К. МАХКАМЖОНОВ, Ф. ХОДЖАЕВ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Учебное пособие для 4 классов школ общего среднего образования

Седьмое издание

Утверждено Министерством народного образования Республики Узбекистан



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

скачано с сайта www.idum.uz

УДК: 37.037(079.2)
ББК 74.200.55
М 36

Рецензенты:

Р. САЛОМОВ — доктор педагогических наук, профессор;

М. ГУЛОМОВ — кандидат педагогических наук, профессор;

Н. КЕРИМОВ — кандидат педагогических наук, доцент.

Издано за счет средств Республиканского целевого книжного фонда.

© К. Махкамжонов, Ф. Ходжаев
© ИПТД «O‘qituvchi», перевод с узбекского, 2005.
© ИПТД «O‘qituvchi», 2009, с изменениями.

ISBN 978-9943-22-077-5

скачано с сайта www.idum.uz



ВВЕДЕНИЕ

Мастерством наших прославленных спортсменов, защищавших и продолжающих отстаивать честь и достоинство нашей страны на международных спортивных аренах, восторгаются не только наши сограждане, но и мировое сообщество.

Необходимо отметить, что нашим спортсменам выпала честь выступать под флагом Узбекистана на крупных международных соревнованиях, Олимпийских и Азиатских играх. Мировому сообществу представилась возможность познакомиться с Узбекистаном поближе.

Наше государство делает все возможное для развития спорта, в том числе и детского, о чем свидетельствует Указ «О создании фонда по развитию детского спорта в Республике Узбекистан», подписанный Первым Президентом Республики Узбекистан Исламом Каримовым.

Указ внес весомый вклад в развитие детского спорта, придав ему массовый характер.

Предлагаемое вниманию данное учебное пособие по физическому воспитанию состоит из трех разделов.

Первый раздел «Теоретические основы физического воспитания и спорта»

посвящен проблемам закаливания нашего организма, вопросам оказания первой медицинской помощи при получении травмы в результате несчастного случая, формирования правильной осанки и дыхания при выполнении физических упражнений. Рекомендации подразумевают приобретение определенных навыков: строгое соблюдение установленного режима и санитарно-гигиенических норм, сопутствующих процедурам физического воспитания.

Второй раздел «Приобретение и совершенствование практических навыков на занятиях по физическому воспитанию» познакомит вас с отдельными видами спорта. В частности, с гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом, футболом, гандболом и волейболом. Раскроет секреты совмещения теории с практикой, расскажет о том, как подготовиться к кроссу, приобщит к подвижным играм и поможет приобрести знания и навыки при обучении различным видам плавания.

Третий раздел учебника «Виды спорта и сведения о них» повествует о значении внеклассных занятий гимнастикой, баскетболом, легкой атлетикой, футболом, теннисом и прочими видами спорта. Ознакомившись с этим разделом, вы научитесь контролировать свою физическую подготовку в рамках рекомендуемых требований.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Распорядок дня для учащихся

Режим, или распорядок дня, является важной составляющей физического воспитания, которая необходима для вашего здоровья и нормального роста. Строгое соблюдение установленного режима способствует не только укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, но и поддерживает на должном уровне тонус организма в течение дня.

Регулярные и целенаправленные занятия по физическому воспитанию и спорту подчиняются распорядку, или режиму, дня, что является обязательным условием для нормального всестороннего развития человека.

Таким образом, упорядоченные занятия физической культурой являются залогом крепкого здоровья и успешной деятельности на протяжении долгой жизни.

Режим физического воспитания – часть общего режима дня – в целом выглядит так:

Режим дня

07.00 – подъем;

07.00 – 07.25 – заправка постели, утренняя физзарядка, водные процедуры;

07.25 – 07.40 – завтрак;

07.40 – 08.00 – время, затрачиваемое на дорогу в школу;

08.00 – 12.30 – занятия в школе; организация и участие в коллективных подвижных играх на воздухе, во время большой и малых перемен;

12.30 – 13.00 – время, затрачиваемое на возвращение из школы;

13.00 – 13.30 – обед;

13.30 – 16.00 – отдых, игры на открытом воздухе, занятия в кружках и спортивных секциях, помощь родителям по дому;

16.00 – 17.30 – выполнение учебных домашних заданий;

17.30 – 19.00 – отдых; прогулка, игры, выполнение физических упражнений;

19.00 – 19.30 – ужин;

19.30 – 21.00 – свободное время;

21.00 – 21.30 – приготовление ко сну;

21.30 – 07.00 – сон.

Для юношей и девушек с проблемным здоровьем утренняя физзарядка и та, что проводится в перерыве между уроками, опирается на комплекс упражнений, рекомендованный учителем по физическому воспитанию и согласованный с врачом.

Следует помнить, что неизменными в распорядке дня являются часы, отводимые для утренней зарядки, личной гигиены, завтрака, обеда и сна.

Нельзя ожидать каких-либо определенных успехов, если распорядок дня посто-

янно нарушается по причине лени, безответственности, неорганизованности и т. д.

Строгое следование распорядку дня приучает каждого к соблюдению внутренней дисциплины, способствует правильному и гармоничному развитию, принесет немало радостей и сделает вас крепкими и здоровыми.

Для нормального развития и укрепления здоровья физической культурой и спортом надо заниматься ежедневно два – два с половиной часа.

Занятия физической культурой включают в себя различные игры и физические упражнения, для которых всегда найдется время не только в пору внешкольных занятий, но и в перерыве между уроками.

Для тех, кто занимается усиленно спортом и посещает спортивные секции, время для занятий физической культурой, естественно, сокращается.

Предлагаемый распорядок дня разумно распределяет время между занятиями или работой и отдыхом, что помогает с максимальной пользой накапливать и расходовать силы.



Вопросы к пройденной теме

1. Что следует понимать под распорядком дня?
2. Чем руководствуются составляя распорядок дня?

3. Следует ли отдельным пунктом внести в распорядок дня занятия физическими упражнениями? Ваше мнение?
4. Надо ли соблюдать распорядок дня, и если «да», то почему?

Требования, предъявляемые личной гигиеной



Как известно, каждый человек должен следить за чистотой своего тела, т. е. волос, кожи, ногтей, ротовой полости и т. д.

Кожа, как известно, защищает человека от воздействия вредных внешних факторов, например, от болезнетворных микробов. Кроме того, кожный покров оберегает наш организм от перегрева так же, как и от переохлаждения. Чтобы кожа не утратила своих качеств, за ней надо тщательно ухаживать и содержать в чистоте. На грязной коже скапливаются болезнетворные микробы, и зараженная ими кожа утрачивает стойкость по отношению к вредным внешним факторам. В результате на теле нечистоплотного человека могут появиться язвочки. Вот почему регулярное мытье – действие обязательное, как неотъемлемая часть человеческой культуры. Культурный человек, в зависимости от обстоятельств и частоты загрязнения моет руки с мылом несколько раз в день, включая обнаженные участки тела,

а также своевременно стрижет ногти. Ежедневное мытье рук, умывание – неотъемлемая часть человеческой культуры. В связи с этим нелишне вспомнить поговорку:

«В здоровом теле – здоровый дух»

Мыло и вода – основные средства, с помощью которых тело содержится в чистоте.

Предпочтительно пользоваться туалетным мылом и теплой водой.

Различают сухую и жирную кожу. Это надо учитывать при уходе за кожей.

Желательно ежедневно принимать после физзарядки душ. При этом температура воды не должна превышать 37 – 38 °С. В случае отсутствия душа открытые участки тела следует мыть теплой водой с мылом.

Посещая баню один раз в неделю или, принимая ванну, используйте традиционные средства, включая мочалку, мойте ноги перед сном и сделайте это правилом.

Содержите в чистоте полость рта не только для того, чтобы уберечь зубы от кариеса и прочих болезней, но и для того, чтобы предупредить заболевания внутренних органов. Чистить зубы по утрам и полоскать рот после приема пищи скорее не рекомендация, а обязательное правило.

Водные процедуры полезны, если их принимать, придерживаясь следующих норм: *во-первых,* приступайте к водным процедурам после утренней физзарядки; *во-вторых,* понижайте температуру воды, которой моетесь, постепенно, а не сразу; *в-третьих,* после водных процедур насухо протрите тело полотенцем, вплоть до покраснения кожи.

Водные процедуры играют важную роль при закаливании организма. В самом начале закаливания тело до пояса обтирают полотенцем, смоченным теплой водой. Несколько дней спустя приступают к обтиранию всего тела. В самом начале закаливания температура воды не превышает 33 – 34 °С. В дальнейшем, через каждые 3 – 4 дня, температура воды понижается на один градус. Таким образом, через месяц после начала закаливания полотенце смачивается водой, температура которой не превышает 18 – 20 °С. Закаливание тела обтиранием продолжается от 6 до 8 месяцев, после чего вместо обтирания принимают душ. Температура воды в душе не должна выходить за пределы 30 – 35 °С, а продолжительность водных процедур следует ограничить 20 – 30 секундами.

Кроме того, обратите особое внимание на свою спортивную одежду, которая должна соответствовать условиям погоды, про-

должительности спортивных упражнений, хорошо впитывать пот и беспрепятственно удалять его наружу. Помните также о том, что ходить целыми днями в спортивной обуви вредно.



Вопросы к пройденной теме

1. Почему и как надо ухаживать за кожей тела?
2. Почему необходимо регулярно стричь ногти?
3. Каковы правила применения водных процедур?

Факторы закаливания



Под *закаливанием* понимают процесс, осуществляемый с целью повышения сопротивляемости организма внешним факторам воздействия. Важную роль в закаливании организма играют солнце, воздух и вода, т. е. природные факторы (рис. 1).

При умелом использовании природных факторов можно добиться желаемого результата. Закаленный организм отличается от не закаленного устойчивостью к воздействию неблагоприятных природно-климатических условий. Закаленные дети редко болеют или совсем не болеют. Они почти не пропускают уроков и обещают в будущем стать сильными и здоровыми.



Рис. 1

Закаливание на свежем воздухе

Закаливание на свежем воздухе подразумевает принятие воздушных ванн. Данный вид закаливания относится считается не только полезным, но и безопасным (рис. 2). Систематические закаливающие процедуры лучше всего начинать с принятия воздушных ванн. Кстати, этот тип закаливания тесно связан с температурой воздуха. Например, полезно принимать: горячие воздушные ванны при температуре воздуха от 20 °С до 30 °С; прохладные – при температуре воздуха от 14 °С до 20 °С и холодные – при температуре воздуха не выше 14 °С. Для большинства перечисленные температурные режимы считаются оптимальными.

Закаливание на свежем воздухе можно осуществить двумя способами.

Первый способ сводится к постепенному снижению температуры принимаемых воздушных ванн, а *второй* – к увеличе-



Рис. 2

нию продолжительности приема воздушных ванн.

Здоровые дети начинают закаливание с приема воздушных ванн продолжительностью 10 мин. Температура воздуха при этом не должна быть ниже 15 °С – 20 °С. С каждым днем продолжительность приема воздушных ванн увеличивается на 3 – 5 мин. Предельная продолжительность приема воздушных ванн не должна превышать 30 – 50 мин. Прием воздушных ванн необходимо прервать сразу же, если переохлаждение стало чувствительным. Чтобы согреться, надо совершить пробежку либо в высоком темпе выполнить несколько гимнастических упражнений.

Наряду с приемом специальных воздушных ванн следует чаще гулять на свежем воздухе, оставлять на ночь открытой

форточку. Свежий воздух, как и специальные воздушные ванны, целебен для организма.

Следует знать и помнить, что излишне теплая или легкая одежда препятствует закаливанию.

Водное закаливание

Водное закаливание – один из самых эффективных способов закаливания, поскольку чувствительность человеческого организма к перепадам температуры воды в 28 раз выше, чем чувствительность к перепадам температуры воздуха. Отсюда, эффективность водного закаливания.

Кроме того, водные процедуры, как то: купание, обливание водой, прием душа и др., оказывают заметное механическое воздействие на тело (рис. 3). К этому можно добавить то, что вода, в отличие от воздуха, содержит значительное количество различных минеральных и органических веществ и др., которые повышают эффективность водного закаливания. Регулярное водное закаливание является одним из лучших профилактических средств по отношению к простудным заболеваниям. Обтирание тела смоченным в воде полотен-



Рис. 3

цем, обливание водой, прием душа и купание должно восприниматься нормой поведения.

Этапы водного закаливания

Обтирание – процедура, с которой начинается водное закаливание. Суть обтирания состоит в следующем. Обнаженное по пояс тело в течение нескольких дней растирается влажным полотенцем или смоченными в воде ладонями. Через несколько дней можно приступить к обтиранию всего тела. После обтирания тело следует вытереть насухо. Вытираться надо энергично, до тех пор, пока кожа не покраснеет.

Обтирание надо производить направлено, т. е. от любой части тела к сердцу. В последнюю очередь обтиранию подвергаются части тела, расположенные ниже поясницы. На начальном этапе продолжительность обтирания не превышает 30 секунд и увеличивается постепенно, день ото дня, до 2 – 3 минут, но не более.

Обливание – следующий за обтиранием этап водного закаливания. Обливание может быть как общим, так и выборочным. При выборочном обливании водной процедуре подвергается та или иная часть тела. Например, грудь, голова, ноги и т. д. Если нет душа, для обливания можно использовать чайник, ведро, лейку и др.

Источник воды должен находится над головой на удалении от 5 см до 8 см.

На начальном этапе обливания температура воды не превышает 35 °С и постепенно, каждые 3 – 4 дня, понижается на один градус. На конечном этапе обливания температура воды не должна опускаться ниже 15 °С. Продолжительность процедуры обливания не превышает 3 – 4 минут. После обливания тело следует вытереть сухим полотенцем, соблюдая те же правила, что рекомендуются и для обтирания.

Прием душа – наиболее эффективный способ закаливания водой. Вода при среднем напоре должна разбрызгиваться равномерно. В этом случае сама процедура и механическое воздействие воды на тело как средство закаливания приносят наибольшую пользу. На начальном этапе температура воды в душе не должна превышать 35 °С, а продолжительность самой процедуры – одной минуты. Постепенно температура воды в душе понижается, продолжительность процедуры увеличивается до 2-х минут, но не более. После приема душа тело надо вытереть насухо так, как рекомендуется делать после обтирания и обливания. После душа, как правило, улучшается самочувствие и настроение, человек ощущает прилив энергии и бодрости.

Купание в открытых водоемах – этот способ закаливания доступен каждому ребенку. Купание в открытом водоеме включает в себя и водный, и солнечный, и воздушный виды закаливания.

Температура воздуха при купании должна быть на начальном этапе в пределах 20 °С. Не рекомендуется купаться при температуре воздуха ниже 14 °С и при температуре воды ниже 11 °С. Рекомендуем купаться под надзором старших в утренние и, в особенности, в вечерние часы, когда вода прогрета дневным солнцем. На начальном этапе купаться в открытом водоеме рекомендуется 1 раз в день, а после адаптации организма от 2-х до 3-х раз в день. Интервал между каждой процедурой купания должен составлять не менее 3 – 4 часов.

Помимо общего закаливания, существуют так называемые специальные виды закаливания. К специальным видам закаливания относятся: обливание ног прохладной водой, полоскание горла и др.

Общее и специальное виды закаливания повышают устойчивость организма к различным заболеваниям, включая простудные.

Солнечное закаливание

Солнце – один из внешних факторов, который оказывает сильное воздействие на человеческий организм. Солнечный

свет состоит из красного, зеленого, голубого, синего, фиолетового лучей, а также из инфракрасного и ультрафиолетового излучений. Чрезмерное и неумелое пользование солнечными лучами может привести к пагубным последствиям и нежелательным результатам.

Солнечное закаливание – это принятие солнечных ванн, когда организм человека подвергается воздействию, как солнечных лучей, так и воздуха (рис. 4).

Солнечные лучи, попадая на тело, проникают вглубь кожного покрова и способствуют образованию пигмента, который предохраняет наш организм от пагубного воздействия солнечной радиации или излучения. Чтобы избежать пагубных последствий солнечного излучения, рекомендуется голову покрывать косынкой, панамой или соломенной шляпой, надевать легкую одежду. Загорая на солнце, накиньте на голову что-нибудь, например



Рис. 4

полотенце, и каждые 2 – 2,5 минуты переворачивайтесь со спины на живот или на бок, поочередно подставляя солнечным лучам то одну, то другую часть тела.

После приема солнечной ванны укройтесь в тени на 15 – 20 минут, отдохните, а затем облейтесь водой либо проведите в открытом водоеме 10 – 15 минут.

Солнечные ванны следует принимать между 8 и 11 часами дня и в послеполуденное время – с 16.00 до 18.00 часов. В эти часы в солнечном спектре преобладают ультрафиолетовые лучи, которые предупреждают такое заболевание, как рахит. Солнечные ванны полезно принимать постепенно и в том случае, когда лучи не падают на тело под прямым углом.

Загорать лучше всего за городом на берегу открытого водоема, где прохлада создает комфортные условия для совмещения различных видов закаливания.



Вопросы к пройденной теме

1. Что такое закаливание?
2. Как на практике осуществляется нормативное закаливание на свежем воздухе?
3. С чего начинается процедура водного закаливания?
4. Чем отличается солнечное закаливание от водного?

Предупреждение и оказание первой помощи при получении травмы

Занятия физкультурой и спортом и даже обыденной ситуации не исключают возможности получения травмы, поэтому надо сделать все и для предупреждения ушибов, и для оказания первой помощи пострадавшему товарищу.

Оказание первой помощи. Каждый из нас должен уметь оказать первую помощь травмированному человеку. Для этого надо знать следующее. Чтобы успокоить или смягчить боль, место ушиба следует смочить водой или накрыть чем-нибудь влажным, например, мокрым полотенцем.

Например: кто-то из ваших школьных товарищей во время бега упал и разбил нос. Чтобы остановить носовое кровотечение, надо слегка запрокинуть голову пострадавшего и поддерживать ее рукой. Другой рукой надо сжать ноздри пострадавшего и держать их в таком положении в течение 3 – 5 минут. В результате кровотечение остановится.

Вопросы к пройденной теме

1. Что надо сделать, чтобы смягчить боль при ушибе?
2. Какую помощь оказывают при кровотечении из носа?

Обретение и сохранение правильной осанки



Под *правильной осанкой* понимают привычное положение тела человека в покое и при движении. Для формирования и поддержания правильной осанки необходимо уделять особое внимание развитию плечевых мышц, мышц живота, грудной клетки и др., а также подвижности позвоночника. Для сохранения и развития правильной осанки рекомендуется следующая группа упражнений.

1. *Исходное положение (И. п.).* Встаньте к стене спиной так, чтобы ее касался ваш затылок, плечи и пятки. Зафиксируйте мысленно положение тела и постарайтесь, удаляясь от стенки, сохранять как можно дольше мысленно зафиксированное положение тела.

2. *И. п.* Зафиксируйте правильную осанку и отойдите от стенки на один шаг, повернитесь и сделайте круговые вращения головой, после чего вернитесь в исходное положение, т. е. вновь прислонитесь к стене и проверьте правильность осанки.

3. *И. п.* Зафиксируйте осанку, слегка касаясь стены, а затем наклонитесь, не сгибая ног, и вернитесь в и. п.

4. *И. п.* Зафиксируйте осанку. Голова, спина и таз слегка касаются стенки. В этом положении поочередно поднимайте

ноги, сгибая их в коленях, а затем вернитесь в и. п.

5. *И. п.* Зафиксируйте осанку. Отойдите от стенки и выполните несколько упражнений, попеременно приводя в движение голову, тело и ноги, контролируя положение туловища, а затем вернитесь в и. п.

6. *И. п.* Зафиксируйте положение туловища, после чего отойдите от стенки, прогуляйтесь 5 – 6 секунд, а затем вернитесь в и. п. и проконтролируйте осанку.

7. *И. п.* Встаньте перед зеркалом и примите правильную осанку. Затем выполните несколько упражнений, вернитесь в и. п. и оцените свою осанку.

8. *И. п.* Это упражнение рассчитано на двоих. Встаньте спиной друг к другу так, чтобы тела слегка соприкасались. Затем медленно повернитесь вокруг своей оси и вернитесь в и. п.

9. *И. п.* Возьмите в руки гимнастическую палку и, не меняя правильной осанки, перемещайте палку вверх и вниз вдоль позвоночника.

Надо иметь четкое представление о цели и задачах вышеперечисленных упражнений. Рассматриваемые гимнастические упражнения направлены на то, чтобы все группы мышц тела развивались равномерно. С помощью регулярных тренировок,

состоящих из общефизических упражнений, можно устранить изъяны в осанке. Например, один из видов неправильной осанки – сутулость – можно выправить с помощью упражнений для позвоночника, мышц спины, плечевых суставов и др., которые отвечают за правильное положение спины. Вялую осанку можно устранить с помощью упражнений, предназначенных для мышц живота и грудной клетки. Современная физическая культура располагает целым рядом упражнений, с помощью которых можно исправить любой изъян в осанке.



Вопросы к пройденной теме

1. Что называется правильной осанкой?
2. Какие физические упражнения помогают сохранить правильную осанку?

Физические упражнения и дыхание



Дыхание тесно связано с теми или иными движениями человека. Каждому из нас известно состояние, когда вместе с ускорением движения учащается биение сердца, что, естественно, оказывает заметное влияние на кровообращение. Вот почему надо научиться «правильно» дышать и тем самым уберечь сердце и другие наши органы от неоправданных перегрузок. Кроме того, отрегулированное

дыхание способствует сохранению мышечной энергии. Для того чтобы научиться правильно дышать, необходимо познакомиться с правилами и видами дыхания.

Дыхание делится на три вида: грудное, или реберное, брюшное, или диафрагменное, и смешанное.

Грудное, или реберное, дыхание происходит за счет расширения или сжатия полости грудной клетки. При этом в момент расширения грудной клетки в легкие поступает воздух, а при сжатии он выдыхается.

Брюшное дыхание совершается за счет сокращения или расширения диафрагмы. При сокращении диафрагмы объем грудной клетки увеличивается, а при сжатии – уменьшается.

Перечисленные разновидности дыхания могут меняться в зависимости от характера и условий работы.

Смешанное дыхание сопровождается увеличением или уменьшением объема грудной клетки. Максимальное, или всестороннее, расширение грудной клетки обеспечивает нашему организму глубокое дыхание, в полной мере обеспечивающее поступление кислорода в наш организм. Данный вид дыхания принадлежит числу оптимальных.

Правило оптимального дыхания. Дыхание – вдох и выдох воздуха через

нос – должно быть спокойным, ритмичным и равномерным. Выдох, по сравнению с вдохом, должен быть более продолжительным. Например, если вдох ограничивается счетом раз-два, то выдох – счетом раз-два-три. Или, если вдох совершается на счет раз-два-три, то выдох осуществляется на счет раз-два-три-четыре. При более глубоком вдохе (счет до 4-х), на выдох «уходит» больше времени (счет до 5).

При работе мышц дыхание следует соизмерять с энергичностью движений. При относительно расслабленном состоянии мышц и расширении грудной клетки производится вдох, а при напряжении мышц и уменьшении объема грудной клетки осуществляется выдох.

При значительной физической нагрузке частота и глубина дыхания увеличиваются. Поэтому при любой нагрузке на мышечную массу старайтесь как можно дольше удерживать глубокое дыхание. Для того чтобы наш организм свыкся с глубоким дыханием, воспользуйтесь следующим комплексом физических упражнений.

1. *И. п.* В положении стоя делают вдох на счет раз-два, а выдох растягивают на счет раз-два-три. Данное упражнение повторить четыре раза, после чего сделать 30-секундный перерыв. Менять и. п. стоя на положение сидя и лежа на спине.

2. *И. п.* Положение стоя. На счет 5 или 6 делают выдох, а на счет 4 – вдох.

3. *И. п.* Положение лежа на спине, руки за голову. Втянуть грудную клетку и на счет 1 – 4 сделать вдох, на счет 5 – 8 – выдох. Это же упражнение можно выполнять из положения стоя или сидя.

4. *И. п.* Положение лежа на спине. Ладони на животе, брюшной пресс находится в напряженном состоянии. На счет 6 – 8 делают глубокий выдох, на счет 3 – 4 – вдох, со вздутым животом. Пальцы контролируют напряженность пресса и вздутие живота. Это же упражнение, но при выдохе ладони надавливают на живот. То же упражнение в положении стоя или сидя.

С помощью различных гимнастических упражнений можно научиться отслеживать ритм дыхания и убедиться в том, что тот или иной вид дыхания подходит для строго определенной группы гимнастических упражнений. При нагрузке средней тяжести на организм и работе большой группы мышц целесообразно использовать смешанное дыхание.

При выполнении упражнений, которые вызывают напряжение брюшного пресса, например, при исполнении угла из положения виса, работает грудное дыхание.

При выполнении упражнений, когда основная нагрузка ложится на плечевые

мышцы, например, стойка, горизонтальный вис и др., дышать следует через диафрагму (животом).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ



Общефизические упражнения – это специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития в занятиях спортом, приобретения правильной осанки, обучения глубокому дыханию. В комплекс общефизических упражнений входят упражнения для рук, плеч, шеи и т. д. Трудно переоценить роль общефизических упражнений и с точки зрения борьбы с изъянами грудной клетки, позвоночника, ног и др. Вот почему физические упражнения, направленные на общее развитие организма, обязательны на каждом уроке.

Комплекс физических упражнений общего развития подбирается с целью укрепления плечевых, поясничных мышц, а также шейных и икроножных. Общефизические упражнения выполняются как индивидуально, так и коллективно в форме того или иного строя или шеренги, причем как в статичном, так и подвижном состоянии.

Как правило, общефизические упражнения выполняются с применением раз-

личных предметов, как то: флажков, гимнастической палки, обруча, скакалки, мяча и др.

Выбор того или иного вида общефизических упражнений зависит от уровня вашей физической подготовленности.

Первый комплекс упражнений

1. *И. п.* Руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. На счет 1 – 4 – круговые движения руками вперед и назад (рис. 5.1).

2. *И. п.* Ноги на ширине плеч, руки к плечам, пальцы прижаты к краям плеч. На счет 1 – 2 руки поднимают вверх, а на счет 3 – 4 вернуться в и. п. (рис. 5.2).

3. *И. п.* Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1 – наклон вправо, а на счет 2 возвращаются в исходное положение. На счет 3 – наклон влево, а на счет 4 возвращаются в и. п. (рис. 5.3).

4. *И. п.* Ноги на ширине плеч, пальцы сцеяплены в замок. На счет 1 – 3, не сгибая ног в коленях, туловище наклоняют вниз и касаются пола ладонями. На счет 4 возвращаются в и. п. (рис. 5.4).

5. *И. п.* Ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. На счет 1 туловище наклоняют влево, на счет 2 – возврат в и. п. (рис. 5.5).

То же самое упражнение выполняется с наклона вправо.

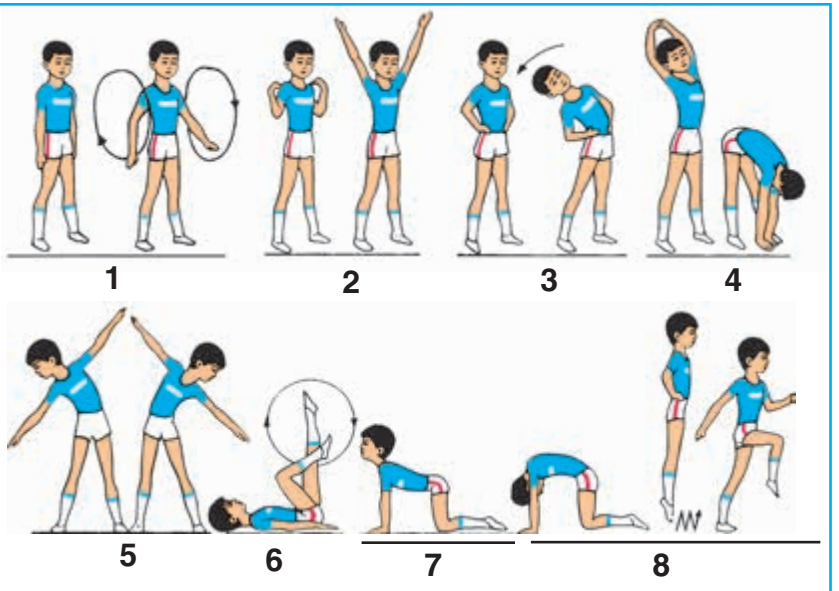


Рис. 5

6. *И. п.* Положение «лежа на спине». На счет 1 – 2 ноги поочередно сгибают в коленях, имитируя езду на велосипеде (рис. 5.6).

7. *И. п.* Стоя на коленях с приподнятой головой. На счет 1 – 2 – голова опускается вниз, а взгляд упирается в колени. На счет 3 – 4 возврат в и. п. (рис. 5.7).

8. *И. п.* Руки на поясе; ноги на ширине плеч. Прыжки на двух ногах с переходом на «шаги на месте» (рис. 5.8).

Упражнения с флажками

1. *И. п.* Положение «стоя». На счет раз – руки разводятся в стороны. На счет 2 – руки поднимаются вверх, а пят-

ки отрываются от пола. На счет 3 – руки разводятся в стороны, а ступня целиком соприкасается с полом (рис. 6 *а*).

2. *И. п.* Положение «стоя». На счет 1 – правая нога смещается в сторону, на ширину плеч разведенные руки поднимаются вверх. На счет 2 – 3 туловище наклоняется вправо, сохраняя положение рук. На счет 4 возвращается в исходное положение. Это же упражнение повторяется с наклоном влево.

3. *И. п.* Положение «стоя». На счет раз правая нога сдвигается назад, туловище выгибается. На счет 2 тело возвращается в исходное положение. Это же упражнение повторяется, но со сменой ног.

4. *И. п.* Ноги на ширине плеч. На счет раз туловище наклоняется вперед, ноги не сгибаются, руки касаются пола, оставляя флажки. На счет 2 тело поднимается, выгибаясь. Руки упираются в бока. На

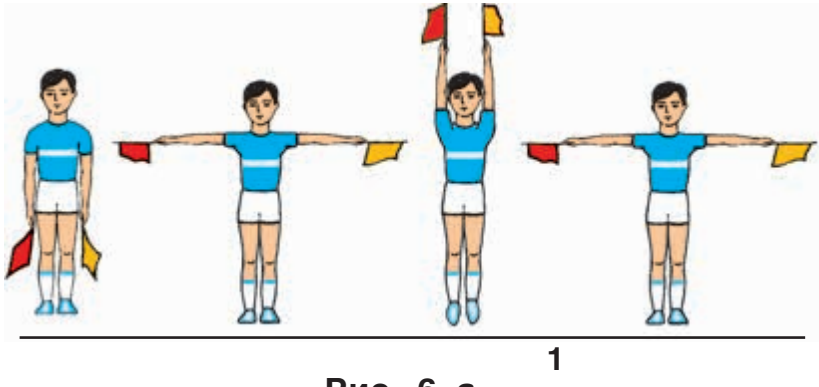


Рис. 6 *а*

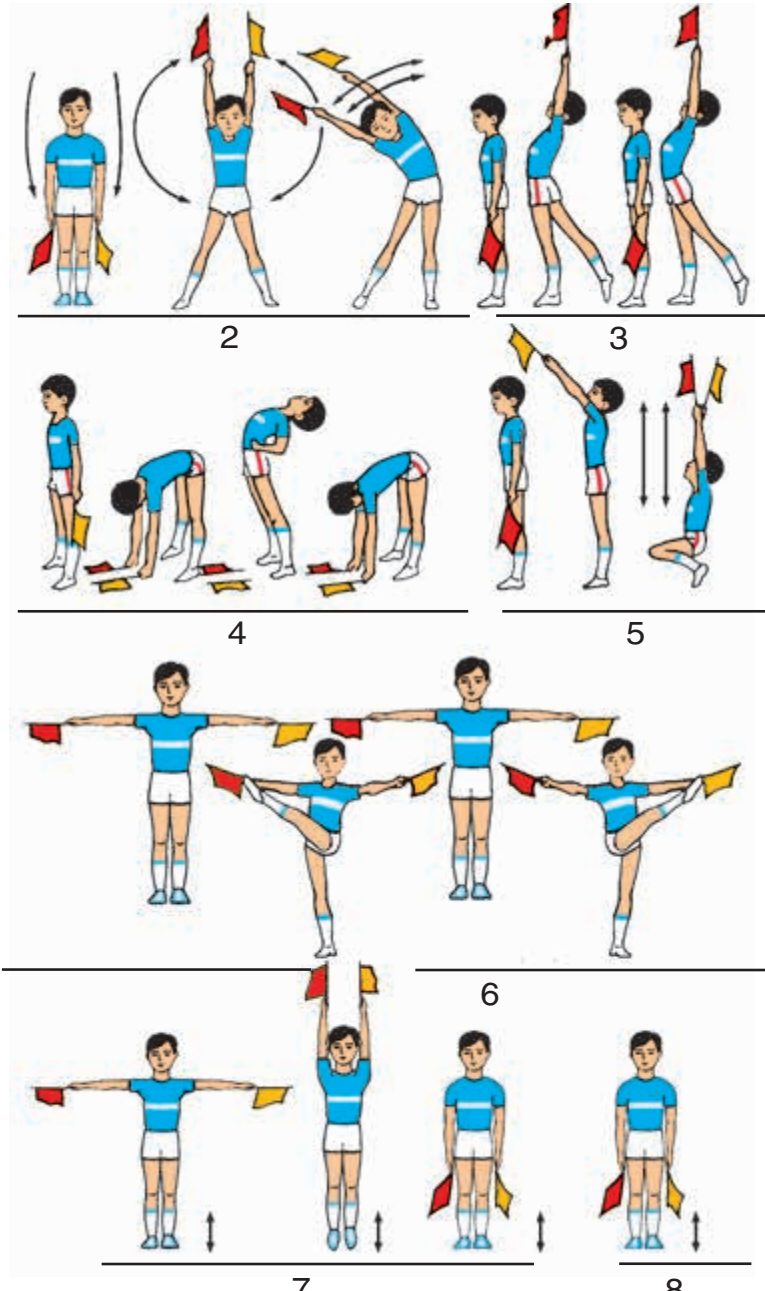


Рис. 6 *б*

счет 3 туловище наклоняется, а руки подбирают флажки с пола. На счет 4 тело возвращается в исходное положение.

5. *И. п.* Ноги вместе. На счет 1 руки поднимают вверх, затем на счет 2 руки с флажками перекрещивают над головой и одновременно приседают. На счет 3 возвращаются в и. п. (рис. 6.5).

6. *И. п.* Ноги вместе, руки вытянуты вперед. На счет 1 махом левой ноги, не согнутой в коленях, стараются достать флажок, который находится в правой руке. На счет 2 возвращение в и. п.

Это же упражнение выполняется, начиная с маха левой ногой (рис. 6.6).

7. *И. п.* Основная стойка – руки в стороны. Руки поднимают над головой, затем опускают и возвращаются в и. п. (рис. 6.7).

8. *И. п.* Руки с флажками опущены вдоль тела. В этом положении приступают к шагу на месте (рис. 6.8).

Упражнения с гимнастической палкой



1. *И. п.* Ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены. На счет 1 – 2 туловище приподнимают на носки, а руки поднимают вверх. На счет 3 – 4 возвращаются в и. п. (рис. 7.1).

2. *И. п.* Ноги на ширине плеч. Руки с гимнастической палкой за спиной. На счет

1 – 2 начинают приседание, зажимая гимнастическую палку под коленями. Руки впереди. На счет 3 – 4 возвращаются в и. п. (рис. 7.2).

3. *И. п.* Ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены. На счет 1 – 2 перешагивают через гимнастическую палку одной ногой, возвращаются назад, затем повторяют упражнение другой ногой. На счет 3 – 4 – положение стоя с гимнастической палкой за спиной. Это же упражнение повторяют, начиная с левой ноги (рис. 7.3).

4. *И. п.* Ноги на ширине плеч, руки опущены. На счет 1 – 2 – полукруговое движение руками, гимнастическая палка оказывается за спиной. На счет 3 – 4 совершают обратное движение и возвращаются в и. п. (рис. 7.4).

5. *И. п.* Ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Правая рука держит посередине гимнастическую палку. На счет 1 – 2 туловище поворачивается направо, а левая рука перехватывает гимнастическую палку. Затем руки и туловище возвращаются в и. п. с той лишь разницей, что теперь гимнастическая палка в левой руке (рис. 7.5).

6. *И. п.* Ноги на ширине плеч, гимнастическая палка внизу. На счет 1 – 2 левую ногу отводят назад и упираются носком в пол, туловище возвращается в и. п. (рис. 7.6). То же самое с другой ноги.

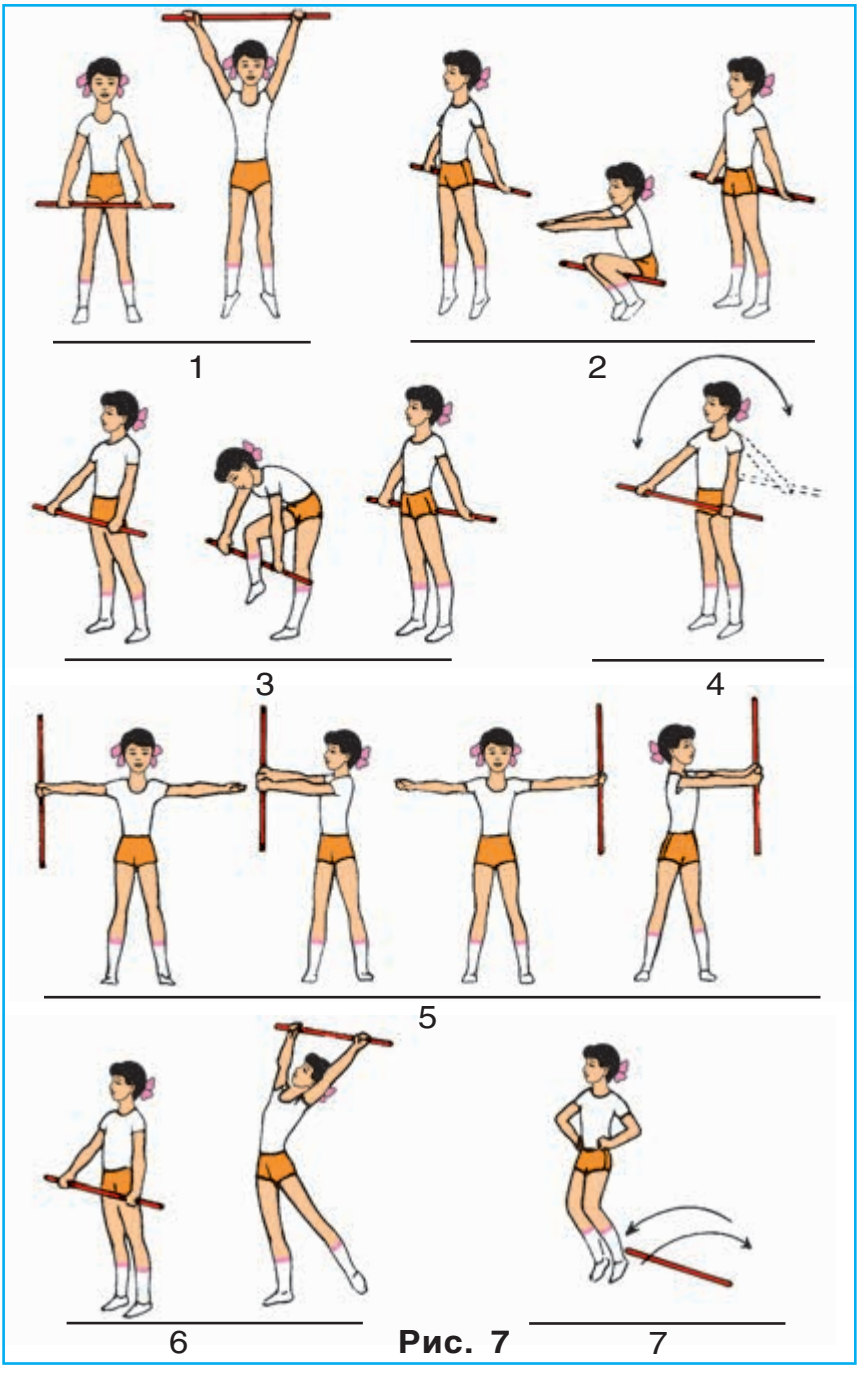


Рис. 7

7. *И. п.* Гимнастическая палка лежит за спиной, около ног. На счет 1 – 2 – прыжки через гимнастическую палку (рис. 7.7).

Упражнения со скакалкой

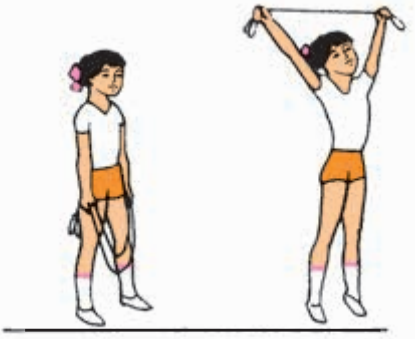
1. *И. п.* Ноги на ширине плеч, руки со скакалкой опущены вдоль тела. На счет 1 – 2 туловище приподнимают на носках и прогибают, вытянутые руки со скакалкой поднимают вверх. На счет 3 – 4 возвращаются в и. п. (рис. 8.1).

2. *И. п.* Ноги на ширине плеч, скакалка висит на шее. На счет 1 – 2 левая рука отводится в сторону, а правая рука, согнутая в локте, зависает над плечом. Это движение выполняют одновременно с поворотом туловища влево. На счет 3 – 4 возвращаются в и. п. (рис. 8.2).

Это же упражнение выполняется со сменой рук и поворота туловища.

3. *И. п.* Положение лежа на спине. Скакалка, концы которой сжимают руки, покоится на туловище. На счет 1 – 2 согнуть ноги в коленях, затем выпрямить и пятками коснуться скакалки, ноги поджимают и через них пропускают скакалку до тех пор, пока она не упрется в пятки. На счет 3 – 4 обратным движением возвращаются в и. п.

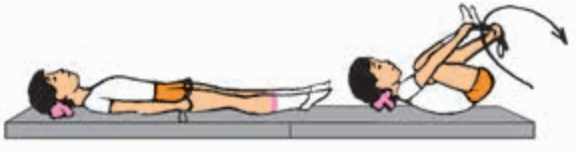
4. *И. п.* Скакалку держат за концы. На лежащую на полу часть скакалки встают ногами. На счет 1 – 2 туловище



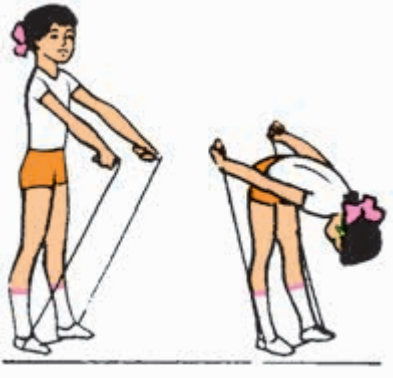
1



2



3



4



5

Рис. 8

наклоняют вперед. Ноги при этом прямые, т. е. не согнуты в коленях, а руки сохраняют положение, при котором скакалка остается натянутой. На счет 3 – 4 возвращаются в и. п. (рис. 8.4).

5. *И. п.* Руки опущены вдоль туловища, скакалка за спиной. На счет 1 – 2 совершается прыжок через скакалку, на счет 3 – 4 – возврат в и. п. (рис. 8.5).

ПРИОБРЕТЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Общие сведения о гимнастике

Занятия по гимнастике проводятся в специально оборудованном спортивном зале либо на свежем воздухе в так называемом гимнастическом городке. Гимнастические снаряды, или гимнастическое оборудование, следует так разместить в спортзале или гимнастическом городке, чтобы оно не мешало занятиям обособленных школьных групп.

Таким образом, в спортзале или гимнастическом городке следует предусмотреть территориально обособленные участки, предназначенные для занятий по общефизической подготовке, по игровым ви-

дам спорта, по художественной гимнастике, легкоатлетическим эстафетам и т. д. Необходимые для занятий по физической культуре предметы и снаряды (мячи, скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки и др.) следует разместить так, чтобы доступ к ним был максимально удобным.

Учащиеся должны приходить на занятия по гимнастике в специальной спортивной форме.

Занятия по физическому воспитанию включают в себя знакомство с упражнениями, которые обеспечивают полноценное физическое развитие нашему организму и прививают практические навыки по овладению здоровым образом жизни. Кроме того, на уроках физкультуры происходит знакомство с отдельными видами гимнастики. Например, со спортивной, художественной гимнастикой и акробатикой.

На уроках по физическому воспитанию осваивается комплекс упражнений для утренней физзарядки. Происходит это не механически, а осознанно, так как на уроках физкультуры вы узнаете, как, почему и на какую группу мышц воздействует то или иное гимнастическое упражнение.

На уроках физкультуры необходимо соблюдать следующие требования: нельзя приступать к выполнению упражнений, не убедившись в исправности гимнастического оборудования; нельзя, не предприняв

мер предосторожности, совершать прыжки через гимнастические снаряды, к тому же без упора, и т. д.

ПОСТРОЕНИЕ И ПЕРЕСТРОЕНИЕ. СПОСОБЫ И ПРАВИЛА

В 3-м классе на уроках физкультуры состоялось знакомство с выполнением упражнений в строю. В 4-м классе вам предстоит познакомиться со способами построения и перестроения строя, т. е. с правилами сужения и расширения строя.

Построение в одну шеренгу (рис. 9).

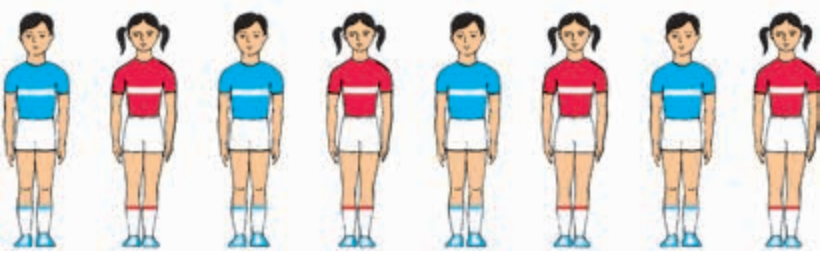


Рис. 9

Повороты, стоя на месте, направо и налево (рис. 10).

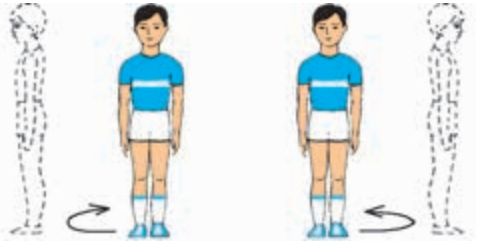


Рис. 10

Перестроение из одной шеренги в две шеренги (рис. 11).

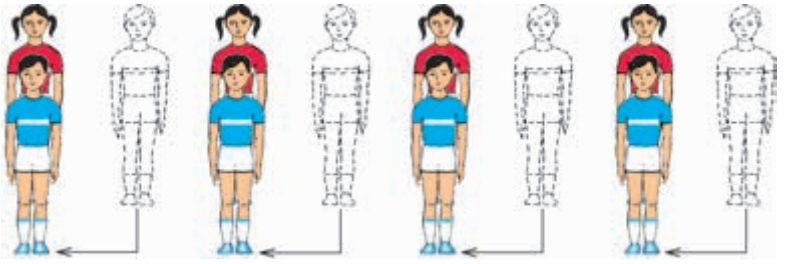


Рис. 11

Перестроение из одной шеренги в три шеренги (рис. 12).

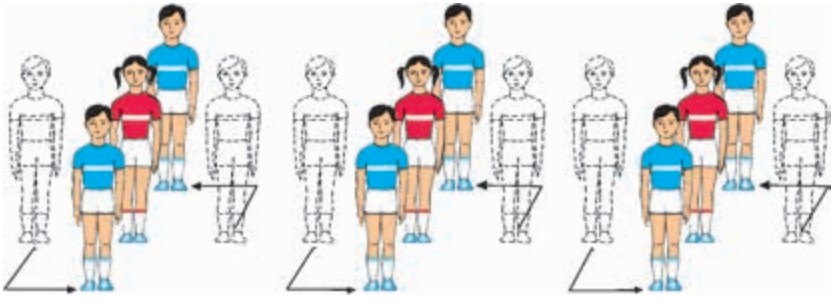


Рис. 12

Перестроение из одной шеренги в три по касательной (рис. 13).

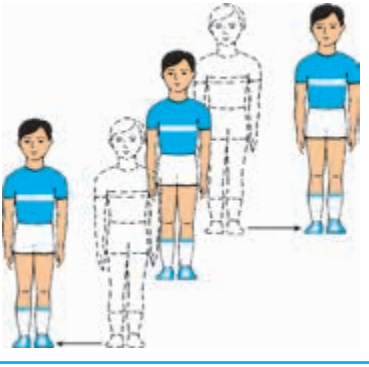


Рис. 13

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, по пять в движении (рис. 14).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (рис. 15).

Перестроение из колонны по два в колонну по четыре (рис. 16).

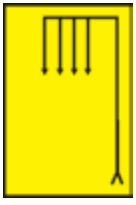
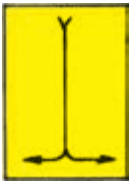


Рис. 14



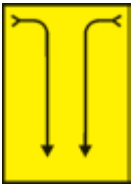


Рис. 15

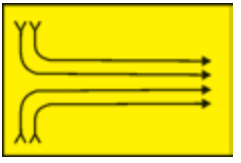
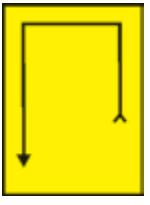


Рис. 16

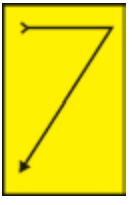
Ходьба по замкнутой кривой (*а*), по диагонали (*б*), в обход, противоходом (рис. 17 *а, б, в*).

Рис. 17

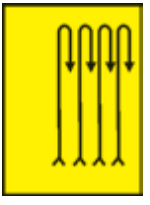
а



б



в

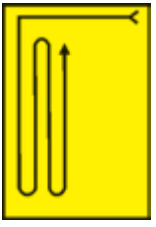


Ходьба «змейкой». Перестроение в колонну по одному из колонны по четыре (рис. 18 *а, б*).

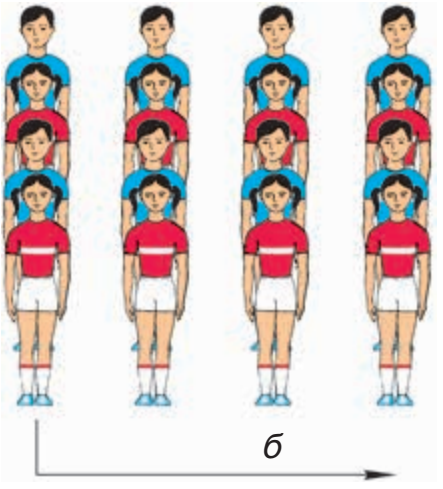
Размыкание на вытянутые в стороны руки (рис. 19 *а*).

Размыкание на вытянутые в стороны руки в колонне по три и по четыре.

Размыкание на вытянутые вперед руки (рис. 19 *б*).



а



б

Рис. 18.

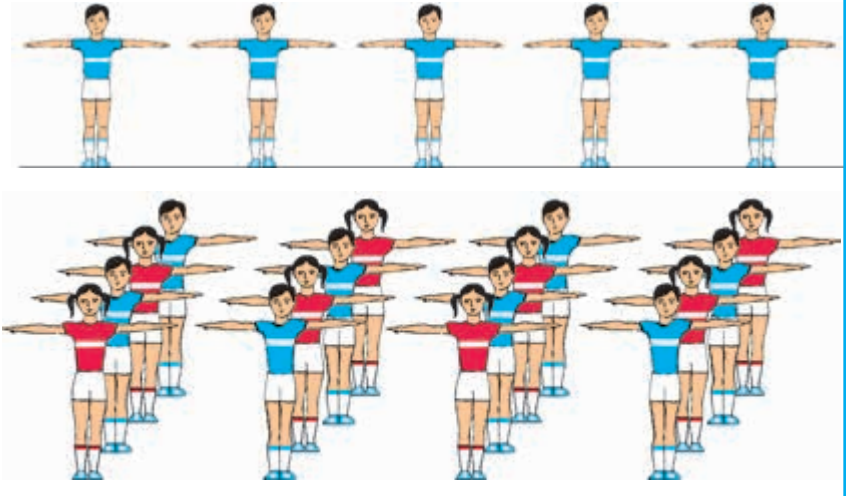


Рис. 19 *а*

Перестроение из одной колонны в колонну по три, по четыре по диагонали (рис. 20).

Перестроение из одной шеренги в две проводится двумя способами.

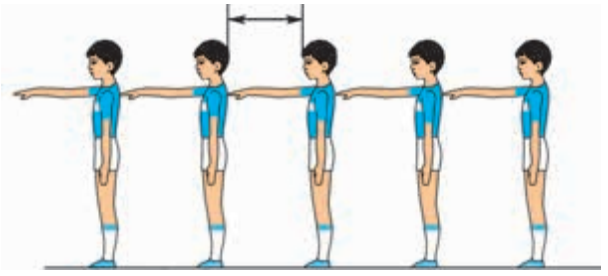


Рис. 19 *б*

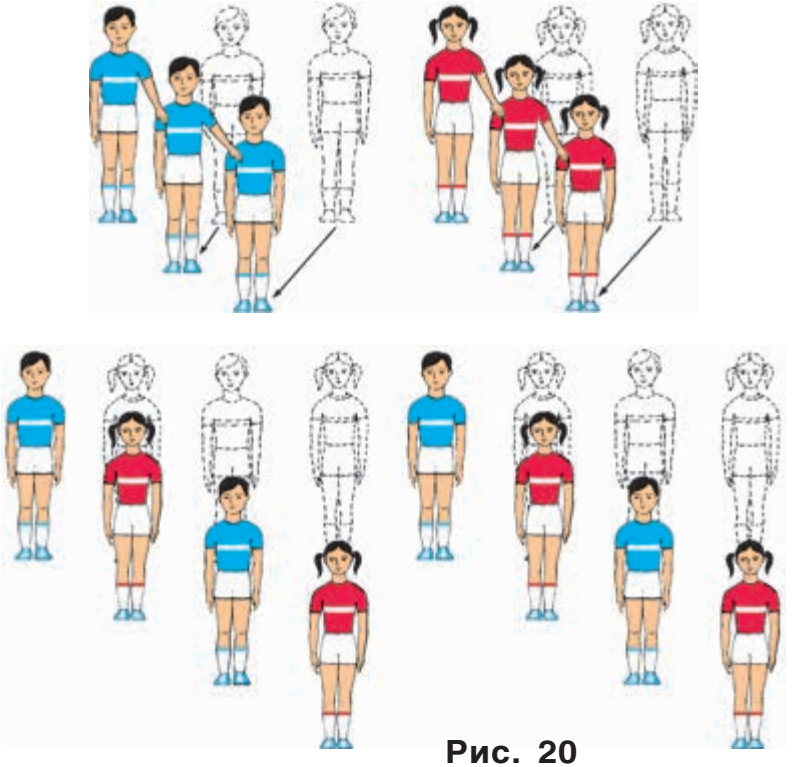


Рис. 20

Первый способ: участники строя рассчитываются по номерам на первый-второй. Затем первые номера выходят вперед на один или два шага по команде (рис. 21).

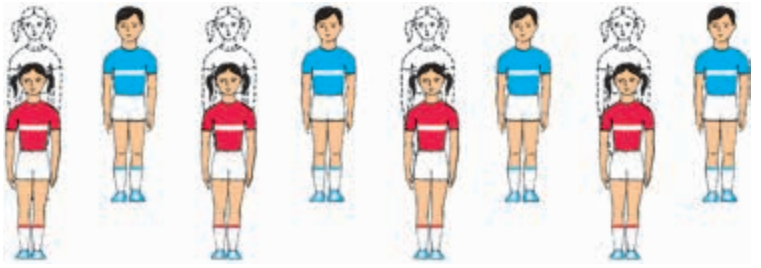


Рис. 21

Второй способ: участники строя рассчитываются по номерам на первый и второй. Затем первые номера по команде выходят вперед на один или два шага и становятся перед участником под номером два (рис. 22).

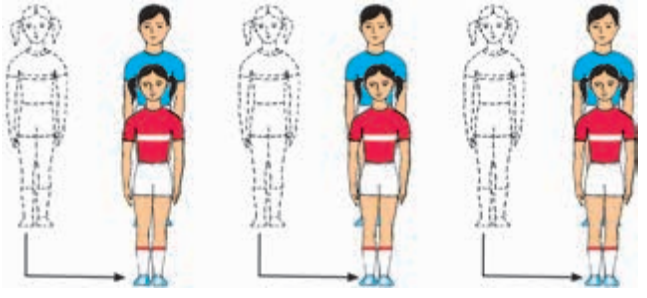


Рис. 22

Перестроение из одного круга в два проводится двумя способами.

Первый способ: учащиеся рассчитываются по номерам на первый-второй. Затем первые номера по команде делают шаг или два вперед (рис. 23).

Второй способ: учащиеся рассчитываются по порядковым номерам. В результате определяются первый и последний

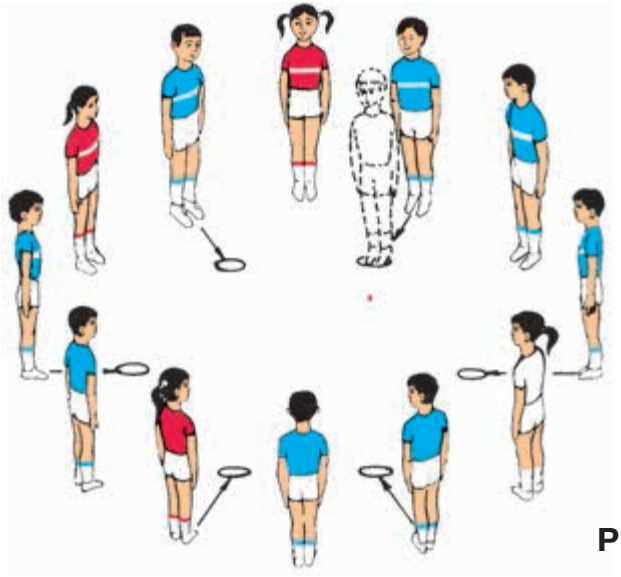


Рис. 23

номера. Например, 1-й и 36-й, а также равноудаленные от первого и последнего номеров, т. е. 18-й и 19-й. Затем ученики с 1-го по 18-й номера образуют один круг, а с 19-го по 36-й – другой (рис. 24).

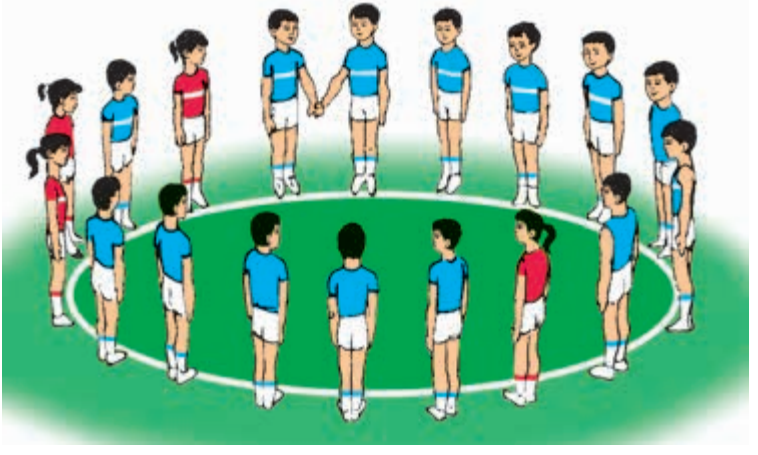


Рис. 24

Лазанье по канату

Известны три способа лазанья по канату.

Первый способ. И. п. – вытянутые руки сжимают канат. По команде усилием рук тело подтягивается, согнутые ноги подтягиваются к груди. Носок левой ноги и подошва правой захватывают канат.

Второй способ. И. п. – поднятые вверх руки сжимают канат. По команде тело подтягивается, а руки поочередно перехватывают канат.

Третий способ. И. п. – поднятые руки, как и ноги, сжимают канат. Руки поочередно перехватывают канат.

Этапы обучения. 1. Осваивается захват, или сцепление рук с канатом. Сильный захват облегчает процесс подтягивания и помогает успешно справиться с упражнением.

2. Осваивается различная техника захвата каната ногами.

3. Осваивается лазанье по канату в положении, когда ноги на канате скрещены.

4. Приобретается навык виса на канате, который качается из стороны в стороны под углом не более 25°.

5. Осваивается вис на канате с перемещением ног.

6. Осваивается техника перемещения рук из положения вис на канате.

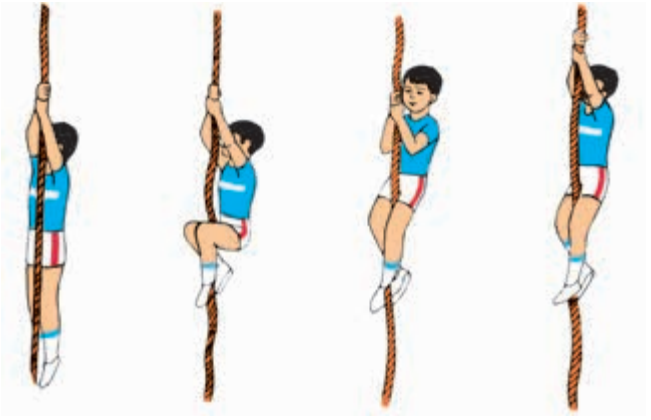


Рис. 25

7. Осваивается техника подтягивания ног к грудной клетке.

8. Осваивается лазанье по канату, на котором имеются специальные узлы.

9. В последнюю очередь осваивается техника хвата каната переплетенными ногами.

На рис. 25 показаны три основных способа подтягивания на канате.

Техника работы ног при подтягивании на канате осваивается на начальном этапе сидя на стуле, а также на таких гимнастических снарядах, как козел, конь или скамейка. Тренировочный процесс для отработки нужного положения ног на канате при подтягивании включает следующие упражнения.

1. Сидя на спортивном матрасе (мате) начинают подтягивание на канате и фиксируют положение горизонтального виса.

2. Осваивается навык перехода из положения горизонтального виса на канате в вертикальный.

3. Сжимая руками канат в положении лежа на спине, перемещают ноги в различных направлениях.

4. Лежа на спине руками поочередно перехватывают канат.

Поднятие и перемещение тяжестей



Для наращивания мускульной силы, выносливости, а также для развития ловкости и обретения навыков работы в коллективе выполняются специальные упражнения, связанные с поднятием и переноской тяжестей. При этом вес поднимаемых и переносимых тяжестей не должен превышать 10 – 12 кг. Предназначенные для упражнений тяжести не должны иметь острых углов и быть громоздкими. Время, затрачиваемое на переноску тяжестей, не должно превышать 10 – 15 секунд.

При поднятии и переноске тяжестей необходимо быть внимательным, мышцы не должны испытывать затруднения, тело необходимо наклонить слегка вперед. Кроме того, не допускается чрезмерная нагрузка на поясницу.

Вопросы к пройденной теме

1. Продемонстрируйте ходьбу «змейкой».
2. Как проводится перестроение из одной шеренги в две?
3. Продемонстрируйте движение по диагонали.
4. Как проходит перестроение из четырех колонн в одну колонну?
5. Продемонстрируйте перестроение из шеренги в диагональ (в угол).
6. Продемонстрируйте способы подтягивания по канату.

Смешанные и простые висы

В спорте под *висом* понимается упражнение, при выполнении которого плечи находятся ниже предмета, за который вы держитесь руками.

Под *простым висом* понимают упражнение, когда основное усилие приходится на одну из частей тела, например руки, а тело, оторванное от земли или пола, повисает. Под *смешанным висом* понимают то же упражнение, но для тела, не оторванного от пола. Упражнения, которые относятся к категории виса, способствуют развитию не отдельной, а целой группы мышц: грудных, икроножных, спинных, брюшной полости. Они считаются крайне полезными для формирования правильной осанки.

Как правило, висы выполняются на тех или иных гимнастических снарядах, вот почему необходимо обратить особое внимание на длину, ширину и высоту снаряда. Работа с различными не только по назначению, но и форме предметами помогает обрести полезные навыки, в частности, умение вовремя приспособиться к изменяющимся условиям.

Вис отличается и в то же время имеет много общего с остальными гимнастическими упражнениями. Запомните: надо соблюдать крайнюю осторожность при выполнении сложных физических упражнений, когда мускулы и дыхание испытывают давление тяжелой нагрузки.

При выполнении того или иного виса многое зависит от состояния рук, отмечается также учащенное дыхание от выполнения сложных упражнений. Вот почему надо позаботиться о том, чтобы дыхание не прерывалось, оставалось равномерным и глубоким.

Висовые упражнения выполняются как индивидуально, так и в коллективе. В обоих случаях надо уметь правильно подходить к гимнастическому снаряду, четко выполнять упражнения, т. е. движения от начала до конца должны быть правильными и точными. Выполняя соскок, старайтесь удержать равновесие и отойти от снаряда на положенное расстояние.

Для упражнений висом используют перекладину, брусья, гимнастическую стенку, скамейку, канат, поручни и др. Для предупреждения травм и ушибов используются маты.

Висы простые и смешанные:

– вис «стоя» (рис. 26);

– вис на корточках (рис. 27);



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

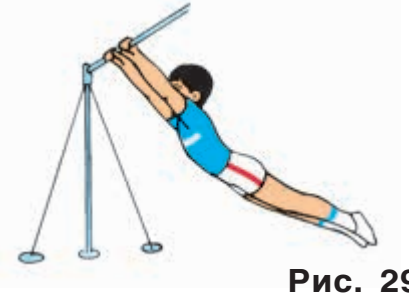


Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

– вис на турнике, в горизонтальном положении (рис. 28);

– вис с оттянутыми назад ногами (рис. 29);

– вис с вытянутыми назад руками (рис. 30);

– сгибание рук из виса полулежа (рис. 31);

– вис двумя руками и ногами на бревне (рис. 32);

– вис двумя руками и одной ногой на бревне (рис. 33);

– вис на высоком турнике и соскок (рис. 34);

– вис на перекладине с помощью согнутой ноги или с зависом (рис. 35);

– вис на гимнастической стенке, ноги в положении «угол» (рис. 36).

При выполнении виса используются различные виды хвата: а) сверху; б) снизу; в) смешанный; г) перекрестный (рис. 37).

Упоры простые и смешанные:

– упор на локтях (рис. 38);

– упор с переброшенной через турник правой ногой (рис. 39);



Рис. 32



Рис. 33

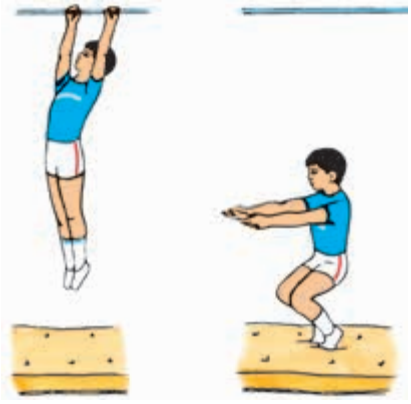


Рис. 34



Рис. 35

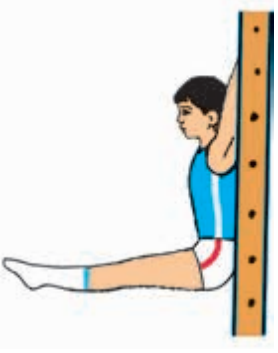


Рис. 36

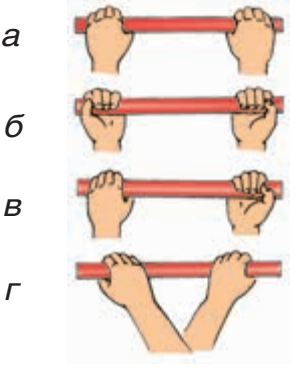


Рис. 37



Рис. 38

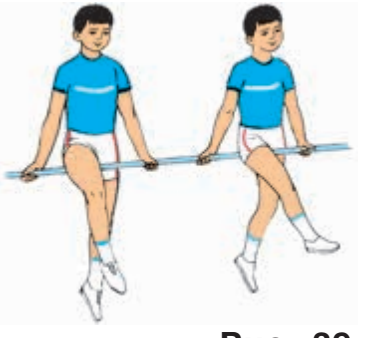


Рис. 39

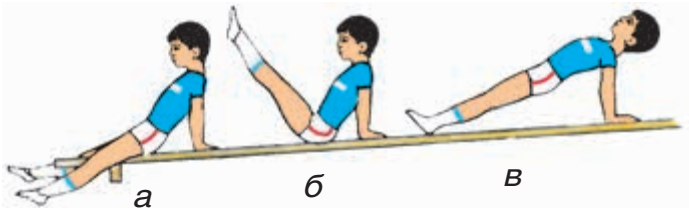


Рис. 40



Рис. 41

– упор из положения руки за спиной (рис. 40 а, б, в);

– использование гимнастической скамейки для различных видов упора (рис. 41).

Упражнения на удержание равновесия

Как известно, упражнения на равновесие рассчитаны не только на статичное положение тела, но и на его динамичное состояние. Упражнения на равновесие развивают такие качества, как самообладание, решительность, смелость и т. д. Кроме того, эти упражнения способствуют развитию гибкости, выработке точных движений и равномерного дыхания. При желании упражнения на равновесие можно выполнять на гимнастических снарядах, на начертанной на полу или земле ли-

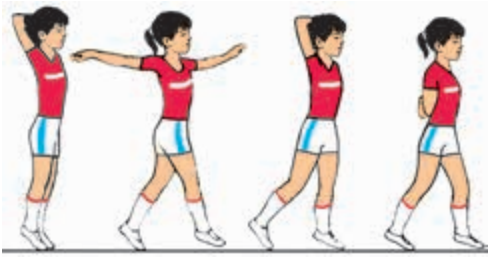


Рис. 42

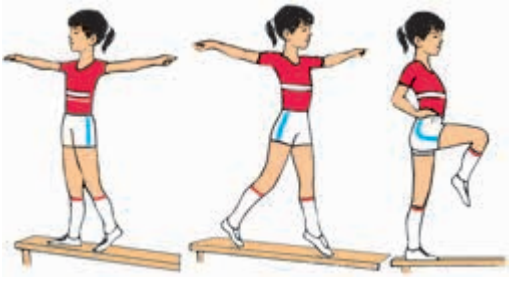


Рис. 43

нии, передвигаясь на носках и меняя положение рук (рис. 42). Упражнение на равновесие можно выполнять на наклонной плоскости, передвигаясь на носках (рис. 43).

Существуют и другие виды упражнений на равновесие, например, перешагивание через мячи, лежащие на одной линии (рис. 44). Наклоните туловище вперед.

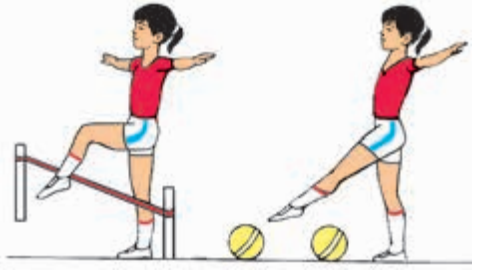


Рис. 44



Рис. 45

Одновременно с наклоном туловища левая нога отрывается от пола и занимает положение, горизонтальное полу (рис. 45).

Хорошие результаты можно получить, передвигаясь по бревну на носках или боком (рис. 46 и 47).

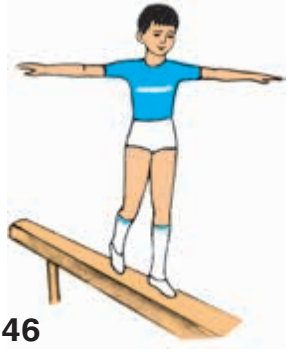


Рис. 46

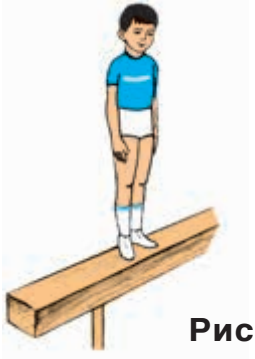


Рис. 47

Передвижение перекрещивающимся шагом. И. п. – стоя на носке левой ноги. Правую ногу перенесите за левую. Зафиксируйте равновесие. Затем на носке опорной ноги повернитесь направо. Это же упражнение выполните, начиная с другой, правой опорной ноги. Обучение навыкам перекрестного шага начните с передвижения по полу, а затем научитесь выполнять это же упражнение на бревне.

Прохождение под веревкой, натянутой на высоте 60 – 80 см от пола. Встав боком к веревке, перенесите сначала одну ногу, наклонитесь и пройдите под веревкой. Пройдя под веревкой, выпрямитесь и повернитесь спиной к веревке. То же

самое проделайте, не останавливаясь у веревки.

Приседание на одной ноге. Стоя на бревне, выполните приседание, поочередно меняя опору – то на правую, то на левую ногу.

Прыжки на месте на двух и на одной ноге



Подпрыгивая на месте на двух или на одной ноге, вытягивайте носочки ног и сохраняйте правильную осанку. Во время прыжка с поднятыми вверх руками старайтесь приземляться мягко.

Последовательность обучения.

1. *И. п.* – ноги перекрещены. В этом положении сделайте несколько прыжков на месте. То же упражнение со сменой ног во время прыжка.
2. Прыжки на одной ноге. Пассивная нога занимает произвольное, т. е. любое удобное положение.
3. Чередование прыжков на правой и левой ноге.
4. Стоя на одной ноге, вытяните другую перед собой, удерживая равновесие.

Постарайтесь совместить упражнения на равновесие с другими несложными упражнениями. С этой целью выполняйте упражнения на равновесие в движении, включая повороты, выполняя махи руками и ногами, стоя на коленях и т. д.

Для того чтобы твердо освоить навыки по удержанию равновесия, выполняя упражнения, постарайтесь чаще менять исходное положение рук и ног (передвижение на пятках, на носках, мелким шагом и т. д.) Кроме того, можно выполнять те же упражнения с мячом, скакалкой или гимнастической палкой в руках. Для совершенствования постепенно усложняйте упражнение. Например, от удержания равновесия на широком бревне перейдите к выполнению того же упражнения на более узком предмете и т. д.

Акробатические упражнения



Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, быстроту, гибкость тела, смелость, решительность и т. п., а также совершенствуют координацию и точность движений в пространстве. Редкий вид спорта обходится без акробатических упражнений. Не случайно акробатические элементы используются в гимнастике, в прыжках с трамплина, в легкой атлетике, включая различные спортивные игры.

Акробатические упражнения требуют строгого соблюдения правил личной гигиены. Это означает, что обувь, одежда и спортивные маты должны содержаться в надлежащей чистоте и исправности. В теплое время года акробатические упраж-



Рис. 48

нения можно выполнять на свежем воздухе.

Акробатические упражнения делятся на два вида. Первый вид включает нарастающие по динамичности, или подвижности, упражнения, а второй – статические упражнения.

К *динамическим* упражнениям относятся: перевороты в группировке лежа на спине, перевороты (вправо, влево) из упора присев, переворот кувырком вперед (рис. 48).

Кроме того, в данную группу упражнений входят кувырки вперед с горки из сложенных матов, кувырки по наклонной плоскости, например, скамейке, кувырки через спину партнера (рис. 49 – 50) и из положения «сидя» кувырок назад (рис. 51).

Стойка на лопатках. Это упражнение начинайте из положения «лежа на спине». Поднимите ноги, руки на пояс, большие пальцы впереди, локти на ширине плеч. По выполнении поднимите вверх ноги, носки вытянуты.

Кувырок назад выполняется также из положения «лежа на спине» в группировке;

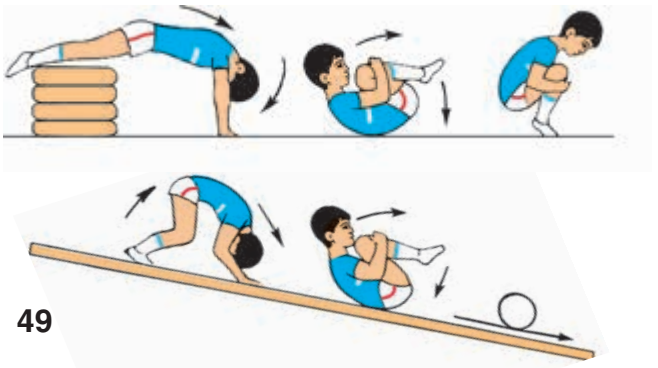
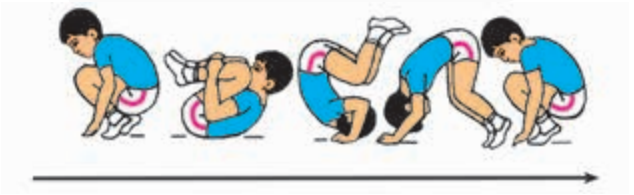


Рис. 49



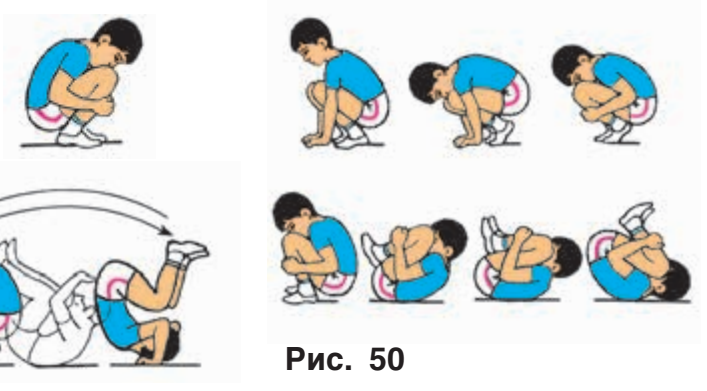


Рис. 50

из положения «сидя и, упираясь на колени». В стойку на лопатках можно перейти после кувырка через спину назад (рис. 52 – 53). При выполнении стойки на лопатках можно прибегнуть к помощи партнера, который помогает удержать стойку, поддерживая вас за ноги.

Опорные прыжки через козла (высота 90 –100 см).

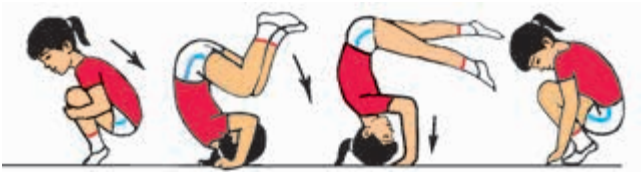


Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

Чтобы научиться прыгать через козла, надо освоить соскок вперед из положения присев на коленях с последующим переходом в упор присев и соскок вперед (рис. 54). Освоив первое упражнение, можно перейти ко второму, а именно к преодолению гимнастического снаряда с разбега. Отталкивание осуществляется двумя ногами, которые в момент преодоления препятствия разведены в стороны (рис. 55).

Последовательность обучения. Сидя на корточках, резко подпрыгните с поднятыми вверх руками и с той же быстротой вернитесь в исходное положение. Проделать то же самое из положения с согнутыми коленями. Освоив упомянутые упражнения, приступите к прыжкам с разведенными в стороны ногами в фазе полета.

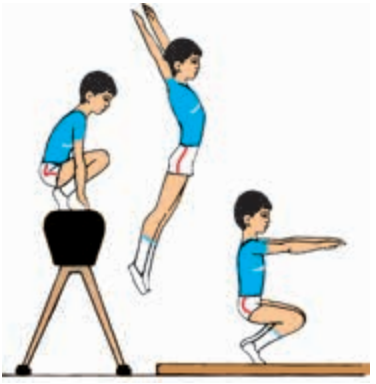


Рис. 54



Рис. 55

Страховки (подстраховки). Во время страховки надо как можно ближе стоять к месту возможного падения. Страховать необходимо до тех пор, пока упражнение не завершится приземлением. Во время прыжка обучающегося надо поддерживать за поясницу.

Прыжок с согнутых коленей в упор; соскок вперед, прогнувшись. Зафиксировать приземление с согнутыми коленями.

Последовательность обучения:

– набежав на мостик, после короткого разбега длиной от 4 до 5 шагов и, оттолкнувшись от мостика двумя ногами, совершите прыжок вперед, прогнувшись. В фазе полета, т. е. оторвавшись от мостика, разведите ноги в стороны и сведите их перед приземлением на маты;

– стоя на гимнастическом бревне, совершите соскок вперед, прогнувшись, и зафиксируйте приземление;

– находясь на козле либо на полу, совершите прыжок в очерченный мелом круг;

– оседлайте козла, опираясь на него двумя руками, затем выпрямитесь и совершите с него соскок вперед, прогнувшись;

– с 4 – 5 шагов совершите разбег и, оттолкнувшись двумя ногами, приземлитесь коленями на козла. После этого выпрямитесь и совершите мягкий соскок на маты.

Гимнастические упражнения для развития динамических качеств

Предлагаемые упражнения выполняются вместе с партнером. Каждое из рекомендуемых упражнений следует повторить не менее 2 – 3 раз. Между упражнениями необходимо сделать перерыв продолжительностью от одной до полутора минут.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. *И. п.* – полулежа. Прямые руки в упоре на скамейке, носки ног упираются в пол. Сгибая руки в локтях, отжимайтесь (рис. 56).

2. *И. п.* – упор «лежа на полу». Сгибание и разгибание рук.

3. *И. п.* – упор «лежа с разведенными в стороны руками». Сгибание и разгибание рук.

4. То же самое упражнение, выполняется с упором ног на скамейку или на нечто подобное.



Рис. 56



Рис. 57

5. *И. п.* – вис на низкой перекладине или схожем снаряде. Сгибание и разгибание рук (рис. 57).

6. В положении вытянутые и согнутые в локтях руки выполняются различные упражнения, например, на растягивание мышц.

7. Данное упражнение выполняют двое. Исходное положение – лицом друг к другу. Руки на уровне груди переплетены в замок, разгибать руки, преодолевая сопротивление.

8. Стоя лицом друг к другу, взяться за гимнастическую палку и каждому тянуть ее на себя.

Упражнения на спортивных снарядах

9. *И. п.* – лежа на наклонной скамейке. Вытянутые руки держатся за края скамейки. Сгибая руки в локтях, подтягивайте тело по скамейке (рис. 58).

10. *И. п.* – то же самое. Упражнение выполняйте, лежа на гимнастическом ковре.

11. *И. п.* – то же самое. Руки перебирают канат, подтягивая туловище по наклонной гимнастической скамейке.

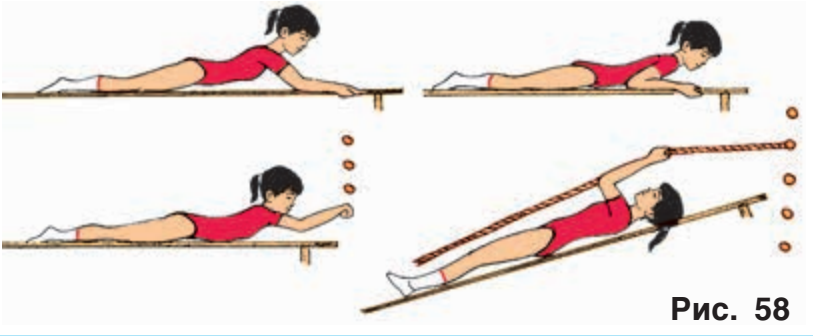


Рис. 58



Рис. 59

12. *И. п.* – вытянутые руки и ноги в упоре на гимнастической скамейке. Отжимайтесь, сгибая руки в локтях (рис. 59).

13. Лазание по канату с помощью ног.

14. Подтягивание на турнике с подстраховкой и подтягивание на канате с помощью ног (рис. 60).

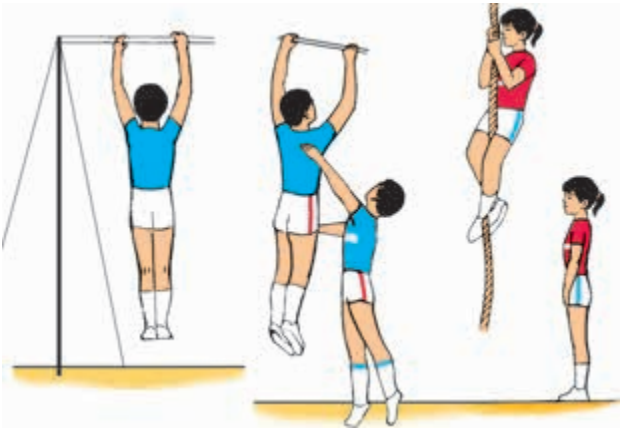


Рис. 60

Упражнения для мышц туловища и шеи

15. Опустив голову, выполняйте круговые движения (влево – вправо).

16. Заложив руки за голову, передвигайтесь вперед, преодолевая сопротивление товарища.

17. Руки в упоре на полу, ноги врозь, лбом коснитесь мата. Раскачивая туловище вперед – назад, постепенно продвигайтесь влево – вправо.

18. *И. п.* – руки на поясе. Выполняйте то же самое упражнение.

19. Лежа на полу, руки вытянуты вперед. Поднимая руки вверх, прогибайтесь.

Упражнения для мышц ног

20. Держась за рейку гимнастической стенки, руки на уровне плеч. В этом положении выполняется приседание (рис. 61).

21. То же самое упражнение выполняется в положении «стоя» на одной ноге.

22. *И. п.* – стоя. Выполняйте приседание, не держась за рейку.

23. *И. п.* – стоя спиной к гимнастической стенке. Держась руками за рейку

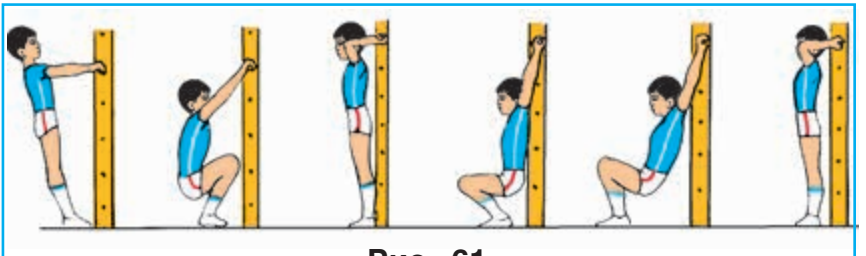


Рис. 61

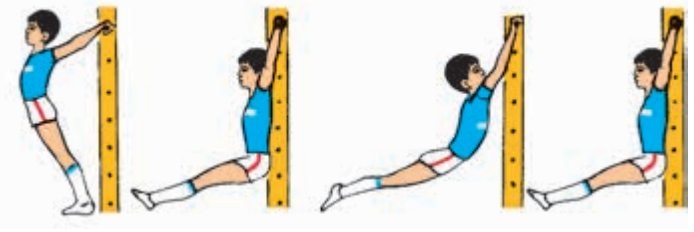


Рис. 62

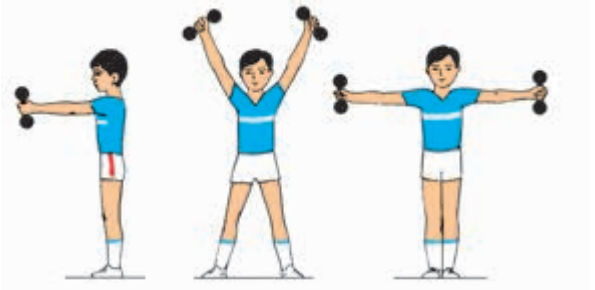


Рис. 63

гимнастической стенки, выполняйте различные движения (рис. 62).

24. Работа с гантелями. Образец – на рис. 63.

Упражнения для суставов

25. Махи руками с максимальной скоростью.

26 *И. п.* – стоя, ноги вместе. Наклоны туловища (вперед, вправо и др.), не сгибая колен.

27. *И. п.* – ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево.

28. Упражнение то же самое, только с гантелями (весом от 0,5 кг до 1 кг) в руках.

29. *И. п.* – сидя. Выполняется наклон так, чтобы грудь касалась колен.

30. То же самое упражнение выполняется с помощью партнера.

31. *И. п.* – лежа на спине. Из данного положения, перебирая ладонями, выполните мостик.

32. На гимнастической стенке выполнять махи ногами.

33. Выполните упор с широко расставленными ногами.

34. Перешагните через гимнастическую палку, которую держите в руках на уровне колен.

Упражнения для развития силы и быстроты

35. Оттолкнитесь от пола одной, потом двумя ногами и подпрыгните на максимальную высоту.

36. Совершите прыжок, оттолкнувшись одной, а затем двумя ногами.

37. Спрыгните с высоты 40 – 60 см.

38. С разбега оттолкнитесь двумя ногами и оседлайте козла (высота козла 60 см).

39. Принимая различные исходные положения, толкните набивной мяч весом в 1 – 2 кг сначала одной рукой, а затем – двумя.

Упражнения на удержание равновесия

40. Пройдите шагом по гимнастической скамейке и бревну.

41. Выполните то же самое упражнение с поворотом на 180°.

42. Сближайтесь с партнером, передвигаясь по гимнастической скамейке, а сблизившись, помогите друг другу поменяться местами.

43. В процессе перемещения из одной точки в другую совершайте разнообразные круговые движения головой и туловищем.

44. Выполните серию кувырков с постепенным ускорением темпа.

45. Прыжки на месте с поворотом на 180° и 360°.

46. Это же упражнение выполните с завязанными глазами.

47. Подтягиваясь, перемещайте тело вверх и вниз по наклонной плоскости.

О легкой атлетике и ее видах

В свое время вы ознакомились с бегом на различные дистанции. Например, с бегом по прямой линии, с прыжками в длину, в высоту способом перешагивания, с метанием теннисного мяча. Вам известно, что такое старт из «низкой» и «высокой» стоек. Однако этого недостаточно. Вот почему мы продолжим знакомство с техникой бега.

Во время бега туловище следует слегка наклонить вперед, руки согнуты в локтях, ступня целиком касается пола или земли. Ноги перемещаются равномерно в

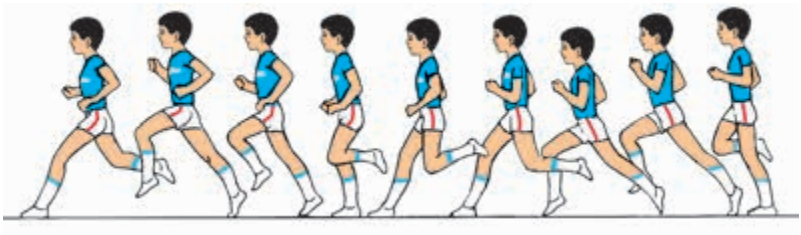


Рис. 64

так называемом шаговом ритме. Вам известны движения рук и ног, способствующие ускорению бега, как и то, что легкий и свободный бег осуществляется в ритме, не сбивающем дыхания (рис. 64).

Для приобретения технических навыков вашему вниманию предлагаются следующие упражнения.

1. Выполните легкую пробежку, отталкиваясь от пола и приземляясь на переднюю часть стопы или носок.

2. Преодолейте обычным шагом ограниченное расстояние с равноудаленными препятствиями, например, мячами. Выполните то же упражнение, сменив шаг на легкий, а затем на ускоренный бег. Увеличивая расстояние между препятствиями, увеличьте скорость бега, не меняя его равномерности (рис. 65).

3. Совершая легкую и длительную пробежку продолжительностью до 4-х минут, следите не только за правильностью движений рук и ног, но и за правильной постановкой туловища.

4. Совершите легкую пробежку по прямой линии с опорой на всю стопу.

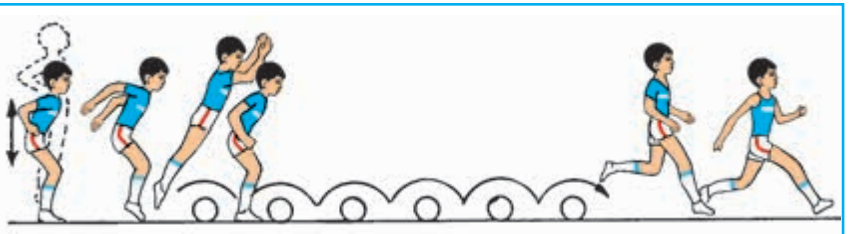


Рис. 65

5. Преодолейте прямую, ускоряя темп бега, ощутите инерционную силу во время бега по наклонной плоскости.

6. Во время ускоренного бега не покидайте границ отведенного для вас коридора. В противном случае вероятность столкновения с соперником возрастает.

7. Во время длительного забега не обгоняйте товарища, не разговаривайте. Во время бега по пересеченной местности с осторожностью преодолевайте те или иные препятствия (камни, поваленное дерево, кочки и т. п.)

Бег мелким шагом. Начните это упражнение с медленного шага на месте с опорой (или без нее) на какой-либо предмет с переходом на медленный бег, чтобы знать и чувствовать, как ставить стопу с переходом с пятки на носок, и движения коленного сустава.

Прыжковый бег – прыжки, чередующиеся с бегом. Это упражнение поможет освоить навык широкого шага и умения держать тело в прыжковом полете. Предлагаемое упражнение начните выполнять

на матах. Слегка согнув туловище и оттолкнувшись одной ногой, научитесь приземляться на другую, не толчковую ногу. Кроме того, обратите особое внимание на фазу полета и на технику подтягивания толчковой ноги к ягодице. При выполнении упражнения следите за положением тела, за тем, чтобы толчковая нога выпрямилась полностью, чтобы руки во время полета были свободно вытянуты; не забывайте вытянуть ноги перед приземлением.

Высокий старт. Техника высокого старта осваивается с так называемой стартовой позиции. При этом сильная, или толчковая, нога слегка согнута в колене и почти упирается в стартовую линию. Туловище слегка наклоняется вперед, благодаря чему центр тяжести переносится на толчковую ногу. Другая, или не толчковая, нога находится позади толчковой на расстоянии 10 – 15 см и слегка согнута в колене. Противоположная толчковой ноге рука, согнутая в локте, в частности правая, параллельна беговой дорожке, тогда как другая, или левая, оттянута назад.



Рис. 66

Следует запомнить следующее правило: чем меньше беговое расстояние, тем больше туловище наклоняется вперед, а толчковая нога сгибается в колене (рис. 66).

Бегун подается корпусом вперед, ноги сгибает в коленях и тяжесть тела переносит на толчковую ногу. После команды «марш» преодолевается бегом расстояние в 10 – 15 м. При выполнении бега следует следить за положением туловища, за подвижностью рук и за тем, чтобы первый шаг не был большим.

Помните, что для дальнейшего совершенствования мастерства необходимо овладеть техникой стартового разбега.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину состоит из двух фаз: полета и приземления (рис. 67). Для того чтобы правильно прыгать в длину, необходимо освоить следующие упражнения:

1. Разбег длиною в 2 – 4 шага и прыжок.

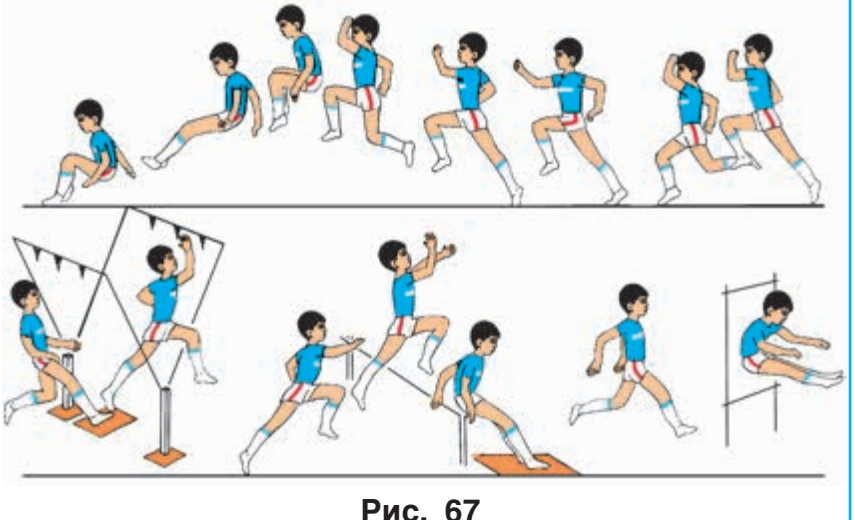


Рис. 67

2. После небольшого разбега достать рукой подвешенный флажок, вытянувшись в полный рост.

3. Прыжок на сложенные маты после разбега и преодоления невысокого препятствия.

4. Перешагивать через препятствия в виде натянутой на высоте 30 – 50 см резиновой ленты.

Во время выполнения указанных упражнений обратите особое внимание на то, как подобраны колени в фазе полета, и на то, что ноги перед приземлением следует максимально вытянуть и выпрямить.

Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы» или «перешагивание». Между техникой прыжков в длину и высоту много общего. Прыжок в высоту надо начинать с прыжков через резиновую ленту или веревку, натянутую на небольшой высоте. Во время выполнения тренировочных прыжков приобретаются навыки сохранения равновесия при приземлении, замедления скорости разбега перед прыжком (рис. 68). Для того чтобы научиться правильно прыгать в высоту, рекомендуются следующие упражнения: 1 – толчковая нога, слегка согнутая в колене, выпрямляется, а другая маховым движением «взлетает» вверх. Это упражнение выполняется с помощью руки, которая держится за гимнастическую стенку;

2 – с разбега в 1 – 3 шага толчком но-

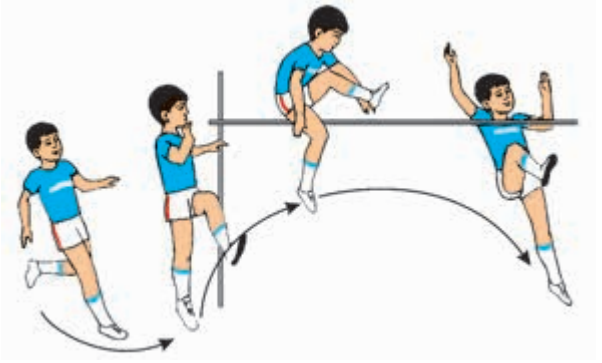


Рис. 68

ги преодолевается препятствие высотой 40 – 60 см;

3 – сделав упор на всю стопу, выполните прыжок с разбега в 3 шага, учитывая ритм движения;

4 – прыжок через препятствие под углом разбега 35° – 45°;

5 – способ «перешагивание» планки или препятствия заключается в следующем. К моменту преодоления планки носок стопы и колено разворачиваются в сторону препятствия, что помогает в достижении желаемого результата.

Метание теннисного мяча стоя на месте через плечо из-за головы.

Для того чтобы метнуть теннисный мяч как можно дальше, надо освоить сравнительно сложную технику, а именно: научиться правильно держать в руке мяч, выполнять правильные движения ногами, а также сохранять равновесие и не переступать черту после метания (рис. 69, 70, 71 и 72).

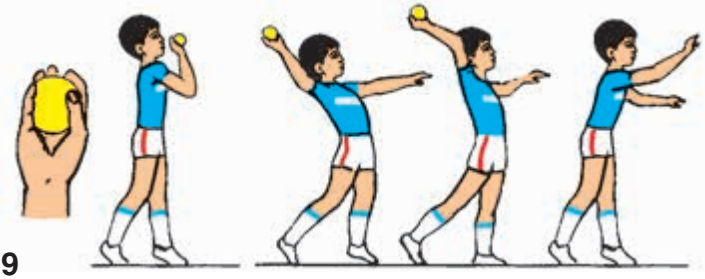


Рис. 69

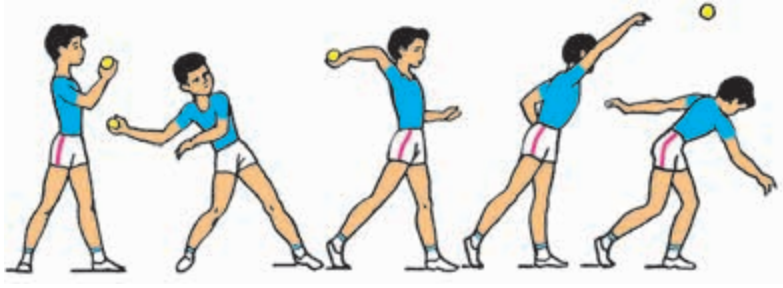


Рис. 70

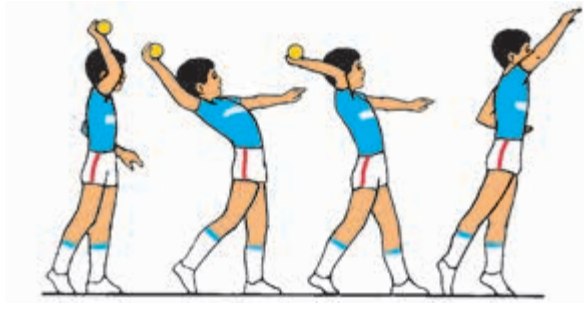


Рис. 71

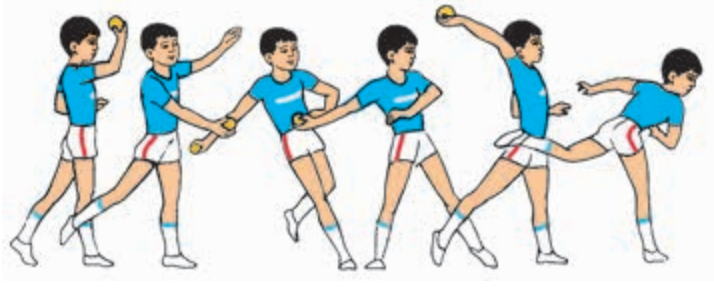


Рис. 72

Для приобретения навыков рекомендуются следующие упражнения:

1. Чтобы тело занимало правильное положение, научитесь метать предмет, не отрывая взгляда от направления полета мяча.

2. Производите метание мяча, туловище наклоните и поверните вправо.

3. Выполните метание мяча, придерживаясь первого и второго правил.

Во время выполнения упражнения туловище должно напоминать изогнутый лук, рука расслаблена, а взмах широкий. Чтобы освоить навык правильного бросания, используйте так называемый ограничитель. Для этого, например, натяните между шестами или другими подручными средствами веревку и начните бросать мяч через веревку в намеченную цель. Это упражнение выполняется в спортивном зале, где мишенью служит баскетбольный щит.

Нередко те, кто учится метать, допускают следующие ошибки: отклонение туловища от положения, которое оно должно занимать на старте перед метанием; рука согнута в момент и в процессе метания; маховое движение руки находится под острым углом к вертикали, т. е. бросок производится не из-за спины и плеча; центр тяжести не приходится на опорную ногу, и локтевой изгиб застывает на полпути к грудной клетке.

Вопросы к пройденной теме

1. Какие упражнения необходимо усвоить для того, чтобы приобрести навыки правильного, или классического, бега?
2. Как освоить высокий старт?
3. Как освоить прыжок в длину с подобранными коленями?
4. Как выполняется прыжок в высоту способом «ножницы»?
5. Какие навыки следует приобрести, чтобы освоить метание теннисного мяча?

Упражнения для легкоатлетов по развитию физических качеств

Занятия легкой атлетикой развивают выносливость, стартовую скорость, ловкость и т. д. Перечисленные качества крайне необходимы человеку в повседневной жизни.

Бег, в особенности на длинные дистанции, развивает выносливость, умелое распределение сил на дистанции, что в равной мере относится и к кроссу на 500 – 1 000 м, и к многократным спринтерским стартам на расстояние 50 м и 100 м.

Продолжительность бега надо увеличивать постепенно, от одной минуты до 5 – 6 минут.

Для приобретения необходимой выносливости рекомендуются упражнения со ска-

калкой, в частности, от 135 до 145 прыжков в минуту. Продолжительность прыжков через скакалку постепенно увеличивается от одной до 2 – 2,5 минут и более. Между серией прыжков нужно делать перерыв на отдых продолжительностью до 20 – 25 сек.

Чтобы добиться высокой стартовой скорости, рекомендуется от 3-х до 6-ти раз повторить старт в беге на 30 – 40 м, после чего сделать перерыв продолжительностью 40 сек. Для разнообразия прибегают к забегам на 60 м. После двух забегов подряд сделайте перерыв продолжительностью от полутора до двух с половиной минут.

Развивают выносливость и старты на 20 – 30 м, которые преодолеваются неоднократно с различной скоростью и из различных стартовых положений. Выносливость и ловкость можно развивать с помощью подвижных игр, в которых, как правило, присутствуют такие элементы легкой атлетики, как бег и прыжки. То же самое относится и к эстафетным состязаниям, какими могут быть «Погоня за флажком», «Встречная эстафета», «Отними мяч» и др. Тренировать стартовую скорость или силу реакции можно с помощью следующих упражнений: после 3 – 4 шагов следует прыжок, а затем бег; прыжок с отталкиванием двумя ногами, переходящий в бег; шаги, чередующиеся с прыж-

ками; прыжок из положения «сидя»; прыжки с разбега в длину и в высоту на результат; прыжки на одной ноге на расстояние от 20 до 30 м и прыжок двумя ногами вперед с различным положением рук.

Тем же целям служат и подвижные игры, такие как «Кто бросит мячик дальше», «Самый ловкий», «Кто быстрее бегает на одной ноге», «Смешанная эстафета» и др.

Для того чтобы усовершенствовать технику легкоатлетических движений, необходимо чередовать упражнения, постепенно увеличивая тренировочную нагрузку.



Вопросы к пройденной теме

1. Какие упражнения следует включить в тренировочный процесс, чтобы улучшить технику легкоатлетических движений?
2. Какие виды высокого старта вы знаете? Покажите их.
3. Как выглядит стойка низкого старта?
4. Какие дополнительные упражнения предназначены для того, чтобы освоить и улучшить технику прыжка в длину способом поджатых или согнутых ног?
5. Какие упражнения способствуют освоению техники прыжка в высоту способом «перешагивание»?
6. Как надо выполнять метание теннисного мяча? Продемонстрируйте.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол впервые появился в 1891 году благодаря учителю физкультуры Спрингфилдского колледжа в США, Джеймсу Нейсмиту, который задался целью создать увлекательную подвижную игру для закрытого помещения, чтобы в нее можно было играть круглый год, независимо от капризов погоды.

Слово «баскетбол» происходит от английского «basket» – корзина и «ball» – мячик.

Правила игры разработал тот же Нейсмит, который руководствовался следующими принципами: ведут мяч в баскетболе только руками; бегать с мячом в руках по баскетбольному полю во время игры запрещено; баскетболист имеет право принимать любую позу на поле во время игры; игрокам нельзя беседовать друг с другом, стоя на месте во время игры; баскетбольная корзина должна находиться на краю поля, на некоторой высоте, а кольцо корзины – параллельно настилу пола.

Для игры в баскетбол, т. е. для паса или передачи и броска в корзину самым подходящим во времена Джеймса Нейсмита, как оказалось, был футбольный мяч. Чтобы сделать игру зрелищной и интересной, Джеймс Нейсмит предложил установить баскетбольную корзину на вы-

соте, превышающей рост человека. В качестве первой баскетбольной корзины игроки использовали корзину для персиков, которую прикрепили к балконной решетке. Когда измерили расстояние от дужки корзины до земли, то оно оказалось равным 3 м 5 см. С тех пор именно на этой высоте находится баскетбольная корзина.

В Узбекистане баскетбол появился впервые в конце 1913 – 1914 гг. Чуть позже первые баскетбольные команды появились в Ташкенте и Фергане, и начиная с этого момента баскетбол стал активно культивироваться в нашей стране. Были основаны мужские команды «Университет», «Мехнат», позже – женская команда «СКИФ». Наша землячка, прославленная спортсменка Равиля Салимова, четырежды становилась чемпионкой мира и шесть раз – чемпионкой Европы. В 1992 году узбекская баскетболистка Елена Тарникиди завоевала звание олимпийской чемпионки в Барселоне. Звание олимпийского чемпиона носит другой узбекский спортсмен – Алижон Жармухамедов.

В настоящее время честь Узбекистана на международных соревнованиях отстаивает баскетбольный клуб «ЦСКА».

Ребята, вам известно, что азы баскетбола начинаются с техники владения мячом. Баскетбольный мяч держат двумя слегка согнутыми в локтях руками. Пальцы ведущей мяч руки разведены и слег-

ка согнуты, соприкосновение с мячом осуществляется кончиками пальцев. Такая техника владения мячом удобна для передачи партнеру и для броска по кольцу. Следующий шаг в овладении баскетбольной наукой – ведение или передвижение с мячом, техника передачи и приема мяча, а также знакомство с правилом «пробежка», что помогает освоить технику остановки после двух шагов передвижения с мячом в руке или руках.

Ведение мяча в баскетболе. В баскетболе редко передвигаются шагом, тем не менее такое случается. Шагом передвигаются, когда вблизи нет соперника и когда некому из партнеров передать мяч.

При передвижении по баскетбольной площадке шагом колени у игрока слегка согнуты. Подобное положение ног позволяет баскетболисту мгновенно стартовать, чтоб уйти в отрыв от соперника и сделать либо бросок, либо передачу.

Техника баскетбольного бега. Как правило, баскетболисты бегают по площадке, причем как с мячом, так и без мяча. В замедленном режиме бег баскетболиста напоминает мягкий, или «кошачий», бег: ноги слегка согнуты в коленях, центр тяжести тела плавно переносится от всей стопы к носку. Резкий старт и ускорение бега выполняются за счет быстрой смены коротких шагов, что удобно для резкой остановки (рис. 73).



Рис. 73

Непродолжительный бег без мяча. Как уже говорилось, баскетболисту приходится постоянно и чаще всего быстро передвигаться по полю. Быстрый проход баскетболист осуществляет за счет скорости бега, резкой смены направления движения и др. Многое в игре баскетболиста зависит от его стартовой скорости: чем выше стартовая скорость, тем больше шансов остаться с кольцом один на один.

Остановка. Баскетболисты в процессе игры используют два вида остановки движения: шагом и в прыжке. Остановка при беге: одна нога впереди другой, туловище слегка наклонено вперед, руки опущены вниз. Остановка при движении шагом: на последних двух шагах тяжесть тела передается на впереди стоящую ногу, а туловище слегка отклонено назад (рис. 74, 75). В момент касания пола другой ногой тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги.

Ведение мяча. Мягкое движение кисти, сопровождающее удар мяча о пол спортивного зала, называется ведением мяча в баскетболе. Ведение мяча во



Рис. 74



Рис. 75

время игры не прекращается ни на минуту и потому происходит как в положении стоя на месте, так и в положениях шагом и бегом. Естественно, ведением занимается баскетболист, владеющий мячом. Ведение мяча может быть самым различным, но в основном низким и высоким.

Ведение мяча завершается броском или передачей. У баскетболиста, владеющего мячом, в высокой стойке ноги слегка согнуты в коленях, а туловище слегка наклонено вперед, голова поднята, мяч должен отскакивать до уровня пояса. При ведении мяча в низкой стойке ноги согнуты в коленях в большей степени, чем при высокой стойке (рис. 76). Чтобы овладеть данным способом ведения мяча, надо чаще «стучать» по мячу, выполняя различные движения ногами и руками. Передача мяча партнеру – обязательный элемент баскетбола, с помощью которого продолжается атака либо завершается бросок в корзину.



Рис. 76

Пас или передача мяча партнеру. Этот прием используется баскетболистом для продолжения атаки посредством передачи мяча партнеру. *Передача мяча двумя руками от груди.* Этот прием используется для передачи мяча партнеру, причем как на короткие, так и на средние расстояния. При этом баскетболист занимает следующее исходное положение: мяч прижат к груди, руки согнуты в локтях, пальцы, держащие мяч, разведены и слегка согнуты. В зависимости от избранной траектории руки с мячом либо опускаются, либо приподнимаются. Затем руки резко выпрямляются, а пальцы разжимаются. Чтобы увеличить скорость полета мяча, баскетболист подает тело вперед или делает шаг в направлении полета мяча (рис. 77).



Рис. 77

Бросок одной рукой от плеча с места. И. п. – ноги слегка согнуты в коленях, правая нога впереди, в небольшом шаге от левой ноги, правое плечо выдвинуто, мяч держат двумя руками, затем мяч переводят на кисть правой руки, а левой поддерживают сбоку.

Мяч направляется в корзину за счет равномерного и быстрого выпрямления руки и кисти. Завершается бросок кистью, которая как бы сопровождает полет мяча в корзину (рис. 78).

Прием мяча. Под приемом мяча понимают остановку или овладение летящим мячом. Прием мяча позволяет продолжить атаку или завершить коллективные действия броском мяча в корзину.

Прием мяча двумя руками. Прием мяча выполняется одной или двумя руками в различных положениях: стоя на месте, в прыжке и на бегу. Различают прием мяча, который летит на уровне груди или плеч, верхом (над головой) или низом (на уровне ниже колен). То же самое относится к скользящему и отлетевшему от пола мячу. Прием двумя руками явля-



Рис. 78



Рис. 79

ется основным, когда мяч находится на средней высоте. Исходное положение при приеме двумя руками выглядит следующим образом. Руки баскетболиста расслаблены и вытянуты навстречу мячу, а кисти рук с пальцами образуют как бы воронку, по размерам несколько больше мяча. В момент прикосновения пальцы игрока охватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтях, «гасят» силу его полета.

После приема баскетболист принимает удобную для дальнейших действий позу, прижимая мяч двумя руками к груди (рис. 79).

Повороты. В баскетболе возникают ситуации, когда нет возможности сделать передачу партнеру, и, чтобы продолжить атаку, необходимо обойти соперника. Для того чтобы обойти соперника или сохранить мяч для своей команды, баскетболист должен уметь ввести в заблуждение противника, что становится возможным при резком изменении направления движения. Резкая смена направления движения происходит за счет подвижности игрока, поворотов тела в ту или иную сторону. Различают два основных вида по-



Рис. 80

ворота: по ходу движения и назад (смена направления движения на противоположное).

Поворот вперед. Баскетболист делает шаг в ту сторону, куда он смотрит (рис. 80).

Поворот назад. Баскетболист отклоняется диаметрально от первоначального курса или же, проще говоря, разворачивается на 180° (рис. 81).

Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой по дуге корзины – прием, к которому чаще всего прибегают баскетболисты, когда стремятся попасть в кольцо с близкого расстояния или из-под щита.

И. п. Ноги полусогнуты, мяч находится в руке. Перед броском, делают два



Рис. 81



Рис. 82

шага вперед, в направлении к кольцу. Первый шаг длиннее второго. Оттолкнувшись от пола, баскетболист совершает прыжок. В высшей точке прыжка тело и рука баскетболиста вытягиваются и тем самым сокращают расстояние до кольца. Завершается бросок кистью, которая как бы сопровождает полет мяча в корзину (рис. 82).

Вопросы к пройденной теме

1. Где, когда появился баскетбол и кто его придумал?
2. Что такое шаг и что такое бег?
3. Сколько приемов остановки с ведением мяча в баскетболе вы знаете?
4. Как выполняется прием мяча двумя руками?

РОЖДЕНИЕ ФУТБОЛА

Истоки современного *футбола* – различные игры с мячом в странах Древнего Востока, в Древней Греции, Древнем Риме и др. В специальных гимнастических школах Древней Греции, например, в программе занятий, числились упражнения с мячом. Современный футбол обязан своим рождением английским колледжам и университетам.

Слово футбол происходит от сочетания слов «foot» – нога и «ball» – мяч, что в переводе с английского означает «ножной мяч». В нашей стране футбол раз-

вивается стремительно. В Узбекистане первая футбольная команда была создана в 1912 году в городе Коканде. Состояла команда в основном из игроков местной национальности. Футболисты Коканда, начиная с 1921 года, принимали участие в различных состязаниях. На первой Спартакиаде Средней Азии и Казахстана, которая проходила в 1934 году, первое место завоевала команда «Мусульмонлар». Достойно представляла футбол на спортивной арене и команда «Пахтакор», созданная в 1956 году.

В настоящее время узбекский футбол на международной арене достойно представляют такие команды, как «Пахтакор», «Нефтчи», «Навбахор», «Насаф», «Бунёдкор» и др.

Комплекс футбольных упражнений

Удары по мячу внешней стороной стопы

Самый распространенный и сильный удар наносится по мячу с разбега внешней стороной стопы. При этом, чем больше площадь соприкосновения стопы с мячом и чем сильнее удар, тем выше скорость полета мяча к намеченной цели. Сила удара зависит от размаха и резкости движения ногой. Таким образом, для нанесения техничного удара по мячу необходим быстрый разбег, соприкоснове-

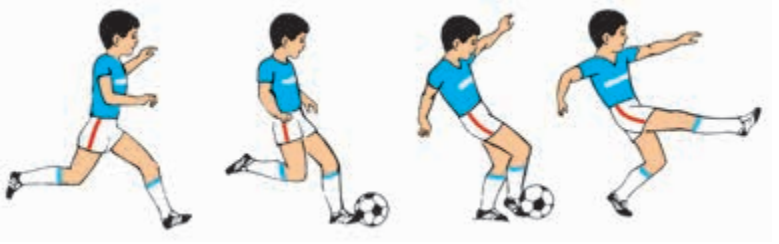


Рис. 83

ние стопы с мячом в момент, когда центр тяжести совпадает с вертикальным положением опорной ноги (рис. 83).

Нанесение удара по мячу носком ноги

Рассматриваемый способ удара производится на коротком замахе, благодаря чему несет в себе эффект неожиданности. Как правило, удар с носка рассчитан для паса на короткие и дальние расстояния, а также для попадания в ворота. Точность удара зависит от совмещения на одной прямой замаха и выбранной цели. Удар носком ноги выполняется следующим образом. Нога перед замахом согнута в колене и входит в соприкосновение с мячом в момент полного натяжения икроножной мышцы. При ударе носок ноги слегка вздернут (рис. 84).

Удар по мячу внутренней стороной стопы

Удар внутренней стороной стопы используется для паса на средние и дальние расстояния (рис. 85).

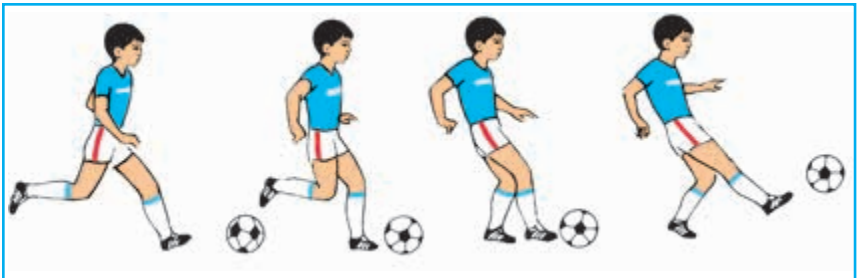


Рис. 84

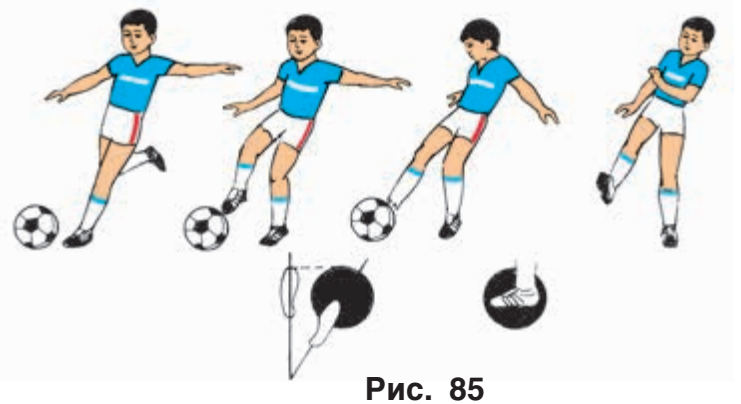


Рис. 85

Удар по неподвижному мячу

Удары по неподвижному мячу производятся при штрафных и «свободных» ударах, а также при вводе мяча в игру от ворот (рис. 86).

Удар по катящемуся мячу

Существует несколько приемов нанесения удара по катящемуся мячу.

Удар по катящемуся мячу наносится в момент, когда мяч находится на одной линии с внутренней стороной опорной ноги.



Рис. 86



Рис. 87

Сила встречного удара зависит от расстояния до намеченной цели. Если футболист владеет ударом с обеих ног, то встречный удар наносится той ногой, к которой стремится катящийся мяч (рис. 87). При встречном ударе мяч может приобрести любую траекторию. Например, при встречном ударе мяч обретет обратную траекторию, если передняя часть стопы придется по центру мяча. При ударе внешней стороной стопы в левую часть мяча получим правое отклонение, и наоборот.

Ведение мяча внутренней частью стопы

Чтобы освоить данный способ владения мячом, надо, прежде всего, научиться технике нанесения ударов носком стопы. На следующем этапе осваивается медленное передвижение с мячом, движение которого регулируется носком стопы. Постепенно скорость передвижения с мячом возрастает, что способствует совершенствованию технической готовности игрока. Поэтому в дальнейшем необходимо не только увеличивать скорость пе-

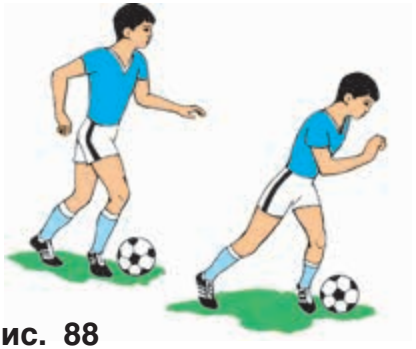


Рис. 88



Рис. 89

редвижения с мячом, но и производить более сложные маневры, связанные с резким изменением направлений мяча (рис. 88).

Ведение мяча внешней частью стопы

Данный способ владения мячом осуществляется посредством ударов разной силы по мячу внешней частью стопы. Этот способ владения мячом обогащает количество приемов футболиста, что позволяет продолжить атаку в любом направлении или нанести неожиданный удар по воротам (рис. 89).

Остановка мяча внутренней стороной стопы

Одним из важнейших технических элементов в футболе является прием или остановка мяча, который может катиться по полю с различной скоростью.

И. п. – лицом к приближающемуся мячу. Нога слегка согнута в колене, центр



Рис. 90

тяжести на опорной ноге. Полусогнутая нога вытянута навстречу приближающемуся мячу, носок стопы приподнят. Как только мяч касается внутренней стороны стопы, футболист отводит ногу назад (чтобы избежать нежелательного отскока) и прижимает мяч ко второй ноге. Отскочивший от земли мяч накрывается стопой, благодаря чему гасится скорость и мяч останавливается (рис. 90).

Остановка мяча подошвой стопы

Допустим, катится мяч по газону. Задача футболиста остановить его. В этом случае футболист перед приемом мяча останавливается и слегка наклоняет тело вперед. Нога, приготовленная для приема, приподнимается, и как только мяч поравняется с ней, нога, чуть сдвинувшись вперед, прижимает мяч к земле (рис. 91).

Удар по мячу головой

Игра головой считается одним из сложнейших технических приемов в футболе.



Рис. 91

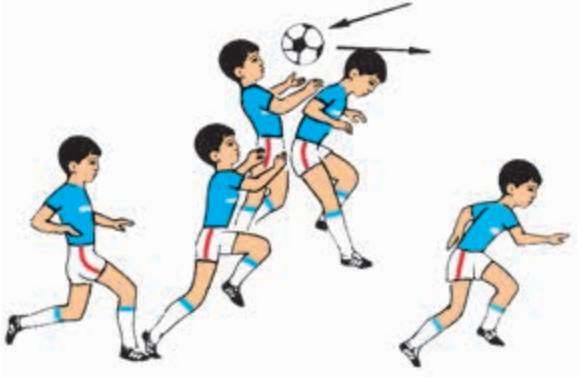


Рис. 92

Удар мяча головой может придать ему ускорение или, напротив, замедлить движение. Для ускорения футболист принимает мяч головой, находясь во встречном движении. Если требуется замедлить движение мяча, то при этом приеме голова слегка откидывается назад (рис. 92).

Остановка мяча грудью

Для данного вида приема надо повернуться лицом к летящему мячу. В момент приема ноги должны находиться на ширине небольшого шага, примерно 60 – 70 см, грудь подается вперед, полусогнутые руки опущены. Как только мяч ка-



Рис. 93

сается груди, туловище возвращается в и. п., а плечи и руки, напротив, дугообразно подаются вперед. Завершается прием мяча грудью тем, что центр тяжести переносится ближе к мячу (рис. 93).

Ловля мяча, катящегося по земле

В футболе, как известно, играть руками можно только вратарю. Катящийся навстречу мяч вратарь встречает, наклонившись и опустив руки. Ладони обращены к мячу. Приближающийся мяч ладони вратаря подхватывают и прижимают к груди (рис. 94).



Рис. 94

Ловля мяча, посланного верхом

Для того чтобы овладеть мячом, который послан верхом, вратарь должен рассчитать траекторию полета и выбрать место для его перехвата. Выбрав место и определив время, вратарь прыгает на нужную высоту, оттолкнувшись опорной ногой. Как и в баскетболе, вытянутые навстречу мячу кисти рук с пальцами образуют как бы воронку. В момент прикосновения мяча с ладонями пальцы сжимаются и фиксируют мяч. Приземляется вратарь с прижатым к груди мячом (рис. 95).

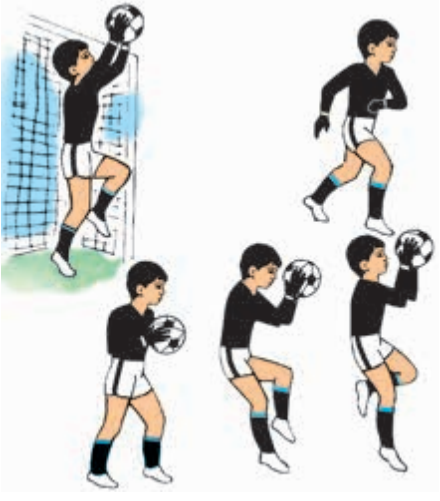


Рис. 95

Вопросы к пройденной теме

1. Какая страна является родиной футбола?
2. Где и когда появились первые узбекские футбольные команды?

3. Как выполняется удар по мячу внутренней стороной стопы?
4. Что представляет собой остановка мяча внутренней стороной стопы?
5. Как выполняется удар по мячу верхней стороной стопы?

ГАНДБОЛ

Впервые *гандбол* появился в 1898 году в одной из датских гимназий. Придумал его преподаватель физического воспитания Н. Нильсен. В отличие от футбола в гандболе передают мяч друг другу руками, играть ногами в гандболе запрещено. В этом нет ничего удивительного, так как слово «гандбол» происходит от английского «hand» – рука и «ball» – мяч. Таким образом, гандбол в переводе означает «ручной мяч».

Первая гандбольная команда в Узбекистане появилась в Ташкенте в 1923 году.

Гандбольное поле имеет форму прямоугольника длиной 40 м и шириной 20 м. Гандбольные ворота равны по ширине 3 м, а по высоте – 2 м. В гандбольной команде семь игроков. На рис. 96 изображено гандбольное поле и условная игровая ситуация.

Привычная стойка гандболиста. Исходное положение гандболиста, не владеющего мячом, – ноги на ширине плеч, полусогнуты, центр тяжести приходится на

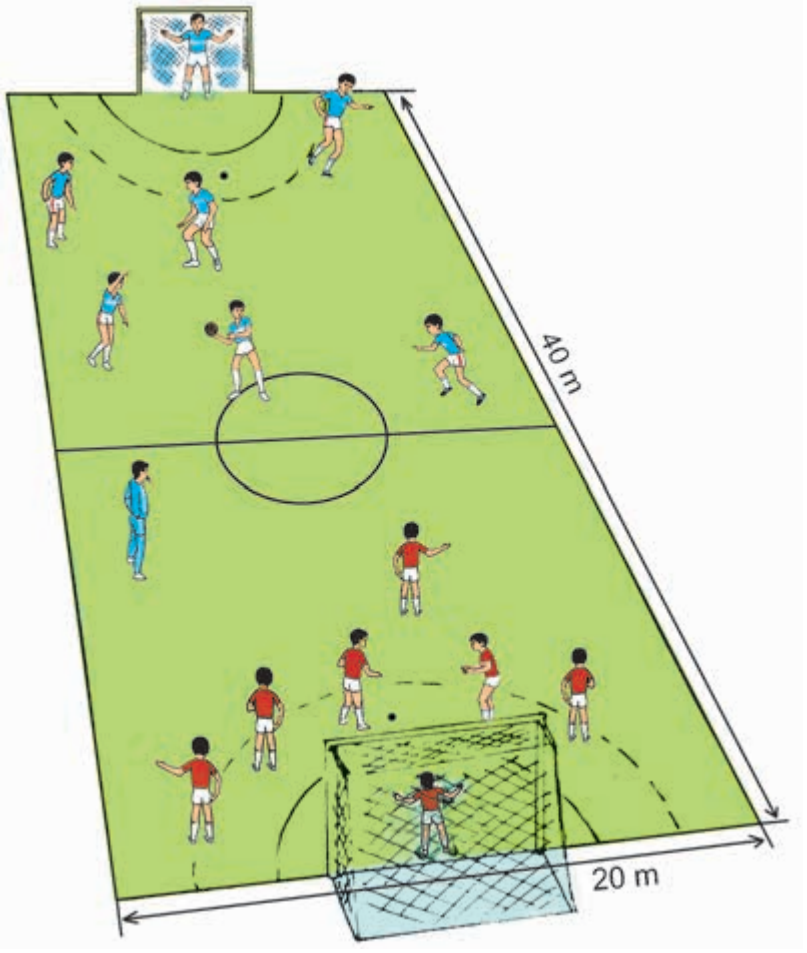


Рис. 96

опорную ногу, которая выдвинута несколько вперед (рис. 97). Данное положение является наиболее удобным для того, чтобы быстро сориентироваться и принять единственно правильное решение, которого требует та или иная обстановка, т. е. встретить мяч и продолжить атаку, открыться для паса, перехватить мяч, по-



Рис. 97

сланный соперником, блокировать игрока – противника и т. д. Например, полусогнутые руки не требуют дополнительной подготовки для приема мяча (рис. 98) или полусогнутые колени и руки готовы в любой момент блокировать соперника и т. д.

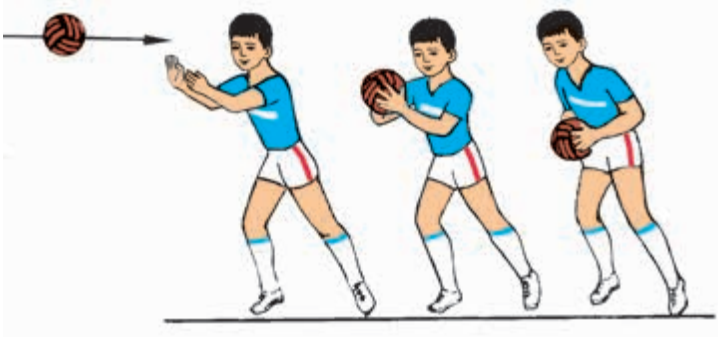


Рис. 98

Передвижения вперед, назад, вправо и влево

Гандбол относится к числу одной из самых подвижных игр, когда направление атаки меняется с калейдоскопической быстротой. Поэтому гандболисту приходится не только быстро перемещаться, но и резко поворачиваться в ту или иную сторону. Юный гандболист может приобрести необходимые навыки, принимая участие в подвижных играх, например «Зор-

кие глаза», где приходится не только быстро двигаться, но и моментально останавливаться. Для приобретения необходимых навыков рекомендуются следующие упражнения: *И. п.* – стоя. Присев на колени, запрыгните на гимнастическую скамейку и приземлитесь так, чтобы ноги приняли положение «ножницы»; *И. п.* – классическая поза гандболиста. Не меняя позы, выполните пробежку в ровном темпе; *И. п.* – классическая поза гандболиста. В этом положении отработайте технику приема мяча и паса; *И. п.* – классическая поза гандболиста. По команде через каждые два шага смените прямое движение на движение вправо, затем влево и закончите упражнение движением, которое противоположно начальному; *И. п.* – классическая поза гандболиста. По команде сделайте рывок, затем резко смените направление бега и внезапно остановитесь; *И. п.* – классическая поза гандболиста. По команде выполняйте указания тренера, например: рывок, прямо, влево, стоп и т. д.

Гандбольные упражнения можно чередовать игровыми занятиями, такими как «День и ночь», «Кто первый?», «Пятнашки» и др. Гандболист должен быть хорошо тренированным, чувствовать себя на поле раскованно, быть в постоянном движении и т. д.

Пошаговая остановка

В гандболе нельзя держать мяч в руках более 3 сек. и делать с ним более трех шагов. Так как количество шагов с мячом в руках ограничено, движение с мячом, исключающее пробежку, – один из важнейших элементов гандбола. Лишь освоив технику передвижения в гандболе, можно приступить к изучению других элементов, таких как прием мяча, бросок по воротам, пас и др.

Ведение мяча

Гандболист обязан освоить искусство владения мячом. Во многом это зависит от пальцев, от мягкости их движений (рис. 99). Во время тренировок основное внимание стоит уделить приему мяча после его отскока от пола. Рекомендуются следующие упражнения, которые необходимы для освоения техники ведения мяча:

1. Продвижение с приемом на разной высоте отскочившего от пола мяча. При этом положение пальцев не меняется, ноги

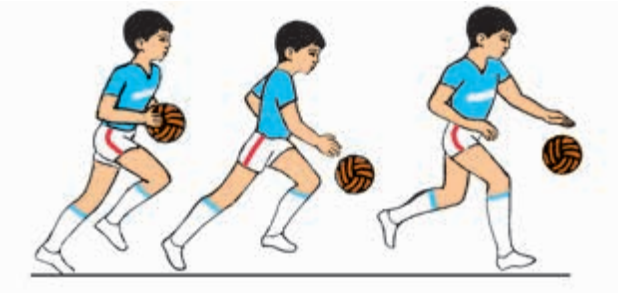


Рис. 99

слегка согнуты в коленях, а туловище нависает над кончиками пальцев ног.

2. То же самое упражнение, но движения регулируются командой тренера или учителя. Отрабатывается пошаговое движение.

3. Владение мячом со сменой направления движения (вперед, вправо, влево и назад).

4. Передвижение с подбором и отбрасыванием лежащих на полу мячей.

5. Две группы гандболистов выстраиваются напротив друг друга на краю площадки. Участники поочередно владеют мячом. Игрок, завладевший мячом, продвигается к противоположному краю площадки с мячом в правой руке. Обходит строй гандболистов сзади и возвращается назад с мячом в левой руке. После этого мяч передается следующему участнику.

Во время выполнения данных упражнений надо обратить особое внимание на захват пальцев, удерживающих мяч. Чтобы быстро и прочно овладеть техникой владения мячом, рекомендуется использовать мини баскетбольный мяч.

Ловля мяча двумя руками

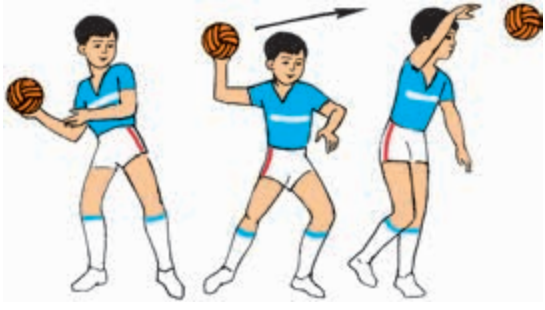
Принимающий гандбольный мяч выбирает следующую позу. Ноги полусогнуты, корпус наклонен чуть вперед в направлении, откуда следует пас. Пальцы разведены в стороны, ладонями вверх. Данное

положение способствует успешному приему мяча. Как только мяч касается пальцев, ладони прижимают его к груди и корпус выпрямляется. Этот способ применим для мяча, который летит не только на уровне груди, но и гораздо выше. Хороший прием мяча обеспечивает продолжение атаки.

Передача одной рукой сбоку

Передача в гандболе проводится, как правило, одной рукой, причем из различных положений, как из-за плеча, так и сбоку. Передача сбоку имеет ряд преимуществ, поэтому часто используется в игре (рис. 100 а, б).

а



б



Рис. 100

Для того чтобы выдать передачу из-за плеча, пасующий должен принять позу нападающего. Отдавая мяч правой рукой, передающий выдвигает вперед левое плечо. Нога, на которую не опирается тело, выставлена вперед, а руки согнуты в локте. В момент броска или передачи опорная нога резко выпрямляется; правая рука с мячом отводится вверх и в сторону, а тело стремительно поворачивается влево. По окончании замаха, как только центр тяжести переносится на выдвинутую ранее ногу, пальцы разжимаются и мяч направляется к цели.

Передача мяча двумя руками от груди.

Прием и передача, как указывалось, являются основой большинства спортивных игр. Поэтому многие элементы, которые свойственны гандболу, в частности, передача двумя руками от груди, можно встретить в родственных спортивных играх, например в баскетболе. Для данного гандбольного технического приема рекомендованы следующие упражнения:

1. *И. п.* – стоя. Это упражнение рассчитано для нескольких участников, которые стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 – 4 м. Каждый из участников выполняет передачи партнеру одной рукой.

2. То же упражнение, только передача предназначена партнеру, который находит-

ся сбоку от предыдущего партнера (диагональная передача).

3. Данное упражнение рассчитано на трех участников, которые, образовав треугольник, передают друг другу мяч по часовой стрелке.

4. Предлагаемое упражнение выполняется четырьмя группами, на которые разбит класс. Каждая группа выстраивается, образуя четырехугольник или квадрат. Гандбольный или мини баскетбольный мяч переходит от одного участника к другому посредством передачи.

Приобретя навык прямой и диагональной передачи, приступают к выполнению более сложных упражнений. При этом, во-первых, увеличивается расстояние между участниками; во-вторых, возрастает скорость передачи мяча или паса. Эти навыки закрепляются на занятиях с использованием подвижных игр, таких как «Владение мячом», «Отдай пас центральному нападающему», «Гандбольная эстафета» и др.

Бросок по цели правой и левой руками

Цель гандболиста – поразить ворота соперника и не пропустить гола в свои ворота. Вот почему такой элемент, как бросок, является обязательным элементом хорошей тренировки гандболиста. Осваивается бросок из опорного положе-

ния. Разведенные в стороны пальцы сжимают мяч. Согнутая в локте рука отводится в сторону, после чего делается замах из-за плеча с одновременным поворотом тела. В завершающей стадии пальцы разжимаются, направляя мяч к цели. Сила броска зависит не только от правильности замаха, но и от его резкости, а также от скорости поворота тела, которое как бы по инерции движется за мячом.

Для тренировки броска рекомендуются следующие упражнения:

1. Партнеры, развернувшись лицом друг к другу, на расстоянии 5 – 6 м, поочередно бросают и ловят мяч.

2. Бросок по воротам с расстояния 8 – 9 м.

3. Бросок с расстояния 9 – 10 м.

4. Преодолев расстояние 10 – 12 м и соблюдая при этом правила владения, примите стойку и передайте мяч напарнику.

5. Исполните семиметровый бросок под разным углом к воротам.

6. Освоив навык броска правой рукой, приступите к тренировке броска левой рукой (рис. 101).



Рис. 101

Передача мяча согнутой рукой сверху в прыжке

Рассматриваемая передача – одна из самых распространенных форм паса и броска по воротам (рис. 102). Пас в прыжке выполняется из различных положений. *И. п.* – ноги полусогнуты в коленях, тело чуть откинуто назад в ожидании толчкового усилия опорной ноги. Оттолкнувшись от пола, гандболист отводит в сторону полусогнутую руку с мячом и совершает бросок из-за плеча, подавшись вперед (рис. 103). Перемещаясь по площадке, гандболист отводит руку с мячом назад и, выполняя замах, приседает на согнутое колено (рис. 104).



Рис. 102

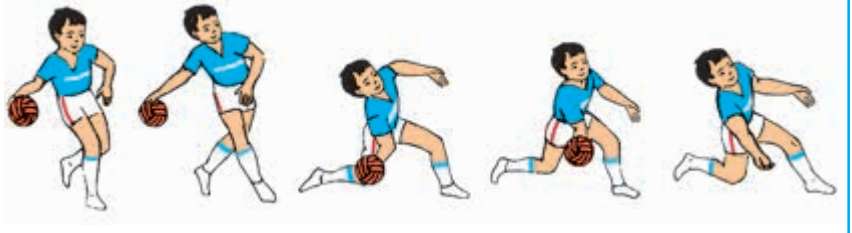


Рис. 103

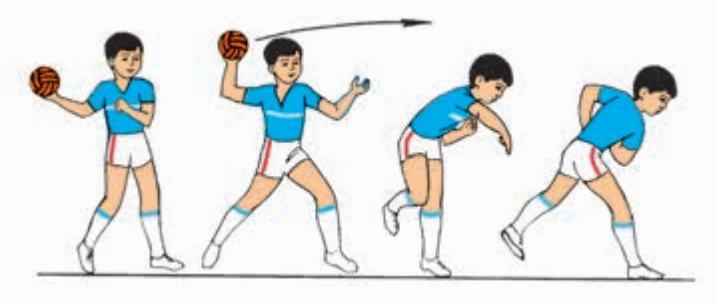


Рис. 104

И. п. – стоя. Полусогнутая рука с мячом на уровне плеч, опорная нога впереди. Во время замаха центр тяжести переносится на опорную ногу и производится бросок из-за плеча (рис. 105).

И. п. – стоя боком к воротам. Практически выполняются те же движения, что и в случае стоя лицом к воротам. Разница состоит в том, что в прыжке гандболист поворачивается лицом к воротам. Необходимо помнить, что бросок по воротам выполняется резким движением как рук, так и всего тела.

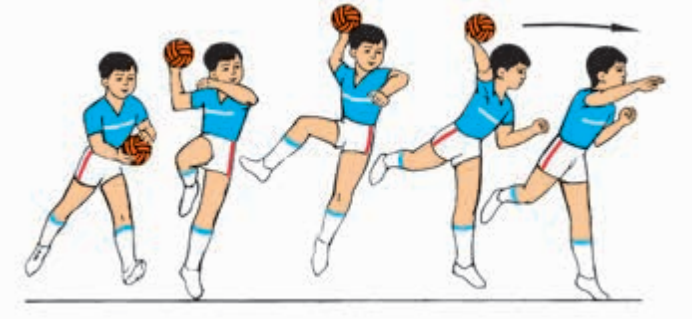


Рис. 105

Стойка вратаря

В зависимости от игровой ситуации вратарь принимает в воротах ту или иную позу. Обычно вратарь принимает следующую стойку: находится на равноудаленном расстоянии от боковых стоек ворот, ноги на ширине плеч, руки приподняты и разведены в стороны (рис. 106). Если игра смещается вправо, то вратарь прижимается к правой стойке, не меняя обычной позы (рис. 107). Таким образом, в зависимости от направления атаки вратарь занимает то или иное место в воротах.



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

Крайне редко вратарь ловит мяч после броска, чаще он отбивает рукой мяч, посланный противником. Мяч в зависимости от высоты полета отбивается руками или ногами. Опытный вратарь старается сблизиться с игроком, производящим бросок, для того чтобы сократить угол обстрела. Естественно, не только рука, но и все тело подается в ту сторону, куда направлен мяч (рис. 108).

Мяч, посланный сильно, вратари отбивают, а двумя руками ловят тот, который послан несильно (рис. 109 *а*, *б*).



а *б*

Рис. 109



Рис. 110

Преимущество ловли мяча – вратарь получает возможность помочь начать атаку своей команде. Чтоб поймать мяч двумя руками, вратарь слегка приседает, вытянув руки навстречу мячу (рис. 110).

Вопросы к пройденной теме

1. Где и когда появился гандбол, кто его придумал?
2. Какие упражнения совершенствуют технику перемещения гандболиста?
3. Как выполняется шаговая остановка?
4. Как в гандболе выполняется пас одной рукой?
5. Какова стойка вратаря в ключевых эпизодах игры? Продемонстрируйте.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол впервые появился в США, в 1895 году. Своим появлением волейбол обязан учителю физического воспитания колледжа Вильяму Моргану и предназначался первоначально для юношей среднего и старшего возраста. На первых порах в волейбол играли баскетбольным мячом, который перебрасывался через теннисную сетку, верхний край которой был поднят на высоту 197 см. В дальнейшем игра получила распространение в США и некоторых странах Дальнего Востока и стала популярной.

Профессор Альфред Халстед окрестил игру, придуманную Морганом, волейболом.

«Волейбол» в переводе с английского означает «мяч, отбитый до того, как он коснется земли». В Узбекистане волейбол появился в 1925 – 1926 гг. В 1927 году состоялась первая Спартакиада Узбекистана, в программу которой организаторы включили и волейбол.

Был создан кодекс правил. Длина волейбольной площадки – 18 м, ширина – 9 м. Играют круглым мячом, имеющим вес 270 – 280 г и обхват 65 – 66 см. В волейбол играют две команды, по 6 человек в каждой. Игра в волейболе ведется до 25 очков. При счете 23 : 25 игра заканчивается. В ином случае продолжается до тех пор, пока одна из команд не оторвется от другой на 2 очка. Волейбольный матч состоит из пяти партий. Победа присуждается команде, выигравшей две из трех или три из пяти партий.

Волейбол – одна из любимых спортивных игр в Узбекистане, которой увлекаются люди различных возрастов. В Узбекистане регулярно проводится Первенство республики по волейболу. Волейбол включен в программу таких соревнований, как «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и Универсиада. Наши соотечественницы, В. Дуюнова и Л. Павлова, носят высокое звание олимпийских чемпионок.

В настоящее время они тренируют и воспитывают подрастающую молодежь.

Стойка волейболиста

Волейбол начинают постигать со стойки. Стойка волейболиста выглядит следующим образом: ноги расставлены, но нешироко, правая нога чуть выдвинута вперед и слегка согнута в колене. Руки согнуты в локтях, а ладони раскрыты и вытянуты (рис. 111). Остальные варианты стойки волейболиста ненамного отличаются от упомянутой выше. Различают высокую, среднюю и низкую стойки. Оптимальной стойкой является средняя.

Перемещения в волейболе

В волейболе перемещаются посредством шага, бега и прыжка. Большую часть времени волейболисты перемещаются по площадке шагом. Порою, чтобы отбить мяч, посланный соперником, достаточно сделать всего один шаг, причем ногой выд-

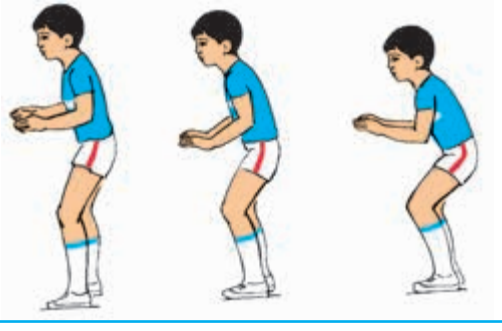


Рис. 111

винутой вперед. В других случаях требуется сделать два шага, и тогда в игру вступает та нога, которая чуть позади другой.

Прыжок в волейболе. Игра начинается с подачи мяча, которую выполняет правый крайний игрок задней линии. Тот или иной вид перестановки на площадке диктуется игровой обстановкой. Иногда, чтобы дотянуться до мяча, приходится совершать прыжки не только вверх, но и в сторону. Таким образом, волейболист, помимо прыжка вертикального, осваивает технику и горизонтального прыжка.

Беговые перемещения. Чтобы достать «уходящий» мяч, волейболисту требуется увеличить скорость перемещения по площадке с помощью быстрого бега. Для совершенствования техники перемещения по площадке используются не только специальные упражнения, но и подвижные игры, такие как «Воробьи и вороны», «Сакрабодом чумчуклар», «Куён полизда» и др. Чтобы правильно перемещаться по площадке, надо освоить следующие упражнения:

1. *И. п.* – стойка волейболиста. По команде делайте шаг вправо, влево, назад, вперед.

2. *И. п.* – стойка волейболиста. Выполняются повороты вправо и влево, имитирующие прием мяча сверху.

3. То же самое упражнение. Имитируется прием мяча в прыжке снизу и сверху, а также в беге.

Для совершенствования координации и расчетливой реакции на полет мяча практикуют подвижные игры: «Зоркие глаза», «Падающий мяч», «Падающая трость» и др.

Передача мяча партнеру снизу

Стоя лицом к волейбольной сетке, левая нога слегка выдвинута вперед, туловище наклонено. Левой рукой подбросьте невысоко мяч и нанесите по нему удар снизу правой рукой (рис. 112).

Пас по восходящей дуге

Чтобы овладеть указанным приемом, необходимо овладеть соответствующей стойкой. *И. п.* – руки согнуты в локтях и подняты вверх. Тыльная сторона ладоней обращена к лицу. Приняв мяч, полусогнутые пальцы оказывают ему жесткое сопротивление, а руки вместе с корпусом как

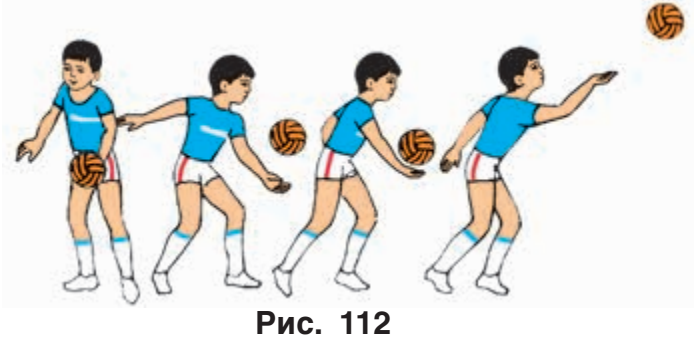


Рис. 112

бы выталкивают мяч. Сила передачи зависит от расстояния, которое должен пролететь мяч. Если мяч предназначен стоящему рядом партнеру, то толчковую силу надо смягчить, и наоборот, если мяч требуется перебросить на поле соперника, то толчковой силе придается большая мощь. Чтобы правильно выполнить верхнюю передачу, волейболист придерживается следующих правил: пасующий должен принимать движущийся на него мяч; принимающий встречает мяч согнутыми в локтях руками (рис. 113). Пасующий должен суметь подстроиться под траекторию полета мяча и придать рукам соответствующее положение. Не случайно на тренировках волейболисты уделяют много внимания навыкам, которые совершенствуют работу пальцев. В противном случае травмы неизбежны.

Техникой приема и верхней передачи можно овладеть с помощью следующих упражнений.

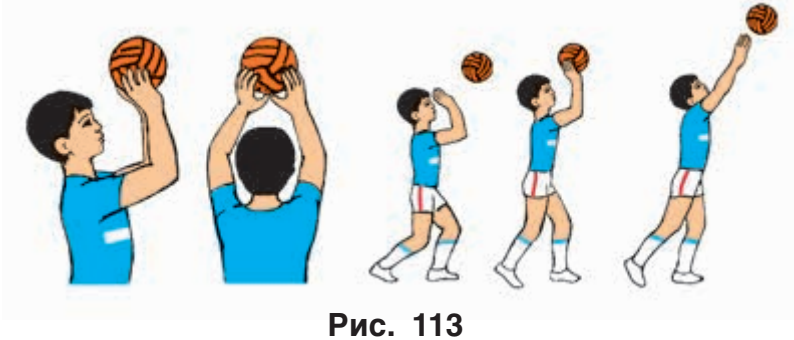


Рис. 113

1. Подбросьте мяч вверх, затем примите требуемое положение. Поймав мяч, повторите упражнение еще несколько раз. Выполняя данное упражнение, обратите внимание на правильное положение кистей рук и пальцев, движение ног и корпуса.

2. То же самое упражнение. Подбросьте мяч, затем примите требуемое положение и отпасуйте его (мяч) партнеру. Во время паса (передачи) не распрямляйте полностью ни руки, ни пальцы. Помните, во время приема и паса пальцы ни в коем случае нельзя расслаблять.

Лишь освоив технику приема и передачи, можно приступить к следующей фазе обучения.

Прием мяча двумя руками снизу

При приеме мяча снизу опорой служит вся подошва ног. Руки жестко вытянуты навстречу мячу, пальцы сжаты в кулак. Правая нога выдвинута вперед и, как левая, слегка согнута в колене. Жестко поставленные руки встречают мяч на подлете, на уровне пояса. Если требуется погасить скорость мяча, встречное движение рук замедлено. С увеличением резкости и самого замаха возрастает скорость отскока мяча (рис. 114).

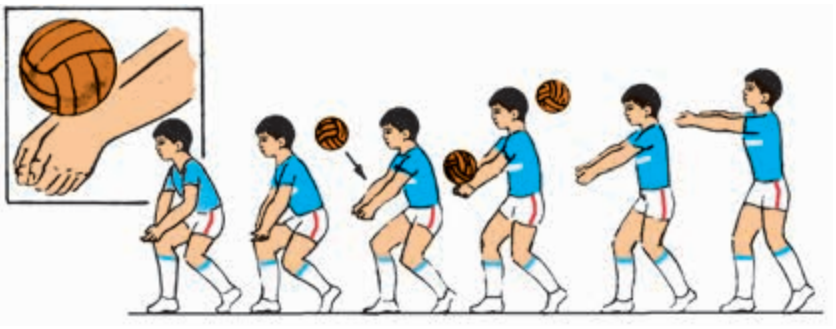


Рис. 114

Атакующий удар по мячу

Атака в волейболе, как правило, завершается ударом по мячу сверху вниз. При этом игрок атакующей команды подпрыгивает и наносит удар по мячу поверх сетки. «Погашенный» мяч (мяч, по которому нанесен крайне сильный удар сверху), направленный в незащищенную часть поля, принять практически невозможно. По этой причине нападающий удар по мячу сверху является самым распространенным способом завершения атаки. Удар сверху по мячу наносится как по восходящему мячу, так и по мячу, который достигает в своем полете зенита или максимальной высоты. Удар сверху по мячу наносится обычно в прыжке, т. к. рост игрока уступает высоте стойки или столба, на который натянута сетка.

Вопросы к пройденной теме

1. Где, когда появился волейбол и кто его придумал?
2. Чему равны длина окружности и вес волейбольного мяча?
3. Как выглядит стойка волейболиста? Продемонстрируйте.
4. Как выполняется прямой пас снизу?
5. В каких случаях мяч отпасовывается сверху?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



Физическому развитию и совершенствованию тела наряду со специальными упражнениями способствуют и различные подвижные детско-юношеские игры. Подвижные игры с различными предметами и без них развивают у человека выносливость, ловкость, координацию, резкость движений и т. д.

Силовые качества развиваются с помощью различных отжиманий, подтягиваний, лазаний и др., для чего рекомендуются следующие упражнения.

1. *И. п.* – ноги расставлены широко. Рука с мячом поднята и вытянута вперед. Одновременно левая нога на носке отведена назад.

Это же упражнение начните выполнять с левой ноги и с левой руки.

2. *И. п.* – ноги расставлены широко, руки на поясе. Выполните круговые вращения туловищем по часовой стрелке.

3. *И. п.* – ноги расставлены широко. Приподнимитесь на носочках, руки с мячом над головой. В этом положении прогнитесь, а затем, не сгибая колен, выполните наклоны с мячом.

4. *И. п.* – сидя на полу, ноги вытянуты, руки с мячом прижаты к груди. Поднимите руки вверх и вернитесь в и. п.

5. *И. п.* – сидя на коленях, мяч прижат к груди. Поднимите руки вверх и пружинисто прогнитесь, затем вернитесь в и. п.

6. *И. п.* – сидя на коленях. Подбросьте мяч вверх, стоя поймайте его, затем вернитесь в и. п.

7. *И. п.* – ноги на ширине плеч. Правую ногу вытяните перед собой, не сгибая колена, затем пропустите под ней правую руку, подбросьте мяч и поймайте его. Это же самое упражнение выполните левой рукой.

В силовые упражнения надо включить специальные нагрузки, как то: подтягивание, жим двумя руками, лазание по канату и др. В силовую подготовку входят упражнения с гантелями и ядром.

Дополнительные упражнения.

1. Перекиньте мяч из-за спины вперед и поймайте его.

2. Подбросьте мяч двумя руками из-за спины и после отскока от пола поймайте его.

3. Выполните жонглирование двумя мячами.

4. Подбросьте мяч высоко вверх, присядьте и, выпрямившись, поймайте мяч.

5. Перекиньте мяч через голову как можно дальше.

Для совершенствования ловкости рекомендуются следующие упражнения: кувырки в группировке вперед, кувырки в группировке вперед с разбега, опорные прыжки, прыжки на месте и в движении через скакалку и др. Для тренировки прыгучести рекомендуются следующие упражнения: прыжки через скакалку, прыжки на месте на двух ногах и на одной ноге, прыжок и соскок с предметов и гимнастических снарядов, прыжок и касание подвешенного предмета рукой или головой и т. д. Кроме того, преодоление препятствий, прием мяча, посланного с различной силой, метание предметов, прыжки вниз и др. входят в систему упражнений, выполняемых в качестве домашнего задания.

Подготовка к кроссу

Техника ходьбы и бега во время преодоления кросса

Бег по пересеченной местности (кросс) требует определенных навыков ходьбы, т. е. специальной подготовки, выносливости и правильного распределения сил по дистанции. Кроме того, при беге или ходьбе по пересеченной местности важно поддерживать туловище в нормальном положении. В случае же, когда приходится преодолевать препятствие в виде невысокой вертикальной преграды, ногу подтягивают к груди и переносят через препятствие, затем переносят другую ногу. В момент преодоления препятствия руки расставлены широко, чтобы поддерживать равновесие тела.

Подавая вперед тело и в первую очередь плечо, спортсмен переносит центр тяжести и нарушает первоначальное равновесие, поэтому поднятая и откинутая назад рука выполняет функцию балансира.

На занятиях кроссовым бегом внимание надо сосредоточить на технике толчка, или отталкивания опорной ногой. Установлена связь между скоростью бега и углом толчкового движения. Чем выше скорость, тем острее угол отталкивания (45° – 55°) от опоры. После толчка мускулы ноги расслабляются. Существует и другая зависимость. Чем быстрее перемещаются

руки под углом вдоль тела, тем выше скорость бега. Во время бега колено толчковой, или опорной, ноги несколько впереди по сравнению с коленом маховой ноги. Как только нога коснется земли, тело подается вперед.

Техника бега в начале и в конце отличается. На начальной стадии, когда в теле отсутствует накопленная усталость, тело приземляется на пальцы ноги, а с накоплением усталости тело приземляется на всю подошву ног. Путем длительных и регулярных тренировок спортсмен приобретает необходимую выносливость, которая позволяет ему преодолевать дистанцию, приземляясь на пальцы ног. Чтобы уберечься от травм и излишней усталости, нога в момент приземления и после него должна слегка согнуться в колене. Во время бега руки согнуты в локтях, но не прижаты к груди. Рука, как маятник, совершает ритмичные движения: вверх – к середине груди – и вниз. Локоть согнутой руки вверху, а ладонь – внизу. Движения рук свободны.

Бег в горку и под горку

При подъемах тело подается вперед, а приземление происходит на носок стопы. Движения рук ритмичны и по характеру не отличаются от поведения рук при «гладком» беге. На крутых участках, которые физически невозможно преодолеть

бегом, спортсмен переходит на шаг. Во время спуска со склона скорость бега возрастает, поэтому приходится сдерживать ускорение. Чтобы не допустить неуправляемого ускорения, спортсмен откидывает тело чуть назад и тем самым избегает падения. На крутых спусках, изобилующих резкими поворотами трассы, шаг бега укорачивается. На границе, где крутой склон сменяется пологой или выровненной поверхностью, бегун увеличивает скорость. В зависимости от характера местности спортсмен варьирует скорость. Например, там, где спуск сменяется подъемом, бегун увеличивает скорость, чтобы облегчить преодоление крутого склона (рис. 115).

Упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы

Мягкие и свободные движения являются признаком мастерства участника кросса. Чтобы добиться этого, необходимо научиться распределять силу и экономно ее расходовать. А это ведь тоже техника. Тренировка бега в кроссе состоит из следующих упражнений:

1. Бег с высоко поднятым бедром. Во время бега бедро надо поднимать как можно выше, а плечи держать расслабленными. Выполняя тренировочный бег, обратите внимание на руки, которые должны быть согнуты в локтях.

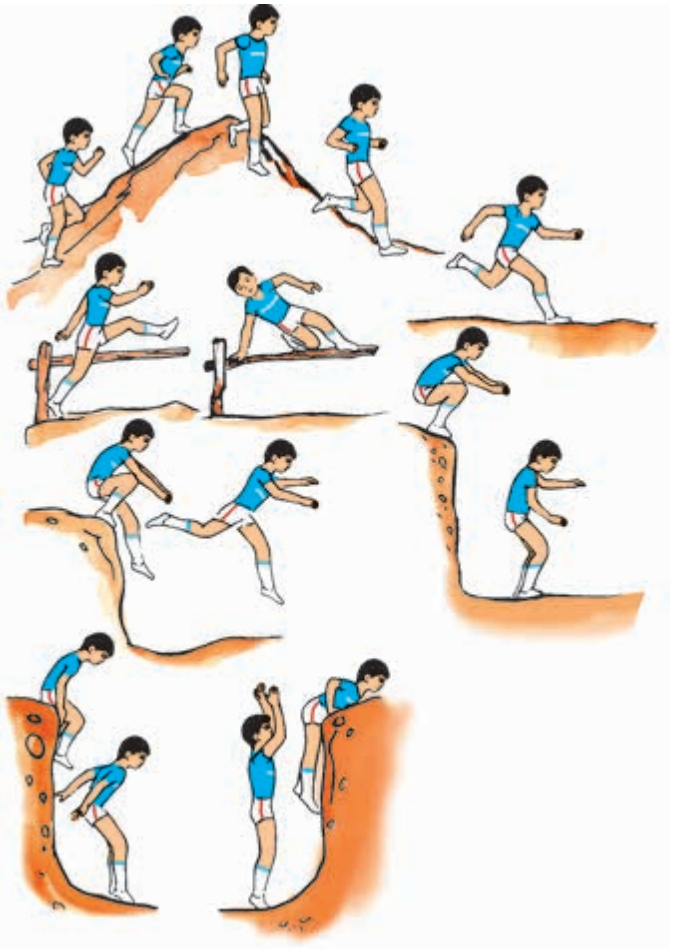


Рис. 115

Тренировочный бег ведется в разном темпе, т. е. с изменением темпа бега.

2. Бег мелким шагом. Во время приземления нога ставится сначала на носок, а затем мягко на всю ступню. После приземления нога, на которую перемещается тяжесть тела, выпрямляется.

3. Имитация бега на месте со встряхиванием рук.

4. Обопритесь на стенку, дерево или что-либо другое и начинайте бег на месте с максимально высокой скоростью. Во время выполнения упражнения старайтесь поднимать бедра как можно выше и держать их в горизонтальном положении.

5. Имитация бега «лежа» с вытянутыми руками.

6. Бег вперемежку с двумя подряд прыжками. Расстояние ограничено установленными нормативами.

7. Пробежка с высоким подниманием бедра. То же самое упражнение, но во время прыжков через скакалку.

8. Бег по наклонной плоскости.

9. Бег с прыжками с одной гимнастической лестницы на другую. Выполняя тренировочную пробежку, следите за тем, чтобы мышцы ног выпрямлялись до конца.

Для координации беговых движений рекомендуются следующие упражнения:

1. *И. п.* – стоя. Центр тяжести перемещается с одной ноги на другую, попеременно расслабляя тазобедренную мышцу.

2. То же самое упражнение, только руки упираются в стенку, дерево или что-либо другое.

3. *И. п.* – поочередно приподниматься на пятках и носках.

4. Передвигаясь шагом, поднимайте бедро то одной, то другой ноги, расслабляя мышцу.

5. Сильно размахивая прямыми руками, пройдите расстояние широким шагом.

6. Пройдите по линии длиной от 6 до 7 м и изогнутой в виде змеиного следа, меняя через каждые 5 – 6 шагов направление: правое на левое и наоборот.



Вопросы к пройденной теме

1. Какие физические качества развивает в спортсмене кросс?
2. Что рекомендует техника кросса при спуске и подъеме по наклонной плоскости?
3. Какие упражнения рекомендуются тем, кто стремится повысить свое мастерство в кроссе?

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры – неотъемлемая часть школьных занятий по физкультуре. Они являются одним из важных средств разностороннего физического воспитания. Любая подвижная игра закрепляет приобретенные навыки в области физической культуры, вместе с тем указывает на недостатки и помогает тем самым совершенствовать физические качества. Это объясняется тем, что подвижные игры включают все основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, сопротивления и т. д. Правильно проводимые игры развивают выносливость, сообразительность, ловкость, быст-

роту реакции и др. Кроме того, приучают к дисциплине, в том числе и к игровой, воспитывают дружбу и товарищество.

Место для подвижных игр подбирается и готовится до начала занятий. На игровом поле должны быть постоянная и временная разметки. Роль временной разметки могут выполнять флажки, шесты и т. д. Успех в игре зависит не только от физической подготовленности игроков, но и от уровня знаний правил игры.

Подвижная игра как соперничество двух команд проходит в присутствии судьи, который следит за соблюдением правил и активно вмешивается в игру для решения спорных моментов. Спортивное соперничество не допускает, чтобы противники по игре стали противниками в действительности. Главное в игре – бережное и доброе отношение друг к другу.

«Защита крепости»

На поле или площадке с помощью мела отмечается круг диаметром в несколько метров. Игроки разделяются на 3 – 4 группы и становятся по кругу на расстоянии одного метра друг от друга. Заступать за линию круга игроки не имеют права. В центре круга находится крепость, роль которой выполняет пирамида, сложенная из гимнастических палок. Охраняет крепость так называемый сторож.

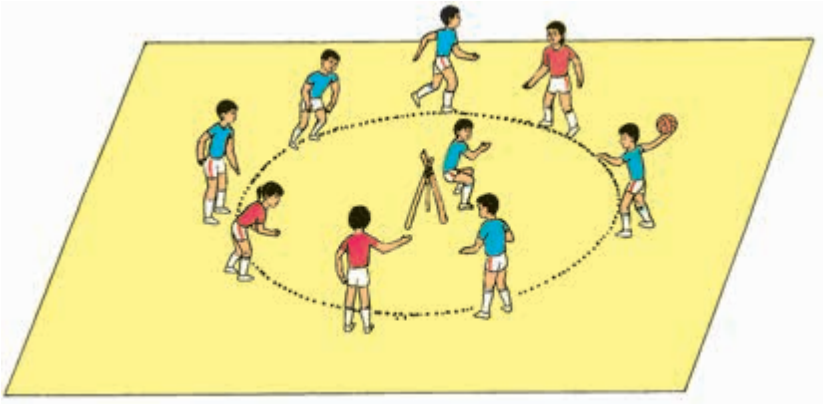


Рис. 116

Цель игры сводится к следующему. Игроки, передавая мяч друг другу, ищут удобную минуту для того, чтобы броском поразить крепость. Сторож, тоже игрок, защищает крепость, отбивая мяч любой частью туловища. Ловить мяч и придерживать крепость сторожу запрещается. Тот, кому удастся поразить крепость так, чтобы сооружение повалилось на землю, объявляется победителем. Победитель занимает место сторожа, а бывший сторож занимает место победителя, и игра продолжается (рис. 116).

«Смена места»

Учащиеся делятся на две группы и выстраиваются напротив друг друга перед стартовой линией. Расстояние между командами не превышает 15 – 20 м. По команде «на старт – внимание – марш»

учащиеся устремляются навстречу друг другу, чтобы выстроиться перед стартовой линией соперника. Команда, выполнившая первой перестроение, объявляется победительницей.

«Поднятие тяжестей»

Играющие делятся на две команды (по 3 – 4 человека) и выстраиваются на стартовой линии. Напротив каждой команды, в 8 – 10 метрах, находятся мешочки, наполненные камнями, весом 1,5 – 2,0 кг. Цель игры: каждая из команд по сигналу судьи бежит к своему мешочку. Добежав до мешочка, игрок поднимает его над головой. Побеждает тот, кто сумеет поднять мешочек большее число раз. По окончании упражнения, игроки возвращаются назад и, прикосновением руки, отправляют следующего участника к мешочку с камнями. Игра продолжается до условленного правила. Побеждает команда, поднявшая тяжесть в сумме большее число раз.

«Ходьба змейкой»

Игроки двух команд выстраиваются у стартовой линии. Перед каждой командой выставлены шарообразные, устойчивые предметы в количестве от 6 до 8 штук. Расстояние между предметами 0,5 м. Игрок должен запомнить расположение предметов. По сигналу судьи, стартую-

щим участникам игры завязывают глаза и подают команду: «марш». Если игрок прошел препятствие, не задев его, то ему начисляется 2 очка. Побеждает та команда, что набрала наибольшее количество очков.

«Капкан»

Играющие делятся на две команды. Одна из команд, взявшись за руки, образует круг, имитирующий капкан. Игроки другой команды – «мыши» располагаются внутри круга. Капкан движется по кругу, напевая песенку. Подняв скрещенные руки вверх, игроки (исполняющие роль капкана) завершают песенку словами:

Мы поставили капкан;
Будет пойман весь ваш клан.

Раздается команда судьи: закрыть капкан. Мыши стараются выбежать из капкана, а вновь образованный круг перекрывает им дорогу. Игроки, не успевшие выбежать за пределы круга, считаются пойманными и выбывают из игры, чтобы присоединится к «капкану». Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останутся 2 – 3 мыши.

«Меткий охотник»

Игроки, выстроившись в ряд, рассчитываются на «первый–второй». Первые номера образуют одну команду, а вто-

рые – другую. По сигналу судьи команды выстраиваются в ряд у стартовой линии. Расстояние между командами не превышает 3 – 4 шагов. Каждой команде выдается по мячу. В 6 метрах от стартовой линии (напротив каждой из команд) расставлено 10 брусков или им подобные предметы, окрашенные в разные цвета, например, в белые и красные. Расстояние между брусками не более 1 – 2 шагов. Цель игры – попасть мячом в брусок определенного цвета.

Игра начинается по сигналу судьи. Игроки поочередно бросают мяч в цель (брусок). Мишенью для первой команды служат бруски белого цвета, а для второй – красного цвета. При попадании мяча в цель, брусок отодвигается на один шаг. Побеждает команда отодвинувшая бруски на большее расстояние.

«Белый ли или синий тополь»

Две команды выстраиваются напротив друг друга, взявшись за руки. По судейскому сигналу, одна из команд обращается к другой со словами: «Ок теракми, кок теракми, сизга биздан ким керак». Те (соперники), в свою очередь называют имя одного из соперников. Например, «нам нужен Халил». Халил разбегается и старается прорвать цепочку в самом слабом месте. Если ему это удается, то он возвращается в свою шеренгу с игро-

ком соперника. При неудаче остается в стане соперника. Игра прекращается, если перевес одних над другими достигает 5–6 человек.

«Перебрасывание мяча»

Две команды занимают разные части волейбольной площадки. Игроков разделяет волейбольная сетка на высоте 2 м. Каждой команде выдается по одному мячу (рис. 117). Игрокам, в том числе владеющим мячом, разрешается передвигаться в любом направлении. Мяч можно отпасовывать партнеру. Если перебрасываемый мяч «прошел» под сеткой или «ушел» в аут то, тогда соперникам начисляется одно очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков.

«Попади в цель»

На высоте 1,5 м размещают три мишени. Расстояние между мишенями – 2,0 м. Диаметр мишени – 40 см. На удалении (2 м) от мишени, размещены или вычерчены 3 или 4 линии. Расстояние между ними (линиями) – 1,0 м. Игрокам предстоит поражать мишень с 2-х, 3-х, 4-х метров, а при возможности и 5 м. Игроки выстраиваются за пределами линий «обстрела». Обстрел начинают с ближайшей (2 м) линии (рис. 118). При удаче, игрок становится на следующую линию

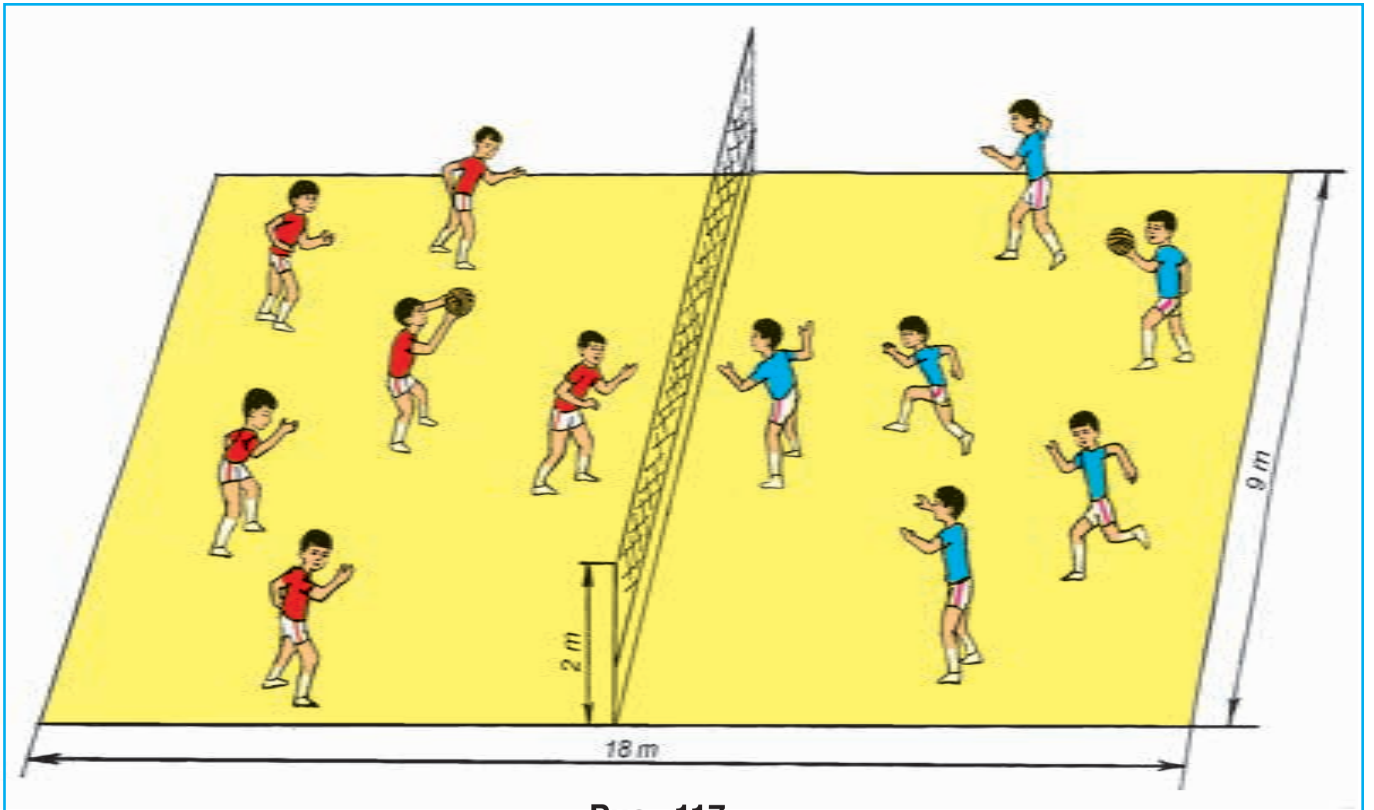


Рис. 117

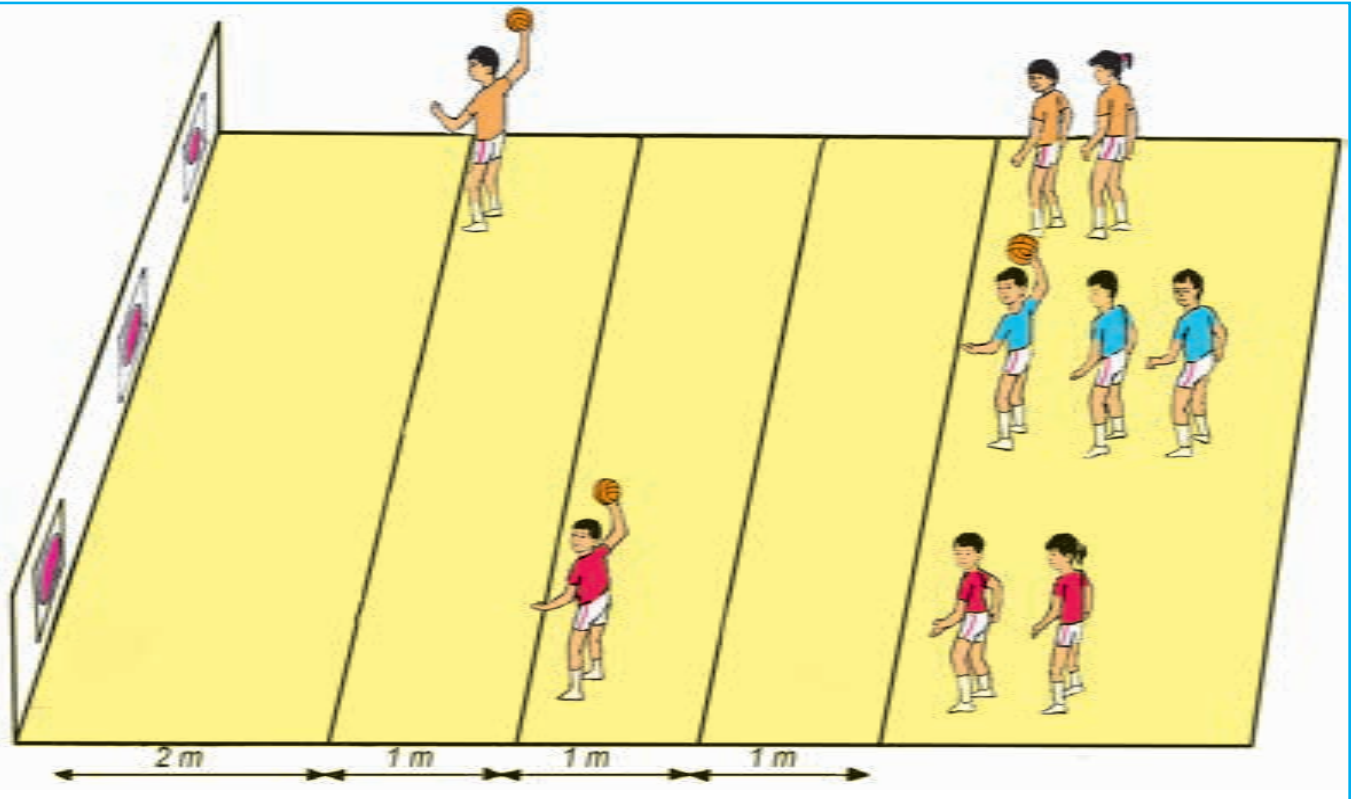


Рис. 118

(3 м) и т. д. Если игрок поразил все мишени то, тогда он получает право на дополнительный или бонусный бросок. При промахе игрок остается на прежней линии обстрела. Побеждает команда поразившая мишень наибольшее число раз.

«Эстафета с препятствиями»

Игроки делятся на две команды и выстраиваются у стартовой линии.

Общая протяженность эстафетного расстояния 20 – 25 м. На эстафетной дорожке расставлены препятствия. Например, это гимнастическая скамейка, веревка, натянутая на высоте 3-х метров, маты, мяч и т. п. (рис. 119). По сигналу судьи в борьбу вступают первые номера команд. Первым делом преодолеваются маты. Затем подбирают мяч, перебрасывают его через натянутую на высоте 3 м веревку и ловят его. После этого, игроки возвращаются назад и передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда, завершившая эстафету первой.

«Возврати мяч лидеру»

Команды выстраиваются вкруговую. В центре круга находится один игрок. Назовем его лидером. Игра начинается по сигналу судьи. Лидер отбрасывает мяч поочередно партнерам, а каждый, из партнеров, возвращает его лидеру. Лидер, по-

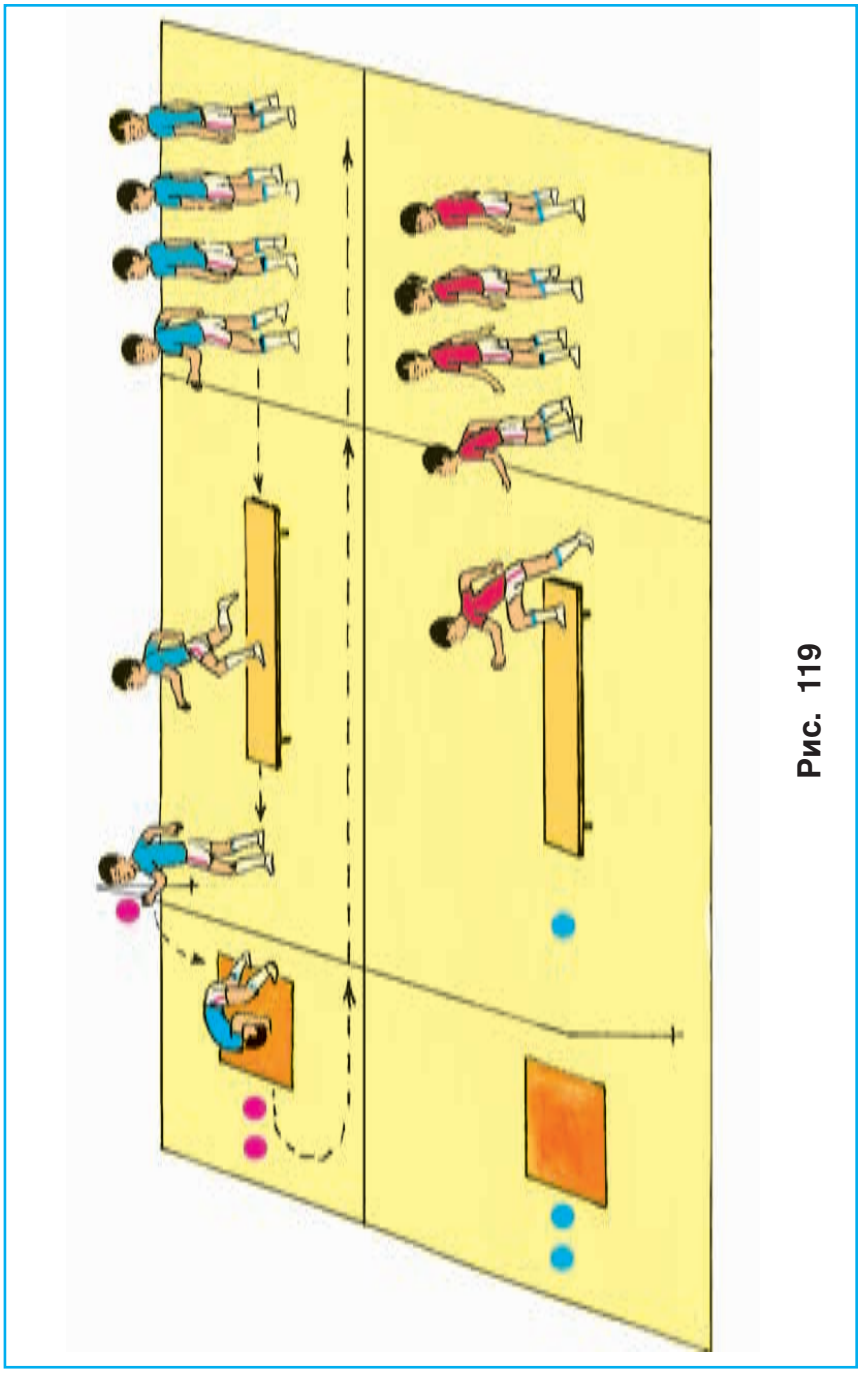


Рис. 119

лучив мяч от последнего партнера, поднимает его (над головой). Тот кто первым подаст сигнал об окончании круговой передачи мяча, тот и победил.

«Эстафетный бег с предметами»

Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах площадки. Рядом с первыми номерами команд, которые занимают правый фланг строя, лежат спортивные мячи. В 10 – 15 м от стартовой линии, напротив каждой из команд (в обозначенном месте), выставлены кегли. По команде судьи первые номера подхватывают мячи и устремляются к цели (кеглям). Достигнув цели, игрок расстается с мячом и, подхватив кегли, возвращаются в конец строя. Как только игрок становится в строй, бег продолжают вторые номера команд и повторяют путь, пройденный первым номером. Команда, первой завершившая эстафету, объявляется победителем (рис. 120).

«Дружная тройка»

Игроки разбиваются на команды. Каждая команда состоит из 3-х игроков. В 8 – 10 м от стартовой линии, напротив каждой из команд вычерчен круг тех или иных размеров. По сигналу судьи первые номера команд, с обручем в руке, устремляются к цели и, обежав ее, возвра-

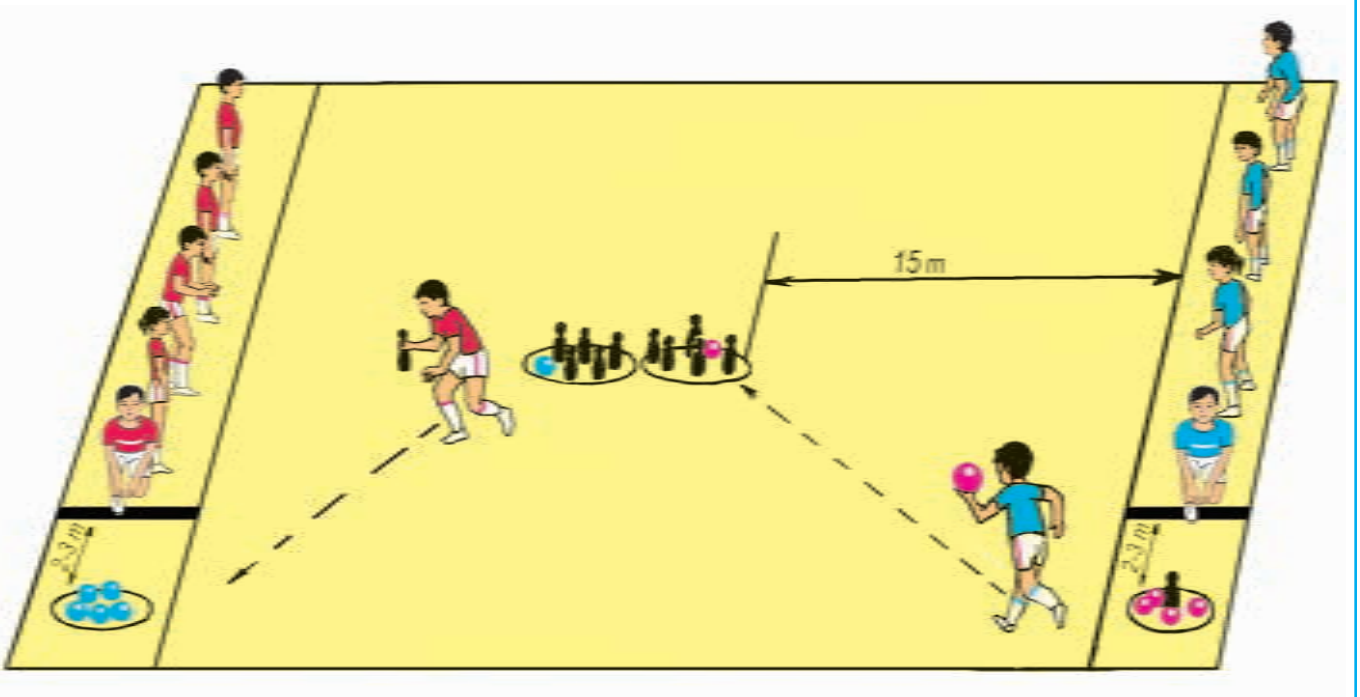


Рис. 120

щаются назад и передают обруч вторым номерам команды. Команда, прибежавшая первой, получает 2 очка. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.

«Передай обруч»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в ряд. Расстояние между игроками в ряду не превышает 1 м. Первые номера команд становятся в центр комплекта из 5-ти обручей. По сигналу судьи первые номера команд поднимают с пола обруч, проносят его над головой и передают второму номеру. Пока второй номер передает обруч третьему номеру, первый повторяет те же действия. Последний номер команды, получив обруч, «надевает» его на себя и быстро опускает на пол. Команда, первой передавшая обручи последнему номеру, объявляется победительницей (рис. 121).

«Туннель»

Игроки делятся на две команды и выстраиваются напротив друг друга. Несколько игроков с обручами в руках, образуют импровизированный туннель. По сигналу судьи первые номера команд с мячом в руке бегут к туннелю. Согнувшись, они преодолевают его. Покинув туннель, игрок огибает его с правой стороны и возвращается назад, чтобы пере-

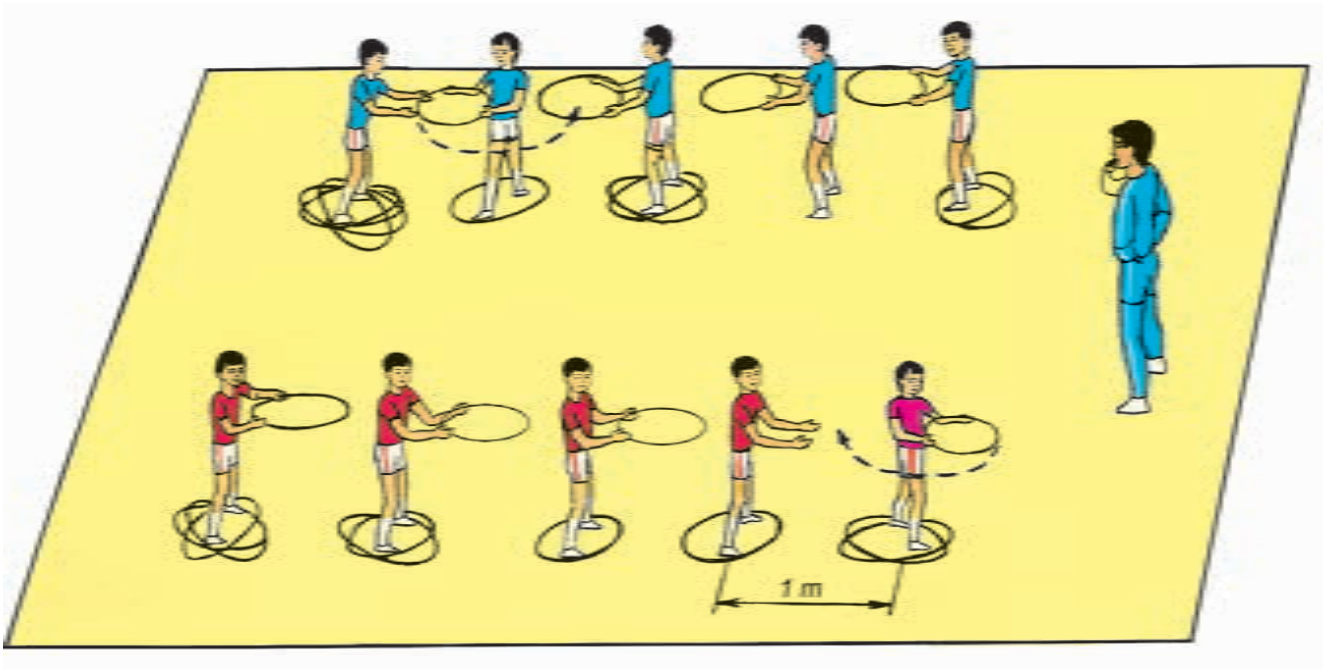


Рис. 121

дать мяч второму номеру команды. Вторые номера проделывают тот же путь, что первые. Команда, первой пришедшая к финишу, объявляется победителем.

«Эстафета со скакалкой»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в ряд. Расстояние между игроками команды не менее 2 м. Напротив каждой из команд на расстоянии 15 – 20 м устанавливается флажок, а у стартовой черты лежит скакалка. По сигналу судьи первые номера подбирают скакалку и бегут к флажку, огибают его и возвращаются. Подбежав к стартовой черте, первый номер отдает конец скакалки второму номеру. Первый и второй номера команды обегают строй так, чтобы веревка едва касалась пола. Игроки, стоящие в строю, перепрыгивают через скакалку. Обежав строй, первый номер вручает скакалку второму номеру, который бегом направляется к флажку. По возвращении последнего из участников эстафеты в строй игра заканчивается и объявляется победитель (рис. 122).

«Перепрыгни через дорожку»

Игроки разделены на 4 команды и выстроены в 4 колонны по одному. В 4 – 6 м от стартовой линии вычерчены полосы (7 – 8 штук) шириной 50 см. Между первой и второй полосами – 40 см, меж-

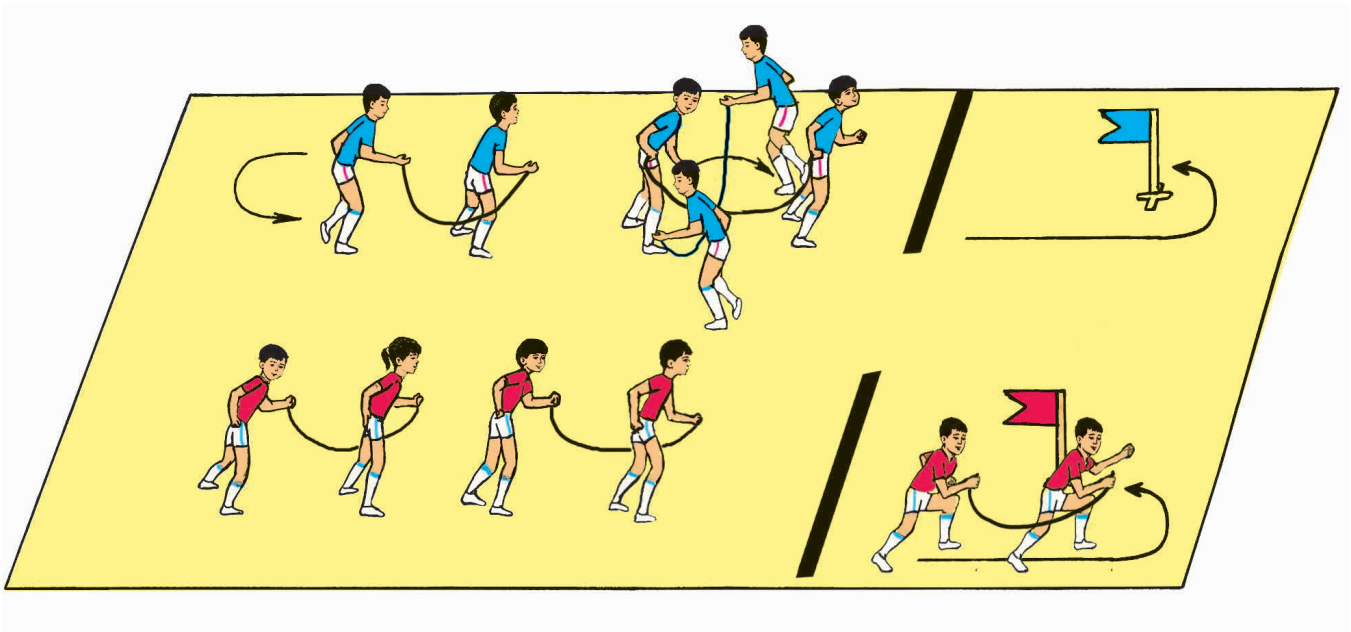


Рис. 122

ду второй и третьей – 60 см и т. д. По сигналу судьи первые номера команд приступают к игре. Задача в том, чтобы преодолеть с разбега полосы безошибочно. Игроку, сумевшему пройти дистанцию без ошибок, и первым вернуться назад начисляется одно очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победителем.

«Кто сильней»

Игроки разделены на две команды. Расстояние между выстроеными командами 2 – 3 м. По сигналу судьи первые номера команды с баскетбольным мячом в руках подходят к стартовой линии. Затем бросают мяч с размаху в стену, из-за головы. Игрок, чей мяч отскочил от стены на большее расстояние, зарабатывает для своей команды очко. Затем в игру вступают вторые номера команд и т. д. Победителем объявляется команда, набравшая наибольшее количество очков.

ПЛАВАНИЕ

Еще в глубокой древности человек научился плавать из-за жизненной необходимости. Исторические источники свидетельствуют о том, что стоянки первобытного человека находились неподалеку от водных бассейнов, которые не только изобиловали пищей, но и служили хорошим

укрытием от врагов. Научившись плавать человек преодолел страх перед водой.

Выдающиеся среднеазиатские мыслители и ученые, такие как аль-Хорезми, Абу Райхан Беруни, гений медицины Абу Али ибн Сино признанные мастера поэзии Низами Ганджави, Насыр Хисров и др., отмечали особую роль водной закалки в жизни человека. Умение плавать считалось обязательным для воинов Центральной Азии. Всемирно известный полководец и государственный деятель Амир Темур ввел специальные занятия для воинов по плаванию и преодолению водных преград. Сам полководец прекрасно плавал и смело вступал в схватку со стремительным течением. Ему были известны разнообразные способы преодоления водных преград, что нередко приводило противника в замешательство.

Спортивное плавание стало развиваться в Узбекистане с конца 1924 – начала 1925 г. К началу 60-х годов прошлого столетия в Ташкенте функционировало несколько крупных крытых спортивных бассейнов. В настоящее время в Узбекистане почти в каждом крупном городе областного значения функционируют плавательные бассейны, благодаря чему растет число спортсменов, которые специализируются в плавании. Наша республика воспитала немало пловцов с мировым именем. Наиболее заметных успехов в плавании

добились С. Бабанина и Н. Устинова, завоевавшие бронзовые медали Олимпийских игр в Токио в 1964 году. Заметный след в истории плавания нашей страны оставили С. Конов, С. Заболотнов и С. Искандаров, которые были чемпионами мира, Европы и Азии. В настоящее время подрастает молодое поколение талантливых пловцов, способных добиться самых высоких результатов в плавании.

Плавание способом «кроль»

Самым быстрым способом плавания считается плавание «кролем». Спортивное плавание «кролем» практикуется на дистанциях: 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м и 1500 м. Кроме того, «кроль» практикуется в эстафетном плавании 4×100 м, 4×200 м и в комплексном.

Надо отметить одну интересную деталь. Все, а в особенности мальчишки, самостоятельно осваивая плавание, усваивают в первую очередь элементы спортивного «кроля». Это свидетельствует о том, что плавание «кролем» – наиболее удобный для человека способ плавания. Тому, кто умеет плавать, легче освоить технику «кроля», элементы которого присутствуют в плавании стилем «дельфин» и в плавании на спине (рис. 123).

Положение головы и тела в «кроле». У того, кто плывет кролем, тело находится на поверхности воды в положении,

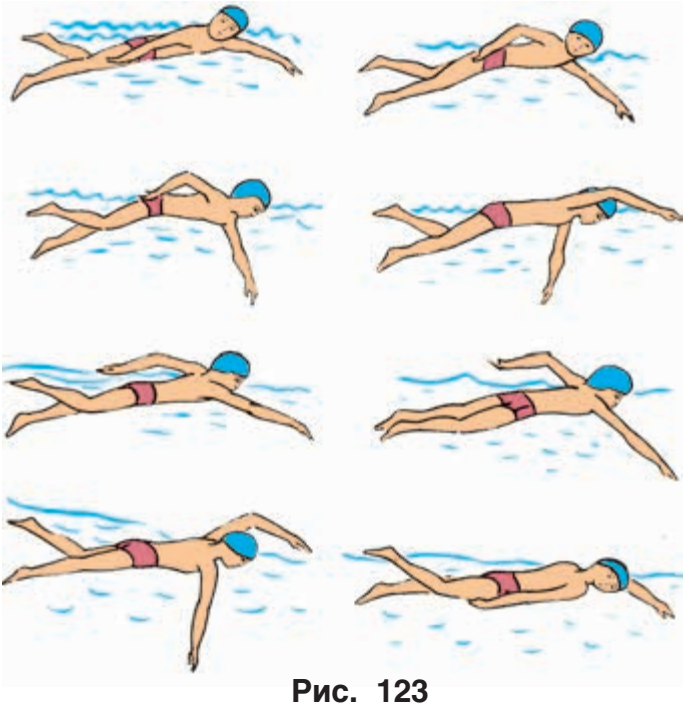


Рис. 123

близком к горизонтальному. Над водой находятся частично бедро, таз и плечи. Лицо, за исключением лобовой части, слегка опущено в воду. Чтобы освоить «кроль», надо научиться держать тело в воде строго горизонтально, не допускать перекосов.

Движение рук пловца напоминает вращение крыльев ветряной мельницы. Маховым движением рука выбрасывается вперед, выпрямляется, затем погружается в воду. Сжатые пальцы придают ладони форму лопаточки. Вместе с рукой в воду погружается прилегающая часть плеча или плечевой рычаг. Погружая руку в воду, пловец будто старается зачерпнуть под

себя струю, делая гребковые движения. Вот почему сгибается рука и локоть оказывается над водой. Таким образом, поочередно загребая воду руками под себя, пловец подтягивает тело вперед. Как уже упоминалось, движение рук пловца чем-то напоминает движение крыльев ветряной мельницы, так как над водой появляется то одна, то другая рука. Положение тела пловца и скорость его перемещения по воде зависят от скорости перемещения рук. Чем быстрее пловец повторяет гребки рукой, тем выше его скорость. Чтобы хорошо плавать, надо овладеть не только техникой движения рук, но и техникой дыхания.

Для отработки дыхания лицо пловца погружено в воду и поворачивается на бок лишь тогда, когда требуется сделать глоток воздуха. Для вдоха голова поворачивается влево (вправо), когда левая (правая) рука выполнит половину гребка. Вдох выполняется тогда, когда рот пловца будет над поверхностью воды. Заканчивается вдох во время проноса левой (правой) руки над водой. После этого голова поворачивается в исходное положение и начинается выдох.

Во время плавания ноги пловца прямые. Они поочередно движутся сверху вниз и снизу вверх. Амплитуда движения небольшая, 35 – 40 см. Пловец не выпрямляет ног полностью во время плавания,

иначе говоря, ноги пловца в воде постоянно находятся в положении полураскрытых ножниц. Оптимальным считается положение ног, когда угол, образованный бедром и икроножной мышцей при замахе, не превышает 30° – 40°.

О движении ног можно судить по пенистому следу, который оставляет за собой пловец. Начинающие пловцы должны помнить: чем свободнее движения, тем меньше усталости.

Плавание на спине

Плавание на спине напоминает плавание способом «кроль». В этом виде плавания руки и ноги совершают те же ритмичные попеременные движения. Разница состоит в том, что лицо и грудь пловца находятся над водой. Плавание на спине, в отличие от плавания «кролем» и способом «дельфин», менее скоростное. На спортивных состязаниях заплывы на спине производятся на 50 м, 100 м, 200 м; в комплексном плавании – на 200 м и 400 м; в комбинированной эстафете – 4 × 100 м.

Осваивать плавание на спине надо одновременно с «кролем», что помогает приобретению технических навыков плавания.

В этой технике плавания тело находится в положении, близком к горизонтальному, затылок слегка приподнят. Руки в плавании на спине повторяют те же

движения, что и в «кроле». Разница состоит в том, что в отличие от «кроля» руки на замахе не сгибаются в локтях и проносятся над водой в вытянутом положении. Во время гребка под водой рука слегка сгибается в локте и выталкивает воду под углом от тела. Опуская руку после замаха в воду, пловец вытягивается вперед под водой то с одной, то с другой стороны.

У пловца, специализирующегося в плавании на спине, особых проблем с дыханием не возникает. Приподнимая время от времени голову, пловец выполняет вдох и выдох. Если во время вдоха в дыхательные органы случайно попадает вода, то пловец ее попросту выплевывает. Как и в плавании «кролем», вдох делается в определенном положении рук и тела, например, при замахе правой рукой, а выдох – при замахе левой.

При плавании на спине ноги, слегка согнутые в коленях, перемещаются поочередно в вертикальной плоскости. О движении ног свидетельствует пенистый след, оставляемый пловцом. Совершенной считается та постановка дыхания, когда на пару замахов (замах правой и левой рукой) и три парных движения ногами приходится один вдох (рис. 124).

На рисунке 124 *а, б* даны технические упражнения, которые необходимо освоить начинающему пловцу.

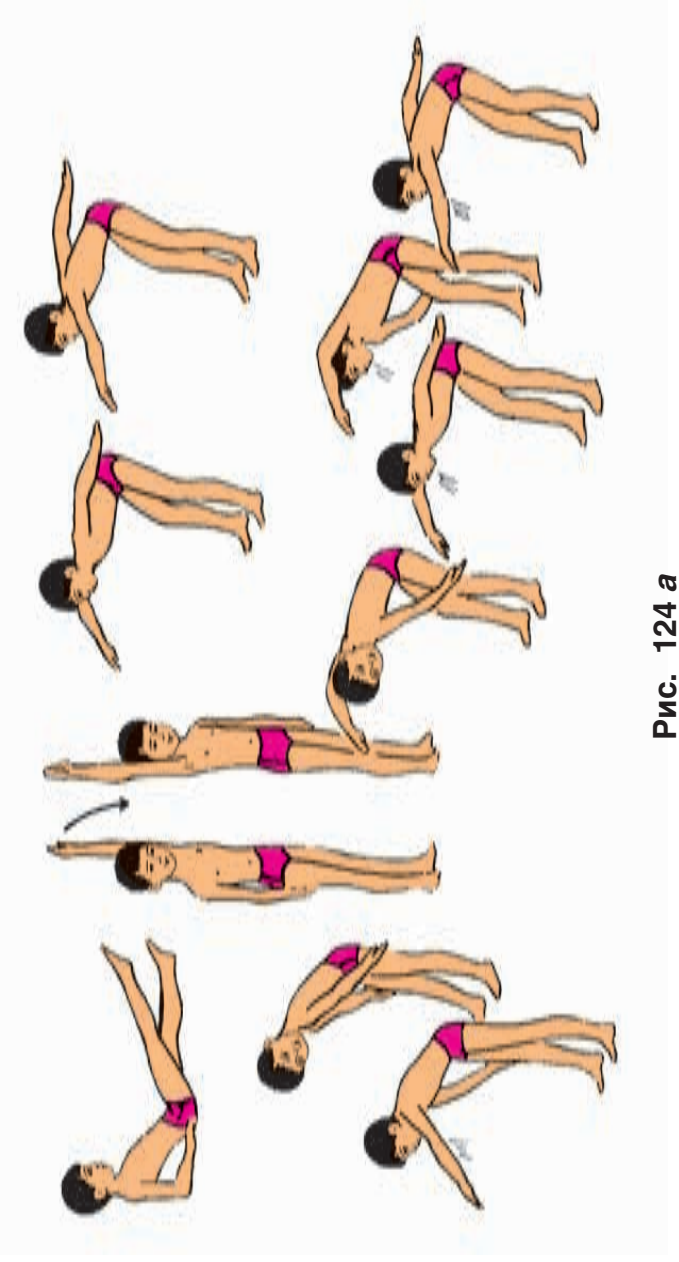


Рис. 124 *а*

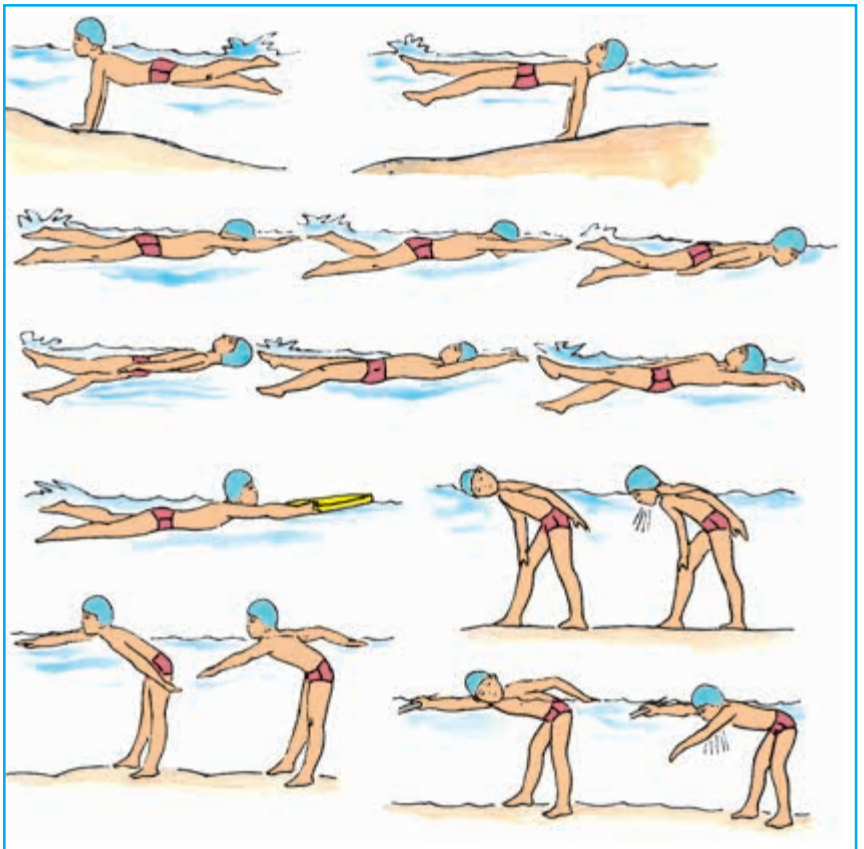


Рис. 124 *б*

Забота государства о воспитании молодого и здорового поколения

Наша страна делает все возможное для того, чтобы подрастающее поколение выросло крепким, сильным, образованным, готовым к труду и общественной деятельности. Одним из проявлений заботы государства о подрастающем поколении является принятие Закона «О физическом воспитании и спорте» и учреждение

ордена «Соглом авлод учун» («За здоровое поколение»).

В Узбекистане создан специальный «Фонд развития детского спорта», который оказывает заметную помощь в воспитании и приобщении молодого поколения к спорту и к здоровому образу жизни. Особую заботу государство проявляет в отношении развития массового детского и юношеского спорта. Издаваемый журнал «За здоровое молодое поколение» уделяет особое внимание духовному и физическому воспитанию молодежи, готовит ее к решению важнейших государственных задач и прививает потребность физического и нравственного совершенствования. О массовом развитии детского и юношеского спорта в Узбекистане можно судить по многочисленным захватывающим соревнованиям, в которых участвуют молодые люди самых различных возрастов. Спортивные состязания, проводимые в рамках таких турниров, как «Согломжон – полванжон», «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», «День легкоатлета», «Открытый ринг», «День прыгуна в высоту». Популярные состязания на Первенство Узбекистана среди детских и юношеских спортивных школ, включая различные спартакиады, воспитывают поколение, которое выбирает для себя идеалом здоровый образ жизни.

Вопросы к пройденной теме

1. Какие усилия предпринимает государство для воспитания здорового подрастающего поколения?
2. Перечислите детские и юношеские состязания, которые проводятся регулярно в нашей стране.

УЗБЕКИСТАН НА СПОРТИВНЫХ АРЕНАХ МИРА

Узбекистан относится к числу тех государств, чьи спортивные успехи получили всеобщее признание на мировой арене, и в этом нет ничего удивительного, так как наша молодежь имеет самый широкий доступ к спорту.

Спорт – одна из возможностей для самоутверждения и всеобщего признания, что неоднократно подчеркивал Первый Президент Республики Узбекистан Ислам Каримов в своих выступлениях, который проявлял отеческую заботу и уделял пристальное внимание развитию спорта, в том числе и массового молодежного.

Узбекистан одним из первых в СНГ принял Закон «О физическом воспитании и спорте». Значение этого Закона трудно переоценить. Нет и не может быть будущего у той нации, которая не уделяет внимания здоровью подрастающего поколения. Вот почему здоровый образ жизни рассматривается как непременное условие прогрессивного развития общества.

Здоровье нации – забота государства. Согласно имеющимся данным, в настоящее время в Узбекистане спортом занимаются примерно 10 млн. человек. Большинству из них удалось достичь тех или иных вершин спортивного мастерства. О доступности спорта можно судить по тому факту, что более миллиона граждан нашей страны посещает спортивные секции и повышает свое спортивное мастерство. В последнее время у нас получили широкое развитие такие виды борьбы, как кураш и джигитовка. Важным спортивным событием стало создание в сентябре 1998 года в Ташкенте «Спортивной ассоциации кураша».

Наши спортсмены заявили о себе и на международной арене. За последние годы ими завоевано более 3 500 медалей различного достоинства. Узбекские спортсмены добились выдающихся успехов, принимая участие в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Азии, включая крупные международные турниры.

Узбекская тренерская школа накопила богатый опыт и сегодня делает все для того, чтобы воспитать новые спортивные таланты. Будущее нашего спорта в надежных руках. Пристальное внимание и забота со стороны государства, наличие широкой сети спортивных сооружений и высококлассных тренеров способствуют вовлечению в физкультурное движение

все более широких слоев населения, особенно молодежи. Продуманная государственная политика – гарантирует успешное решение спортивных проблем.

Вопросы к пройденной теме

1. Каких спортивных успехов добился Узбекистан за годы независимости?
2. Кто из узбекских спортсменов добился высокого звания чемпиона мира? Назовите их.
3. Кто из узбекских спортсменов добился высокого звания чемпиона Олимпийских игр? Назовите их.

Возрождение Олимпийских игр

Родиной Олимпийских игр является Древняя Греция. Первые Олимпийские игры состоялись в честь бога Зевса[1] в Олимпии в 776 году до н. э.

Своим возрождением Олимпийские игры обязаны выдающемуся французскому общественному деятелю – Пьеру де Кубертену, который приложил немало усилий к тому, чтобы первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 году в Афинах.

Спортсмены бывшего Союза впервые участвовали в XV Олимпийских играх в 1952 году. На этих же играх выступали и узбекские спортсмены в составе сборной Союза.

[1] **Зевс** – древнегреческий бог

После обретения независимости 21 января 1992 года был создан Олимпийский комитет Республики Узбекистан, который 3 марта того же года (1992) вошел в состав Международного Олимпийского комитета. С этого момента Узбекистан стал полноправным участником Олимпийских игр, мировых и азиатских первенств.

ВИДЫ СПОРТА И СВЕДЕНИЯ О НИХ

ГИМНАСТИКА

Слово «гимнастика» происходит от греческого «гимназо», что в переводе на русский дословно означает «делаю упражнение». Древние греки называли гимнастами и бегунов, и борцов, и прыгунов, и представителей кулачного боя. В настоящее время к гимнастам причисляется строго определенная группа спортсменов, которые специализируются на выполнении только им присущих упражнений. Тем не менее, термин «гимнастика» сохраняет сравнительно широкое толкование.

Современная гимнастика представлена собственно спортивной и художественной. Спортивной гимнастикой занимаются и мужчины, и женщины (рис. 125 *а*, *б*), художественной – только женщины.

Спортивная гимнастика делится на отдельные виды. Шесть видов гимнастики практикуют мужчины и четыре вида –

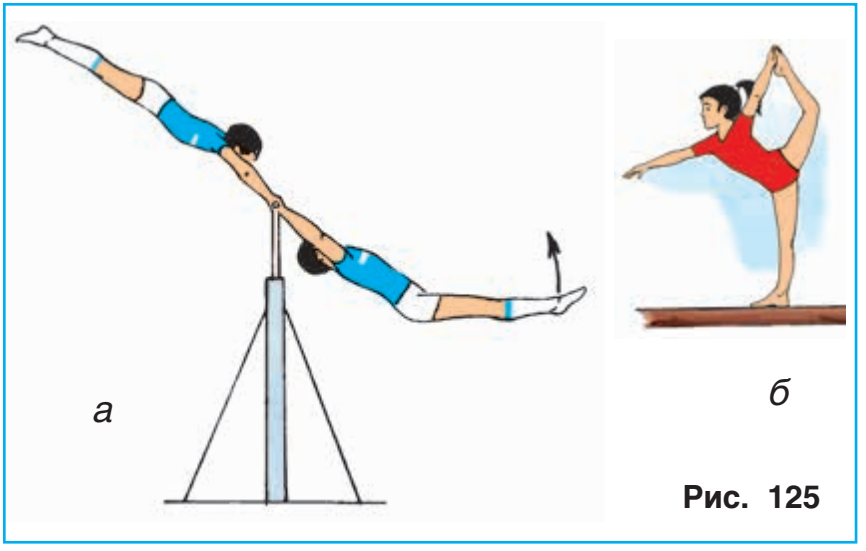


Рис. 125

женщины. Гимнастические выступления оцениваются в баллах. Самая высокая оценка – 10 баллов.

При внешнем сходстве есть существенные различия между спортивной и художественной гимнастикой. В художественной гимнастике отсутствуют сложные силовые и акробатические элементы и соединения. А главное отличие – умение придать прыжкам, упражнениям на равновесие различные танцевальные формы, мягкость и пластичность движений. В художественной гимнастике также есть отдельные виды, когда упражнения выполняются с различными предметами: мячом, обручем, лентой, булавами, скакалкой. Спортивная и художественная гимнастика Узбекистана гордятся своими славными традициями и завоеваниями.

САМБО

Слово «самбо» имеет русские корни и расшифровывается как «самозащита без оружия». Самбо как новый вид борьбы зародился в 30-е годы прошлого столетия. У истоков самбо в бывшем Союзе находились мастера высочайшего класса Спиридонов и Харлампиев. Самбо, будучи сравнительно молодым видом борьбы, включает некоторые элементы из японского дзюдо, но главная основа – приемы наших национальных разновидностей вольной борьбы, в том числе и кураша.

Первая секция борьбы самбо появилась в Ташкенте в 1934 году при добровольном спортивном обществе «Динамо», а начиная с 1937 года стали регулярно проводиться квалификационные соревнования. С тех пор самбо стало быстро прогрессировать в Узбекистане, где проводились крупные соревнования для различных возрастных групп. 24 января 1964 года была создана Федерация самбо в Узбекистане. С недавних пор стал популярным и женский вид самбо. Женщины-самбистки мало в чем уступают мужчинам. Среди них немало и наших соотечественниц, призеров чемпионатов мира.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Борьба – один из древнейших видов спорта. Стены древнеегипетских памятни-

ков культуры изобилуют росписями, на которых, в том числе, изображены схватки борцов. В их стойках, хватах узнаются приемы нашей национальной борьбы – кураша. Таким образом, можно сделать вывод о том, что борьбе не менее 2 500 лет.

Некоторые исследователи полагают, что основы греко-римской борьбы заложил известный греческий богатырь – Тесей. Непревзойденным борцом считается древнегреческий атлет Милон Кратонский, который 32 раза становился чемпионом Греции и 6 раз – чемпионом Олимпийских игр.

Греко-римская борьба впервые появилась в Узбекистане в 1905 году и была включена в программу II Среднеазиатской Олимпиады, которая состоялась в 1921 году. Заметный след в истории спорта Узбекистана оставила межобластная Спартакиада, состоявшаяся в 1924 году, где блеснули мастерством П. Таранов и Т. Туканов.

На чемпионате бывшего Союза, проходившем в 1934 году, узбекский борец Э. Ризаев занял первое место.

Современное поколение узбекских борцов греко-римского стиля продолжает славные традиции своих предшественников. Среди них упоминания заслуживает чемпион мира Д. Арипов. Наши борцы достойно представляют и защищают честь Узбекистана на самых престижных соревно-



Рис. 126

ваниях, каковыми являются Олимпийские игры, чемпионаты мира и Азии. Греко-римская борьба отличается от других видов борьбы правилами, например, захватом и др. (рис. 126). В греко-римской борьбе захваты ниже пояса запрещены.

ТУРАНСКИЙ ВИД ЕДИНОБОРСТВА

Каждому народу присущи свои неповторимые черты, будь то языковая культура или искусство боевой зрелищной схватки. Это в полной мере относится и к народам, населяющим территорию некогда могущественного Турана. К сожалению, в течение длительного времени уникальный образец туранского боевого искусства был забыт. Искусство боевой схватки является разновидностью борьбы, которая насчитывает более 200 видов. Большая их часть включена в соревнования различного ранга.

Многие виды национальных боевых единоборств формировались на протяжении длительного времени, прежде чем приобрели свой нынешний вид. Это относится в полной мере к боксу, который зародился в Англии; каратэ и дзюдо, открытые миру Японией; греко-римской борьбе

развитой в Греции; корейскому таэквондо; китайскому ушу; российскому самбо; немецкому кикбоксингу, и т. д.

Различные виды боевых единоборств культивируются в Узбекистане. Юные узбекские спортсмены увлеченно занимаются такими видами борьбы, как каратэ, ушу, таэквондо и дзюдо. Каждый волен заниматься тем видом спорта, который ему по душе. Однако нельзя забывать, а тем более пренебрежительно относиться к наследию собственных предков, к национальным видам спорта. После обретения независимости возникли благоприятные условия для возрождения некогда утерянных духовно-культурных ценностей. В частности, это относится к туранскому боевому искусству.

Первая секция по туранскому боевому единоборству, которой руководит опытный педагог Б. Саидов, открылась при спортивном центре колледжа им. Х. Колонова в Ташкенте. Начало возрождения туранской борьбы относится к 1991 году, тогда же были сформулированы и правила этой борьбы. Участники туранского единоборства не наносят друг другу разящих ударов, а лишь имитируют их. Борцы надевают национальную одежду: белую рубашку свободного покроя (яхтак) и широкие шаровары. Другим атрибутом является специальная повязка на лбу. Орудия-



Рис. 127

ми туранской борьбы являются боевая палка и веревка.

Впервые соревнование по туранской борьбе состоялось в Ташкенте в 1994 году. С тех пор регулярно проводится Первенство Узбекистана по туранской борьбе среди юношей и девушек (рис. 127). Первый Международный турнир по туранской борьбе, или турану, состоялся в 1996 году и победителями его стали чемпионы Узбекистана Е. Акрамов и Д. Дадагазиев.

ТЕННИС

История тенниса насчитывает не одну сотню лет. Теннисом увлекались в Древней Греции и в Древнем Риме, а оформился теннис окончательно как вид спорта во Франции. Слово «теннис» в переводе с французского означает «играйте».

Теннис завоевал широкую популярность во Франции, начиная с XIII века. Им увлекались даже французские короли, поэтому нередко теннис называют королевским видом спорта. Первые деревянные ракетки появились в XVI веке.

Игра в теннис состоит из сетов. Каждый сет состоит из геймов («game» в переводе с английского – «игра»). Счет в гейме начинается с нуля. За первый выигранный мяч засчитывается 15 очков, при выигрыше следующего мяча – еще 15 очков, за выигрыш третьего мяча – 10 очков. Выигрыш четвертого мяча означает победу. При счете 40 : 40 игра продолжается до тех пор, пока один из игроков не добьется перевеса в два мяча.

В Туркестане теннис появился в начале XX века, о чем свидетельствует первая теннисная площадка, построенная в 1903 году в Ташкенте. Позже теннисные корты появились в Фергане, Коканде, Самарканде и других городах.

С 1991 года в республике интенсивно развивается физическое воспитание и спорт. В 1998 году Правительство Узбекистана приняло специальное постановление «О мерах по дальнейшему развитию тенниса в Узбекистане», что оказало положительное влияние на развитие этого увлекательного вида спорта. Узбекистан стал признанным центром крупных международных соревнований, таких как «Ку-



Рис. 128

бок Президента», «Челленджер», «Ташкент опен», а также турниров серии «Сеттелит», которые проводятся в областных центрах. Словом, в Узбекистане теннис на подъеме, о чем свидетельствует его популярность среди юношей и девушек (рис. 128).

БОКС

Бокс входит в число древнейших видов спорта. Родиной современного бокса считают Англию. «Вох» в переводе с английского на русский означает «кулачный бой». На рисунках, дошедших до нас со времен древнего Египта и Вавилона, можно предположить, что боксу не менее 5 000 лет. О древнем происхождении бокса свидетельствует факт, что кулачные бои входили в программу Олимпийских игр в Древней Греции. Впервые правила

бокса были опубликованы в Англии в XVIII веке, но лишь в 1867 году боксеры надели на руки перчатки.

Большая заслуга в развитии бокса в Узбекистане принадлежит С. Джексону, который в 1923 году основал узбекскую школу бокса. Бокс получил широкое распространение в Узбекистане. Соревнования на Кубок мира, который по значимости не уступает чемпионату мира, проводится раз в два года. Современный бокс представлен любительским видом и профессиональным. Любительским боксом занимаются желающие. Они посещают занятия после учебы или работы. Для профессионального боксера бокс – профессия или способ добывания средств к существованию.

ДЗЮДО

«Дзюдо», в переводе с японского, означает «мягкий путь». Основателем школы дзюдо считается Дзигаро Коно, который в 1882 году открыл специальную школу в Контоне. Он усовершенствовал приемы джиу-джитсу. Дзюдо не наносит ущерба здоровью и способствует всестороннему физическому развитию человека. В дзюдо, наряду с приемами борьбы, разрешены болевые и удушающие приемы. Костюм для дзюдо белого цвета. Он состоит из рубашки («кимоно») и корот-

ких брюк («цубон»). Кимоно дважды плотно опоясывается поясом («оби») шириной 4 см. Концы пояса завязываются двойной петлей.

Состязания по дзюдо проводятся на специальном ковре (татами). Цель дзюдоиста – сбить противника с ног и провести либо удушающий, либо болевой прием. Если это удается, то борцу присуждают «чистую» победу. «Чистая» победа присуждается и за удержание, т. е. в том случае, когда в течение 30 секунд плечи противника прижаты к татами. Другие приемы оцениваются в баллах. Побеждает тот, кто набрал больше баллов.

Дзюдо появилось в Узбекистане в 1972 году, в следующем году (1973) была создана Федерация дзюдо Узбекистана. Состязания по дзюдо и среди мужчин, и среди женщин проводятся в нашей стране регулярно. Дзюдоисты независимого Узбекистана – признанные мастера. Существуют две общепризнанные школы дзюдо: американская и японская, которые существенно отличаются друг от друга. Узбекская школа дзюдо отличается и от американской, и от японской, так как она включает в себя самобытные и эффективные приемы борьбы кураш. Узбекская школа дзюдо стремится вобрать в себя, все то лучшее, чем располагает ныне мировой опыт.

КУРАШ

Борьба как один из видов физического совершенствования свойственна всем народам. В Средней Азии борьба под названием кураш культивируется с древнейших времен. Борьбой в Узбекистане увлекались и увлекаются повсеместно. До сих пор ни один из больших или малых праздников, а иногда и семейных торжеств не обходится без этого зрелищного и красивого вида спорта. Узбекские богатыри-палваны состязались в мастерстве, причем успешно, с пехлеванами Персии, Турции, Индии и Греции. Кураш пользовался широкой популярностью в эпоху тимуридов и после нее. Наши богатыри оставили неизгладимый след в истории. В ряду славных узбекских богатырей значатся: Махмуд-палван, Мухаммад-палван, Ахмад-палван, Тоджи-палван и многие другие. Современное физическое оспитание уделяет особое внимание борьбе кураш. Кураш – это публичное состязание в силе, ловкости и интеллекте двух борцов по определенным правилам.

Первый чемпионат мира по борьбе кураш состоялся 1–2 мая 1999 года в Ташкенте. Второй чемпионат мира проводился в 2000 году в турецкой Анталии, третий – в Венгрии, в 2001 году, а четвертый – в Ереване, столице Армении, в 2002 году.

Мастерством наших курашистов Тоштемира Мухаммадиева, Камола Мурадова, Акобила Курбанова, Махтумкули Махмудова, двукратного чемпиона мира Бахрома Авазова, Шухрата и Ботира Ходжаевых, Темира Мерганова, Абдурахмона Абдуллаева, Умида Эсанова, Бехзода Дусткулова восторгался мир. По инициативе английской федерации в городе Бедфорд проводятся ежегодные соревнования – турнир Ислама Каримова. На турнир Ислама Каримова съезжаются спортсмены из разных уголков королевства. В турнире 2000 года наши спортсмены завоевали 4 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую медали. Особо следует отметить победу Ферузы Найтметовой, доказавшей, что потомки царицы Тумарис (Томирис) и легендарной Барчиной не перевелись на узбекской земле.

Кураш включен в программу Азиатских спортивных игр. Занимайтесь борьбой кураш с детского возраста и помните о том, что умным, сильным и решительным покоряются самые заманчивые спортивные высоты.

скачано с сайта www.idum.uz

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Теоретические основы физического воспитания и спорта 5

Распорядок дня для учащихся 5
Требования, предъявляемые личной гигиеной 8
Факторы закаливания 11
Закаливание на свежем воздухе 12
Водное закаливание 14
Этапы водного закаливания 15
Солнечное закаливание 17
Предупреждение и оказание первой помощи при получении травмы 20
Обретение и сохранение правильной осанки 21
Физические упражнения и дыхание 23
Упражнения для общего развития 27
Первый комплекс упражнений 28
Упражнения с флажками 29
Упражнения с гимнастической палкой 32
Упражнения со скакалкой 35

Приобретение и совершенствование практических навыков на занятиях по физическому воспитанию 37

Общие сведения о гимнастике 37
Построение и перестроение. Способы и правила 39
Лазанье по канату 46
Поднятие и перемещение тяжестей 48
Смешанные и простые висы 49
Упражнения на удержание равновесия 54

Прыжки на месте на двух и на одной ноге 57
Акробатические упражнения 58
Гимнастические упражнения для развития динамических качеств 63
О легкой атлетике и ее видах 69
Упражнения для легкоатлетов по развитию физических качеств 78
Спортивные игры 81
Рождение футбола 90
Комплекс футбольных упражнений 91
Гандбол 100
Волейбол 114
Упражнения для развития физических качеств 122
Подготовка к кроссу 125
Подвижные игры 130
Плавание 147
Забота государства о воспитании молодого и здорового поколения 155
Узбекистан на спортивных аренах мира 157
Возрождение Олимпийских игр 159

Виды спорта и сведения о них 160

Гимнастика 160
Самбо 162
Греко-римская борьба 162
Туранский вид единоборства 164
Теннис 166
Бокс 168
Дзюдо 169
Кураш 171

74.200.55
M 36

Махкамжонов К.
Физическое воспитание: учеб. пособие для 4 классов школ общего среднего образования/ К. Махкамжонов, Ф. Ходжаев. 7-е изд. – Т.: ИПТД „O‘qituvchi“, 2017. – 176 с.

ISBN 978-9943-22-077-5

УДК: 37.037(079.2)
ББК 74.200.55

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

Ta’lim rus tilida olib boriladigan maktablarining 4- sinfi uchun o‘quv qo‘llanma

7- nashri

Издательско-полиграфический творческий дом „O‘qituvchi“
Ташкент — 2017

Перевод с узбекского **Худайберганова Искандера Ахмеджановича**

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

Издательская лицензия AI № 291 04.11.2016. Подписано в печать с оригинала-макета 14 июля 2017 года. Формат 60×90 $^{1}/_{16}$. Кегль 14, 13 н/шпон. Гарнитура Helvetika. Печать офсетная. Бумага офсетная. Печатные листы 11,0. Учетно-издательские листы 6,22. Тираж 62 458 экземпляров. Заказ №

Издательско-полиграфический творческий дом „O‘qituvchi“ Узбекского агентства по печати и информации. Ташкент — 206, Юнусабадский район, ул. Янгишахар, дом 1. Договор № 25-17

Сведения о состоянии учебника, выданного напрокат

№	Имя, фамилия ученика	Учебный год	Состояние учебника при получении	Подпись классного руководителя	Состояние учебника при сдаче	Подпись классного руководителя
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Таблица заполняется классным руководителем при передаче учебника в пользование и возвращении назад в конце учебного года.

При заполнении таблицы используются следующие оценочные критерии:

Новый учебник	Состояние учебника при первой передаче
Хорошо	Обложка цела, не оторвана от основной части книги. Все страницы в наличии, не порваны, на страницах нет записей и помарок
Удовлетворительно	Обложка не смята, слегка испачкана, края стёрты. Удовлетворительно восстановлен пользователем. Вырванные страницы восстановлены, но некоторые страницы исчерчены.
Неудовлетворительно	Обложка испачкана, порвана, корешок оторван от основной части книги или совсем отсутствует. Страницы порваны, некоторых вообще не хватает, имеющиеся исчерчены. Учебник к дальнейшему пользованию не пригоден, восстановить нельзя.