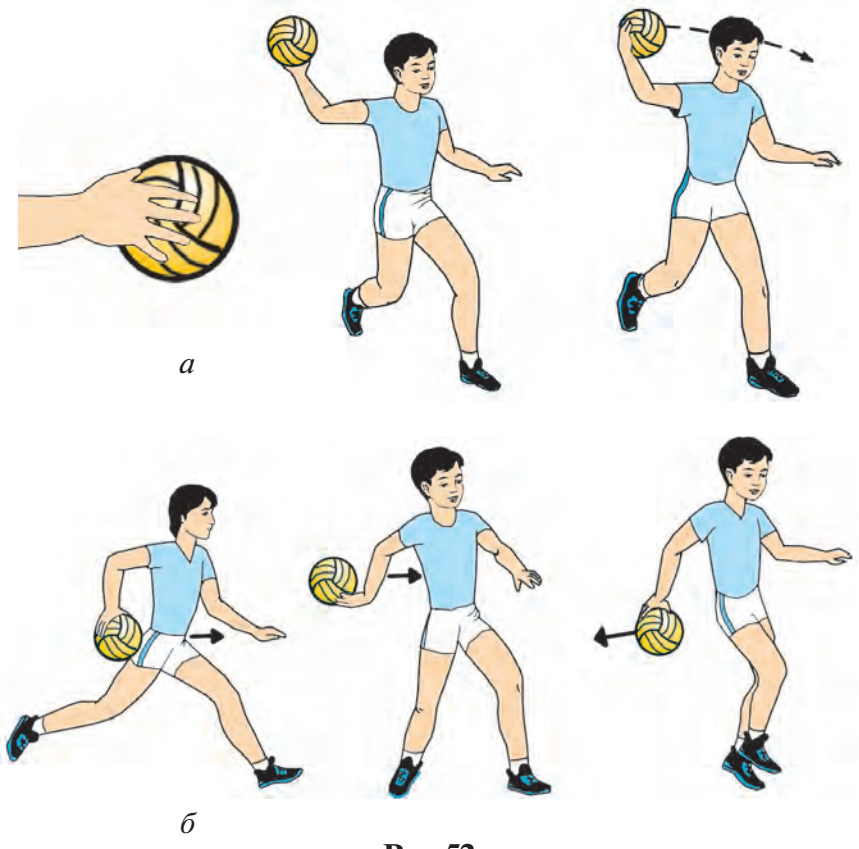
Основополагающей техникой в гандболе являются: «хват» (рис. 52 *а*), ведение мяча, передача (пас) мяча в движении согнутыми руками, в том числе сбоку и снизу, ловля мяча, персональная опека и др.

Прием и передача мяча в движении. Умение принять мяч гарантирует владение им вплоть до завершения атаки. Прием мяча осуществляется одной или двумя руками. Основной способ передачи мяча — из-за плеча (рис. 52 *а*).

Во избежание перехвата пас должен носить скрытный характер и выполняться резко, вне зависимости от исходного положения. Итак, схема владения мячом состоит из приема, паса либо броска. Передается мяч с размаха, из-за плеча (рис 52 *а*).

В зависимости от игровой ситуации мяч передается партнеру, как согнутыми, так и прямыми руками, стоя или в движении. Различают пас сверху и снизу, от груди, в прыжке и на бегу (рис. 52 *б*).

Техника паса (сверху, снизу, сбоку, прямыми и согнутыми руками). Профессиональный гандболист выполняет пас и бросок, с технической точки зрения, безукоризненно. А иначе и быть не может. Атака, за исключением быстрого

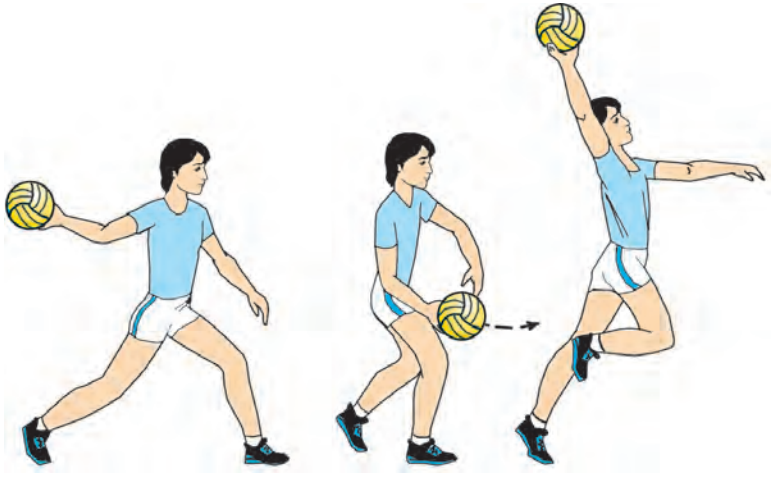


а

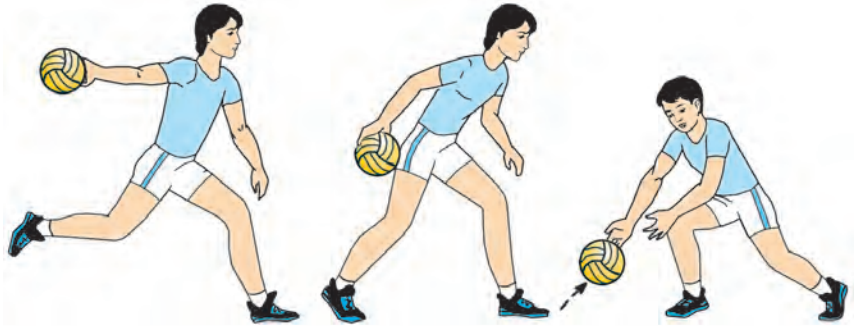
б

Рис. 52

отрыва, развивается медленно, т. к. атакующие и обороняющиеся игроки занимают исходные позиции. Приблизившись к оборонительной (9-метровой) линии, игроки становятся неузнаваемы. Они стремительно перемещаются. Мяч переходит из рук в руки, за счет молниеносного паса, производимого сбоку, снизу, от плеча и т. д. Оборона не успевает проследить за перемещением мяча и игроков. Появляются бреши, куда врывается атакующий и совершает решительный бросок по воротам. Решительный бросок осуществляется в высоком прыжке, в падении, сверху вниз, снизу вверх, с боку, с отскока и т. д. (рис. 53).



а *б*



в *д*

Рис. 53

Персональная опека — основной прием обороны в гандболе, когда каждый защитник берет под опеку конкретного нападающего, чтобы предотвратить решающий бросок по воротам. Надежный защитник тот, кто превосходит опекуна не только физически и тактически, но и технически.

Повороты на месте, используются для того, чтобы ввести в заблуждение опекуна и уйти из-под его опеки и выдать удобный пас, либо для того, чтобы совершить заключительный бросок.

Повороты осуществляются как с мячом, так и без него, вперед и назад.

Пас, как известно, это передача мяча партнеру на уровне груди. Пасующий придает мячу ту или иную скорость и направление, в зависимости от игровой обстановки (рис. 54 *а, б*).

Семиметровый штрафной бросок или пенальти выполняется по свистку судьи в течение 3 секунд, с опорой на одну или обе ноги (рис. 54 *а*).

Позиция вратаря. Вратарь перемещается на линии ворот от одной боковой стойки, чтобы сократить угол обстрела. При пробитии «семиметрового», вратарь стоит на линии ворот, в центре, с разведенными по сторонам руками (рис. 54 *в*).

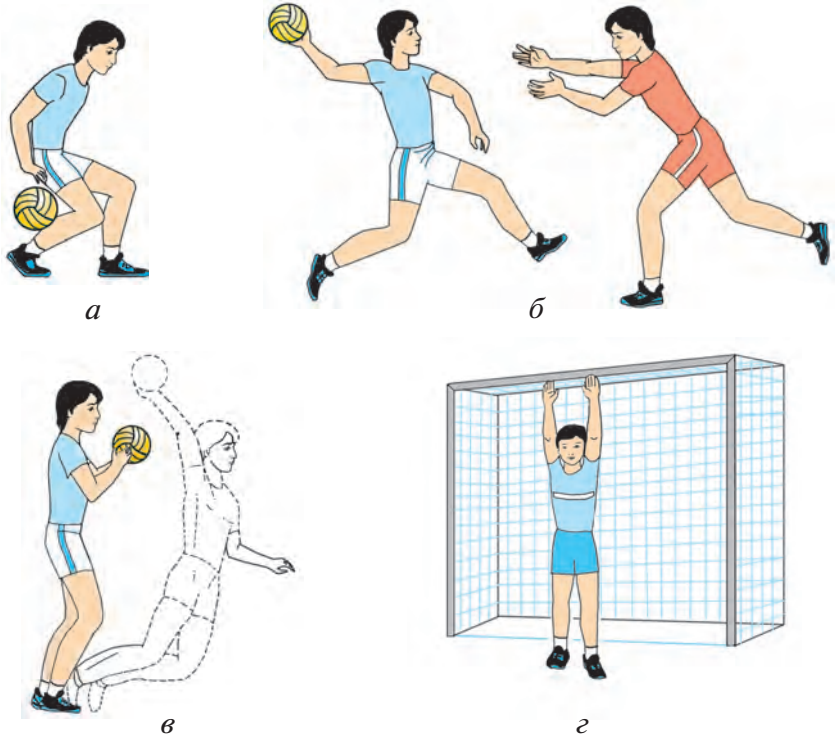


Рис. 54

Физические упражнения для гандболиста

Силовые упражнения:

1. Сидя, выпрямить тело. Поднять ноги и держать «угол» в течение 10—30 секунд;
2. Ухватиться руками за что-либо и прыгать, приседая;
3. Из положения «лежа», приподняться, опираясь на руки, и оставаться в этом положении 30—60 секунд;
4. Продержаться, опираясь на локти и колени, от 30 до 60 секунд;
5. Пройтись на четвереньках по кругу справа налево;
6. Прыжки на одной ноге, стоя на гимнастической скамейке или тому подобном предмете, с поочередной сменой ног;
7. Юношам подтянуться на перекладине, девушкам отжаться, опираясь на колени;
8. Висы на канате;
9. Наклоны, приседания и тому подобные упражнения (с набивным мячом);
10. Прыжки вверх, влево и вправо «по-лягушачьи».

Упражнения на выносливость:

1. Прыжки со скакалкой;
2. Пробежка вверх по лестнице, с высоко поднятыми бедрами;
3. Бег на 30—50 м в полную силу и замедленный бег в обратную сторону;
4. Бег в составе эстафетной команды;
5. Уделите 10—20 минут кроссу.

Скоростные упражнения:

1. Прыжки вверх с двоекратным прихлопом ног;
2. Бег из стартовых положений: «лежа, сидя, стоя и др.»;
3. Сидя с набивным мячом, повернуться на

360° и подпрыгнуть. Бросить мяч вверх и поймать его;

4. Прыжки со скакалкой в полную силу;

5. Прыжки «по-лягушачьи» до усталости;

6. Бег на 20, 30, 40, 50, 60 метров в полную силу.

Упражнения на гибкость:

1. Поднять вверх и опустить назад руки, с зажатой в них гимнастической палкой;

2. Лежа на спине, занести ноги за голову и достать ими пол;

3. Сидя на полу, медленно наклониться и коснуться лбом колен, а затем ладонями дотянутся до ступни;

4. Встать на колени, спиною к стене, прогнуться и, опираясь на стену, «сползти» с нее в «мостик»;

5. Из положения «лежа» перейдите в положение «мостик», оставаясь в нем в течение 3—5 секунд;

6. Держась руками за опору, медленно опуститься на «шпагат»;

7. Наклониться и, не сгибая колен, коснуться пальцами (или ладонями) пола.

Упражнения на ловкость:

1. Прокрутить на кончике пальца гандбольный мяч;

2. Взяться за верхнюю кромку обруча, опустить его и перешагнуть (вперед и назад);

3. Прыжки со скакалкой, с поворотом головы вправо и влево, высоко поднимая колени;

4. Встать лицом к лицу с партнером и повторять его движения;

5. Встать на колени и пройти через препятствия. Затем выполнить кувырки вперед и назад и обежать препятствия «восьмеркой». Вернуться к месту старта;

Технические гандбольные упражнения. Начинать со специальных упражнений по физподготовке. Длительное ведение мяча (дистанция 10—25 м). Передвижение по замкнутой линии (квадрату) в стойке защитника. Принимать и передавать мяч от одной крайней точки до другой. Совершать броски из положения «в падении, в прыжке, через блок» и др. Отпасовывать набивной мяч весом в 1, 2, 3 и 4 кг; зигзагообразное ведение мяча, минуя препятствия и, передавая мяч партнеру, сближаться с воротами.



ФУТБОЛ

В старину в Британии (родиной современного футбола является Англия) ежегодные народные гуляния сопровождались забавами, в частности игрой с мячом, которая отдаленно напоминала футбол. Игра протекала в жесткой форме, опасной для жизни. В 1863 году появились футбольные правила, которые мало чем отличаются от современных. С тех пор смысл игры не претерпел существенных изменений.

Футбол по праву считается самым популярным и массовым видом спорта. Особенность футбола — доступность и простота. Футбол способствует укреплению здоровья и приобретению таких навыков как ловкость, выносливость, прыгучесть и др.

В игре принимают участие две команды.

Техника футбола сложна и разнообразна. Различают технику игры с мячом и технику игры без мяча.

Техника игры без мяча. Футболистам приходится постоянно перемещаться, чтобы занять выгодную позицию. Поэтому беговые занятия обязательны. Тренировку начинают с легкого бега,

смещаясь из стороны в сторону (бег «змейкой»). Легкая пробежка чередуется ускорениями, которые в общей сложности занимают 10—15 минут.

Специальные упражнения совершенствуют координацию, прыгучесть, гибкость и т. д. Например:

— прыжки на одной ноге, с ноги на ногу;

— пробежка, чередуемая прыжками, легкий бег «змейкой»;

— прыжки на месте, в стороны под углом 90°, 180°, 360°;

— прыжок с разбега в полную силу, с нанесением удара по подвешенному мячу головой.

Техника владения мячом. Владение мячом — обыденность для футболиста, технический арсенал которого разнообразен. Каждый технический прием связан с тем или иным элементом футбола. Например, с ударом, остановкой, вбрасыванием, ведением мяча и т. д. Особняком выглядит техника вратаря. На тренировке футболист осваивает удары по мячу внутренней, средней и внешней стороны стопы. Техника владения мячом зависит от скорости и траектории перемещения футболиста. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, удары по мячу головой, дриблинг не обходятся без технических навыков.

Ведение мяча на скорости с изменением направления, внешней и внутренней стороной стопы. При ударе внутренней стопы правой ноги, мяч смещается влево, а при ударе внешней стороной — мяч смещается вправо. Удар по мячу носком задает прямое движение мячу. Скорость, задаваемая мячу, зависит от местоположения ближайшего из соперников. Если соперник находится неподалеку, то мяч не отпускается более чем на один — два метра.

Удары верхней частью стопы по катящемуся мячу. Для того чтобы приостановить во время удара катящийся мяч, надо опорную ногу поставить за мяч. В игре иногда применяются удары по мячу носком ноги. Этот способ обычно применяется при отбивании мяча у противника, или если нет возможности удара по мячу (рис. 55).

Удары головой по мячу. Удары по мячу головой — один из важных технических приемов игры. Этот прием применяется при передачах головой, для выведения мяча из опасной зоны у ворот, для выполнения точных и опасных ударов в ворота. Удары головой по мячу подразделяются на удары лобной и теменной частью головы. Удары головой выполняются стоя в разнообразных положениях, в прыжке или в падении.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. В соответствии с правилами футбола, если мяч во время игры выкатился за боковую линию, то он вводится в игру с того же места руками. Игрок, вбрасывающий мяч в игру, становится лицом к полю обеими ногами за чертой. Мяч вбрасывается в игру обеими руками из-за головы. Вбрасы-



Рис. 55

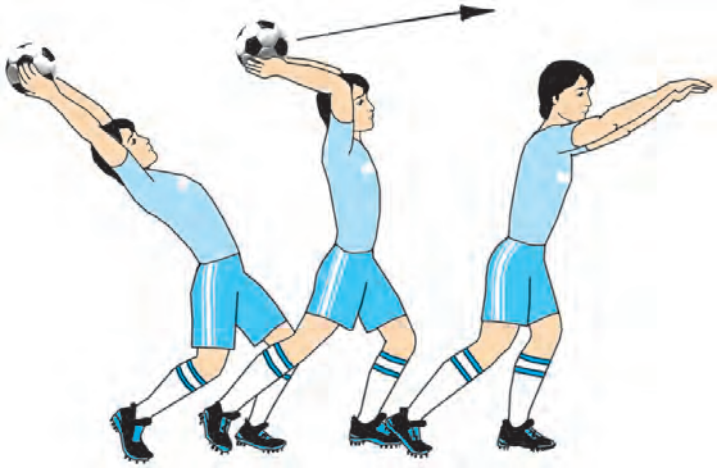


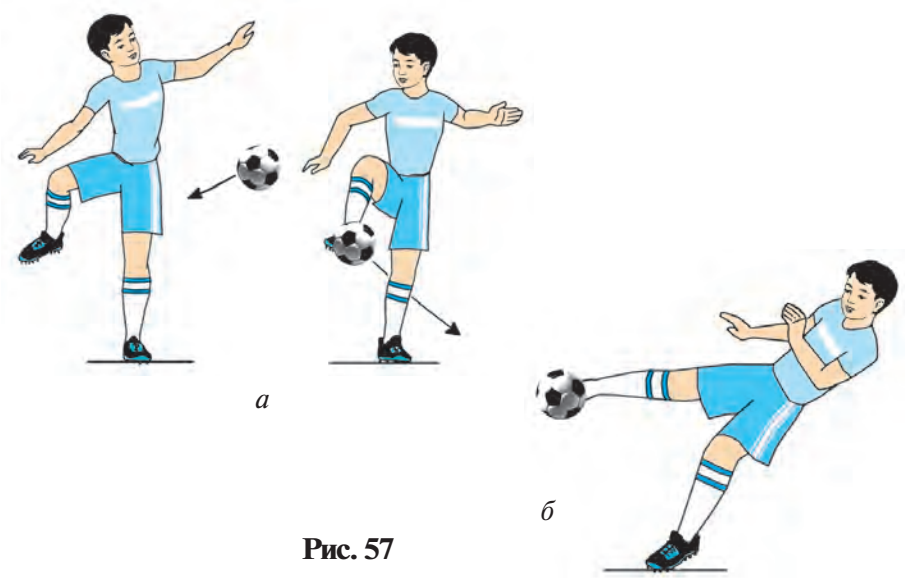
Рис. 56

вание мяча можно произвести и с разбега, при этом нельзя переступать черту на площадке (рис. 56).

Удары по подлетающему мячу внутренней стороной или средней верхней частью стопы. Удар по встречному мячу требует серьезной технической подготовки. Во-первых, надо рассчитать точку сближения с мячом и подготовиться к удару. Во-вторых, определить скорость перемещения мяча, чтобы занять верное исходное положение и рассчитать силу ударного ответа. Например, одно дело ударить по мячу носком (рис. 57) и другое дело по летящему мячу сбоку.

Вбрасывание мяча из аута производится в случае, когда мяч выходит за боковую линию футбольного поля. Игрок, производящий вбрасывание, находится за боковой линией и держит мяч двумя руками. Вбрасывание производится двумя руками из-за головы с разбега и с места (рис. 56).

Удар с лёта верхней и внутренней стороной стопы применяют как атакующие, так и оборо-



а *б*

Рис. 57

няющиеся игроки. Во время удара с лёта внутренней стороной стопы, футболист отклоняется и переносит центр тяжести на опорную ногу (рис. 57).

Финт или дриблинг используется при преодолении плотной обороны соперника. С помощью финта (обманного движения) футболист оставляет за спиной своего визави и вносит сумятицу в оборонительные построения соперника. Простейший из финтов — «ложный замах», «ложный выпад» и др.

Ложный «замах». Получив от партнера пас, игрок идет на сближение с соперником и производит ложный замах. Соперник, поверив в нанесение удара, пытается заблокировать его телом или выпадом ноги. Воспользовавшись преждевременным движением соперника, дриблер пробрасывает мяч рядом с опорной ногой соперника и беспрепятственно обходит его.

Ложная остановка мяча. Наперерез, к игроку, приближающемуся на скорости к воротам,

устремляется защитник. Дриблер делает вид, что собирается остановиться. Защитник резко сбавляет скорость. Воспользовавшись резким торможением соперника, дриблер резко пробрасывает мяч и уходит от соперника на скорости.

Вышеупомянутый финт производится с остановкой мяча.

Прием верхового мяча внутренней стороной стопы. Чтобы остановить верховой мяч, футболист разворачивается боком к траектории полета, встает сбоку по направлению полета мяча. Опорная нога, допустим левая, слегка согнута. Правая нога расслаблена и отведена назад. Внутренняя сторона стопы в момент соприкосновения с мячом пружинит (гасит скорость) и придавливает мяч к земле (рис. 58). При остановке верхового мяча футболист оценивает скорость и высоту подлетающего «снаряда».



Рис. 58

Двусторонняя игра

Приобретенные на занятиях и тренировке знания и навыки закрепляются на практике, посредством тренировочных двусторонних игр. Для двусторонней игры в футбол можно использовать небольшое поле или баскетбольную площадку с участием или без участия вратаря. В команде может быть от 4-х и более игроков.

Физическая подготовка футболистов

В систему физической подготовки футболиста входят упражнения: силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость и др.

Силовые упражнения. В игре футболисту время от времени приходится совершать скоростные рывки, наносить удары по мячу, сталкиваться плечами с соперником. Отсюда перечень рекомендуемых упражнений:

— прыжки, в том числе, на одной ноге;

— лежа на спине, поднимать попеременно ноги, преодолевая легкое сопротивление партнера;

— пробежки по песку или опилкам;

— подтягивание, отталкивание плечом партнера, удары по мячу, в том числе головой.

Скоростные упражнения:

— бег на короткие дистанции (10—30 м) с резкой остановкой;

— бег «змейкой»;

— бег, чередующийся с прыжками;

— бег с попеременным ускорением;

— боковой бег на короткие дистанции (10—20 м);

— бег с ведением мяча на дистанцию 25—30 м;

— удары по мячу с поражением цели с расстояния 10—15 м.

Упражнения на ловкость:

— гимнастические (махи, наклоны) и акробатические (кувырки, прыжки на батуте);

— нанесение ударов головой, ногой по подвешенному мячу;

— прыжки с поворотом на 90° и 180°;

— удары головой по мячу из положения «стоя» и «в прыжке»;

— остановка мяча грудью, стопой;
— передвижение с мячом на голове.

Упражнения на гибкость:
— наклоны (поднятыми вверх, разведенными по сторонам руками);
— наклоны с соединенными на груди и за спиной руками;
— пружинистые прыжки вперед и назад;
— легкая пробежка с чередованием прыжков.

Упражнения на выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительным пребыванием организма под нагрузкой. Например, бег на длинные дистанции без видимого напряжения. Специальная выносливость переносит в течение длительного времени заданную нагрузку, например, скорость.

Приобретают выносливость с помощью следующих упражнений:
— ведение мяча в течение длительного времени;
— ведение мяча по замкнутой линии;
— ведение мяча на большой скорости через всю площадку;
— длительная двусторонняя игра с короткими перерывами;
— нанесение безостановочных ударов по мячу в течение 2—8 минут.

ПЛАВАНИЕ

В старину людей, не умевших плавать, называли «хромоногими», поскольку они подвергали свою жизнь неоправданному риску. Статистика утверждает, что ежегодно, из-за неумения плавать погибает большое количество людей как на

оживленных пляжах, так и безлюдных местах. Для тех, кто не умеет плавать или плохо плавает, вода — опасная стихия. Отсюда, вывод: умение плавать — жизненная необходимость.

Движения в воде, в отличие от движений на суше, выглядят скованными, что обусловлено отсутствием твердой опоры под ногами; горизонтальным положением тела; затрудненным дыханием.

Научиться плавать, даже в почтенном возрасте, не поздно, а уж тем более в 12—14 лет. Плавание укрепляет здоровье, благотворно для дыхательной и иммунной систем. Плавание полезно для людей страдающих излишним весом, т. к. во время плавания расходуется большое количество энергии. Ритмичные движения пловца улучшают кровообращение, укрепляет сердечнососудистую систему. У пловцов, как известно, красивая осанка, эластичные суставы и развитые мышцы. Плавание — хорошее лекарство от бессонницы и других нервных заболеваний.

В физическую подготовку пловца входят: кросс, гимнастические и специальные упражнения.

Лица, начинающие заниматься плаванием должны строго соблюдать технику безопасности:

1. На ранней стадии обучения должен находиться тренер.

2. Плавать надо в бассейне с чистой воде и температурой не ниже 20°. Место для плавания и выполнения упражнений надо содержать в чистоте.

3. Нельзя входить в воду в разгоряченном состоянии.

4. Навыки необходимые для плавания, обретаются сначала на берегу либо в тренировочном зале.

5. При появлении озноба, покиньте воду, обо-тритесь насухо полотенцем, оденьтесь.

6. Прекратите тренировку, если почувствовали недомогание.

7. Не ныряйте в незнакомом месте, это кате-горически запрещается.

8. Нельзя обманывать криками: «Тону!», «Спа-сите!»

9. Изучите правила поведения в бассейне и строго следуйте им.

Плавание не сопряжено с большими физи-ческими нагрузками, тем не менее, проконсуль-тируйтесь с врачом. Выберите удобное для заня-тий место. То может быть пляж или бассейн с пологим дном, не глубже 1—2 метров. Вода в бассейне должна быть проточной и скорость те-чения едва заметной.

До входа в воду, займитесь разминкой, т. е. ходьбой в течение 3—4 минут, пробежкой и уп-ражнениями из комплекса утренней гимнастики.

Разминку ограничьте 25—30 минутами, а на пребывание в воде уделите 20—30 минут. Посте-пенно увеличивайте время пребывания в воде. После окончания занятий, разомнитесь.

Будущим пловцам следует обратить особое внимание на дыхание. За одну дистанцию не-обходимо сделать не менее 80—100 глубоких вдо-хов и выдохов. Упомянутое выше количество вдохов и выдохов совершает пловец, преодоле-вая дистанцию 100 метров.

Осваивать плавание рекомендуется со стиля «кроль» и «брасс».

«Кроль». Тело кролиста находится в горизон-тальном положении. Половина лица скрыта во-дой, тело расслабленно. Ноги выпрямлены и ритмично, поочередно перемещаются вверх и

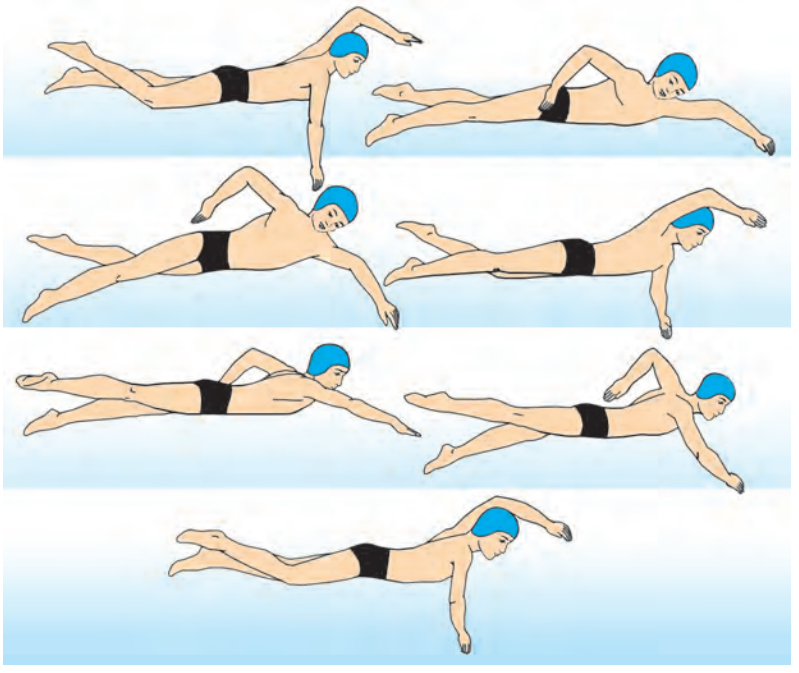


Рис. 59

вниз. Нога, преодолевающая сопротивление воды, слегка согнута в колене, а другая — выпрямлена. Руки, слегка согнутые в локте, поочередно появляются над водой и, совершая гребок, выпрямляются. Погружаясь в воду, гребковая рука ускоряется до максимума (во время гребка, ладони немного сжаты). По завершении гребка, над водой появляется согнутый локоть, а другая рука приступает к гребку. Руки и ноги, во время плавания, совершают соразмерные движения. Движение ног в 3 раза чаще движения рук.

Таким образом, с помощью гребков и перемещением ног, тело перемещается в заданном направлении (рис. 59).

При плавании «кролем» лицо то погружается, то появляется над водой. Поэтому, когда голова над водой, «заглатывается» порция воздуха, а

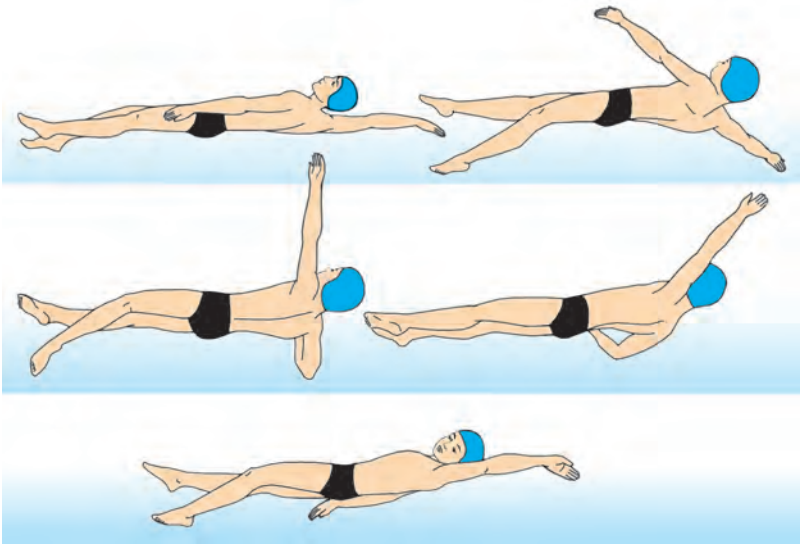


Рис. 60

при погружении и разворачивании лица, выполняется глубокий выдох.

Плавание на спине осуществляется за счет попеременных гребковых движений руками. Например, расправленная левая рука, отведенная чуть в сторону, поднимается и забрасывается за голову. В середине гребкового движения она (рука) слегка сгибается в локте, а правая рука появляется над водой. Ноги перемещаются в вертикальной плоскости, так же, как и при плавании кролем. Воздух вдыхается ртом, перед погружением руки в воду, а выдох — по завершении гребкового движения (рис. 60).

Плавание стилем «брасс». Пловец, погрузившись в воду, вытягивает тело и конечности. Ноги и руки соприкасаются. Гребковые движения выполняются обеими руками, разводимыми в стороны, одновременно. Ноги сгибаются в коленях. В конце гребка локти сгибаются, а ноги отталкиваются от воды. Тело возвращаются в ис-

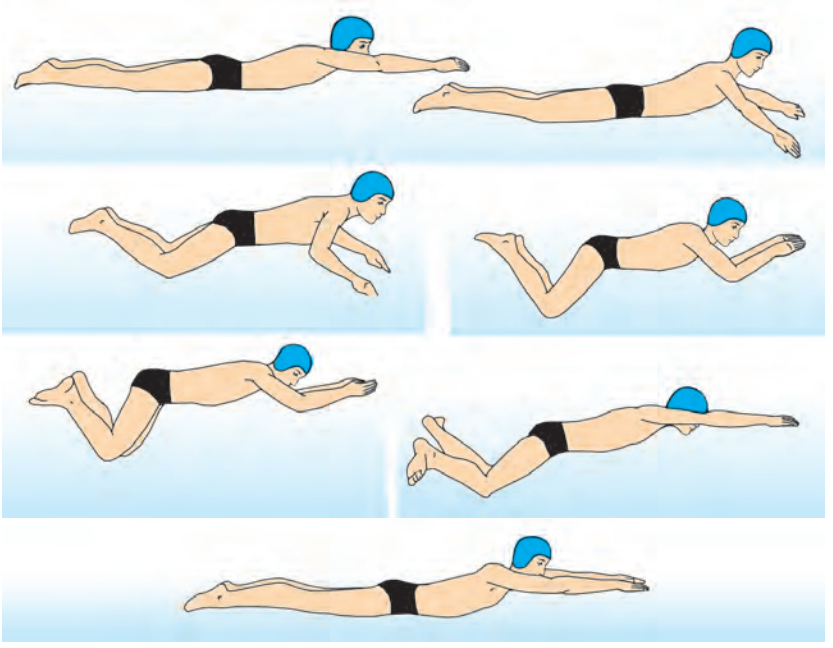
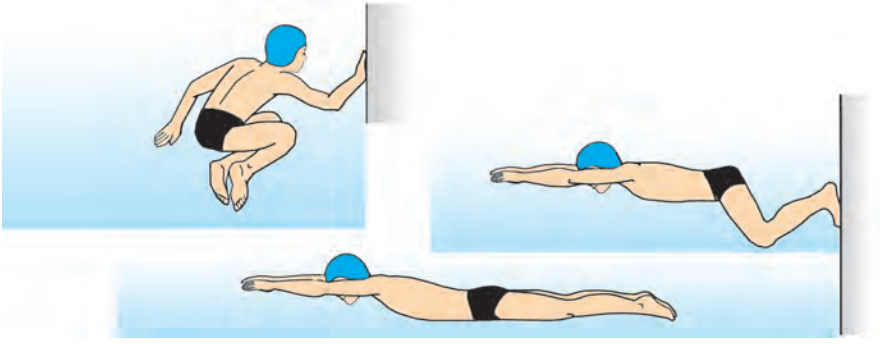


Рис. 61

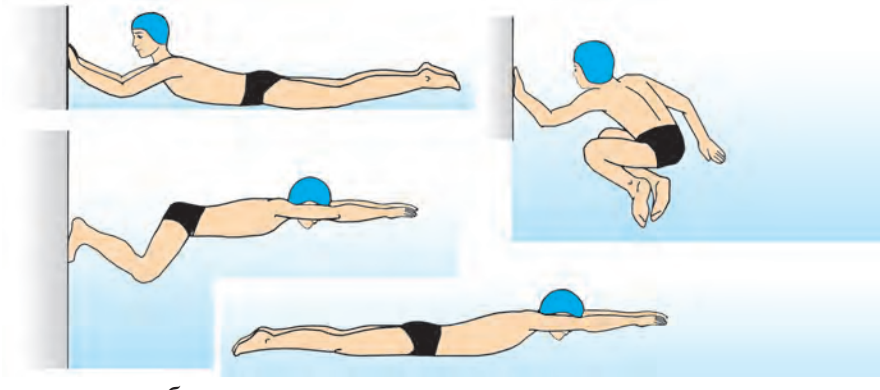
ходное положение, после чего пловец приступает к очередному гребку. Во время гребка производится вдох, а на стадии завершения — выдох (рис. 61).

Повороты. На тренировке и во время соревнований пловцу приходится преодолевать дистанцию, превосходящую по протяженности длину бассейна. Следовательно, пловцу приходиться совершать повороты. Подплыв к стенке бассейна, дотроньтесь до нее рукой, поджав ноги. Затем развернитесь и, резко выпрямив ноги, сильно оттолкнитесь от бортика. Руки и ноги вытяните. По замедлению инерционного движения, приступите к гребкам (рис. 62 *а*).

При плавании брассом повороты выполняются следующим образом. Пловец, подплыв к стенке бассейна, дотрагивается до нее обеими руками, подобрав ноги, вдыхает воздух, разворачива-



а



б

Рис. 62

ется вправо и отталкивается от стенки бассейна двумя ногами, после чего вытягивает руки и ноги. По замедлении инерции, пловец приступает к гребковым движениям (рис 62 *б*).

Для начинающих плавать «кролем» рекомендуется ряд упражнений.

Упражнения для ног:

1. Поочередные махи ногами, опираясь о дно водоема, глубиной по пояс.

2. Взяться за вытянутые руки партнера и подтянуться, совершая поочередные махи ногами.

3. Приступите к маховым упражнениям, ухватившись за край бассейна.

4. Оттолкнуться от стенки бассейна, вытянуться, перемещая ноги в вертикальной плоскости.

5. Удерживаясь на поверхности воды, с помощью плавательной доски перемещайте ноги вверх и вниз. Постепенно увеличивайте дистанцию заплыва.

6. Поддержите тело на плаву с помощью движений ног.

Упражнения для рук:

1. Повторите движение рук «кролем», находясь на суше.

2. Повторите гребковые движения одной, а затем обеими руками, находясь на суше.

3. Оттолкнитесь от стенки бассейна ногами и приступите к гребковым движениям.

4. Наденьте на пояс спасательный круг, резко оттолкнитесь от стенки бассейна и приступите к гребкам. Отдохните, если почувствуете усталость.

Упражнения для дыхания:

1. Стоя в воде, сделать глубокий вдох и выдохнуть до максимума.

2. Дуть на воду до образования на ней воронки.

3. Выдохнуть под водой.

4. Отработать вдох и выдох при плавании «кролем».

Упражнения для овладения техникой «брасса»:

1. Сесть на краешек стула или скамейки и опереться на руки. Согнутые колени и носки разведены в стороны, Прочертить полукруг и вытянуть ноги, а затем медленно подтянуть их к себе.

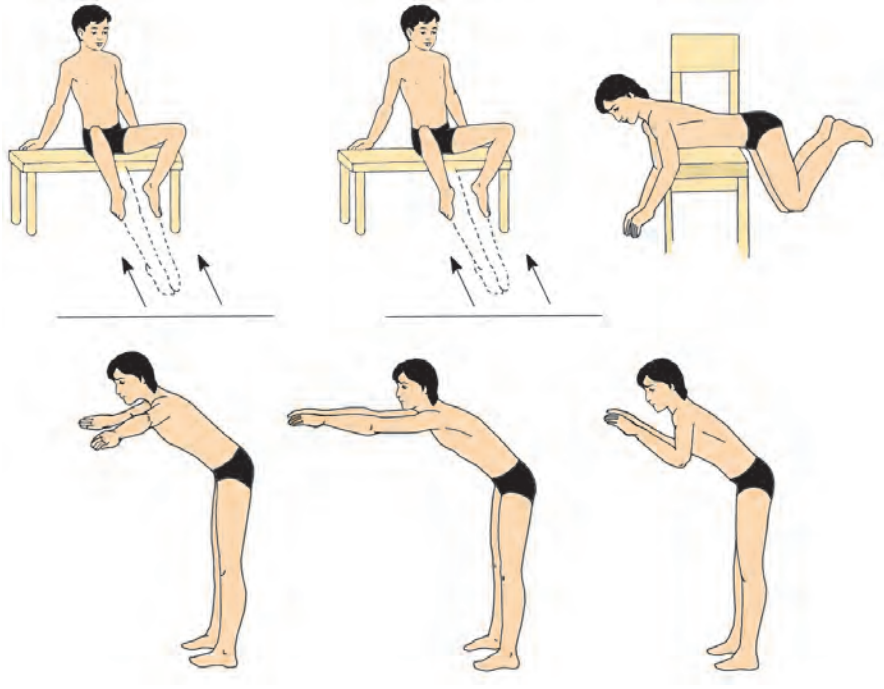


Рис. 63

2. Лечь грудью на стул, согнуть ноги. Ноги согнуты. Выполнить ногами движения, характерные для плавания стилем «брасс» (рис. 63).

3. Стоя, выполнить движения руками характерные для плавания стилем «брасс», т. е. наклонить тело и вытянуть руки по швам. Имитировать гребковые движения. Согнуть руки в локте и прижать их к телу. Вернуться в исходное положение. Каждое упражнение повторите по 10 раз. Повторить те же самые движения в воде (рис. 64).

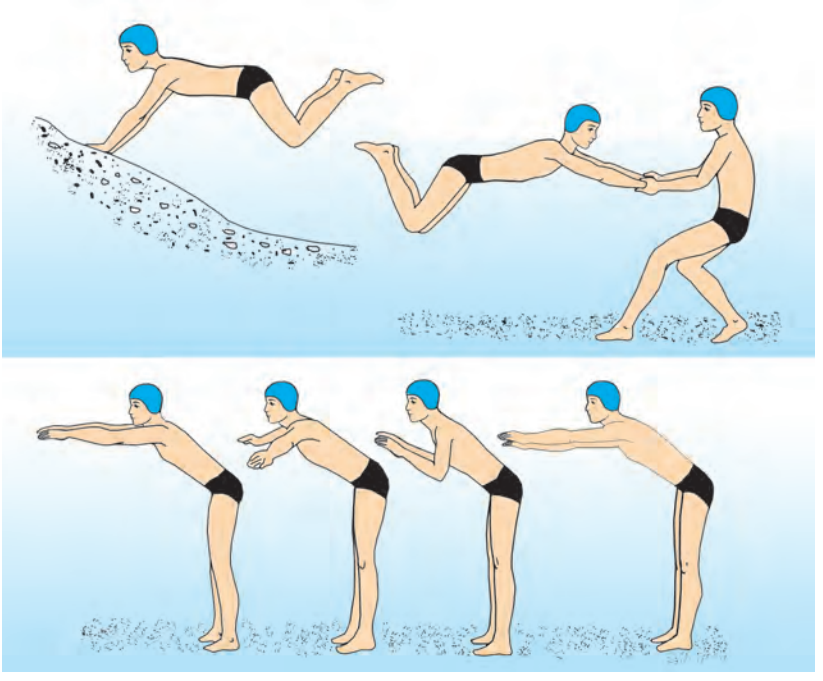


Рис. 64

БОРЬБА

Борьба — представляет собой единоборство между двумя соперниками в рамках установленных правил. История изобилует рассказами и легендами о силе, ловкости и мужестве борцов из разных стран. Борьба почиталась и почитается как детьми, так и взрослыми, поскольку стремление померяться силой, ловкостью — явление естественное.

Современное единоборство подчинено определенным требованиям. Цель — победа. Равные по силе и ловкости борцы стараются взять ситуацию под контроль, навязывая сопернику спланированный замысел. Они стараются сбить соперника с толку, отвлечь его внимание ложными выпадами, затянуть в сложную комбинацию

либо воспользоваться ошибками. Опытный борец проницателен, расчетлив, внимателен.

Борьба состоит из отдельных фаз. Каждый из борцов стремится осуществить удобный захват, чтобы сковать действия соперника, вывести его из равновесия и приступить к атаке. Все это происходит на фоне ограниченного времени и яростного сопротивления соперника.

Существует несколько разновидностей борьбы: греко-римская, классическая, вольная, дзюдо, самбо, а также национальные виды.

В настоящее время в республике и за ее пределами возрождается интерес к национальному виду борьбы — курашу, включая борьбу на поясах.

Кураш. В нашей стране особой популярностью пользуется борьба на поясах. Различают андижанский, наманганский и ферганский стили кураша. Нынешние правила стандартизованы. Палваны (дословно — «богатыри»), облаченные в укороченные брюки и кимоно с поясом, выходят на ковер без обуви. Судья предоставляет им возможность крепко ухватиться за пояс соперника. Выпускать пояс из рук, до окончания схватки, правилами запрещено. Другой рукой можно ухватиться за любую часть кимоно. Цель борьбы — уложить противника на лопатки.

На занятиях неукоснительно соблюдать следующие правила безопасности:

1. Не применять приемов борьбы в отсутствие учителя;
2. Сохранять порядок и дисциплину;
3. Задание выполнять в указанном тренером месте;
4. Грубить и выражать пренебрежение запрещается;

5. Выполнять указания наставника без возражений. Обучение приемам борьбы протекает как вполсилы, так и в полную силу, без сопротивления и с сопротивлением соперника;

6. Подстраховывать себя и оказывать помощь партнеру. При появлении болевых ощущений, дважды постучите ладонью о ковер или о тело соперника;

7. Во время тренировки на ковре не должно находиться более 3 пар борцов;

8. Обучение броскам производится на середине ковра;

9. Схватка останавливается по свистку наставника.

В спарринг-партнеры подбираются равные борцы по физико-техническим показателям и по весовой категории.

Каждое занятие начинается с разминки 3—5 минутного легкого бега, с отклонением в одну и другую стороны; прыжки вверх на одной и обеих ногах; вращение ладоней вокруг кисти; наклоны и вращенье головы; сгибание и разгибание коленных суставов и пр.

Силовые упражнения: отжимания на кулаках, пальцах, ладонях. Из положения «лежа» перейти в положение «сидя». Развести ноги, выполнить приседания. После разминки приступить к специальным упражнениям.

1. **И. п.** «сидя». Обхватить руками колени и выполнить кувырок вперед. Не меняя положения, раскачаться (вперед-назад). Лежа на спине, вытянуть руки по швам.

2. Перейти из положения «стоя» в положение «сидя». Прогнуться до положения «мостик».

3. Из положения «стоя» сделать 1—2 шага вперед и выполнить кувырок.

4. Наклониться вправо-влево и вернуться в исходное положение.

5. Выгнуться и, опираясь на одну руку, выполнить кувырок вперед.

6. Из упора о ковер руками и головой, подать шею вперед и назад.

7. Принять положение «мостик» и раскачиваться (вперед-назад).

8. Пробежаться, смещаясь то вправо, то влево. Остановиться, выпрямиться и, не сгибая колен, дотянуться до ступни.

9. Из положения «лежа на спине», перевернуться и лечь на живот.

10. Выполнить кувырок и падение синхронно с партнером.

11. Ухватить соперника за кисть или ладонь; другой рукой уцепиться за плечо или обхватить шею и развернуть его к себе спиной. Пропустить и сцепить руки за спиной соперника.

Подвижные игры для борцов

1. Сыграйте в парные «догонялки». Одна пара убегает, а другая — догоняет.

2. Стоя друг против друга, рука нападающего согнута в локте под прямым углом, ладонь обращена вверх. Ладонь второго участника находится под ладонью партнера. По сигналу тренера нападающий стремиться схватить ладонь партнера.

3. **И. п.** «Стоя лицом друг к другу». Ухватиться за руки или за плечи партнера и выполнить следующее упражнение. Отвлечь внимание соперника и наступить ему на ногу.

«Третий лишний». Участники игры, разделившись на пары, образуют круг. За кругом, по пе-

риметру один игрок убегает, другой — догоняет. Убегающий игрок останавливается у одной из пар и становится «третьим лишним». Его заменяет один из пары.

4. «Борьба за территорию». Участники игры, разделившись на две команды, выстраиваются друг против друга. Скрещенные замком руки прижаты к животу. По сигналу судьи цепи сближаются и стараются оттеснить соперника. Команда, прорвавшая цепь, объявляется победителем.

5. Перетягивание веревки или гимнастической палки.

6. Игра в регби на борцовском ковре (стоя на коленях).

«Битва за территорию». **И. п.** «Стоя друг против друга». Использовать любые способы, чтобы вывести партнера из состояния равновесия.

1. Вывести партнера из состояния равновесия. Партнеры, стоя на одной ноге, сближаются и отталкиваются друг от друга плечами. Партнеры отталкивают друг друга одной или двумя руками.

Стоя, сидя, лежа отнять у партнера мяч.

2. Борьба на пальцах. Сидя или стоя друг против друга. Сцепитесь пальцем, согнутым в крючок, с пальцем партнера, стараясь сдвинуть его с места.

3. «Армрестлинг». Сидя друг против друга, взяться за ладонь партнера и постараться разогнуть руку партнера, согнутую в локте.

4. Цыганская борьба ногами. Лежа рядом и сжимая руку партнера, подцепите его ногу, вынудив сделать кувырок.

Борцовская стойка, захваты и передвижения

Перед схваткой борцы избирают одну их 3-х стоек: высокую, среднюю или низкую. Борцов-

ские стойки отличаются друг от друга положением рук, ног и всего тела в целом.

Борьба может протекать как в тесном контакте, так и на расстоянии, в зависимости от избранной тактики. Правила запрещают борцам находится на удалении друг от друга более двух метров.

Передергивание:

1. После захвата, притягивать отталкивать, раскачивать партнера, чтобы лишить его устойчивости (рис. 65 *а, б*).

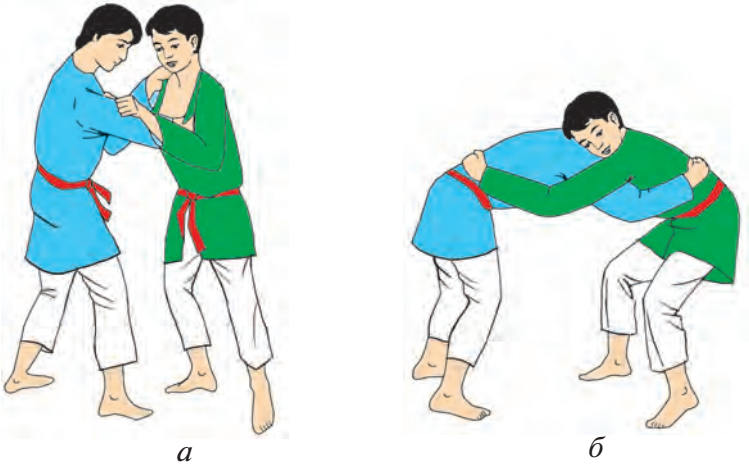
2. Передергивание при слабом сопротивлении партнера (рис. 66 *а*).

3. Притянуть к себе партнера из различных положений. (рис. 66 *б*).

Захваты выполняются одной или двумя руками. Объектом захвата может быть верхняя часть туловища.

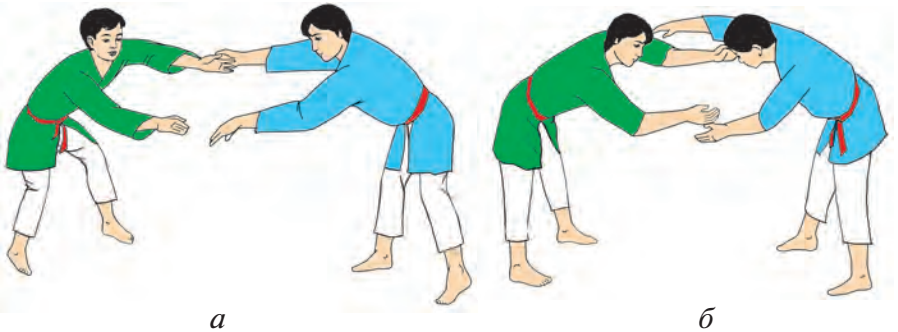
Захваты делятся на отвлекающие, начальные, основные, оборонительные и ответные.

Обычно правой рукой «цепляются» за внешнюю сторону левого рукава (выше или ниже локтя) соперника, а левой рукой за подол чапа-



а *б*

Рис. 65

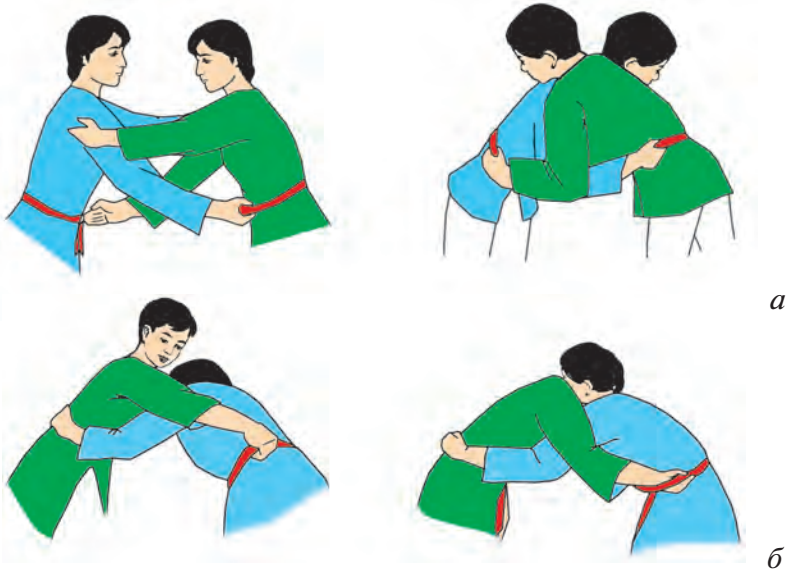


а *б*

Рис. 66

на (кимоно), либо за правый рукав. Захваты можно поменять, в зависимости от задуманного плана. Например, можно ухватиться двумя руками за пояс соперника. Опытные борцы располагают разнообразным арсеналом захвата.

Захваты должны быть крепкими и решительными, чтобы контролировать действия соперника (рис. 67).



а

б

Рис. 67 *а*, *б*



Рис. 67 *в, г*

Рассмотрим простейшие приемы:

1. Осуществить один из упоминавшихся захватов. Раскачивать соперника из стороны в сторону, подтягивать к себе, отталкивать, экономно расходуя силу.

2. Освоить захваты за пояс как правой, так и левой рукой (спереди, сверху, снизу и сбоку).

3. С помощью резких выпадов из стороны в сторону, ухватиться за пояс соперника той или иной рукой.

4. Освоить захват двумя руками тех или иных, разрешенных правилами, частей тела соперника.

5. Выполнить различные двусторонние и смешанные захваты при слабом сопротивлении соперника.

6. Выполнить любой из захватов с помощью отвлекающих маневров.



Рис. 68

Известно, что победителем схватки становится тот, кто с помощью стремительного приема, доводит бросок до логического конца.

Обучение борцовским приемам, в основном, протекает при участии спарингпартнера (рис. 68).

Настоящее учебное пособие рекомендует освоить следующие приемы.

1. Ухватиться за партнера и, передергивая его стороны в сторону, вывести из равновесия.

2. Вывести партнера из состояния равновесия резким поворотом или наклоном туловища.

3. Вывести соперника из состояния равновесия и осуществить захват. Партнер оказывает яростное сопротивление и контратакует.

4. Сближаясь с соперником и отвлекая его ложными выпадами, выждать удобный момент для захвата. После захвата, вывести соперника из состояния равновесия и развернуть его к себе спиной. Перед партнером поставлена аналогичная задача.

5. Соревнуйтесь с партнерами в выполнении приемов захвата и выведения из состояния равновесия.

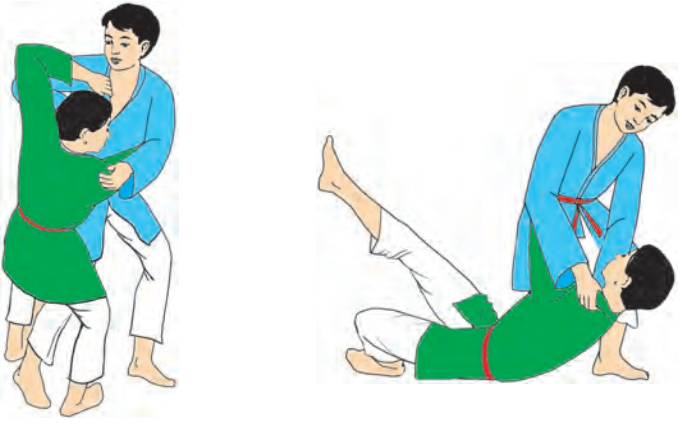


Рис. 69

После приобретения навыков захвата, приступить к освоению борцовских приемов.

Подавляющее большинство приемов завершается броском. Перед применением приема, надо убедиться в прочности захвата. Затем вывести соперника из состояния равновесия. Успешное проведение приема зависит от резкости и неожиданности (для партнера) броска.

Бросок может быть осуществлен в любую из сторон. Поскольку соперник всегда стремится навязать свою волю, борец должен располагать приемами защиты (рис. 69).

Бросок рывком. Допустим, соперник, в результате передергивания, утратил равновесие. Самое время для того, чтобы резко подтянуть и подставить бок сопернику, разворачивая и перенося центр тяжести в сторону броска (рис. 70).

Оборона строится на применении противоположных приемов: блокировка захвата, сохранение устойчивости, использование усилий соперника в контратакующих приемах.

Бросок через подсечку. Многим из нас доводилось спотыкаться, что заканчивалось порою падением. Причиной тому мог быть небольшой

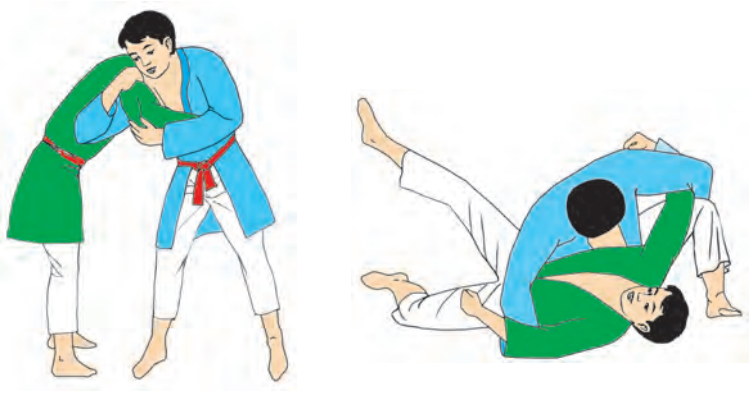


Рис. 70

выступ, ускользнувший от внимания. На данном явлении, именуемом в борьбе «подсечкой» выстроена система бросков. Допустим, соперник выведен из равновесия. Можно приступить к выполнению приема. Резким рывком, подтянуть к себе соперника и прижаться к нему плотно боком. Одновременно занести ногу за пятку соперника и резко оттолкнуть его. В момент падения, развернуть и уложить соперника на лопатки.

Подсечку провоцируют:

а) выставленная вперед нога соперника;

б) соперник перенес центр тяжести на одну ногу:

в) соперник переминается с ноги на ногу;

г) ноги соперника широко расставленные, а тело выпрямлено.

Успешная оборона не допускает вышеперечисленных ошибок.

Бросок с использованием задней подсечки обеих ног. Правая рука держится за чапан на плече, левая — за рукав у локтя. Борец резко притягивает к себе соперника, заносит правую ногу за ноги соперника и тут же отталкивает его. Защита противопоставляет данному приему следующие действия:



Рис. 71

— руки упираются в правый бок соперника, а правая нога отводится назад, на недосягаемое расстояние (рис. 71).

Боковая подсечка. Правая рука заносится за правое плечо соперника и хватается за пояс, а левая рука держится за пояс спереди. Резко подтянуть к себе соперника, борец пяткой подсекает ногу соперника и одновременно разворачивает его в левую сторону (рис. 72).

Передняя подсечка. Соперники смещены относительно друг друга вправо-влево. Борец, проводящий прием, заносит правую руку за спину или на плечо соперника для захвата. Резко встряхнув соперника и вынудить его перенести центр

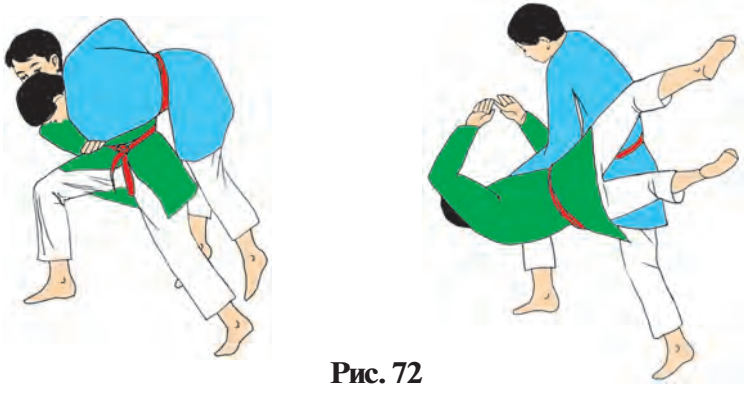


Рис. 72



Рис. 73

тяжести на кончики ног. Развернуться, подставить стопу под носок соперника и бросить его на ковер (рис. 73).

Ответный или контрприем. Оттягивать соперника влево и выводить из равновесия. Зацепиться ногой за левое бедро атакующего борца. Развернуться и зайти за спину сопернику. Данный контрприем именуется «засадой».

Двойная или парная подсечка. Одна рука удерживает соперника за пояс, а вторая заносится за спину соперника. Резким рывком подтянуть к себе противника, чтобы он перенес центр тяжести на левую ногу. Просунуть ногу между ног соперника и подсечь его опорную ногу, отталкивая от себя.

Защита. Левая нога отводится влево, а руки отталкивают соперника. Нельзя допустить того, чтобы нога соперника оказалась между ваших ног. Завести правую ногу под опорную ногу соперника и резко оттолкнуть от себя.

Зацеп. Борцовские приемы, «выстроенные» на зацепе сводятся к отрыву опорной ноги соперника от борцовского ковра. Согнутая нога заносится за ногу соперника и резким движением

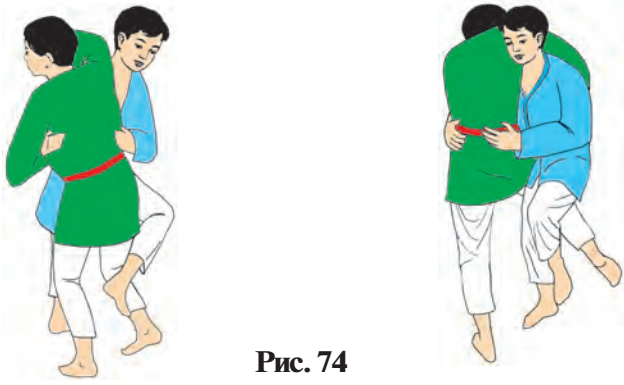
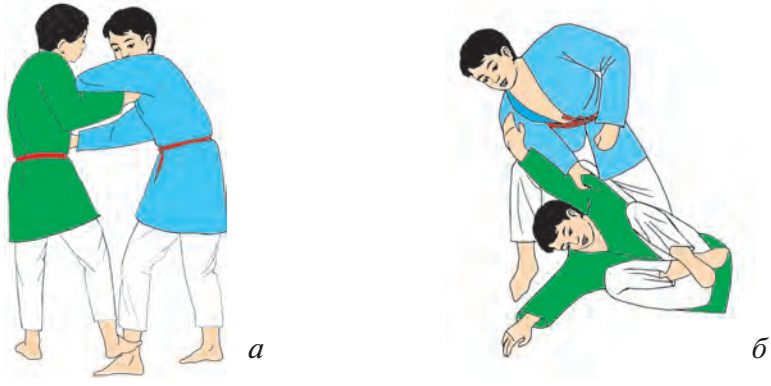


Рис. 74

подбивает ее вверх. Одновременно атакующий борец наваливается всей массой тело на соперника и опрокидывает его на ковер (рис. 74).

Подбитие, подсечка и бросок. Подбитие — резкое движение стопы ноги под опорную ногу соперника. Одновременно руки борца смещают тело соперника в противоположном направлении. Подсечка (в просторечии — подножка) — пятка, внешняя или внутренняя сторона стопы упирается в опорную ногу соперника, о которую тот спотыкается и теряет равновесие. Подсечка правилами ферганской борьбы отнесена к запрещенным приемам. Существует немало различных приемов, основанных на подсечке, зацепе и подбивании (рис. 75).



а *б*

Рис. 75 *а, б*



в



г

Рис. 75 *в, г*

Физическая подготовка борца

Чтобы стать первоклассным борцом, одних технических приемов недостаточно. Для их выполнения требуется сила, ловкость, выносливость, высокая стартовая скорость и др.

Силовые упражнения борцы сочетают с тяжестями (гантели, штангу, камни, весом до 8 кг, специальные тренажеры и др.). При подтягивании ноги утяжеляют, например набивными мячами весом до 3 кг.

Скоростные упражнения. Для того чтобы повысить стартовую скорость надо заняться бегом на короткие (30—60 метров) дистанции. Включить в комплекс упражнений глубокие приседания и прыжки. Полезно играть в футбол, баскетбол и борцовское регби прыгать со скакалкой в течение минуты.

Ловкость обретается посредством различных прыжков, в том числе акробатических, выполняемых как на твердой, так и на шаткой (батут) подвижной опоре.

Гибкость. Растяжка межпозвоночных дисков, тазобедренного и плечевого суставов борцу необходима. Поэтому такие упражнения, как на-

клоны (вперед и назад), переходы из положения «стоя» в шпагат, мостик и др. надо выполнять регулярно, причем 2 раза в день. Желательно каждое упражнение повторять от 30 до 40 раз.

Выносливость. Для обретения и поддержания должной выносливости прибегают к преодолению кроссовых дистанций, к игровым вида спорта (футбол, баскетбол), прыжкам со скакалкой (от 3 до 6 минут).

Не забывайте контролировать дыхание. Старайтесь проводить занятия на свежем воздухе, выезжать в горы и проходить специальную психологическую подготовку.



Контрольные вопросы

1. Какие качества совершенствует спортивная гимнастика?
2. Какими видами гимнастики вы занимаетесь и почему?
3. Какие качества развивают упражнения со скакалкой?
4. Чем отличаются обычные прыжки от прыжков со скакалкой?
5. Какие упражнения круговой тренировки вам больше нравятся и почему?
6. Какие вы знаете упражнения для рук и плеч с предметами и без них?
7. Какие упражнения для развития ловкости вы знаете?
8. Какие упражнения для развития гибкости выполняют стоя у гимнастической стенки?
9. Какие упражнения ритмической гимнастики вам известны?
10. Что вы понимаете под разминкой? Полезна ли она?

11. Что означает термин «легкая атлетика»? Когда и где появился вышеупомянутый термин?
12. На каких дистанциях повышаются скоростные качества? Какие виды старта используют при беге на различные дистанции?
13. Чему равна длина (в шагах) разбега в прыжках в длину?
14. Какое положение принимают тело и руки перед метанием мяча?
15. Каким количеством шагов измеряется длина разбега при прыжке в высоту?
16. Разрешено ли в баскетболе вести мяч двумя руками? Сколько шагов можно сделать в баскетболе с мячом в руках?
17. Что вам известно о волейболе?
18. Назовите родину гандбола? Сколько игроков в гандбольной команде?
19. Какие виды борьбы вам известны? Чем они отличаются друг от друга?

Раздел III



ДОРОЖИ ЗДОРОВЬЕМ

Самостоятельные занятия один из важнейших этапов в физическом воспитании. И дело не только в том, что регулярные занятия укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества. Самостоятельные занятия физической культурой закрепляют приобретенные знания и навыки. Кроме того, они приучают нас к самостоятельности.

Выполняя физические упражнения, будь то в школе, в парке, на спортивной площадке, строго соблюдайте правила безопасности.

1. К занятиям надо приступать с выполнения простейших упражнений.
2. При недомогании или пли плохом самочувствии отстранитесь от занятий.
3. Нельзя приступать к занятиям на голодный или перенасыщенный желудок.
4. Приступайте к занятиям в приподнятом настроении. Прерывайте занятия на 2—3 минутную передышку.
5. Следите за физической нагрузкой, измеряя время от времени пульс.

Упражнения для развития физических качеств

Для растущего организма утренней зарядки маловато. Поэтому приобщение к выполнению специального комплекса упражнений полезно каждому из нас.

Комплекс упражнений общего назначения.

Каждое из упражнений рассматриваемого комп-

лекса предназначено для развития определенной группы или отдельной мышцы.

Для «бицепсов» (двуглавая мышца).

1. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями, весом до 2 кг, опущены по швам». На счет *раз* прижать гантели с согнутыми руками к плечам. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10—12 раз.

2. **И. п.** «Стоя, один конец эспандера[1] в руке, другой — прижат правой или левой ногой к паркету». На счет *раз* согнуть руку в локте и прижать к груди, преодолевая сопротивление эспандера. На счет 2 вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 12—15 раз.

3. Подтянуться на турнике (перекладине) 5—8 раз.

Для трипцесов (трехглавая мышца).

1. **И. п.** «Стоя на коленях». На счет *раз* согнуть руки. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10—12 раз.

2. **И. п.** «Сидя, ноги на стуле или скамейке». На счет *раз* лечь на спину. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8—10 раз.

3. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. В руках гантели весом до 2 кг» На счет *раз* руки прижать к груди. На счет 2 руки поднять вверх. На счет 3 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8—10 раз.

Для мышц спины.

1. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Руки сложены в замок на затылке». На счет *раз* наклонить тело вперед. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10—12 раз.

---

[1] *эспандер* — спортивный тренажер, упражнения с которым основаны на упругой деформации.

2. **И. п.** «Лежа на спине, руки сложены на затылке». На счет *раз* сесть и подобрать ноги. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10—12 раз.

3. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Руки с гантелями прижаты к плечам». На счет *раз* наклонить тело вперед. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8—10 раз.

Для пресса (мышц живота).

1. **И. п.** «Сидя, ноги вытянуты». На счет *раз* поочередные махи ногами. На счет 2 вернуться в исходное положение.

2. **И. п.** «Лежа на спине, ноги вытянуты». На счет *раз* ноги поднять вертикально вверх. На счет 2 кончики ног занести за голову и коснуться пола. Не счет 3 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12—15 раз.

3. **И. п.** «Сидя, ноги вытянуты». На счет *раз* приподнять ноги над полом на 10 градусов. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение несколько раз.

4. Упираясь о брусья создать «угол» и продержать его 3—5 сек.

5. **И. п.** «Повиснув на перекладине, ноги вытянуты». На счет *раз* поднять прямые ноги, придав им горизонтальное положение. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 3—6 раз.

Для икроножных мышц.

1. **И. п.** «Сидя». На счет *раз* руки вытянуть вперед. На счет 2 руки на поясе. На счет 3 руки на голове. На счет 4 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10—12 раз.

2. **И. п.** «Стоя, ноги на ширине плеч. Руки на пояснице». На счет *раз* подпрыгнуть вверх и пружинисто присесть. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6—8 раз.

3. Повторить упражнение «пистолет» 5—8 раз.

4. **И. п.** «Стоя». На счет *раз* резко оттолкнуться, подпрыгнув, встать на стул (скамейку или тому подобный предмет, высотой 20—50 см).

5. Прыгать через скакалку в течение одной минуты.

Упражнения подбираются с учетом физической подготовки персоны. После занятий следует расслабиться.

Беговые упражнения — одна из форм работы над выносливостью. Сам по себе бег укрепляет здоровье, закаляет иммунную систему повышает работоспособность приобретается красивая осанка и т. д.

Эффективность беговых упражнений зависит от грамотно расписанного тренировочного процесса. На наш взгляд занятия следует начинать с *легкого бега*. Чтобы научиться легко бегать потребуется немало времени. К беговым упражнениям длительностью до 10 минут, следует приступить после утренней зарядки.

Поначалу, в силу ряда причин, лучше бегать одному со скоростью, которая ненамного превышает скорость пешехода. Длительный и равномерный бег в щадящем режиме доставляет одно удовольствие.

Ноги должны постепенно адаптироваться к бегу. Занятия не наскучат, если время от времени менять маршрут и избегать оживленных трасс.

Бегун обязан следить за ногами. Мыть с мылом ежедневно, а после тренировки принимать теплый душ. Перед забегом не наедайтесь. Можно побаловать себя фруктами или кефиром.

Не прерывайте беговых упражнений из-за погодных условий, за исключением форс-мажорных обстоятельств. Тренировки в различных погодных условиях укрепляют волю и решитель-

ность, закаляют организм и повышают выносливость. В гололедицу необходимо сократить длину бегового шага и не допускать бессмысленного риска. В зимние холодные дни сократить длительность тренировки и избегать глубоких вдохов. Утеплитесь, если того требует температура воздуха.

На первых порах (первая неделя) внимательно следите за самочувствием и за его показателем — пульсом. Измерьте пульс через 6—8 секунд после тренировки. Частота пульса после тренировки не должна превышать 130 ударов в минуту. Обычный ритм сердцебиения восстанавливается через 5—10 минут после тренировки.

Заведите дневник и заносите в него ежедневные данные о дистанции, затраченном времени, частоте пульса и пр. По завершении месячных занятий, подведите итоги тренировочного процесса.

Юниоры преодолевают 1 км за 5—6 минут, 2 км за 10—11 минут, 3 км за 18—20 минут. Те же дистанции девушки преодолевают за 6—7 минут, 12—13 минут и 20—22 минуты соответственно.

Образец личной карточки юного бегуна (за месяц)

Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	...	...	29	30	Итого
Длина дистанции (в км)	1												
Пульс до забега	72												
Пульс после забега	130	130									130		

Памятка. Аналогичный дневник можно завести на весь период учебного процесса.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ, ЦЕЛЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Силовые упражнения

1. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. В руках эспандер». На счет *раз* растянуть эспандер перед собой. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить то же самое упражнение, развернувшись вправо, влево, перенеся эспандер за спину.

2. **И. п.** «Стоя на коленях у стены, на удалении 0,5—0,7 м». На счет раз упереться в стену ладонями. На счет 2 отжаться от стены несколько раз. На счет 3 вернуться в исходное положение.

3. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Руки с гантелями прижаты к груди (вес гантелей не превышает 3 кг)». На счет раз развести руки в стороны. То же самое упражнение выполнить с поднятыми вверх руками и наклоном туловища вперед. Сменить исходное положение (сидя, лежа) и повторить упражнение.

4. **И. п.** «Стоя, ноги шире плеч. Руки с гантелями вытянуты по швам». На счет раз наклониться, не сгибая коленей и коснуться стопы. На счет 2 вернуться в исходное положение. На счет 3 развести руки в стороны. На счет 4 поднять руки вверх. На счет 5 вернуться в исходное положение.

5. **И. п.** «Лежа на животе. Согнутые руки упираются в гимнастический коврик». На счет раз отжаться от коврика. На счет 2 вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз. То

же самое упражнение повторить, упираясь ногами о скамейку. Перевернуться на спину, поднять, не сгибая, ногу и хлопнуть ладонями.

6. **И. п.** «Стоя, руки упираются в спинку стула». На счет *раз* согнуть руки и ноги. На счет 2 вернуться в исходное положение. Сидя, отжаться от стула и образовать прямой угол (между туловищем и ногами).

7. **И. п.** «Стоя. Конец эспандера в руках, второй прижат к полу ногами». На счет *раз* развести, не сгибая, руки в стороны. На счет 2 вернуться в исходное положение. На счет 3 вытянуть руки вперед. На счет 4 подтянуть руки к горлу. На счет 5 вернуться в исходное положение.

8. **И. п.** Подняться по канату с помощью рук и ног. То же самое упражнение выполнить без помощи ног.

9. **И. п.** «Стоя с гантелями в руках. Ноги на ширине плеч». На счет *раз* выполнить глубокое приседание. На счет 2 вернуться в исходное положение. Прыжки на одной ноге с попеременной сменой. Приседание на одной ноге с гантелями в руках.

10. Партнеры держат друг друга за вытянутые руки и один старается перетянуть другого. Выполнить то же самое упражнение, стоя на коленях.

Скоростные упражнения

1. Поймать, отскочивший от стены стремительный мяч. Прыжки на одной: то правой, то левой ноге, бег на месте. Те же самые упражнения повторить, сменив исходное положение (стоя на коленях, сидя, лежа). Посылать и ловить отскочивший (вправо, влево) от стены мяч.

2. Присесть и, резко оттолкнувшись, повиснуть на ветви дерева.

3. Лежа или сидя, опираясь на руки, выполнить движения, именуемые «велосипедом». Резко нагнуться и выпрямиться.

4. Челночный бег (туда и обратно) на 3 м, 5 м и 10 м. Прыжковый бег.

5. Бег вверх по ступенькам многоэтажки.

6. Стоя, подтягивать то одну, то другую ногу к груди. Перемещаться вперед «по-лягушачьи», с максимальной скоростью.

7. Перепрыгивать через гимнастическую палку, держа ее в руках.

8. Бег на месте в полную силу и с высоко поднятыми коленями. Выполнить то же самое упражнение в движении.

9. Прыжки на месте на одной ноге. То же самое упражнение выполнить в движении. Посоревнуйтесь с партнером.

10. В паре с партнером пробегите дистанции на 20, 30, 40, 50 и 60 метров на время.

11. Бег с преодолением сопротивления (партнер удерживает вас резиновым жгутом, закрепленным на поясе).

Упражнения на гибкость

1. Вращайте обруч одной (правой и левой) рукой. Повторить то же самое упражнение, стоя на одной ноге.

2. Перепрыгивайте (вперед-назад) через гимнастическую палку. Из положения «лежа» пропустите через гимнастическую палку ноги.

3. Отойдите от стены на один метр и, вытянув руки, прогнитесь. То же самое упражнение выполнить стоя на одной ноге и на коленях, а

также с гимнастической палкой в руках. Из положения «лежа» перейти в положение «мостик».

4. Лежа на животе, ухватитесь за пятки. Пребывайте в этой позе — 5—10 сек.

5. Сидя, наклонитесь вперед. Ухватитесь за носки. Пребывайте в этой позе — 10—30 сек.

6. Стоя, ноги вместе. Не сгибая колен, дотянитесь до пяток. Не меняйте данной позы — 10—30 сек.

7. Выгнуться с гимнастической палкой на вытянутых вверх руках.

8. Прижмитесь к партнеру, сидя, спиной. Переплетите локти и поочередно наклоняйтесь вперед.

9. Стоя боком к гимнастической стенке (столу, стулу), расставить ноги и пружинисто сгибать и разгибать колени. Выполнить шпагат с длинного шага.

10. Сидя перед партнером, широко расставив ноги. Положить руки на плечи партнера и наклониться.

11. Стоя у гимнастической стенки. Ноги на ширине плеч. Выполнить вис.

12. Держась одной рукой за спинку стула, выполнить махи. Выполнить те же махи, наклонив тело (вперед-назад).

Упражнения на выносливость

1. Прыжки со скакалкой в течение 1—3 минут.

2. Запрыгнуть, стоя на одной ноге, на тот или иной предмет, например, сундук, высотой 30—50 см.

3. Челночные переходы под обручем от 15 до 20 раз.

4. Вращательные движения руками.

5. Вис на перекладине или на ветке дерева.

6. Поочередно поднимать согнутые колени. Выполнить то же самое упражнение, не сгибая колен.

7. Приседания с различным положением рук. Юношам данное упражнение можно выполнять с гантелями в руках.

8. Лежа на животе, руки за головой, прогибаться. То же самое выполнить на гимнастической скамейке.

9. Сидя, руки в упоре за спиной. Ноги вытянуты вперед. Выполнить наклоны вперед или проделать вращательные движения телом.

10. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить вращательные движения ногами в одну и другую стороны, не сгибая колен.

11. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, растягивать эспандер на уровне груди. То же упражнение в движении.

12. Бег на дистанцию 50—100 м на высокой и средней скорости. Возвратиться назад в замедленном темпе.

13. Кроссовый бег на медленной и средней скорости, с изменением скорости, длины дистанции и маршрута пробега.

Задание на летние каникулы

Во время летних каникул чаще занимайтесь плаванием, что полезно со всех точек зрения. Чтобы освоить или повысить технику плавания различными стилями, надо проплывать 100—200 метров. Для укрепления дыхательной системы и повышения выносливости, осваивайте прыжки в воду. Выполняйте упражнения взрослых, умеющих хорошо плавать. Исключите риск, а потому отложите прыжки в воду в отсутствии взрослых.

Если имеется лодка, займитесь греблей. Гребля укрепляет суставы, мышцы спины, живота,

рук и плеч. Не упускайте случая поездить на велосипеде, поиграть в футбол, волейбол, бадминтон и другие подвижные игры. Находясь в лагере или санатории, принимайте активное участие в соревнованиях различного ранга и разных видах спорта (плавание, бег, футбол и т. д.).

Побочные занятия спортом не отменяют ежедневной утренней гимнастики, общефизических упражнений. Одним словом, дружите с физкультурой и спортом!



Контрольные вопросы

1. Каким правилам надо следовать при выполнении утренней гимнастики?
2. Какова последовательность выполнения комплекса утренней гимнастики?
3. Чем отличаются упражнения со снарядами от упражнений, при которых не используют спортивные снаряды?
4. Какие мышцы укрепляют упражнения с гимнастической палкой?
5. Чем отличаются упражнения с мячами: большими и маленькими?
6. В каких упражнениях используют баскетбольный и волейбольный мячи?
7. Какое из силовых упражнений эффективно — подтягивание на перекладине или отжимание?
8. Забеги на короткие (30, 60, 100 м) или средние (400, 800, 1500 м) дистанции повышают скоростные качества. Ваше мнение?
9. Что понимается под челночным бегом (3×10, 4×10, 5×10)?
10. Какие части тела отвечают за гибкость организма?
11. Какие упражнения повышают выносливость?
12. В чем измеряется выносливость?

13. Какая разница между общефизическим упражнением и спортивной гимнастикой?
14. С какой целью используется музыка при выполнении общефизических упражнений?
15. Какие упражнения наилучшим образом закаляют и укрепляют здоровье?
16. Какими из водных процедур вы пользуетесь?
17. В чем измеряются беговые нормативы?

скачано с сайта www.idum.uz

Учебные нормативы

7 класс			Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Подтягивание на турнике (раз)	юноши	7	5	4	3	1
2	Отжимание (раз)	юноши	17	12	10	8	6
3	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (раз/мин)	юноши девушки	22 20	20 15	15 10	13 8	11 6
4	Прыжки через скакалку (раз/мин)	юноши девушки	80 85	70 80	60 70	55 65	50 60
5	Вращение обруча на поясе (раз/мин)	девушки	70	60	45	35	25
6	Бег на дистанцию 60 м (в сек)	юноши девушки	9,3 10,0	10,0 10,3	10,3 11,0	11,0 11,3	11,3 12,0
7	Бег на дистанцию 1000 м (в мин)	юноши девушки	4,0 5,3	4,2 6,0	4,5 6,3	5,0 7,0	5,3 7,3
8	Прыжки в длину (в м)	юноши девушки	3,6 3,2	3,3 2,8	2,8 2,5	2,5 2,3	2,3 2,2
9	Прыжки в высоту (в см)	юноши девушки	110 100	100 90	90 85	80 75	70 65
10	Метание теннисного мяча (в м)	юноши девушки	39 25	33 20	25 16	20 13	15 10
11	Челночный бег 4×10 (в сек)	юноши девушки	10,3 10,7	10,6 11,0	11,0 11,7	11,3 12,0	12,0 12,3

Задания для учащихся 7 класса

Наименование упражнений		Юношам				Девушкам			
	Баллы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Прыжки со скакалкой в течении 25 сек (раз)	1	35	30	40	45	40	45	48	50
	2	40	42	45	50	45	48	50	55
	3	46	48	50	52	52	54	56	58
	4	48	50	52	54	54	56	58	60
	5	50	52	54	56	56	58	60	62
Подтягивание (раз)	1	4	5	7	8				
	2	6	7	9	10				
	3	8	9	10	11				
	4	9	10	11	12				
	5	10	11	12	13				
Подтягивание лежа на низком турнике (раз)	1					4	6	7	9
	2					6	8	9	10
	3					8	9	10	11
	4					9	10	11	12
	5					10	11	12	13
Отжимание от упора (девушки, опираясь на стул) (раз)	1	14	16	18	19	8	10	11	12
	2	17	19	20	21	10	11	13	14
	3	20	21	22	23	12	13	14	15
	4	21	22	23	24	13	14	15	16
	5	22	23	24	25	14	15	16	17

скачано с сайта www.idmn.uz

Продолжение

Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (раз)	1	15	17	19	21	9	11	13	11
	2	17	19	21	23	11	13	15	17
	3	19	21	23	25	13	15	17	19
	4	21	23	25	27	15	17	19	21
	5	23	25	27	29	17	19	21	23
Приседание на одной ноге (раз)	1	3	5	7	8	1	2	3	4
	2	5	6	8	9	2	3	4	5
	3	7	8	9	10	3	4	5	6
	4	8	9	10	11	4	5	6	7
	5	9	10	11	12	5	6	7	8
Прыжок с места в длину (в см)	1	160	165	170	175	140	145	150	155
	2	165	170	175	180	145	150	155	160
	3	170	175	180	185	150	155	160	165
	4	175	180	185	190	155	160	165	170
	5	180	185	190	195	160	165	170	175
Прыжки в высоту из положения «сидя» (в см)	1	10	12	14	15	6	7	8	9
	2	11	13	15	17	7	8	9	10
	3	12	14	16	18	8	9	10	11
	4	13	15	17	20	9	10	11	12
	5	14	16	18	21	10	11	12	13

скачано с сайта www.idmn.uz

скачано с сайта www.idum.uz

Учебные нормативы

8 класс			Баллы				
			5	4	3	2	1
1	Подтягивание на турнике (раз)	юноши	8	6	4	3	2
2	Отжимание (раз)	юноши девушки	23 12	20 8	18 5	15 3	12 1
3	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (раз)	девушки	20	17	12	10	8
4	Прыжки через скакалку (раз/мин)	юноши девушки	85 90	75 85	65 75	55 70	50 65
5	Вращение обруча на поясе (раз/мин)	девушки	75	65	50	40	30
6	Бег на дистанцию 60 м (сек)	юноши девушки	9,2 9,7	9,7 10,3	10,3 10,8	10,5 11,0	11,0 11,5
7	Бег на дистанцию 1000 м (в мин)	юноши девушки	3,5 5,2	4,1 5,5	4,4 6,2	5,0 6,3	5,3 6,4
8	Бег на дистанцию 2000 м (в мин)	юноши	10,1	10,4	11,3	12,0	13,3
9	Челночный бег 4×10 м (в сек)	юноши девушки	10,0 10,3	10,3 10,9	10,6 11,3	11,0 11,6	11,1 12,0
10	Прыжки в длину с разбега (в м)	юноши девушки	3,8 3,3	3,5 3,0	3,0 2,8	2,8 2,5	2,5 2,3
11	Прыжки в высоту с разбега (в м)	юноши девушки	115 110	105 100	95 90	90 80	80 70
12	Метание теннисного мяча (в м)	юноши девушки	42 25	37 21	28 19	25 15	10 10

скачано с сайта www.idum.uz

Задания для учащихся 8 класса

Наименование упражнений		Учебные четверти			
		1	2	3	4
1.	Вращение обруча (девушки) (раз/мин). Упражнения с гантелями (юноши) 2—3 кг	7^1 — 8^1	8^1 — 9^1	9^1 — 10^1	10^1—11^1
2.	Пробежка в среднем темпе	9^1—10^1	12^1	15^1	15^1—18^1
3.	Челночный бег с высоко поднятыми бедрами	3 10	4 10	2 15	3 15
4.	Силовые упражнения: а) отжимание — юноши (раз);	10	15	18	20
	б) потягивание на турнике: юноши, девушки (раз);	6	8	10	12
	в) отжимание от скамейки высотой 30—40 см;	12	15	18	22
	г) отжимание от скамейки высотой 20—30 см	8	10	12	15
5.	Силовые упражнения для икроножных мышц и бедер: а) резко подпрыгнуть вверх из глубокого приседа (раз);	15	18	22	25
	б) приседать на одну ногу способом «пистолет» (девушки опираясь, юноши без упора);	5	8	10	12
	в) прыжки с согнутыми коленями, стиль «кенгуру»;	3/8	5/10	8/12	10/15
	г) прыжки «по-лягушачьи»;	8/10	10/15	13/18	15/20
	д) прыжки через скакалку (раз/мин.)	120	150	180	200
6.	Упражнения для мышц живота (пресса): а) из положения «лежа» (руки на затылке) перейти в положение «сидя» (раз);	10	12	15	18
	б) вращение обруча вокруг поясницы (раз/мин.)	100	150	200	250

скачано с сайта www.idum.uz

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. 3

Первый раздел

Беседы о здоровье 5

Берегите зрение 8
О правильной осанке 9
Нарушение режима дня 10
Пульс 12
Показатели физического развития 13
Основы массажа 16

Раздел II

Окажи себе помощь 23

Гимнастика 23
Виды гимнастики 24
Утренняя физзарядка 29
Упражнения со скакалкой 29
Круговой метод тренировки 30
Комплекс силовых упражнений 31
Комплекс упражнений, развивающих ловкость 31
Комплекс упражнений, развивающих гибкость 32
Первый комплекс упражнений 33
Второй комплекс упражнений 35
Первый комплекс упражнений с гимнастической палкой 37
Второй комплекс упражнений с гимнастической палкой .. 39
Комплекс упражнений с мячом 41
Комплекс общефизических упражнений 42
Первый комплекс разминочных упражнений 44
Второй комплекс разминочных упражнений 55
Легкая атлетика 66
Баскетбол. 76
Техника игры в баскетбол. 79

скачано с сайта www.idum.uz

Волейбол 83
Техника игры в волейбол. 85
Самостоятельные занятия 88
Упражнения, развивающие физические качества 89
Упражнения для приобретения технических навыков игры в волейбол 90
Гандбол (ручной мяч) 91
Техника гандбола 93
Физические упражнения для гандболиста 97
Футбол 99
Двусторонняя игра 104
Физическая подготовка футболистов 105
Плавание 106
Борьба 115
Подвижные игры для борцов 118
Борцовская стойка, захваты и передвижения 120
Физическая подготовка борца 129

Раздел III

Дорожи здоровьем 132
Упражнения для развития физических качеств 132
Специальные целевые упражнения 137
Силовые упражнения 137
Скоростные упражнения 138
Упражнения на гибкость 139
Упражнения на выносливость 140
Задание на летние каникулы 141
Приложение 144

скачано с сайта www.idum.uz

TAL'AT SAIDOVICH USMONXO'JAYEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV,
SUR'AT TAL'ATOVICH USMONXO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA

Ta'lim rus tilida olib boriladigan maktablarning
7 — 8- sinf o'quvchilari uchun
o'quv qo'llanma

Qayta ishlangan va to'ldirilgan
uchinchi nashri

Издательско-полиграфический
творческий дом „O'qituvchi"
Ташкент — 2017

Перевод с узбекского **Худайберганова**
Искандара Ахмеджановича

Редактор *Д. Рахимова*
Художественный редактор *Б. Ибрагимов*
Художник *О. Сава*
Технический редактор *С. Набиева*
Компьютерная верстка *Н. Курбоновой*

Издательская лицензия AI № 291 04.11.2016. Подписано в печать
с оригинала-макета 27.07.2017. Формат 60×90 $^{1}/_{16}$. Кегль 12, 14 н/шпон.
Гарнитура «Times». Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. п. л. 9,5.
Учетно-издательские л. 5,4. Тираж 4985. Заказ №

Издательско-полиграфический творческий дом „O'qituvchi"
Узбекского агентства по печати и информации. Ташкент — 206,
Юнусабадский район, ул. Янгишахар, дом 1.
Договор № 73-17.

скачано с сайта www.idum.uz

75.1
У 75

Усманходжаев Т. С. и др.

Физическое воспитание [Текст]: учебное пособие для 7 — 8 классов общеобразовательных школ / Т. С. Усманходжаев, С. Г. Арзуманов, С. Т. Усманходжаев. 3 изд. Ташкент: ИПТД „O‘qituvchi“, 2017. — 152 с.

ISBN 978-9943-22-110-9

УДК: 37.037.1 (075.2)
ББК 75.1я72