

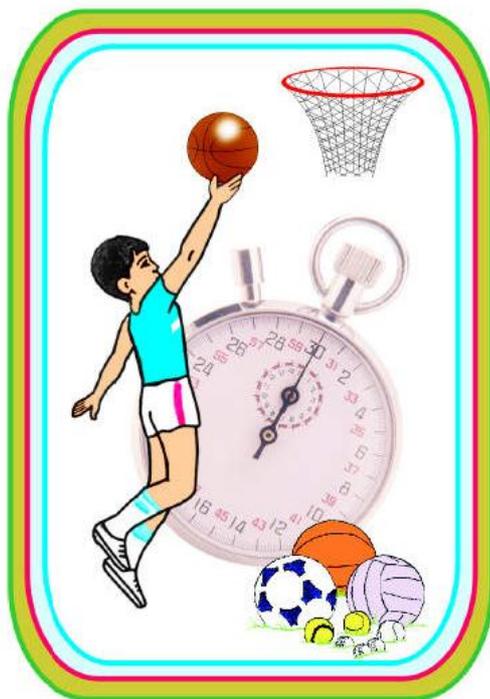
К. МАХКАМЖОНОВ, Ф. ХОДЖАЕВ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Учебное пособие для 4 классов
школ общего среднего образования

*Утверждено Министерством народного образования
Республики Узбекистан*

5-е издание



ИЗДАТЕЛЬСКО-ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ
ТВОРЧЕСКИЙ ДОМ "О'QITUVCHI"
ТАШКЕНТ — 2013

УДК 372.879:811.161.1

ББК 74.200.55я71

М36

Рецензенты:

- Р. САЛОМОВ** — доктор педагогических наук, профессор
- М. ГУЛОМОВ** — кандидат педагогических наук, профессор
- Н. КЕРИМОВ** — кандидат педагогических наук, доцент

Махкамжонов К.

74.200.55
М36

Физическое воспитание: учеб. пособие для 4 классов школ общего среднего образования/ К. Махкамжонов, Ф. Ходжаев. 5-е изд. – Т.: ИПТД „O‘qituvchi“, 2013. – 176 с.

ISBN 978-9943-02-629-2

УДК 372.879:811.161.1
ББК 74.200.55я71

Издано за счет средств Республиканского целевого книжного фонда для выдачи в аренду.

ISBN 978–9943–02–629–2

© ИПТД «O‘qituvchi», перевод с узбекского, 2005.
© ИПТД «O‘qituvchi», 2009, с изменениями.



Дорогие ребята, вам наверняка знакомы имена наших прославленных спортсменов: Мухаммадкодира Абдуллаева, Акобира Курбанова, Камола Мурадова, Тоштемира Мухаммадиева, Бахрома Авазова, Махтумкули Махмудова, Ироды Тулягановой, Саиды Искандаровой, Рустама Касымджанова и других спортсменов.

За годы независимости наши прославленные атлеты на Олимпийских и Азиатских играх, а также на мировых и азиатских спортивных форумах завоевали в общей сложности более 3 500 медалей различного достоинства, что упрочило престиж Узбекистана на мировой арене.

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» от 24.10.2002 года, подписанный Президентом страны Исламом Каримовым. Упомянутый Указ продолжает играть важную роль в развитии массового спорта и подготовке спортсменов высочайшего класса.

Добиться высоких результатов в спорте — дело нелегкое. Для этого необходимы железная воля и дисциплина, настойчивость в учебе и неустанный труд. А эти качества, как известно, воспитываются в человеке с детства.

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

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 экономного дыхания при выполнении физических упражнений. Теоретические рекомендации подразумевают приобретение определенных навыков: строгое соблюдение установленного режима и санитарно-гигиенических норм, сопутствующих процедурам физвоспитания.

Раздел «Приобретение и совершенствование практических навыков на занятиях по физическому воспитанию» познакомит вас с такими видами спорта, как гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, футбол, гандбол (ручной мяч) и волейбол, 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.

Активная деятельность, прежде всего в виде физических упражнений, укрепляет нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оказывает благотворное влияние на развитие мышечной мускулатуры, что в конечном счете делает человека сильным и ловким, устойчивым по отношению к неблагоприятным воздействиям внешних факторов.

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, на большой перемене.

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 — приготовление уроков;

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.

Утренняя физзарядка и та, что проводится в перерыве между уроками, включает в себя комплекс упражнений, рекомендованный врачом, учителем или наставником по физическому воспитанию. Для тех, кто страдает ослабленным здоровьем, разработана специальная программа по физическому воспитанию.

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 постоянно 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 вне школьных 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. Из каких пунктов состоит распорядок дня?

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

Требования, предъявляемые к личной гигиене учащихся



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

Кожа 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 кожа утрачивает стойкость по отношению к вредным внешним факторам. В результате на теле нечистоплотного человека могут появиться язвочки.

Не случайно человек чаще всего моет с мылом руки и открытые участки тела, а также своевременно стрижет ногти. Ежедневное мытье рук, умывание — неотъемлемая часть человеческой культуры. В связи с этим не лишне вспомнить поговорку:

«В здоровом теле — здоровый дух».

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



В целях личной гигиены лучше всего 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 заболевание 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.

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, дорогие ребята, обратите особое внимание на свою спортивную одежду, которая должна соответствовать условиям погоды, продолжительности 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 сопротивля-



Рис. 1

емости 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 незакаленного 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.

Закаливание на свежем воздухе



Закаливание на свежем воздухе, что подразумевает принятие воздушных ванн, относится к числу самых полезных и безопасных видов закаливания (рис. 2).

Систематические закаливающие процедуры лучше всего начинать с принятия воздушных



Рис. 2

ванн. Кстати, этот тип закаливания тесно связан с температурой воздуха. Например, полезно принимать: горячие воздушные ванны при температуре воздуха от 20°C до 30°C ; прохладные — при температуре воздуха от 14°C до 20°C и холодные — при температуре воздуха не выше 14°C . 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 увеличению продолжительности приема воздушных ванн.

Здоровые дети начинают закаливание с приема воздушных ванн продолжительностью 10 мин. Температура воздуха при этом не должна быть ниже 15°C и более 20°C .

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.

Воздушные ванны и частое пребывание на свежем воздухе укрепляют верхние дыхательные пути и повышают их стойкость по отношению к холоду. Следует знать, что излишне теплая 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.

Кроме того, водные процедуры, как-то: купание, обливание водой, прием душа и др., оказывают заметное механическое воздействие на тело (рис. 3). К этому можно доба-



вить то, что вода, в отличие от воздуха, содержит значительное количество различных минеральных солей, органических веществ и др., которые повышают эффективность водного закаливания.

Регулярное водное закаливание является одним из лучших профи-

лактических средств против простудных заболеваний.

Наиболее эффективными водными процедурами являются такие виды закаливания, как обтирание тела смоченным в воде полотенцем, обливание водой, душ, купание.

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.

После интенсивного растирания шеи, груди, рук и поясницы необходимо вытереться насу-

хо, да так, чтобы тело разогрелось и покраснело.

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.

На начальном этапе обливания температура воды не превышает 34—35 °С и постепенно, каждые 3—4 дня, понижается на один градус. На конечном этапе обливания температура воды не должна опускаться ниже 15—18 °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 30—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 18 — 20 °С. Не рекомендуется купаться при температуре воздуха ниже 14 — 15 °С и при температуре воды ниже 11 — 13 °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 — до 2 — 3 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 отно-

сятся: обливание ног прохладной водой, по-
лоскание горла и др.

Общий и специальные виды закаливания по-
вышают иммунитет, устойчивость организма к
различным заболеваниям, включая простудные.

Солнечное закаливание



Солнце — один из внешних факторов, кото-
рый оказывает сильное воздействие на чело-
веческий организм. Солнечный свет состоит
из красного, зеленого, голубого, синего, фио-
летового лучей, а также из инфракрасного и
ультрафиолетового излучений. Чрезмерное и
неумелое пользование солнечными лучами
может привести к пагубным, нежелательным
результатам, например, к неизлечимой бо-
лезни, к поражению нервной и сердечно-со-
судистой систем, а также иных органов.

Солнечное закаливание — это принятие сол-
нечных ванн, когда организм человека подвер-
гается воздействию как солнечных лучей, так
и воздуха (рис. 4).

Солнечные лучи, по-
падая на тело, проника-
ют вглубь кожного по-
крова и способствуют
образованию пигмента,
который предохраняет
наш организм от пагуб-
ного воздействия сол-
нечной радиации или
излучения.

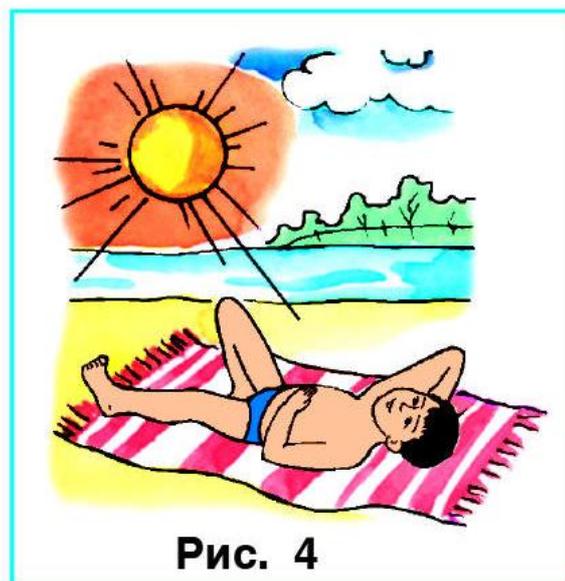
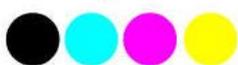


Рис. 4



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 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 облейте 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. Какие меры предосторожности следует принимать при закаливании 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 обыденные ситуации не исключают возможности получения травмы, поэтому надо сделать все и для предупреждения ушибов, и для оказания первой помощи пострадавшему товарищу.

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

Рассмотрим следующий случай. 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 кровотечения остановится.



Вопросы к пройденной теме

1. Что надо сделать, чтобы смягчить боль при ушибе?
2. Как можно остановить носовое кровотечение?

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. Постановка правильной осанки под взаимным наблюдением. Один из учеников демонстрирует перед товарищами красивую и правильную осанку, а другой контролирует и оценивает правильность осанки.

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

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

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

5. 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.

6. 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.

7. И. п. Зафиксируйте положение туловища, после чего отойдите от стенки, прогуляйтесь 5—6 секунд, а затем вернитесь в и. п. и контролируйте осанку.

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

9. 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.

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

Данные гимнастические упражнения направлены на то, чтобы все группы мышц тела развивались равномерно.

Гармоничное развитие как отдельных частей, так и всего тела улучшает функциональное состояние организма.

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 пульса и 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.

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, продолжительностью до 4-х секунд, выдох длится примерно 6 сек.

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 категории 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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ

Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития в занятиях спортом, приобретения правильной осанки, обучения глубокому дыханию. В ком-

плекс общеразвивающих упражнений входят упражнения для рук, плеч, шеи и т. д.

Трудно переоценить роль общеразвивающих 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.

Общеразвивающие 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, общеразвивающие упражнения выполняются с применением различных предметов, как-то: флажков, гимнастической палки, обруча, скакалки, мяча и др.

Выбор того или иного вида общеразвивающих 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 сцеплены 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.

6. *И.п.* Положение лежа на спине. На счет 1—2 ноги поочередно сгибают в коленях, имитируя езду на велосипеде (рис. 5, 6).

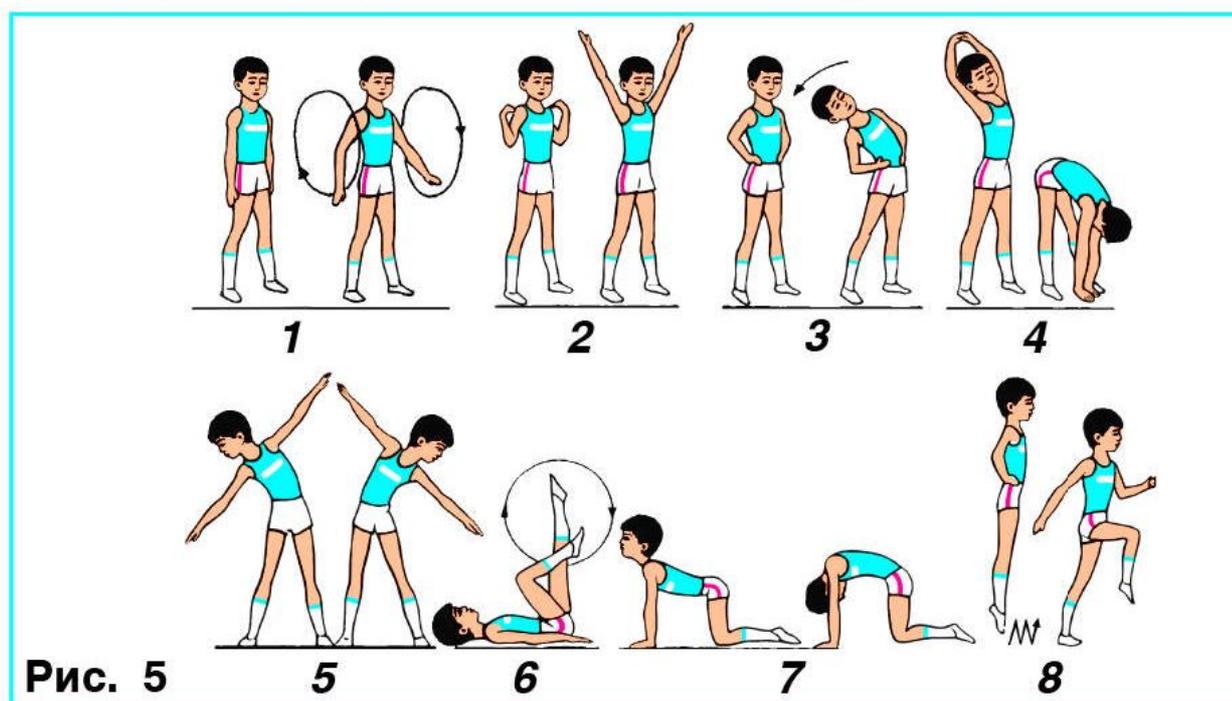


Рис. 5

7. *И.п.* Стоя на коленях, опереться руками о пол. Голова слегка откинута, а взгляд устремлен вперед. На счет 1—2 голову опускают вниз, а спину выгибают. На счет 3—4 вернуться в и. п. (рис. 5, 7).

8. *И.п.* Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки на месте, сменяемые ходьбой на месте (рис. 5, 8).

Упражнения с флажками



1. *И.п.* Ноги вместе. На счет 1 руки вытянуты в стороны; на счет 2 приподняться на носках, а руки поднять вверх. На счет 3 пятки опускаются и касаются пола, руки в стороны; на счет 4 вернуться в и. п. (рис. 6, 1).

2. *И.п.* Основная стойка, ноги вместе. На счет 1 руки поднимают вверх, одновременно отводят правую ногу в сторону. На счет 2—3—наклон вправо, а при возвращении в положение прямо руки опускают вниз (рис. 6, 2).

Это же упражнение повторяется, но уже начиная с левой ноги.

3. *И.п.* Ноги вместе. На счет 1 правой ногой делают шаг назад, а туловище, с поднятыми вверх руками, прогибается. На счет 2 возвращаются в и. п. (рис. 6, 3).

То же упражнение с левой ноги.

4. *И.п.* Ноги на ширине плеч. На счет 1, не сгибая колен — наклон, флажки лежат у ног. На счет 2—руки на пояс, а туловище прогибают. На счет 3—наклон вперед на прямых ногах; флажки подбираются с пола. На счет 4 возвращаются в и. п. (рис. 6, 4).

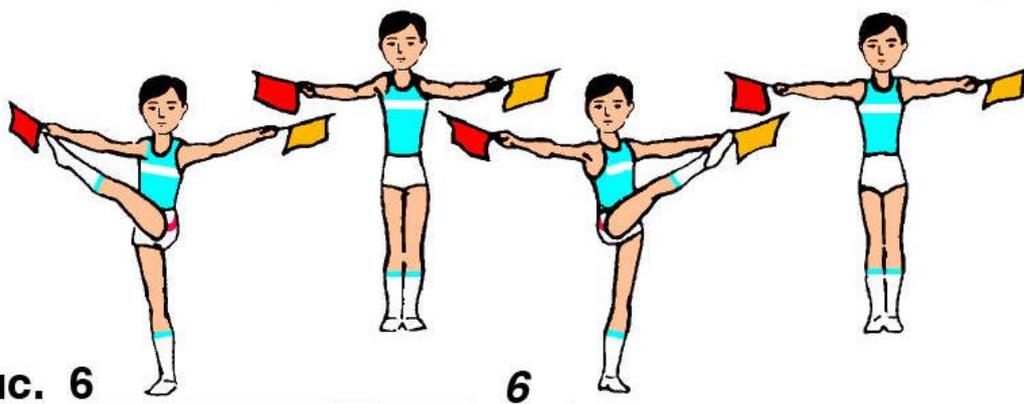
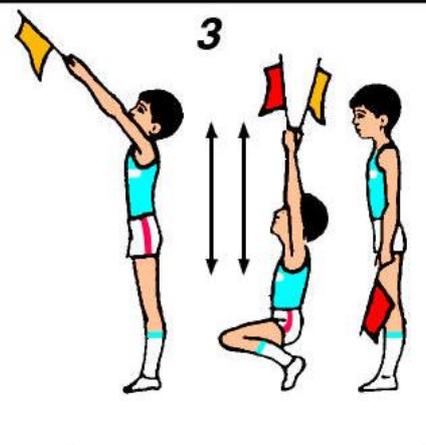
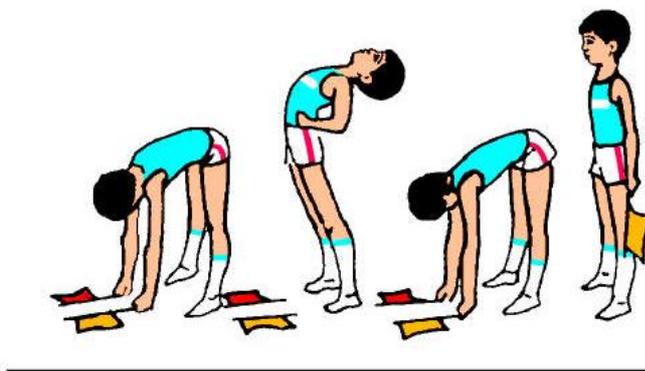
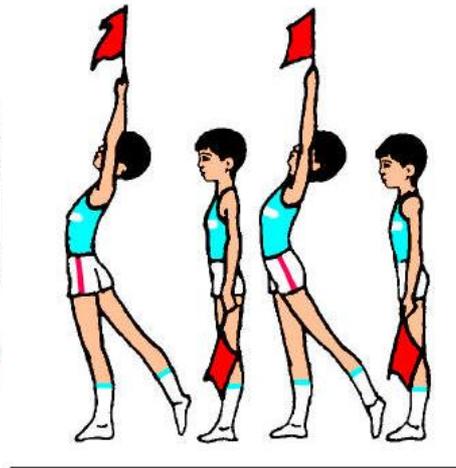
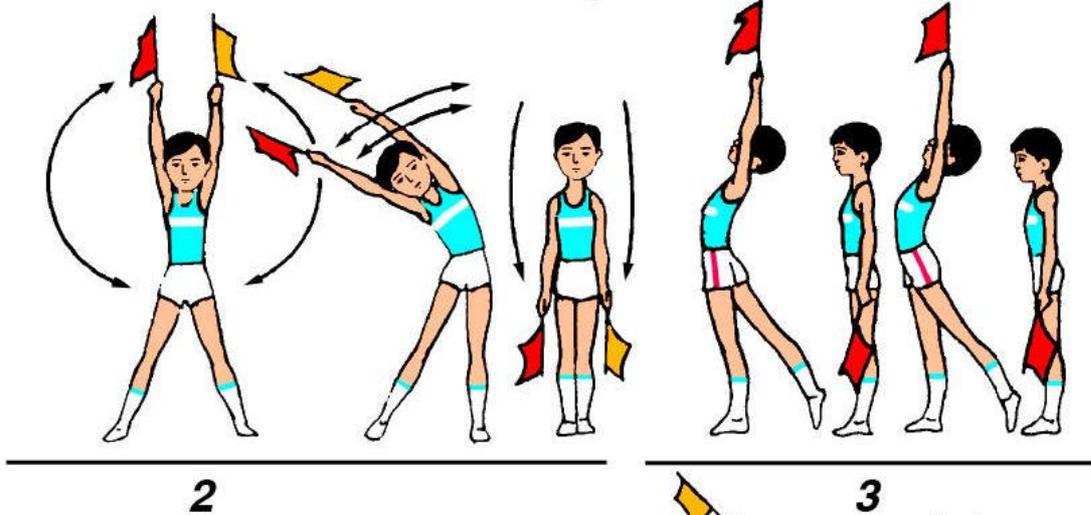
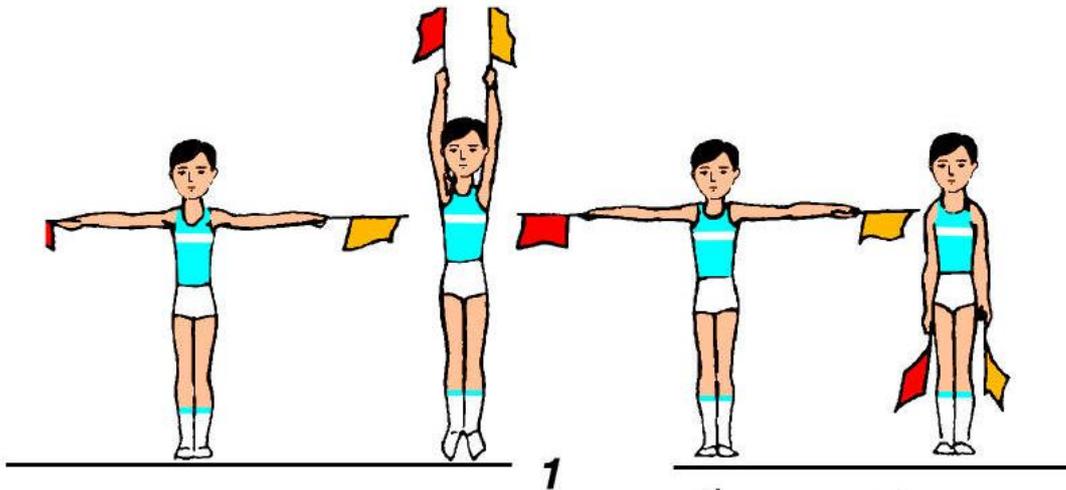
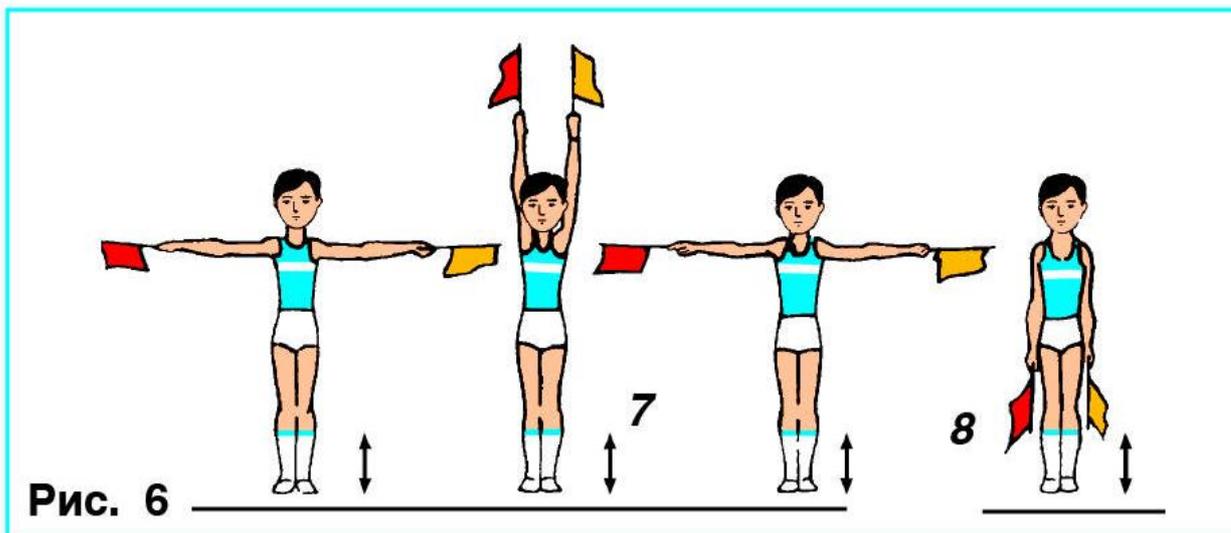


Рис. 6



5. *И.п.* Ноги вместе. На счет 1 руки поднимают вверх, затем на счет 2—3 руки с флажками перекрещивают над головой и одновременно приседают. На счет 4 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 возвращаются 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).

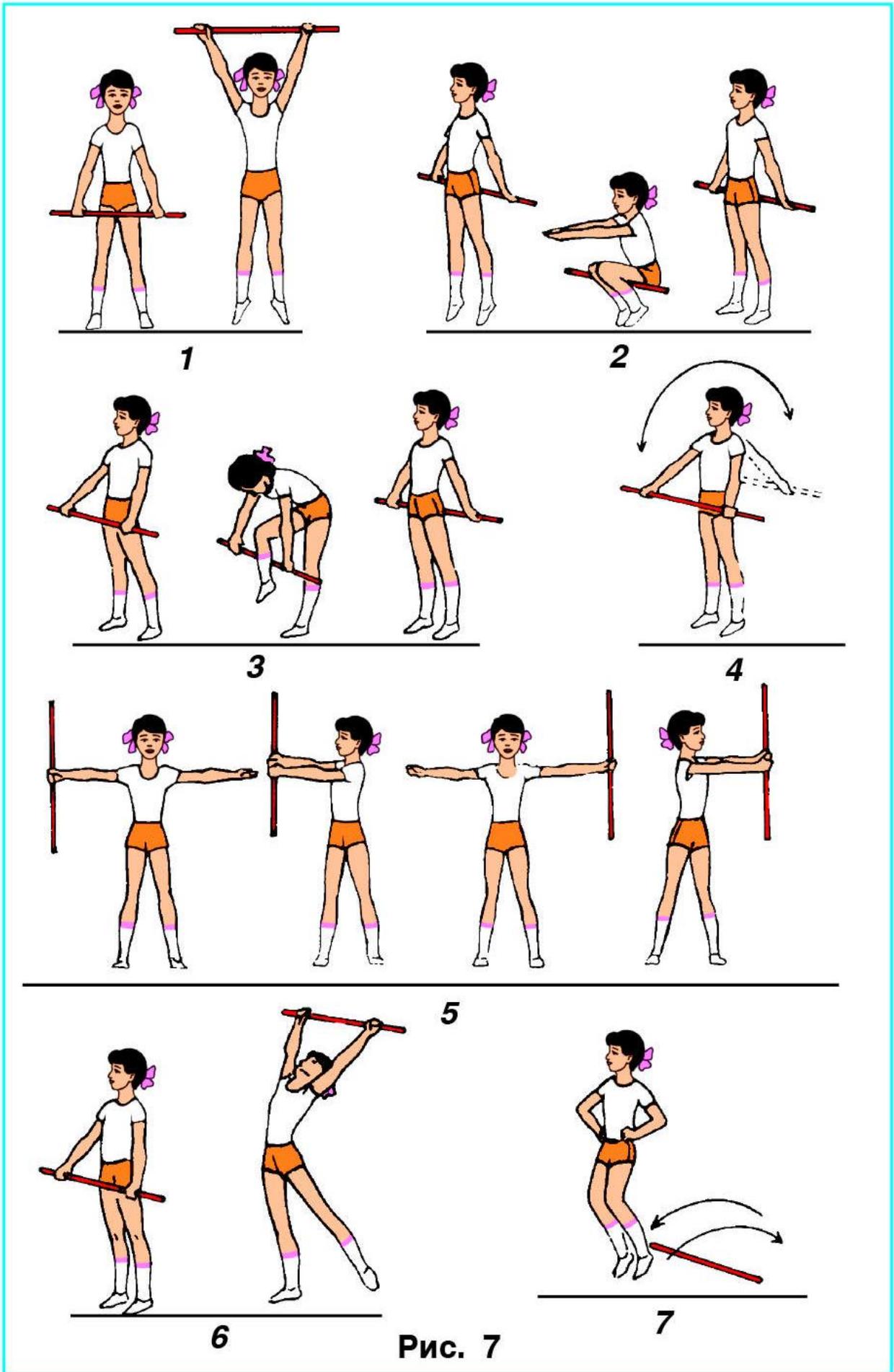
2. *И.п.* Ноги на ширине плеч. Руки с гимнастической палкой за спиной. На счет 1—2 начинают приседание, зажимая гимнастическую палку под коленями. Руки впереди. На счет 3—4 возвращаются в и. п. (рис. 7, 2).

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 поворачивают направо и 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; ту-



ловище прогибают, подняв вверх руки, и возвращаются в и. п. (рис. 7, 6). То же самое с другой ноги.

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.



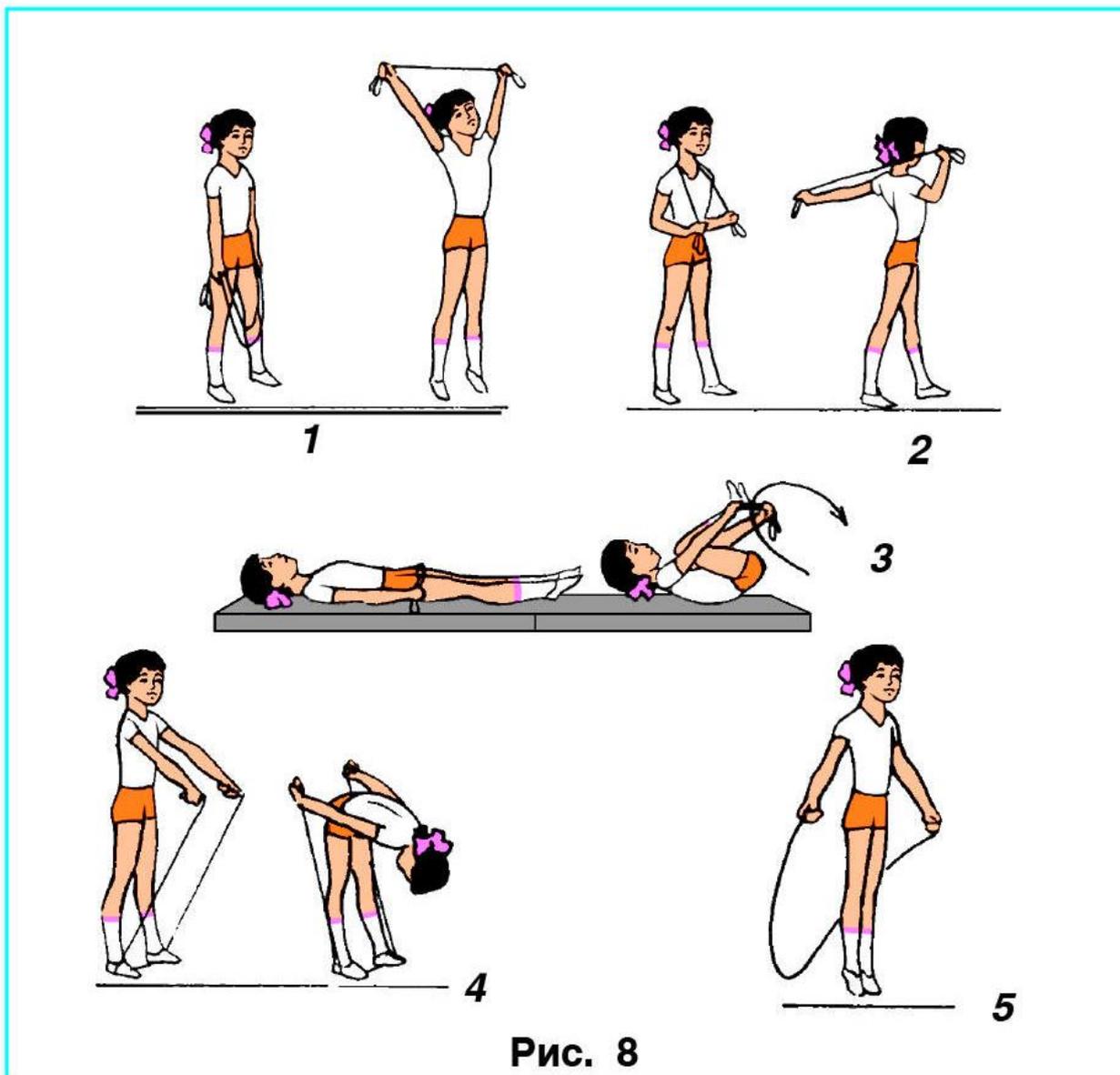


Рис. 8

4. *И.п.* Скакалку держат за концы. На лежащую на полу часть скакалки встают ногами. На счет 1—2 туловище 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, затем—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 видам 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, ко-

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.

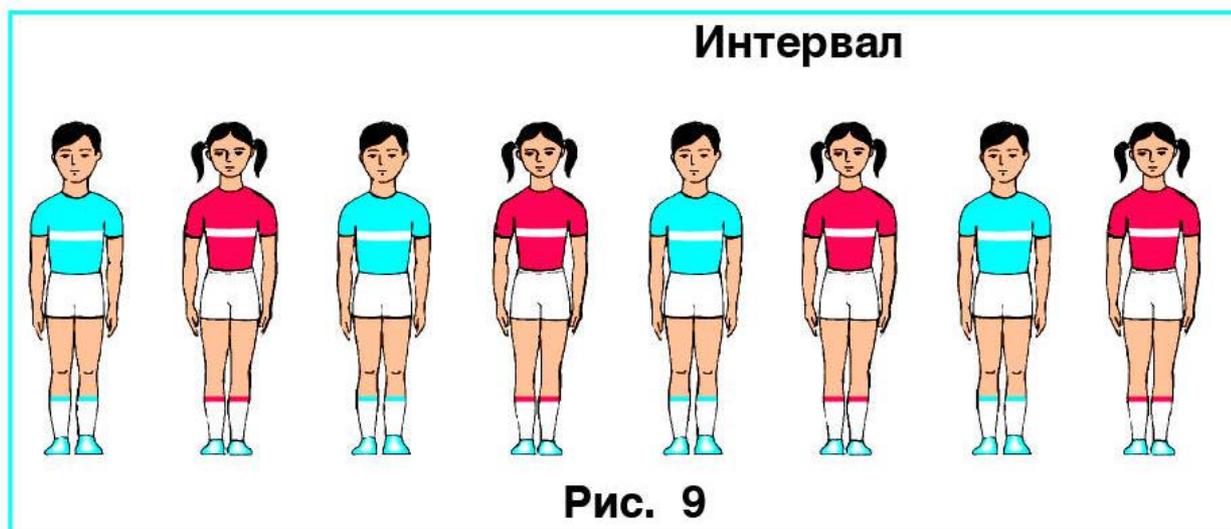
На уроках по физическому воспитанию осваивается комплекс упражнений для утренней физзарядки. Происходит это не механически, а осознанно, так как на уроках физкультуры вы узнаете, как, почему и на какую группу мышц воздействует то или иное гимнастическое упражнение.

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.

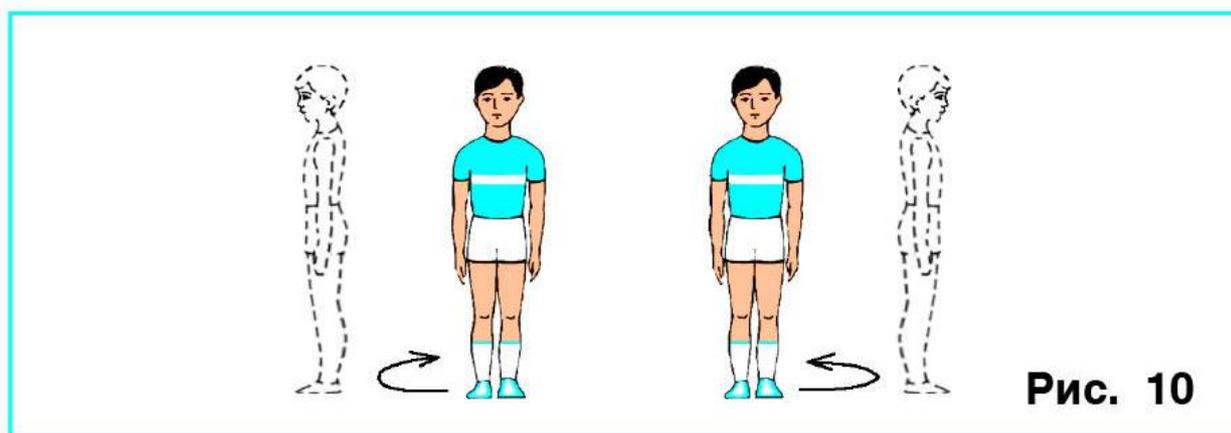
ПОСТРОЕНИЕ И ПЕРЕСТРОЕНИЕ. СПОСОБЫ И ПРАВИЛА

В 3-м классе на уроках физкультуры вы познакомились 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.

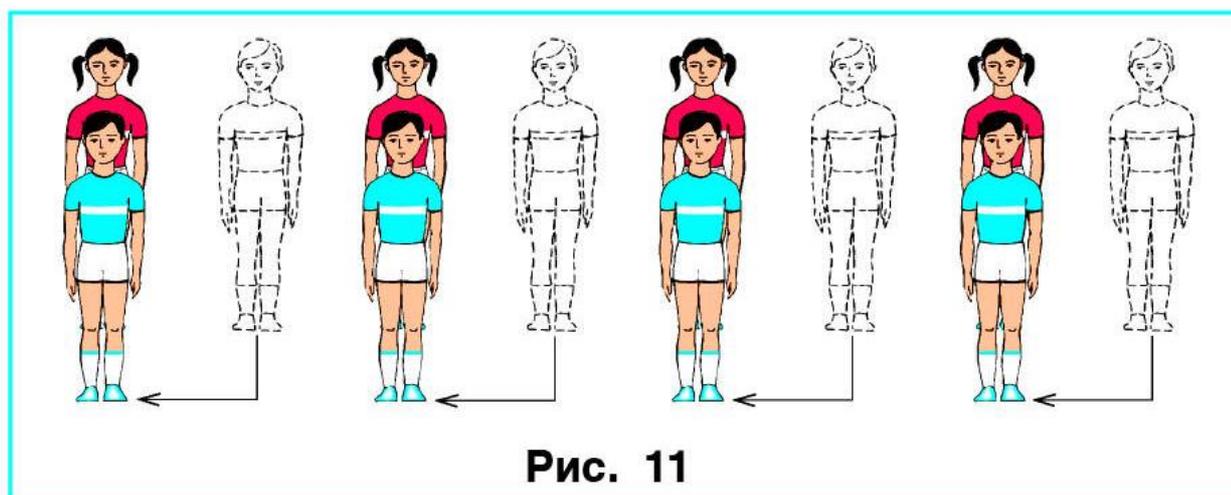
Построение в одну шеренгу (рис. 9).



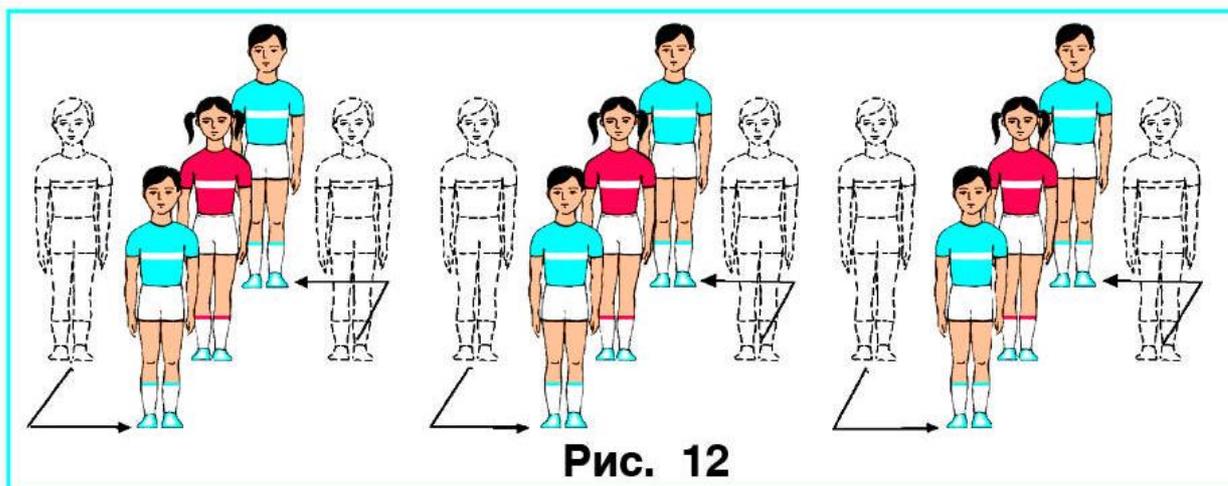
Повороты, стоя на месте, направо и налево (рис. 10).



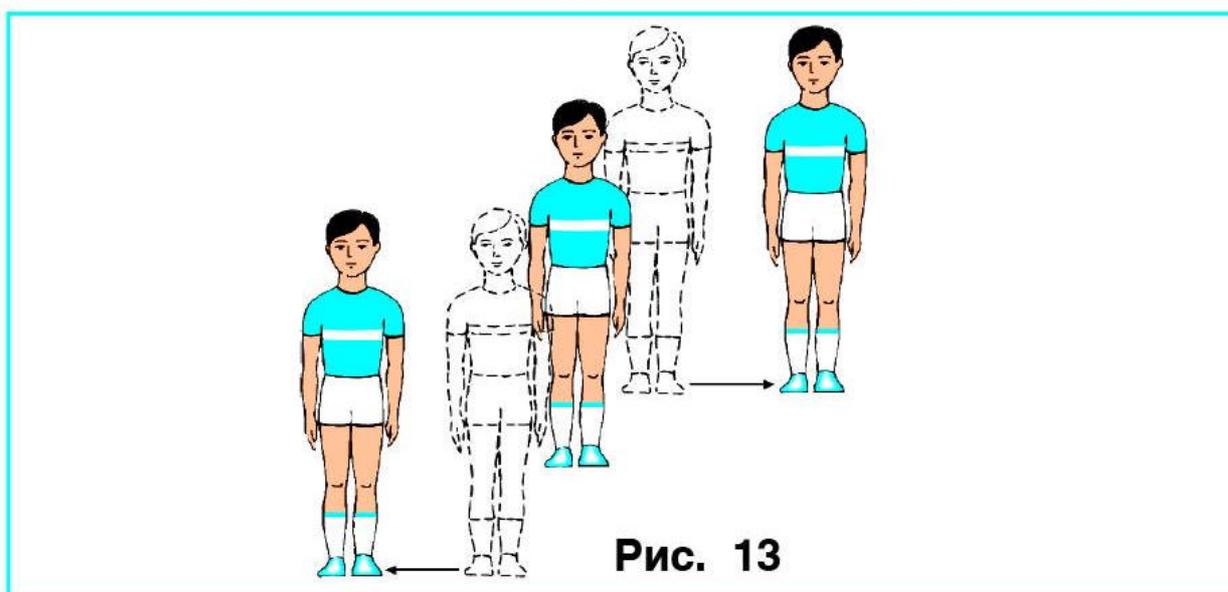
Перестроение из одной шеренги в две шеренги (рис.11).



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



Перестроение из одной шеренги в три по касательной (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).

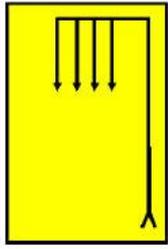


Рис. 14

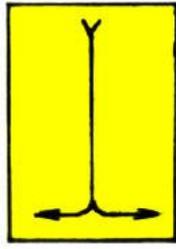


Рис. 15

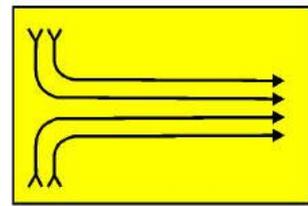
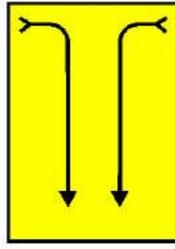
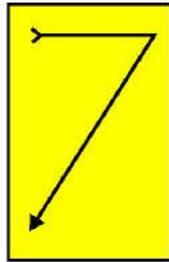
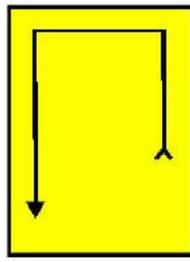


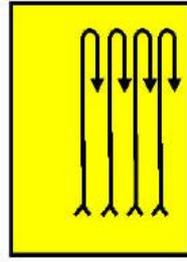
Рис. 16



а



б



в

Рис. 17

Ходьба по диагонали, в обход, противходом (рис. 17 а, б, в).

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

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

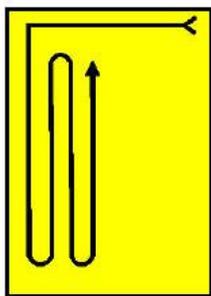
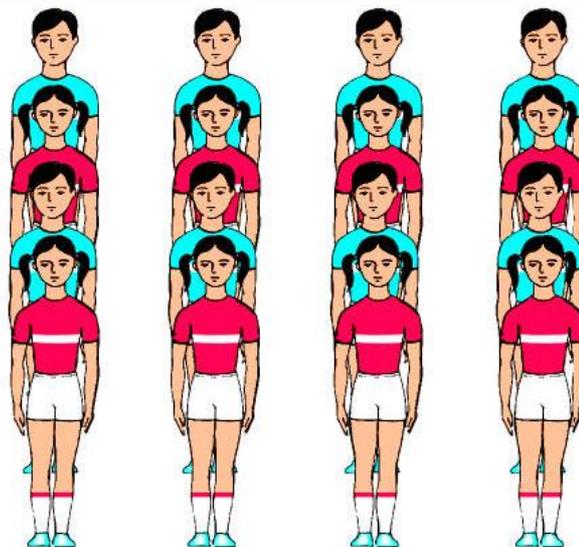


Рис. 18



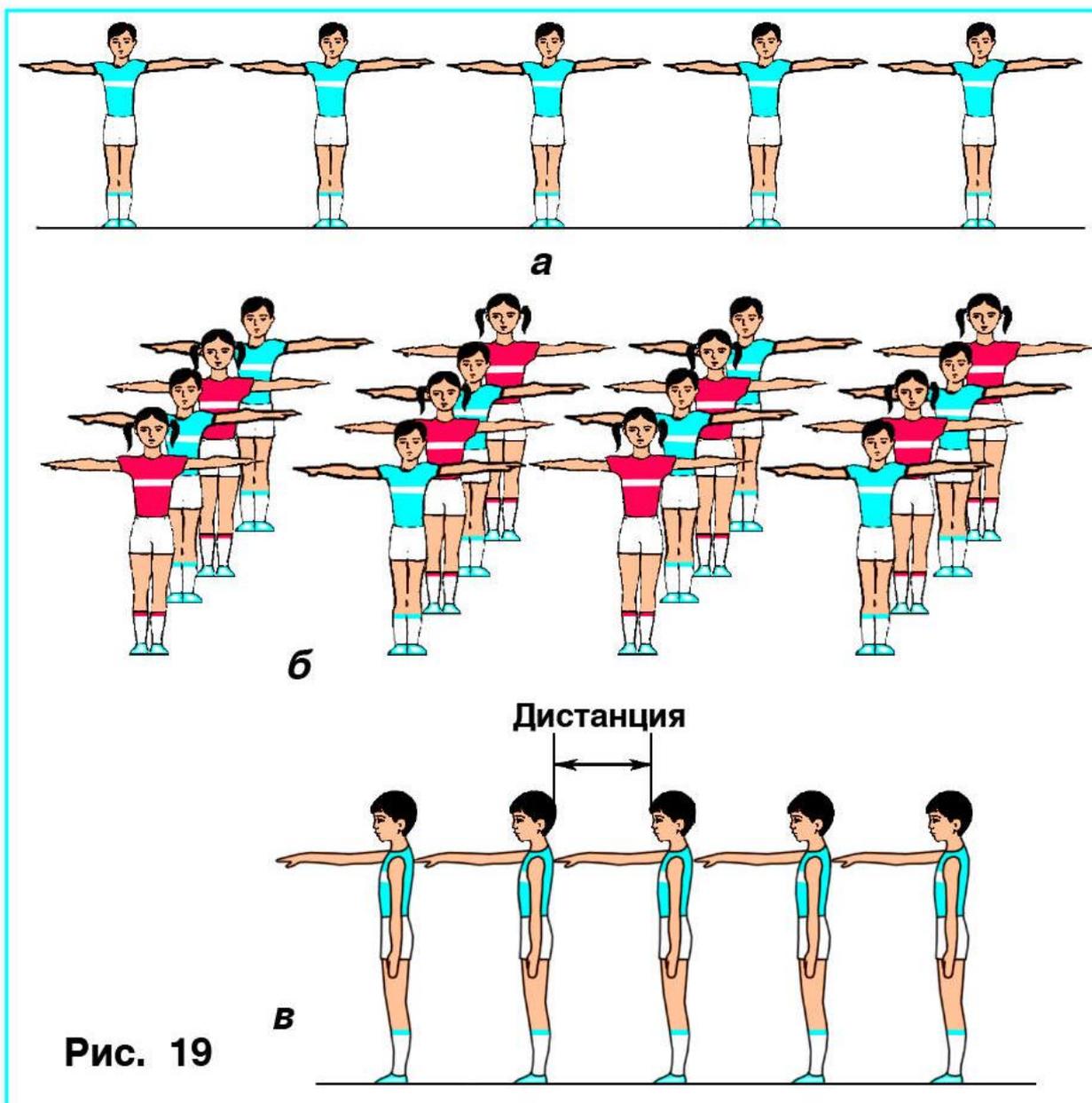


Рис. 19

Размыкание на вытянутые в стороны руки в колонне по три и по четыре (рис. 19 б).

Размыкание на вытянутые вперед руки (рис. 19 в).

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

Перестроение из одной шеренги в две проводится двумя способами.

Первый способ: участники строя рассчитываются по номерам на первый-второй. Затем



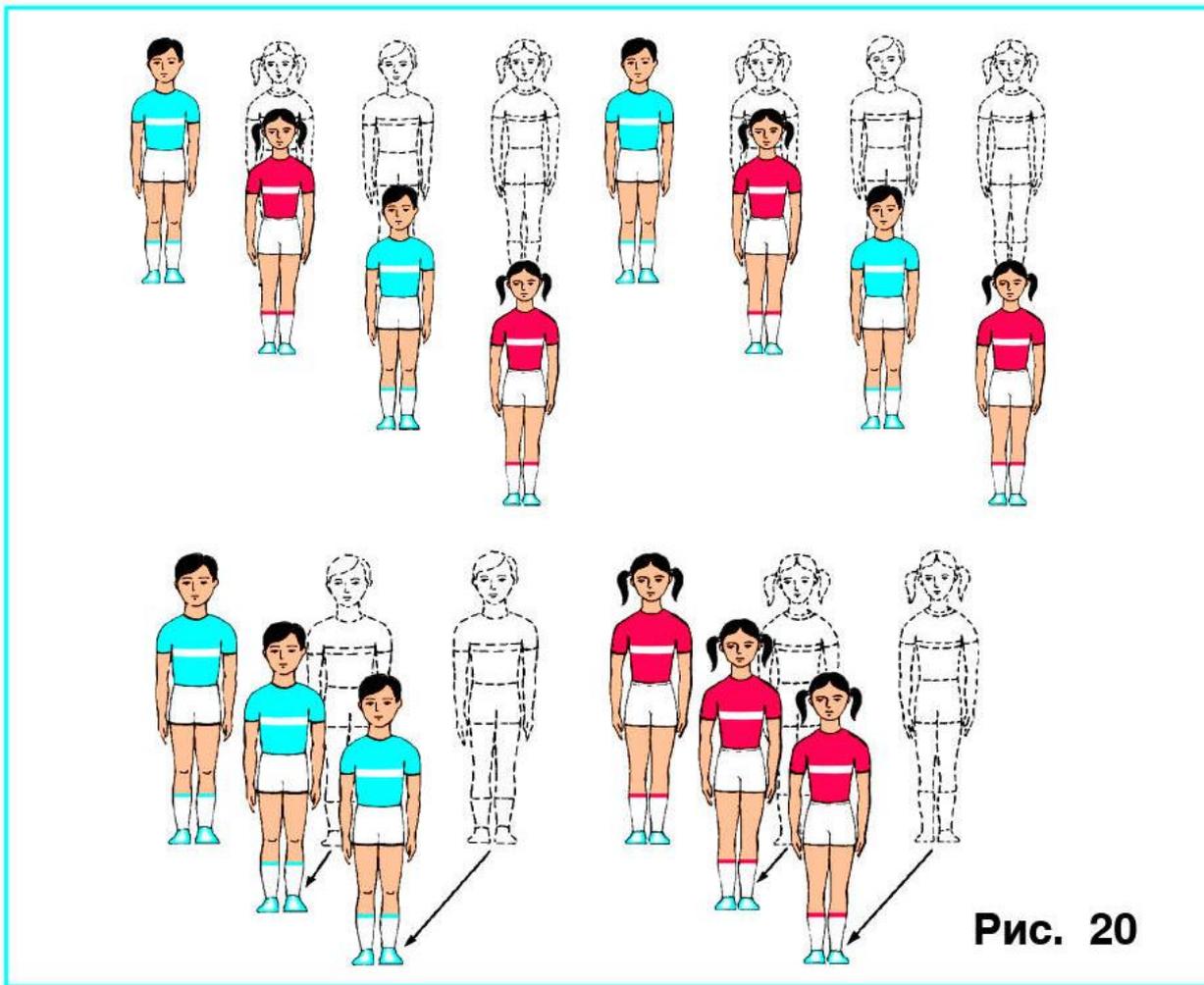


Рис. 20

первые номера выходят вперед на один или два шага по команде (рис. 21).

Второй способ: участники строя рассчитываются по номерам на первый и второй. Затем первые номера по команде выходят впе-

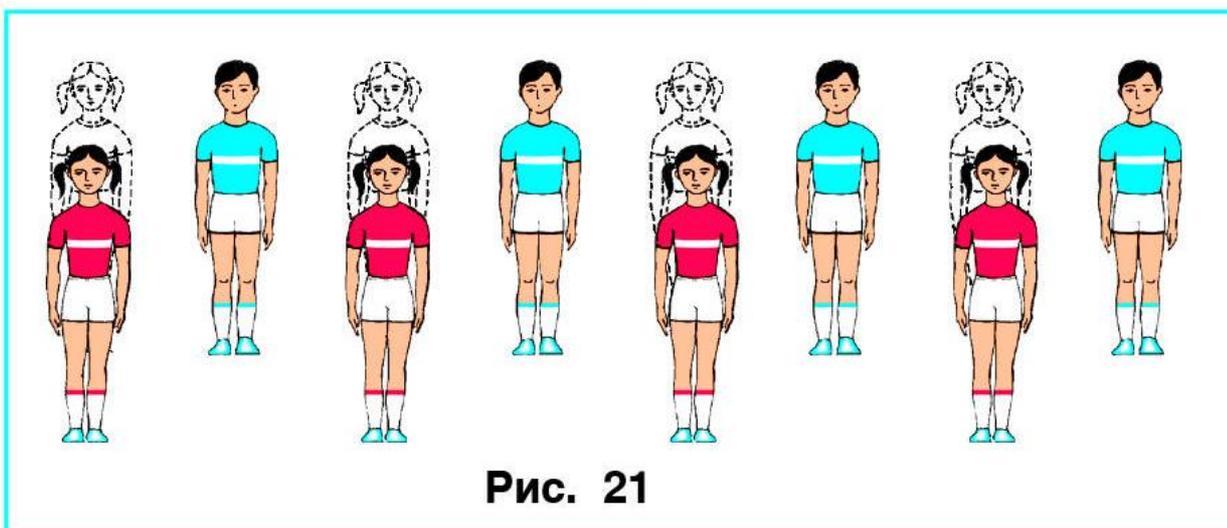


Рис. 21

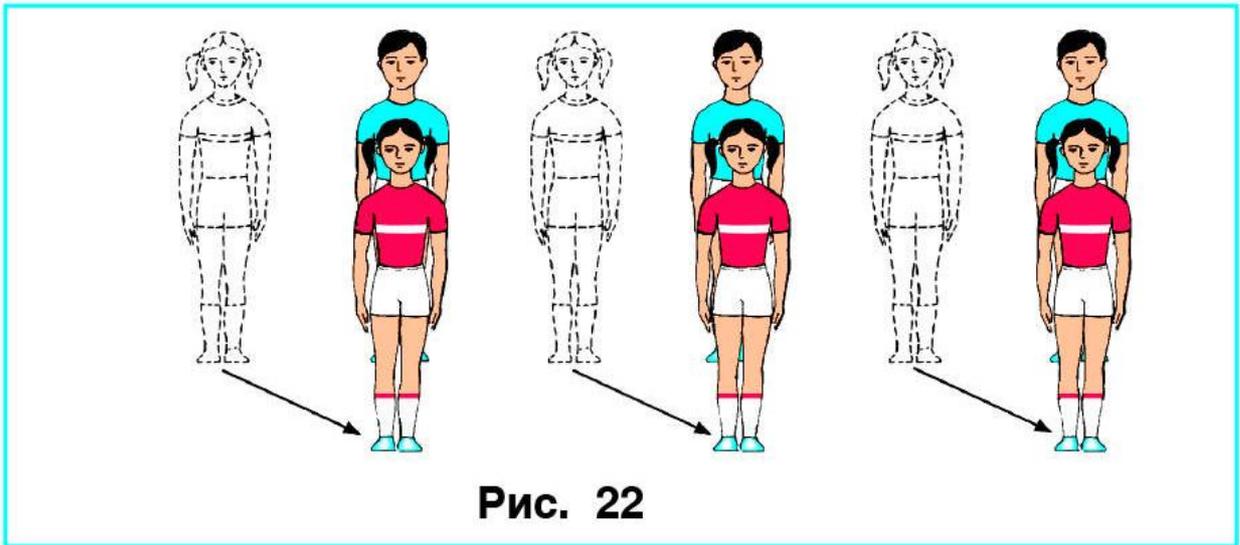


Рис. 22

ред на один или два шага и становятся перед участником под номером два (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).

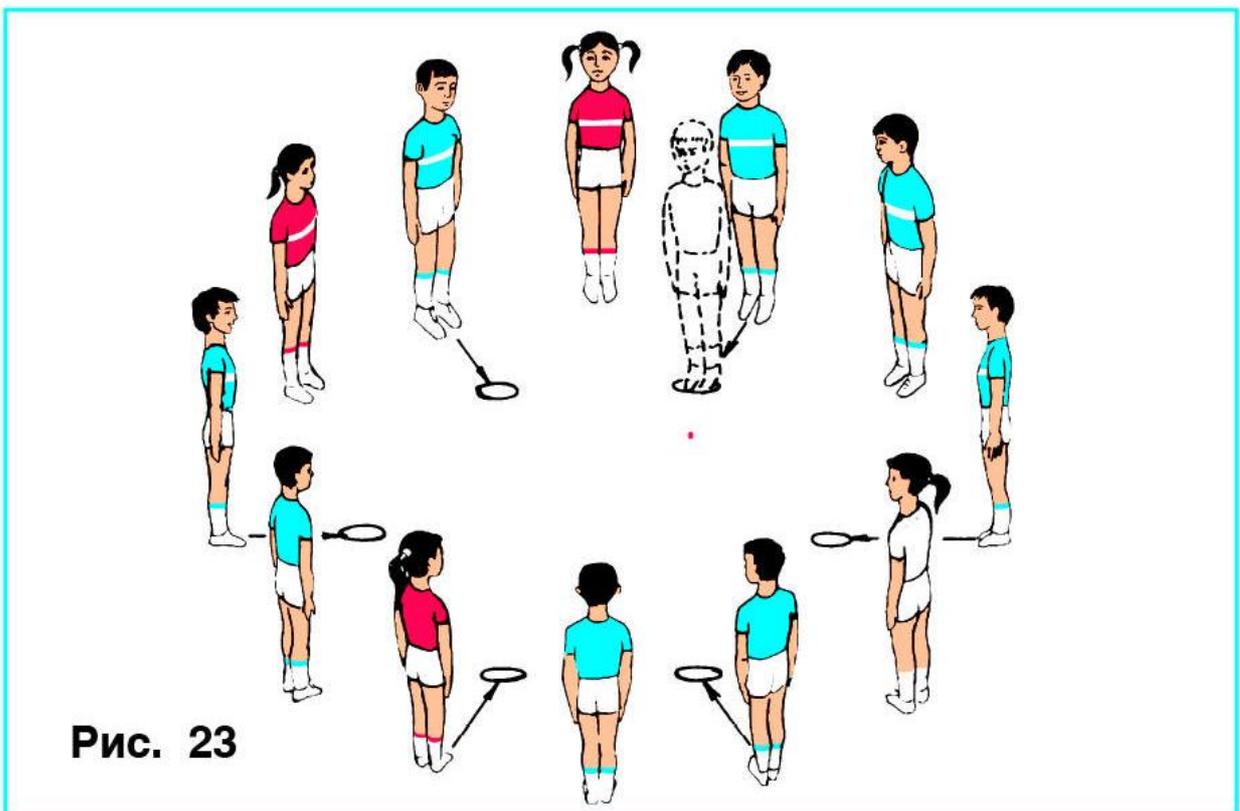


Рис. 23

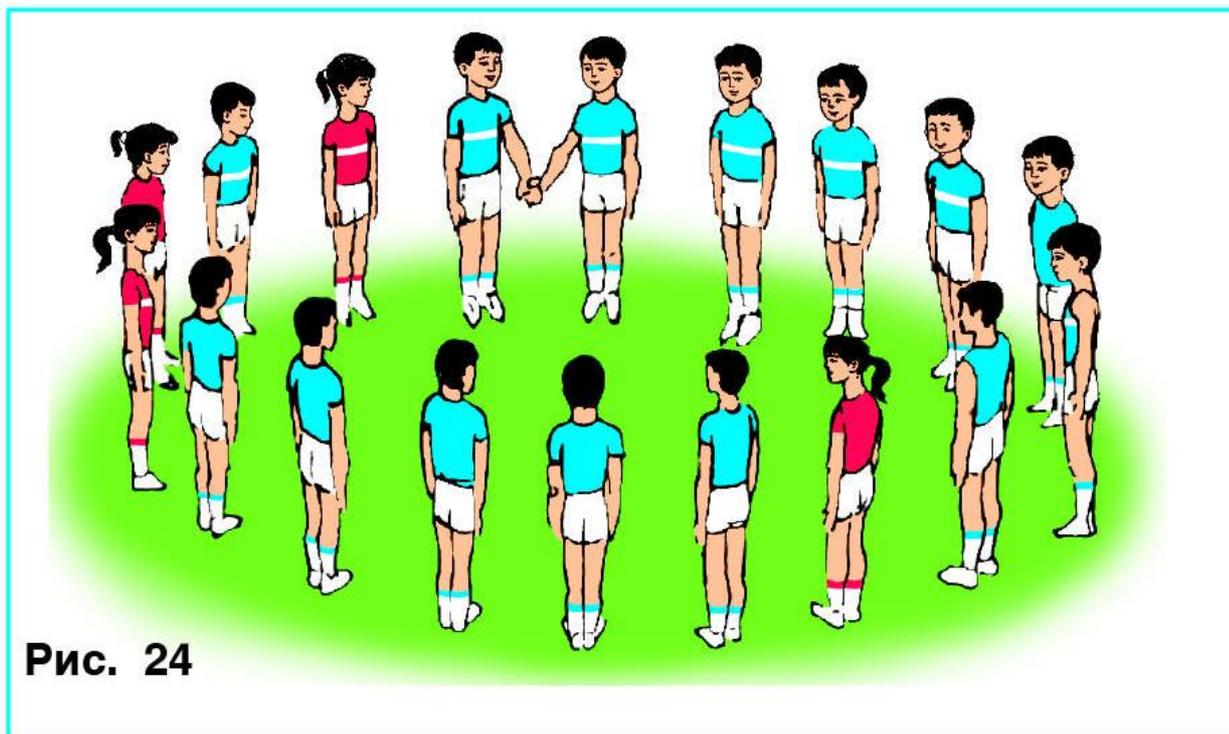


Рис. 24

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

Лазанье по канату



Дорогие ребята, вам 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 виса на канате.

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.

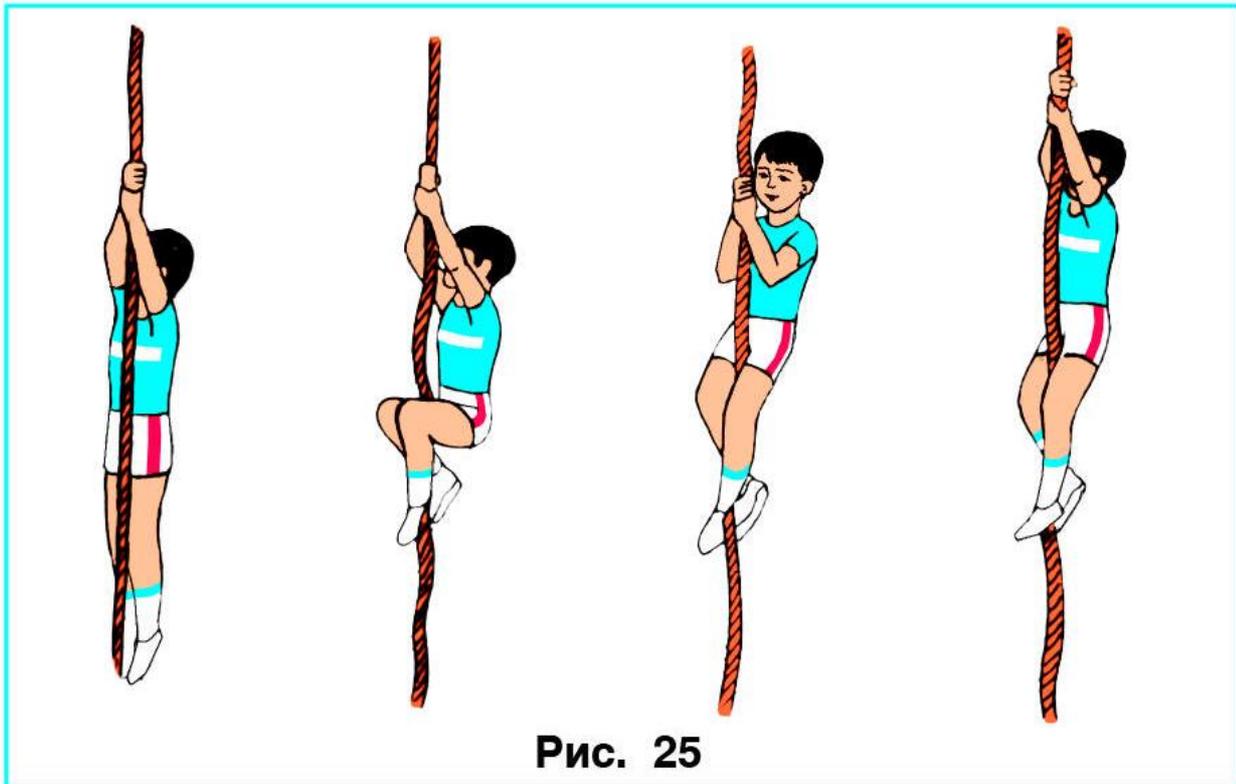


Рис. 25

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 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.



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. Что такое движение по диагонали?
4. Как проходит перестроение из четырех колонн в одну колонну?
5. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по четыре по диагонали?



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 вися, 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 физичес-

ких 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.

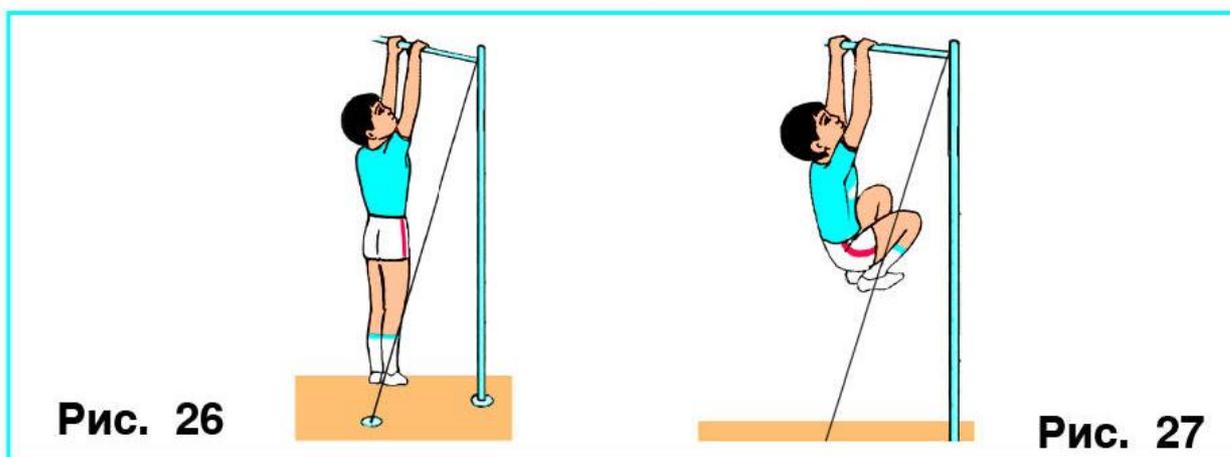
Висовые упражнения выполняются как индивидуально, так и в коллективе. В обоих случаях надо уметь правильно подходить к гимнастическому снаряду, четко выполнять упражнения, т. е. движения от начала до конца должны быть правильными и точными. Выполняя соскок, старайтесь удержать равновесие и отойти от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

Для упражнений висом используют перекладину, брусья, гимнастическую стенку, скамейку, канат, поручни и др.

Для предупреждения травм и ушибов используются маты.

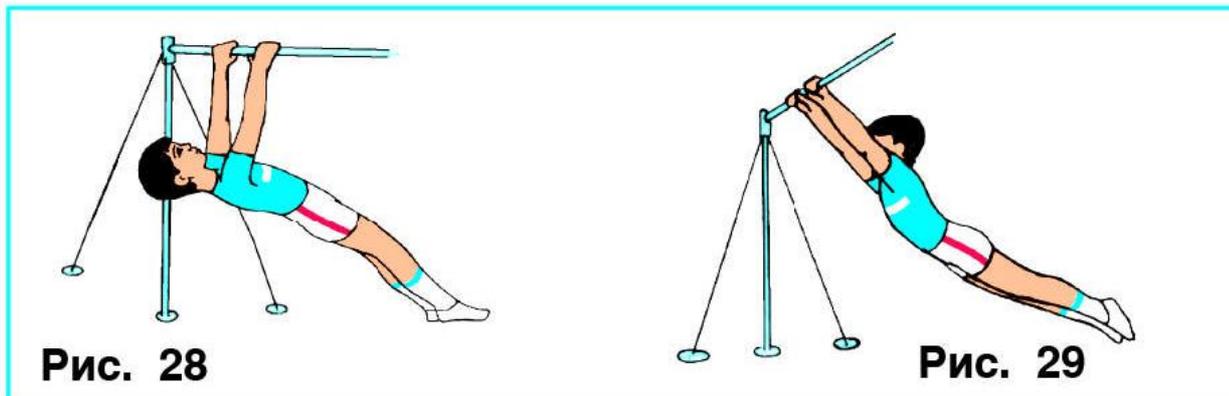
Висы простые и смешанные:

- вис стоя (рис. 26);
- вис на корточках (рис. 27);



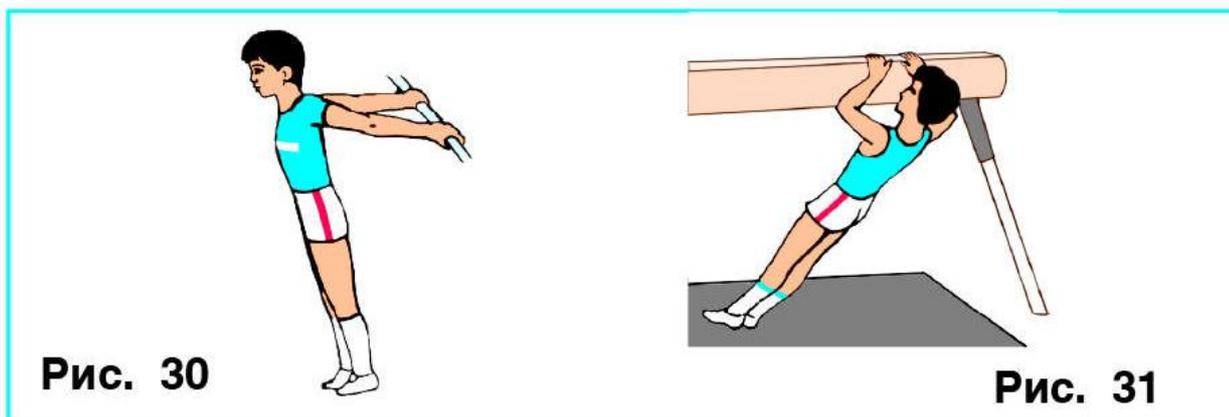
— вис на турнике, в горизонтальном положении. (рис. 28);

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



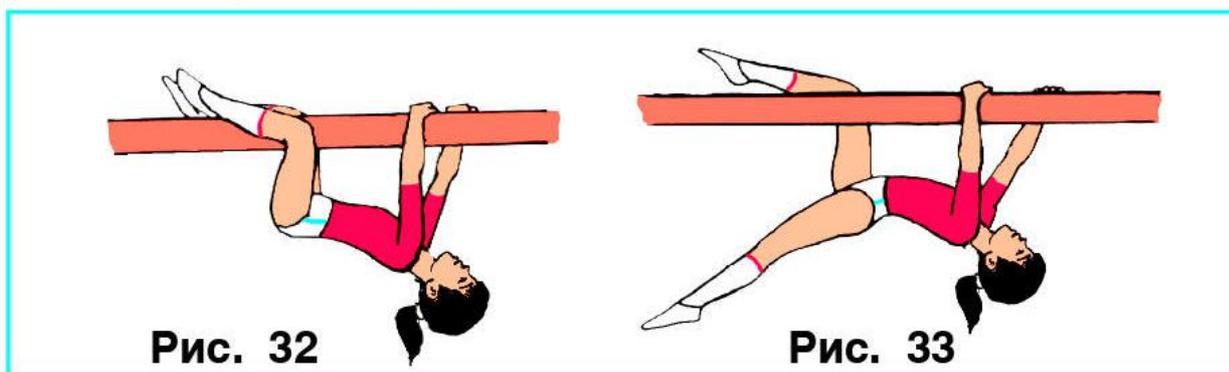
— вис с вытянутыми назад руками. (рис. 30);

— 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);



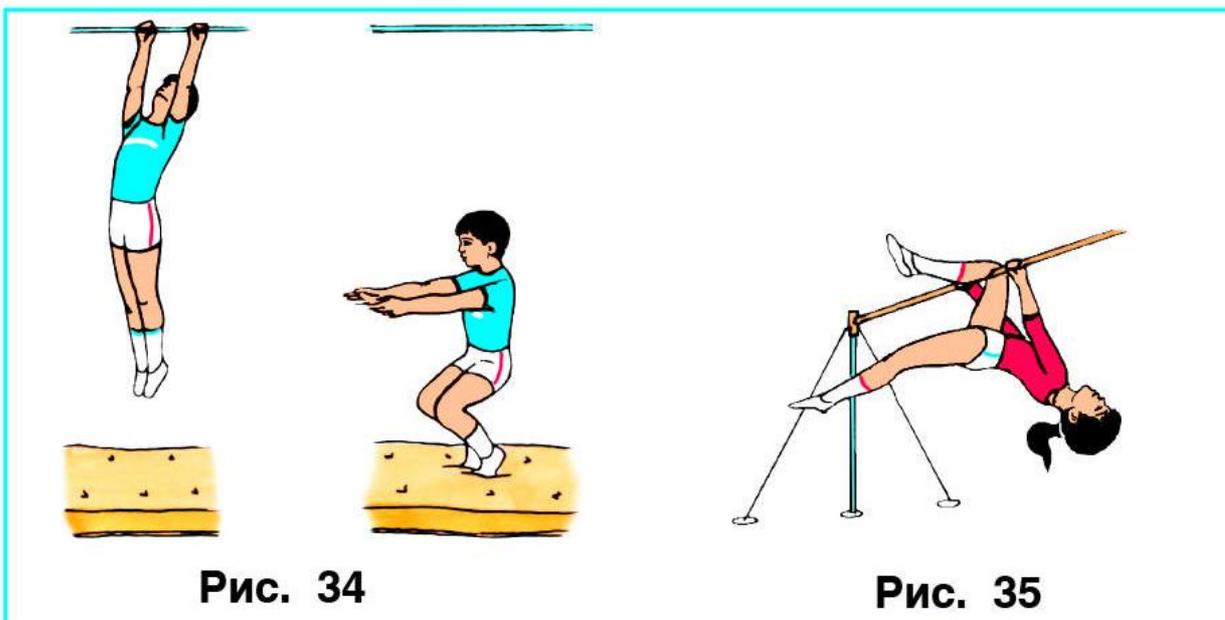


Рис. 34

Рис. 35

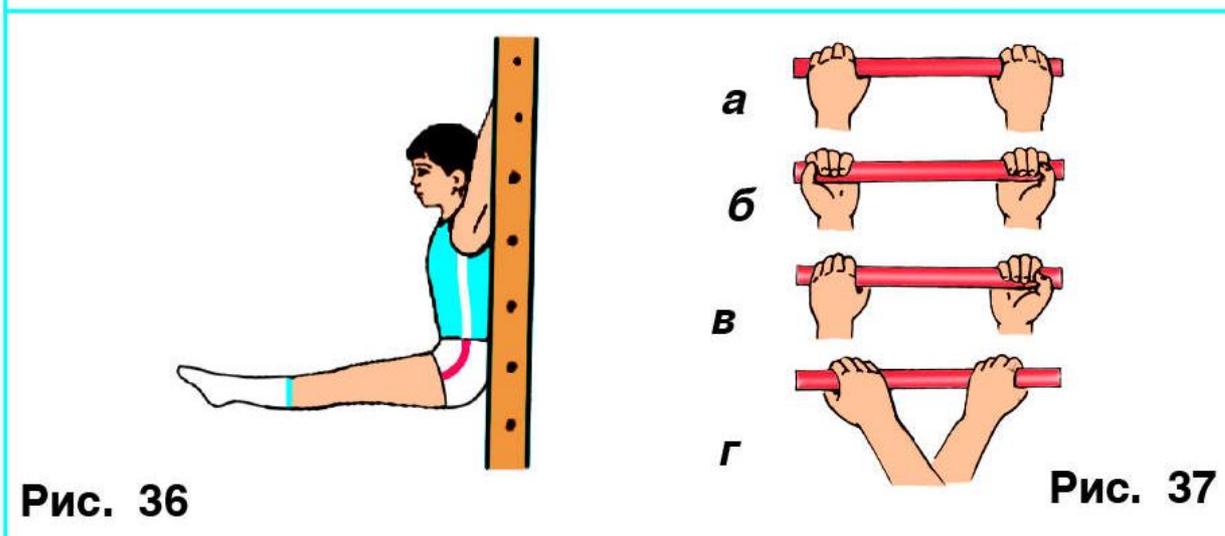


Рис. 36

Рис. 37

— вис на высоком турнике и соскок (рис. 34);
 — вис на перекладине завесом (рис. 35);
 — вис на гимнастической стенке; ноги в положении «угол» (рис. 36).

При выполнении вися используют 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. 38

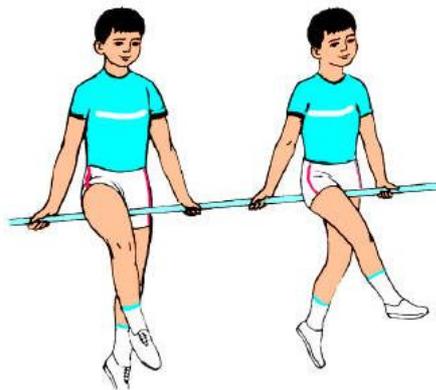


Рис. 39

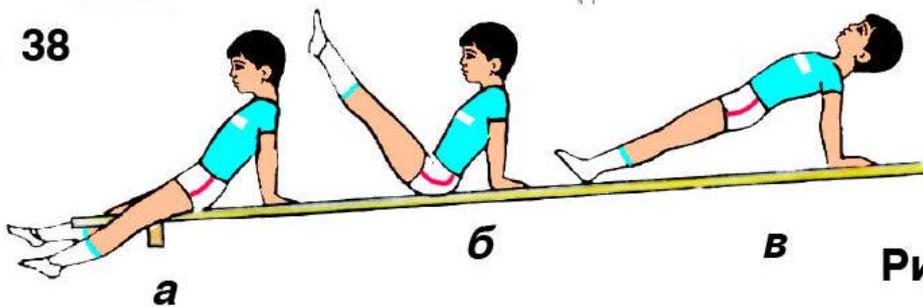


Рис. 40

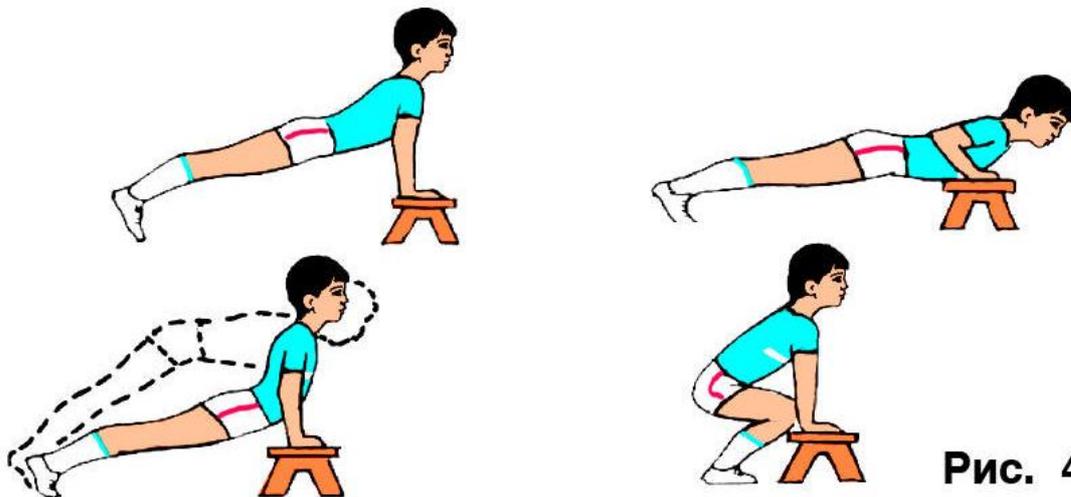


Рис. 41

— 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 на статичное и динамичное состояния.

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

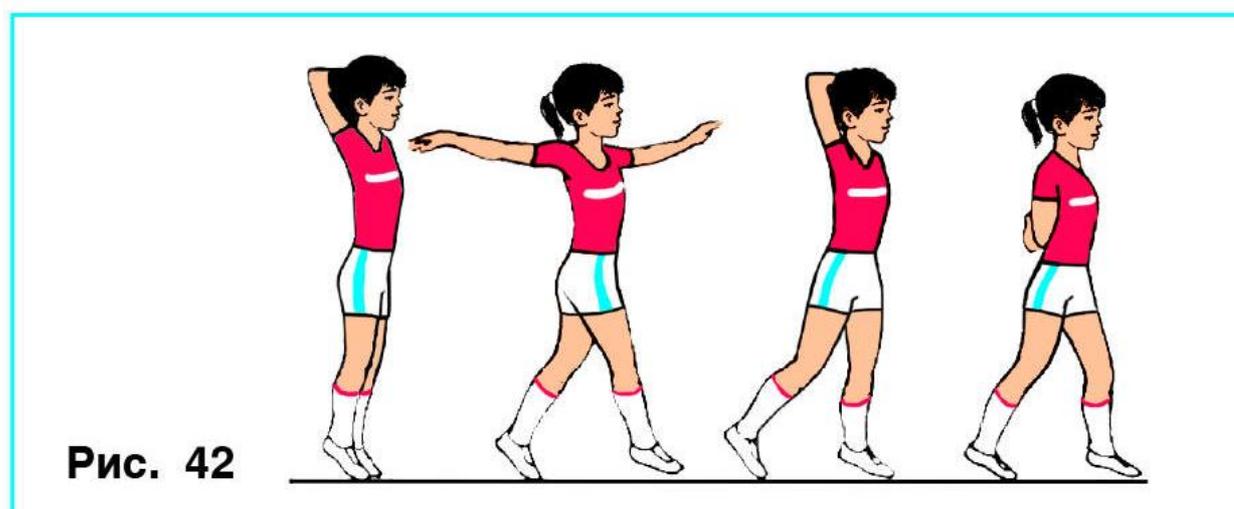


Рис. 42

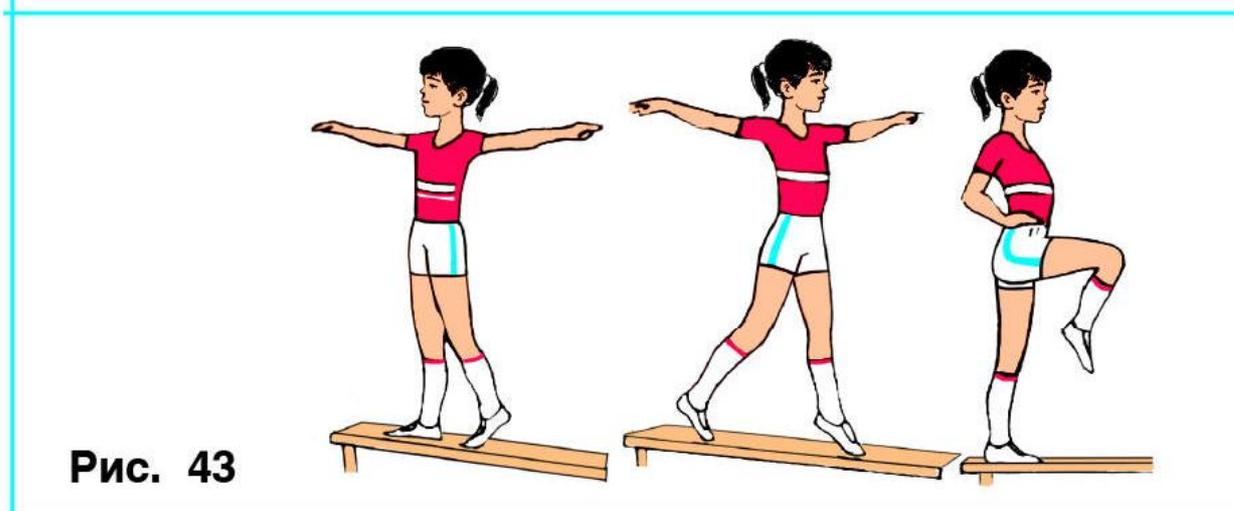


Рис. 43

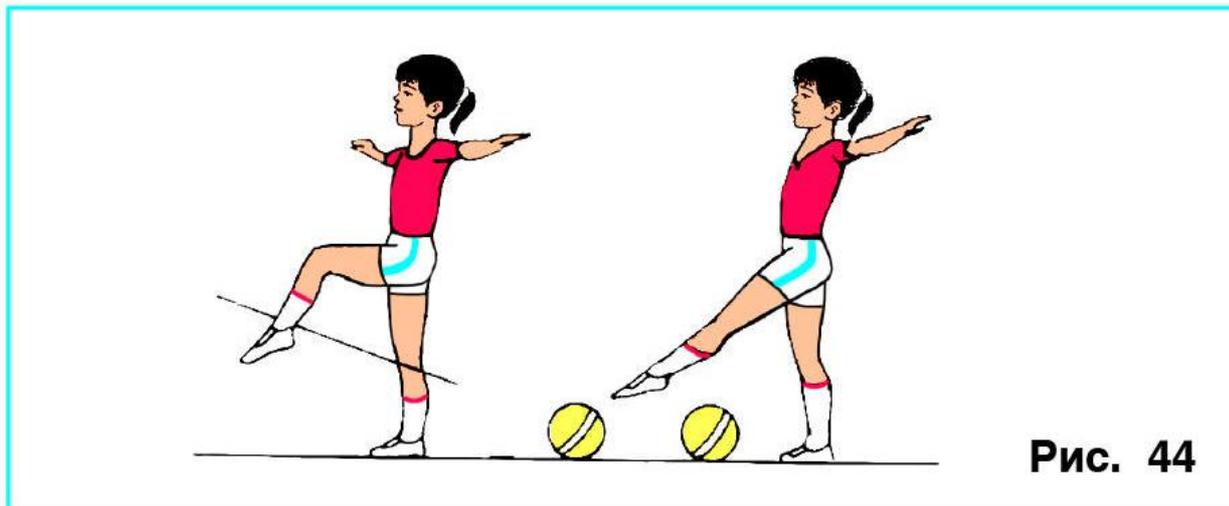


Рис. 44

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

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

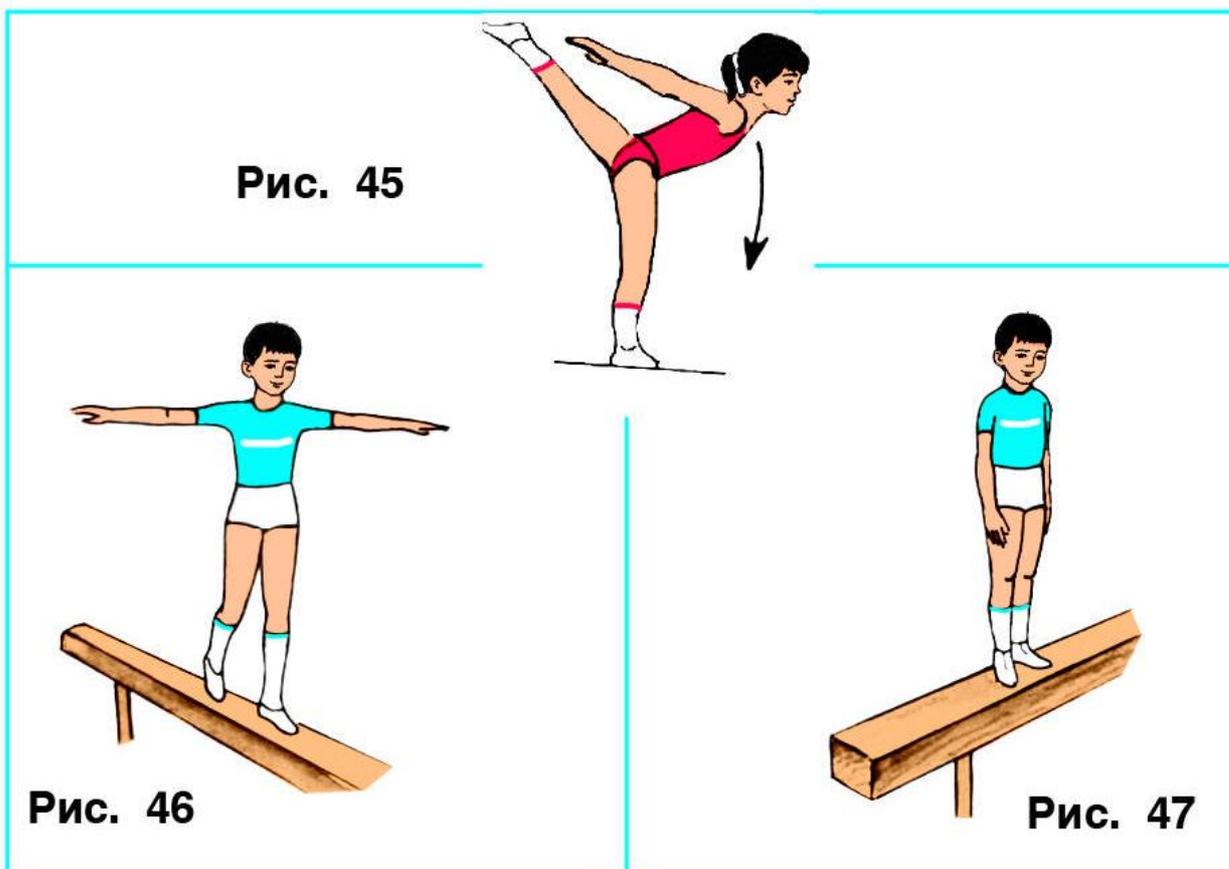
Хорошие результаты можно получить, передвигаясь по бревну на носках или боком (рис. 46 и 47).

Передвижение перекрещивающимся шагом. Исходное положение — стоя на носке левой ноги. Перенесите правую ногу через левую и 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.

Дорогие ребята, 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. Кроме того, можно выполнять те же упражнения с мячом, скакалкой или гимнастической палкой в руках.

Для совершенствования постепенно усложняйте упражнение. Например, переходите от широкого бревна к более узкому и т. д.

Акробатические упражнения



Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, быстроту, гибкость тела, смелость, решительность и т. п., а также совер-

шенствуют 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 упражнения 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

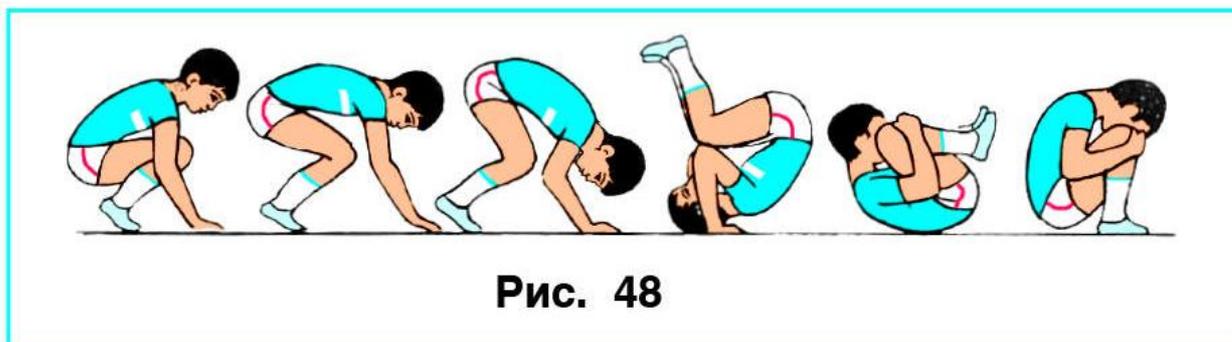


Рис. 48



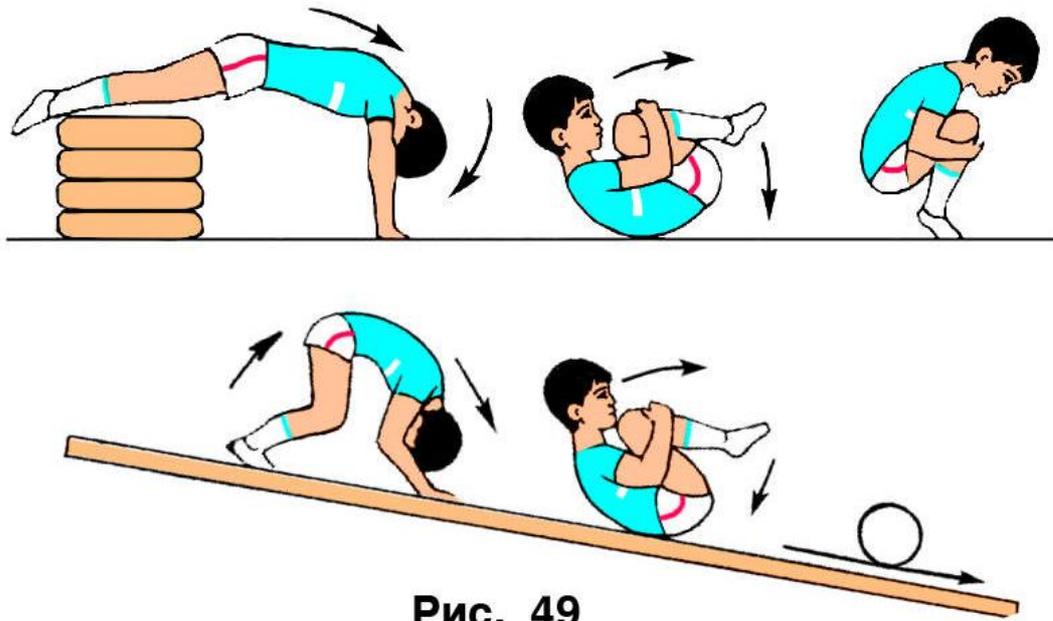


Рис. 49

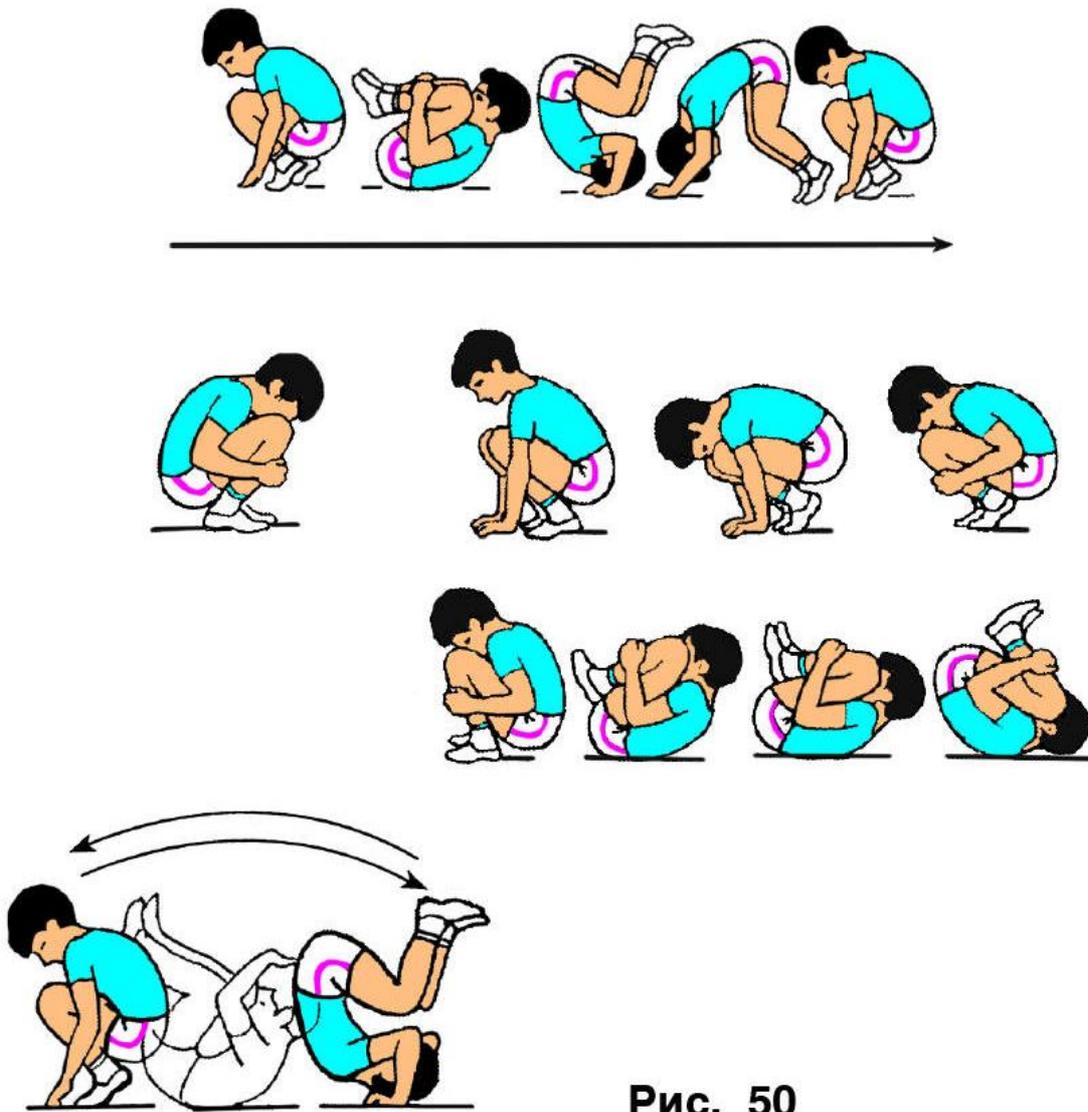


Рис. 50

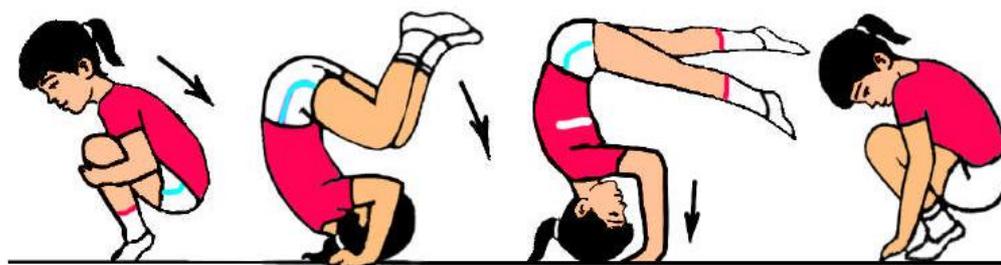


Рис. 51

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; из положения сидя и сидя на коленях.

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.

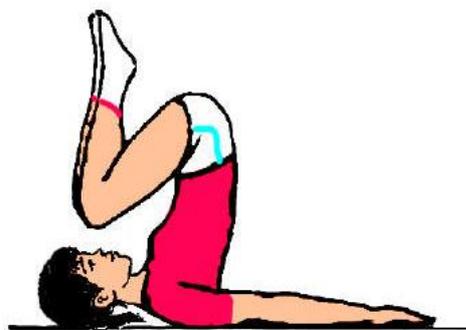


Рис. 52

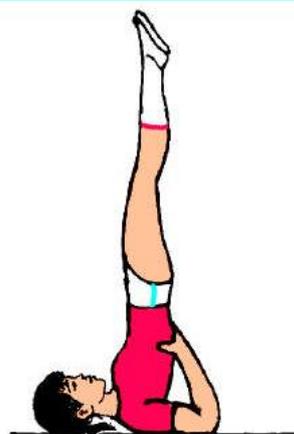


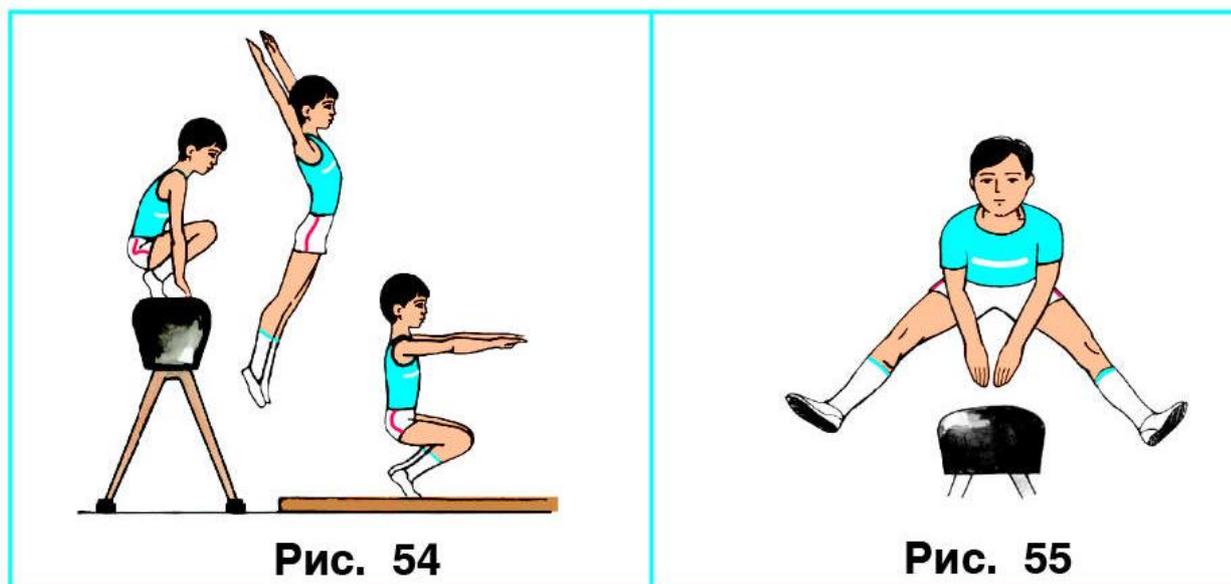
Рис. 53

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОЗЛА (ВЫСОТА 90 – 100 см)

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, к преодолению 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. Прodelать то же самое из положения с согнутыми коленями. Освоив упомянутые упражнения, приступите к прыжкам с разведенными в стороны ногами в фазе полета.

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.

— Набегание 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



Упражнения для обретения силы и выносливости

Предлагаемые упражнения выполняются вместе с партнером. Каждое из рекомендуе-

мых 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.

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. Ру-

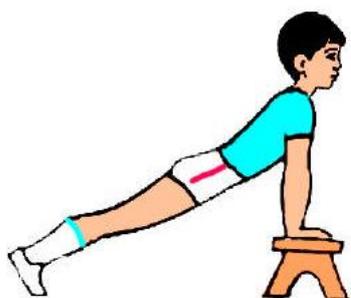


Рис. 56



Рис. 57

ки 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.

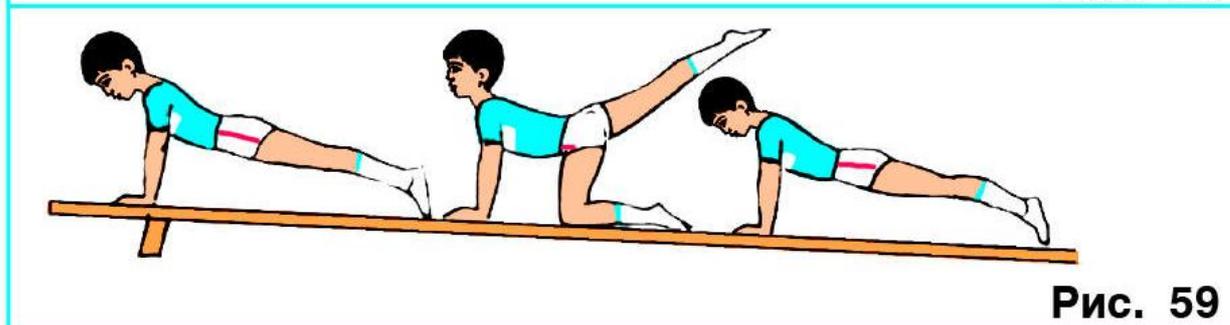
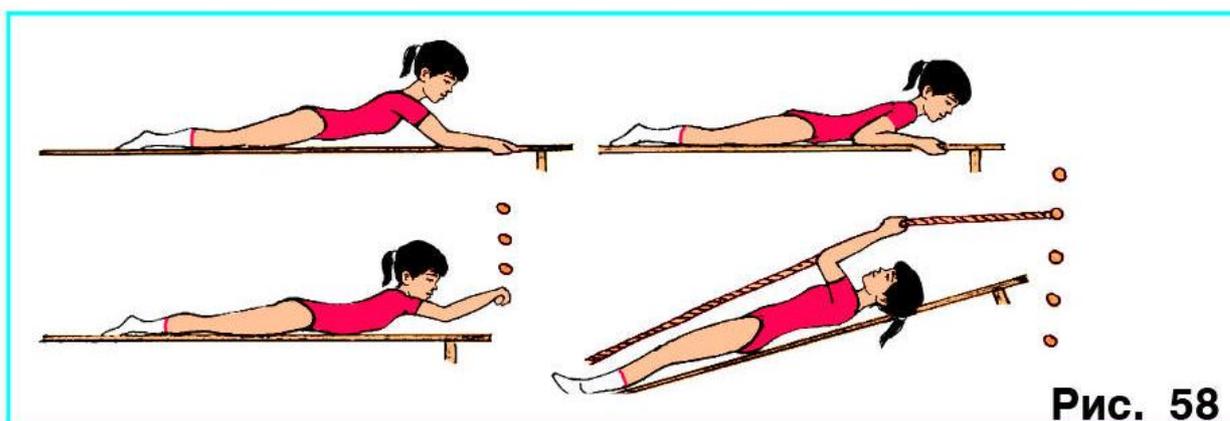
Упражнения на спортивных снарядах

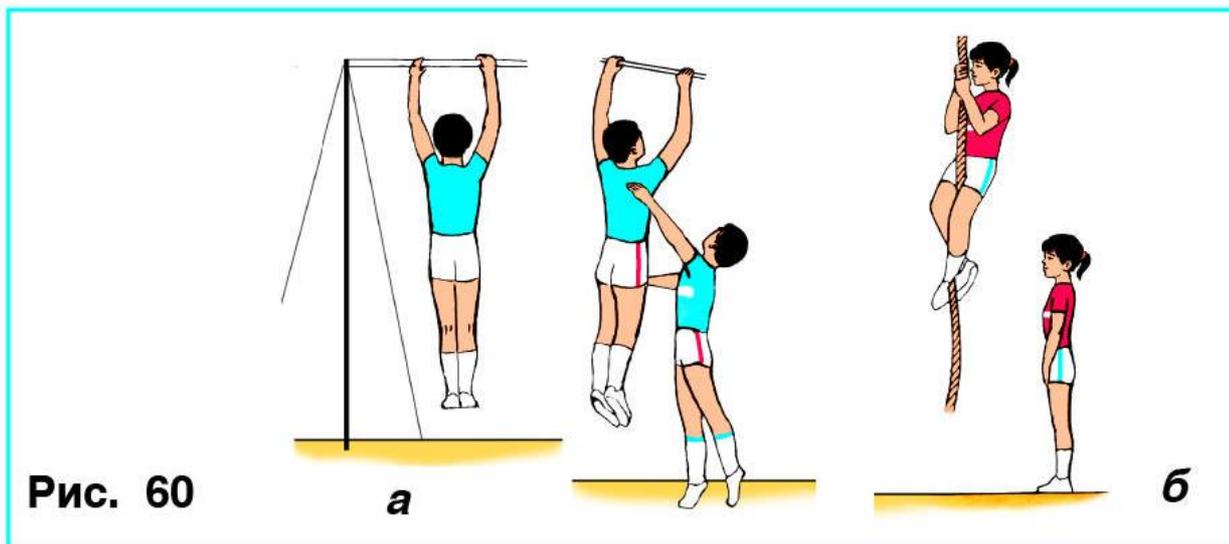
1. *И. п.* — лежа на наклонной скамейке. Вытянутые руки держатся за края скамейки. Сгибая руки в локтях, подтягивайте тело по скамейке (рис. 58).

2. *И. п.* — то же самое. Упражнение выполняйте, держась за рейки гимнастической стенки.

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

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





5. Подтягивание на турнике с подстраховкой (рис. 60, а).

6. Подтягивание на канате с помощью ног (рис. 60, б).

Упражнения для мышц туловища и шеи



1. Опустив голову, выполняйте круговые движения (влево — вправо).

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

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

4. *И. п.* — руки на поясе. Выполняйте то же самое упражнение.

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

Упражнения для ног

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



Рис. 61

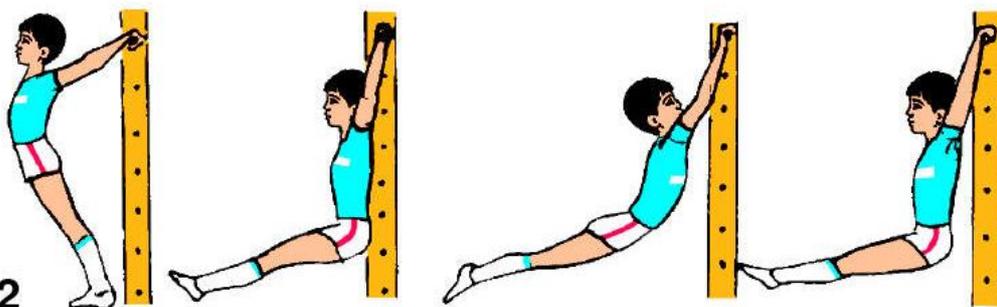


Рис. 62

2. То же самое упражнение выполняется в положении стоя на одной ноге.

3. *И. п.* — стоя. Выполняйте приседание, не держась за рейку.

4. *И. п.* — стоя спиной к гимнастической стенке. Держась руками за рейку гимнастической стенки, выполняйте различные движения (рис. 62).

5. Работа с гантелями. Образец — на рис. 63.

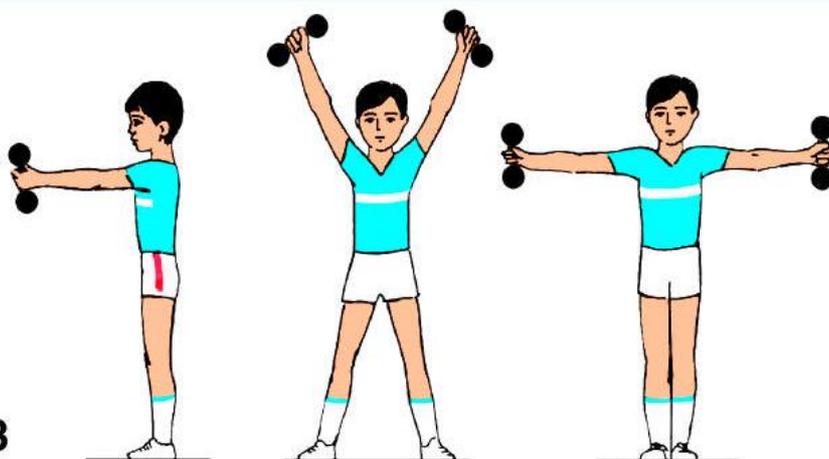


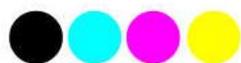
Рис. 63

Упражнения для суставов

1. Махи руками с максимальной скоростью.
2. *И. п.* — стоя, ноги вместе. Наклоны туловища (вперед, вправо и др.), не сгибая колен.
3. *И. п.* — ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево.
4. Упражнение то же самое, только с гантелями (весом от 0,5 кг до 1 кг) в руках.
5. *И. п.* — сидя. Выполняется наклон так, чтобы грудь касалась колен.
6. То же самое упражнение выполняется с помощью партнера.
7. *И. п.* — лежа на спине. Из данного положения, перебирая ладонями, выполните мостик.
8. На гимнастической стенке выполнять махи ногами.
9. Выполните упор с широко расставленными ногами.
10. Перешагните через гимнастическую палку, которую держите в руках на уровне колен.

Упражнения для развития силы и быстроты

1. Оттолкнитесь от пола одной, потом двумя ногами и подпрыгните на максимальную высоту.
2. Совершите прыжок, оттолкнувшись одной, а затем двумя ногами.
3. Спрыгните с высоты 40 — 60 см.
4. С разбега оттолкнитесь двумя ногами и оседлайте козла (высота козла 60 см).



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

Упражнения на удержание равновесия

1. Пройдите шагом по гимнастической скамейке и бревну.

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

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

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

5. Выполните серию кувырков с постепенным ускорением темпа.

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

7. Это же упражнение выполните с завязанными глазами.

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

О легкой атлетике и ее видах



Дорогие ребята, в свое время вы познакомились с бегом на различные дистанции по прямой; с прыжками в длину, в высоту способом перешагивания; с метанием теннисного мяча. Вам известно, что такое старт из низкой и высокой стоек. Однако этого недоста-

точно. 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 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).

Дорогие ребята, 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 расстоя-

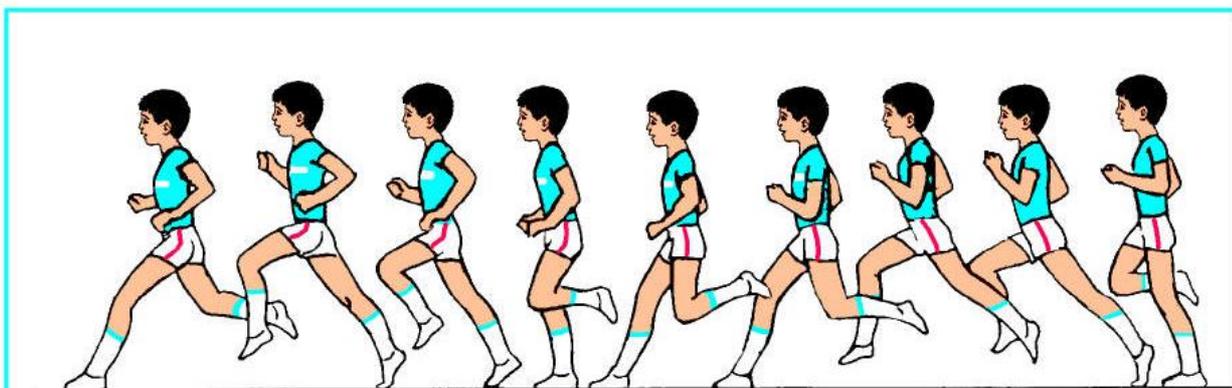
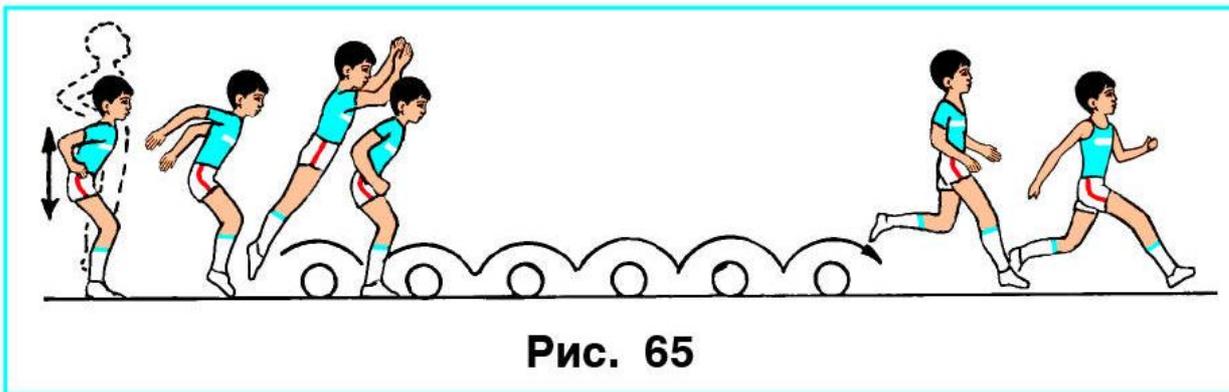


Рис. 64



ние 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. Легкая пробежка по прямой с опорой на всю стопу.

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

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 нетолчковая, 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.

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

Прыгун подается корпусом вперед, ноги сгибает в коленях и тяжесть тела переносит на толчковую ногу. После команды «марш» преодоле-



Рис. 66

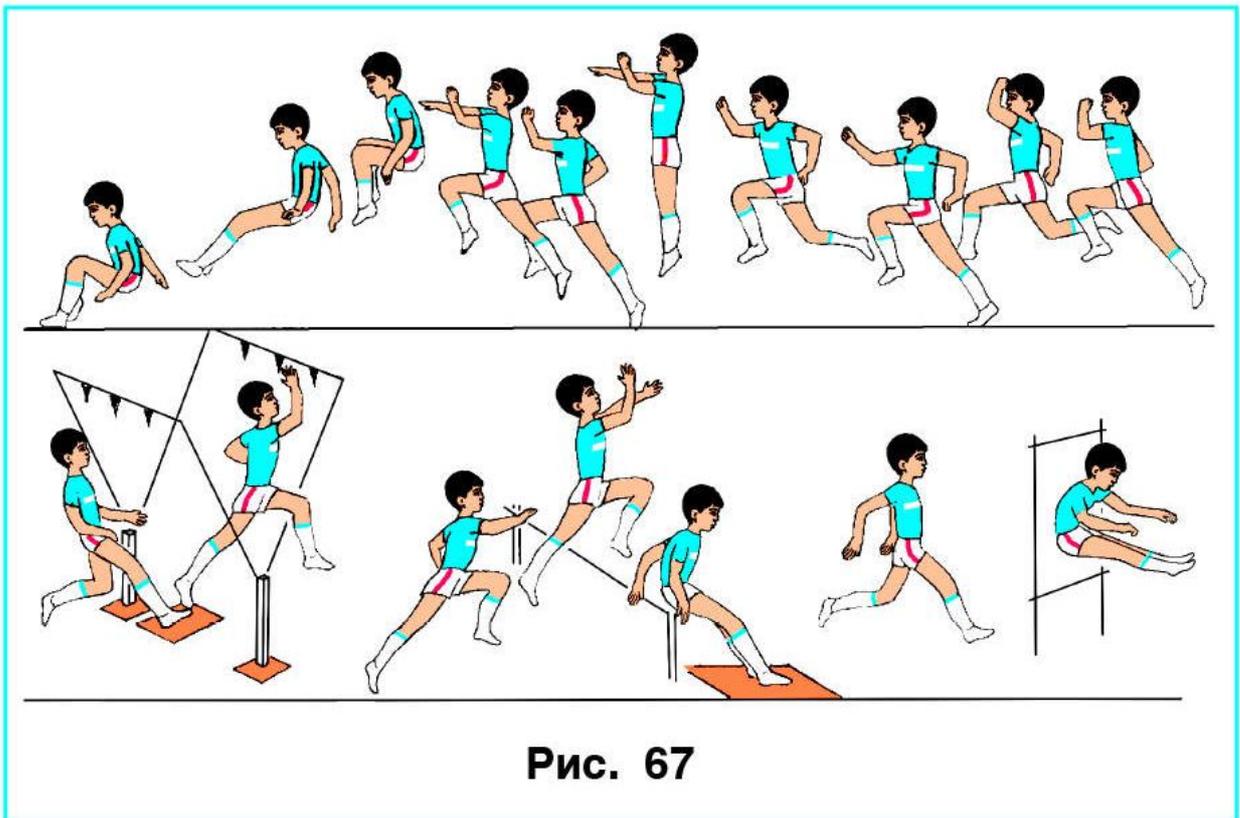


Рис. 67

вается 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 длиной в 2 — 4 шага и прыжок.
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.

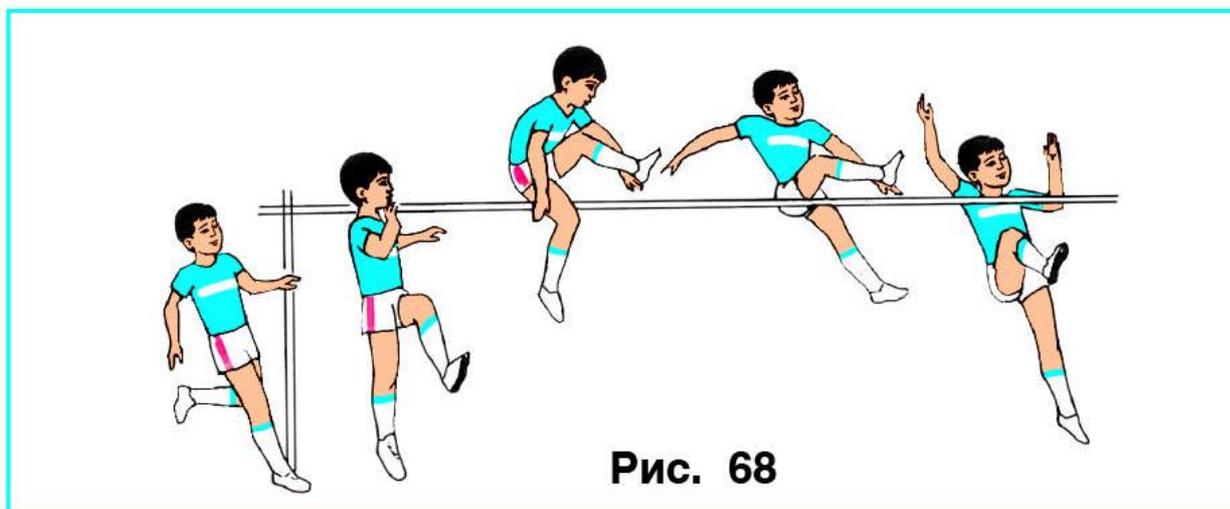


Рис. 68

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 ноги 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 $35—45^\circ$.

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).

Для приобретения навыков рекомендуются следующие упражнения.

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



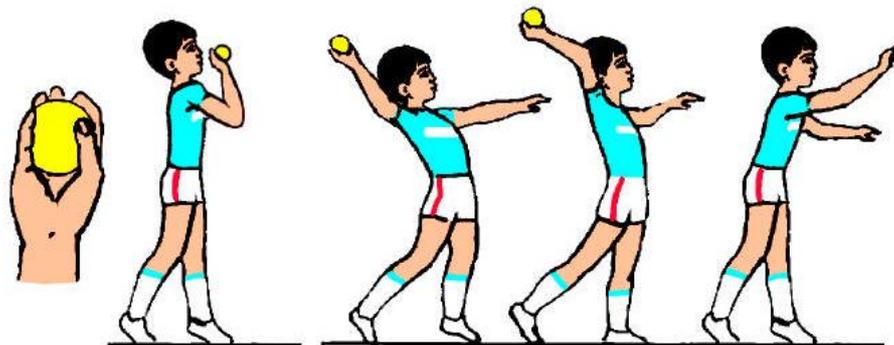


Рис. 69

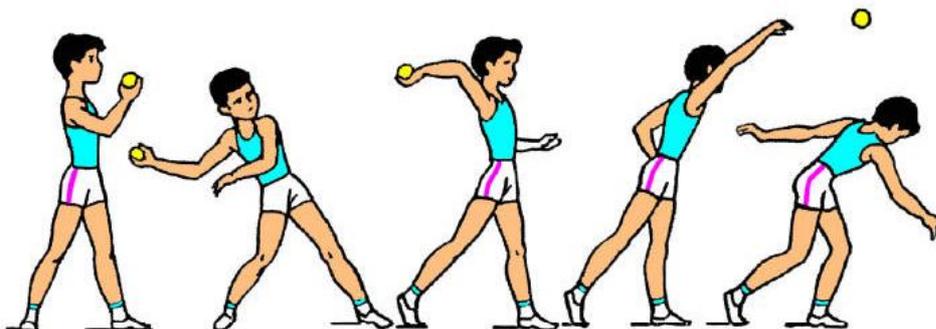


Рис. 70

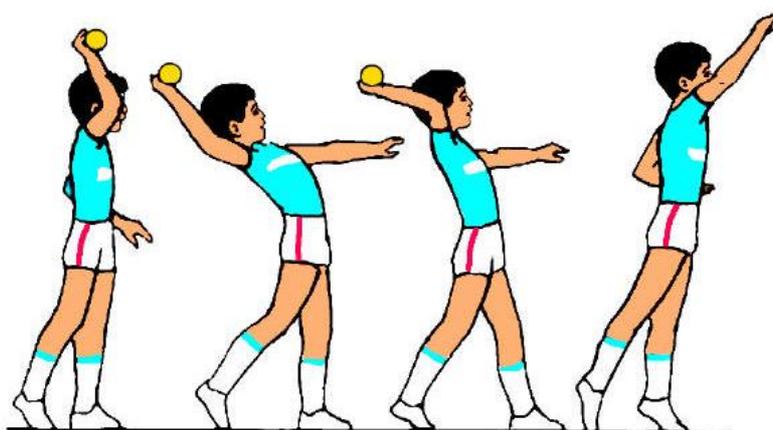


Рис. 71

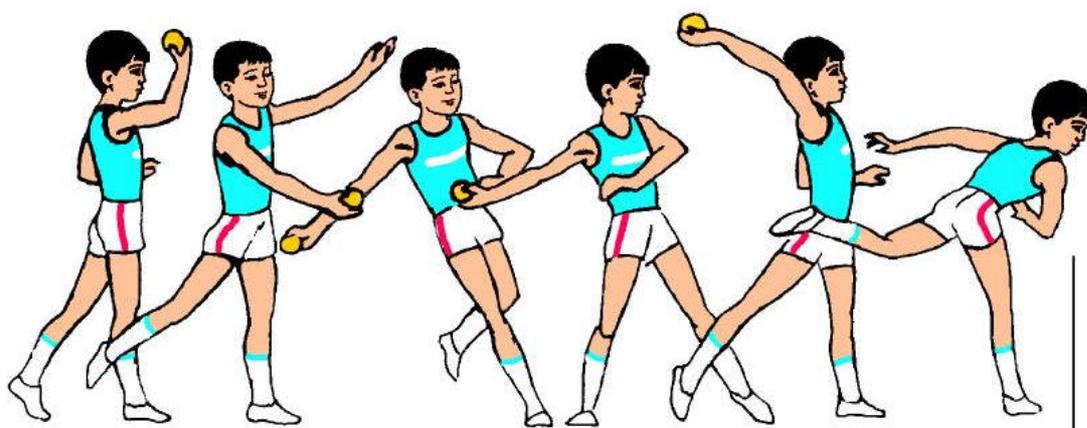


Рис. 72

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 выглядит высокий старт?
3. Как выглядят ключевые фазы прыжка в длину с подобранными коленями?

4. Как выполняется прыжок в высоту способом «ножницы»?
5. С помощью каких упражнений приобретается навык бросания 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 скакалкой, в частности, от 135 до 145 прыжков в минуту. Продолжительность прыжков через скакалку постепенно увеличивается от одной до 2-х 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 прыжками; 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 бегаёт 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, что расположен в США, в штате Массачусетс, Джеймсу Нейсмит, 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.

При разработке баскетбольных правил Джеймс Нейсмит руководствовался следующими принципами:

1. Ведут мяч в баскетболе только руками.
 2. Бегать с мячом в руках по баскетбольному полю во время игры запрещено.
 3. Баскетболист имеет право принимать любую позу на поле во время игры.
 4. Игрокам нельзя беседовать друг с другом, стоя на месте во время игры.
 5. 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 высоте, 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 (в 1920 г.) первые баскетбольные команды появились в Ташкенте и Фергане, и начиная с этого момента баскетбол стал активно культивироваться в нашей стране.

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».

Дорогие 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 слегка 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).

Непродолжительный бег без мяча. Как уже говорилось, баскетболисту приходится постоянно и чаще всего быстро передвигаться по

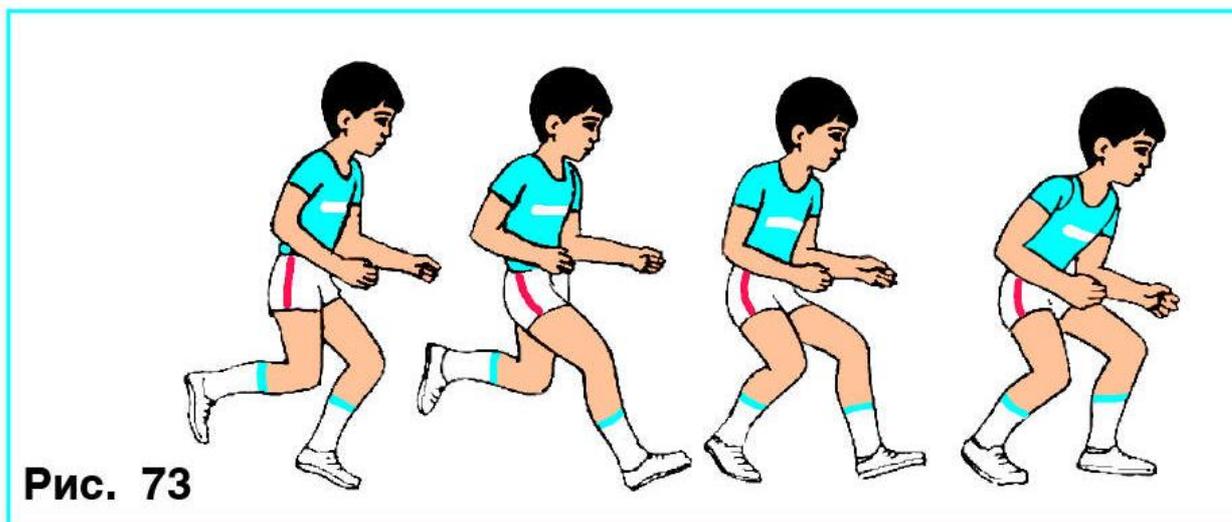


Рис. 73

полю. Быстрый проход баскетболист осуществляет за счет скорости бега, резкой смены направления движения и др.

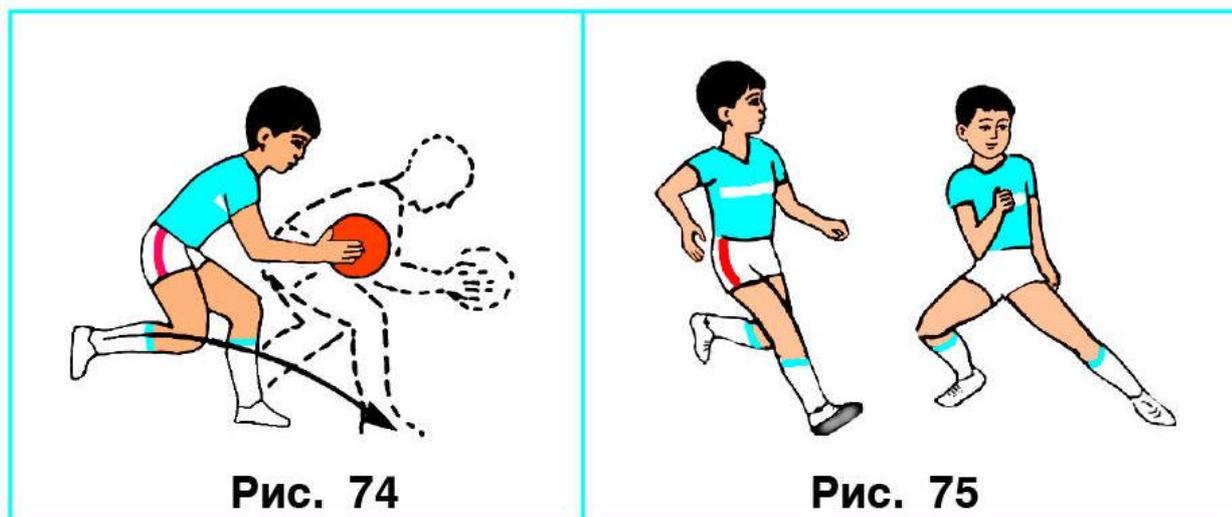
Многое в игре баскетболиста зависит от его стартовой скорости: чем выше стартовая скорость, тем больше шансов остаться с кольцом один на один.

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 и 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 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.

Пас или передача мяча партнеру. Этот прием используется баскетболистом для про-

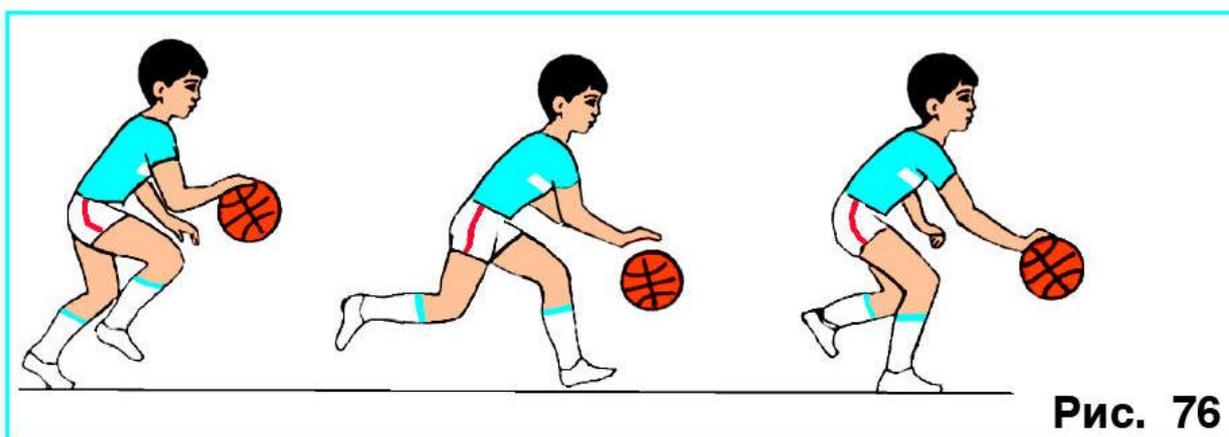
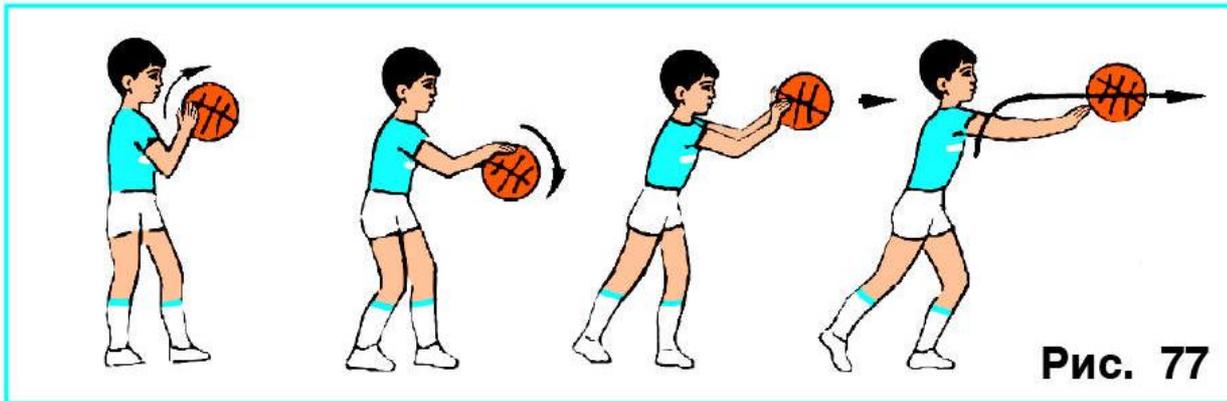


Рис. 76



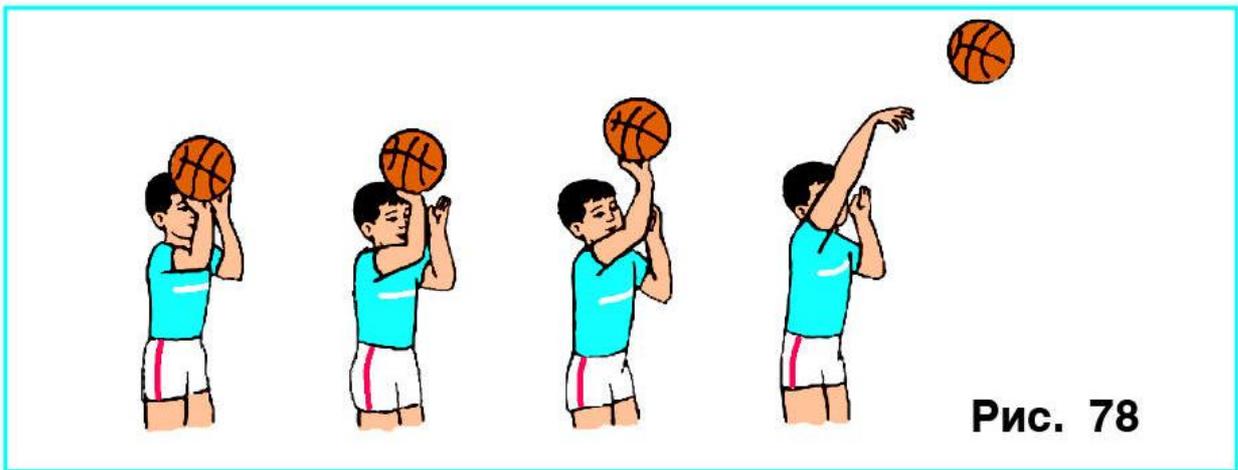
должения атаки посредством передачи мяча партнеру.

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).

Бросок одной рукой от плеча с места. Исходное положение — 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 является 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 мя-

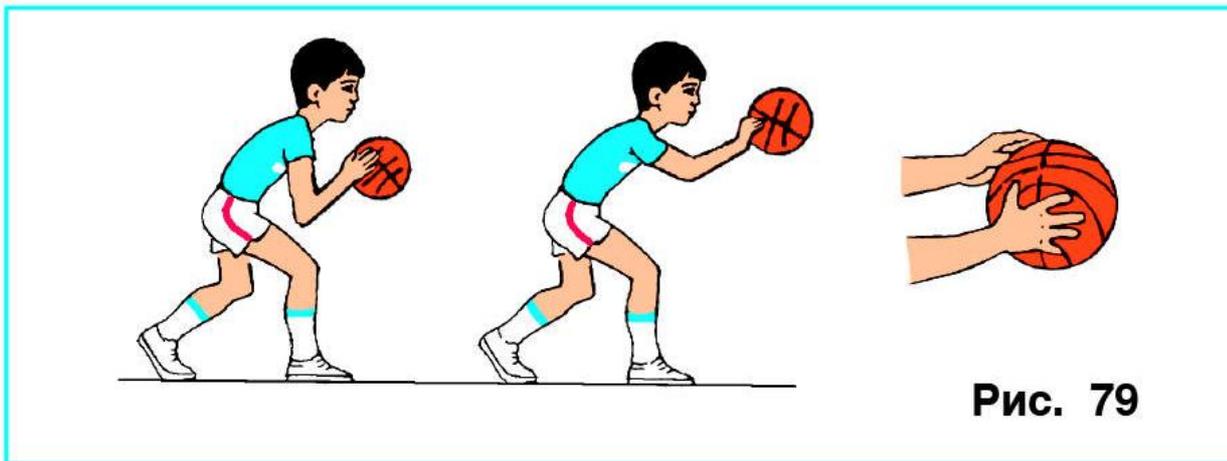


Рис. 79

ча. 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 поворота: вперед (по ходу движения) и назад (противоположный начальному ходу).

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

Поворот назад. Баскетболист отклоняется диаметрально от первоначального курса или

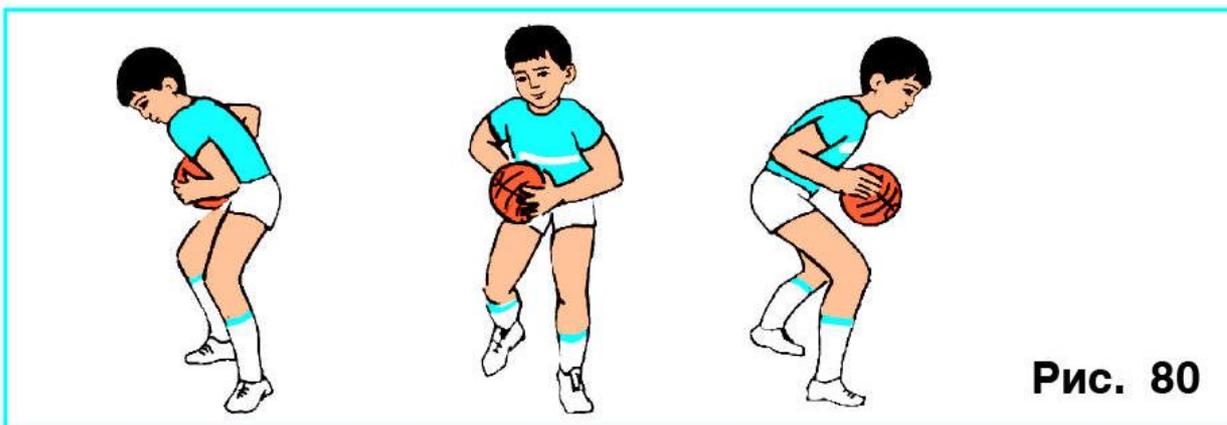


Рис. 80

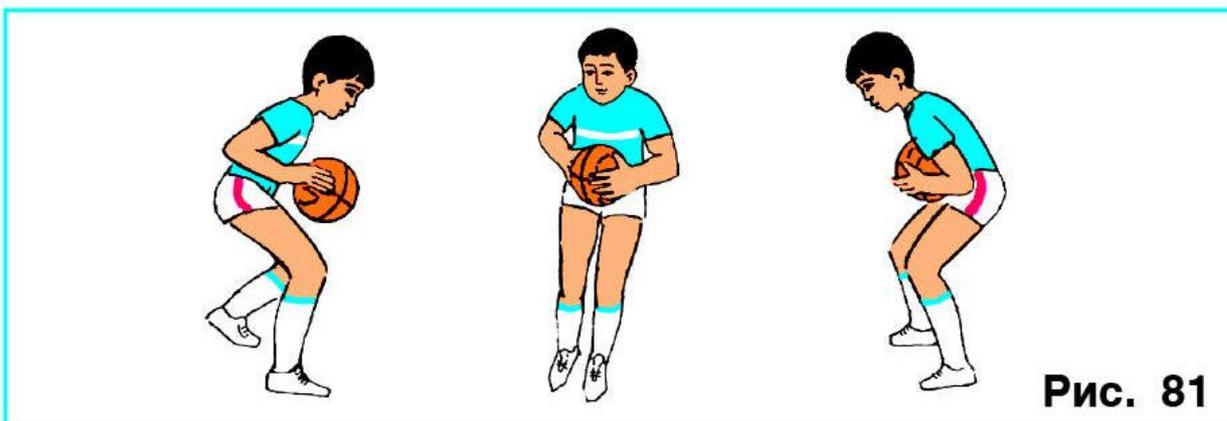


Рис. 81

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.



Рис. 82

И. п. Ноги полусогнуты, мяч находится в руке. Перед броском делается два шага 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» (англ.) — мяч, что в переводе означает «ножной мяч».

В нашей стране футбол развивается 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». Достоинно 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 упражнений для ног в футболе

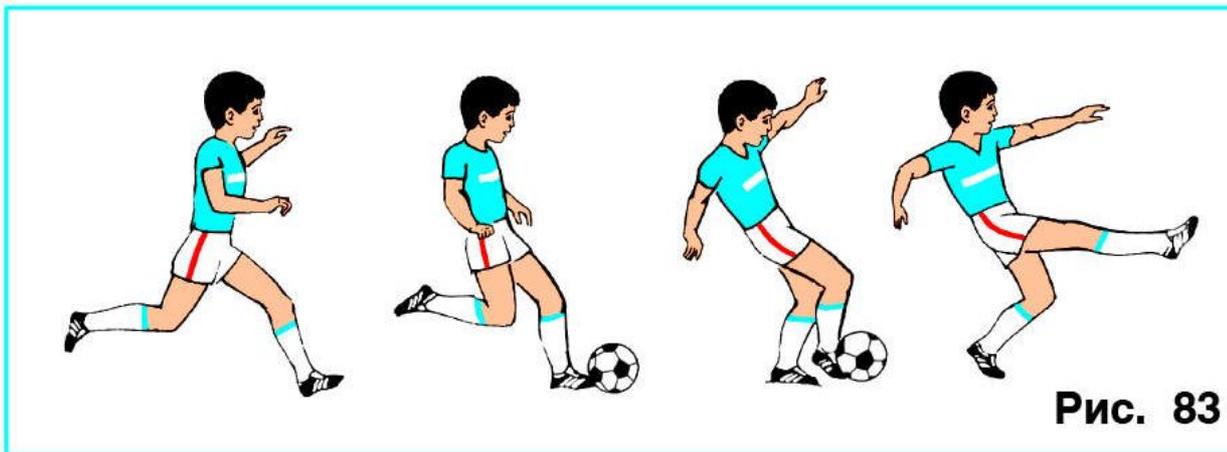


Удары по мячу внешней стороной стопы

Самый сильный и дальний удар по мячу наносится 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, соприкосновение стопы с мячом в момент,





когда центр тяжести совпадает с вертикальным положением опорной ноги (рис. 83).

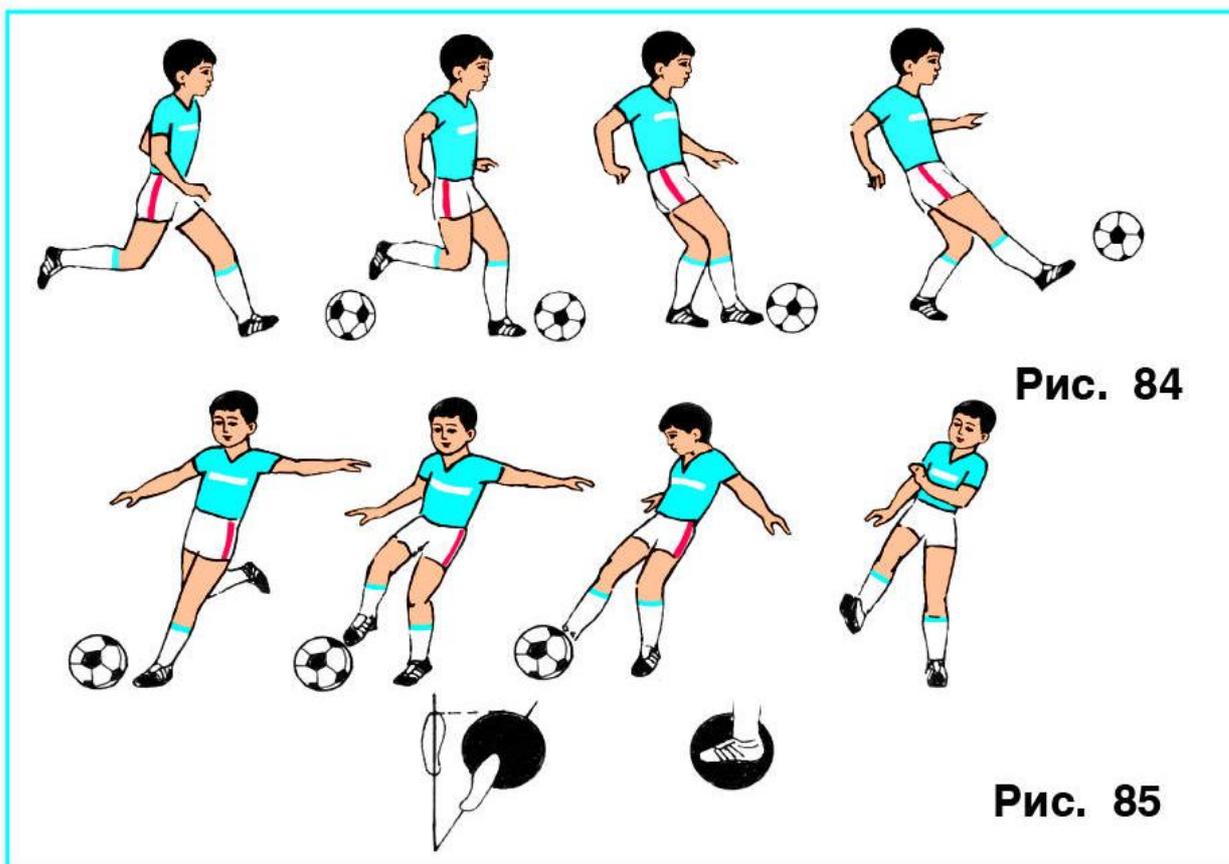
Нанесение удара по мячу носком ноги

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

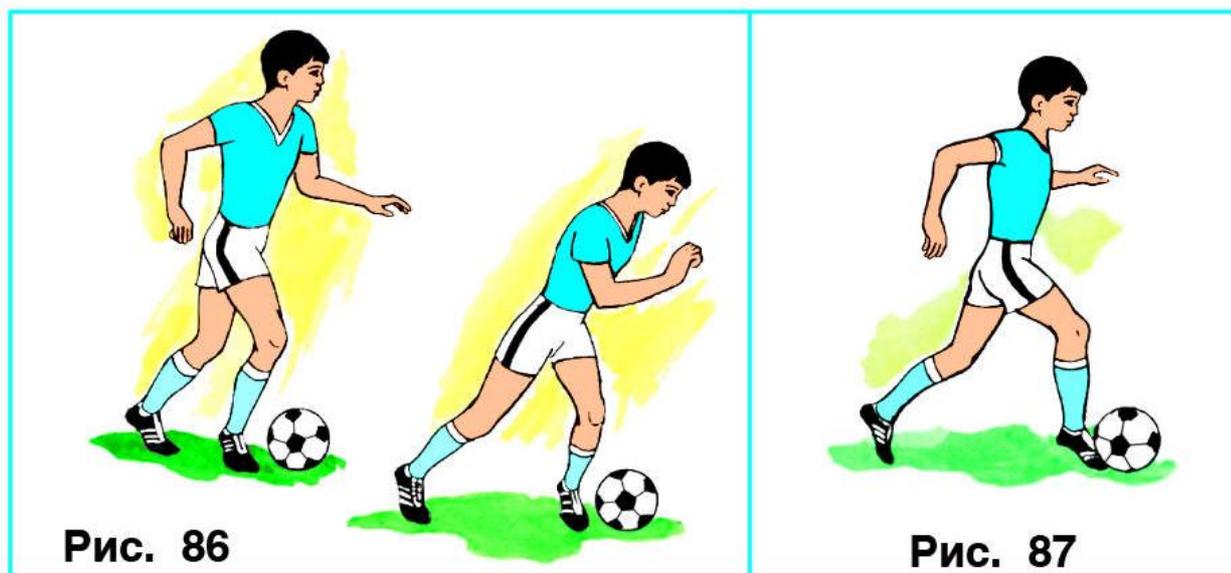
Удар внутренней стороной стопы используется для паса на средние и дальние расстояния (рис. 85).



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 передвижения с мячом, но и производить более сложные маневры, связанные с резким изменением направлений мяча (рис. 86).



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. 87).

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.

Исходное положение — лицом к приближающемуся мячу. Нога слегка согнута в колене, центр 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 избе-



Рис. 88

жать нежелательного отскока) и прижимает мяч ко второй ноге.

Отскочивший от земли мяч накрывается стопой, благодаря чему гасится скорость и мяч останавливается (рис. 88).

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.

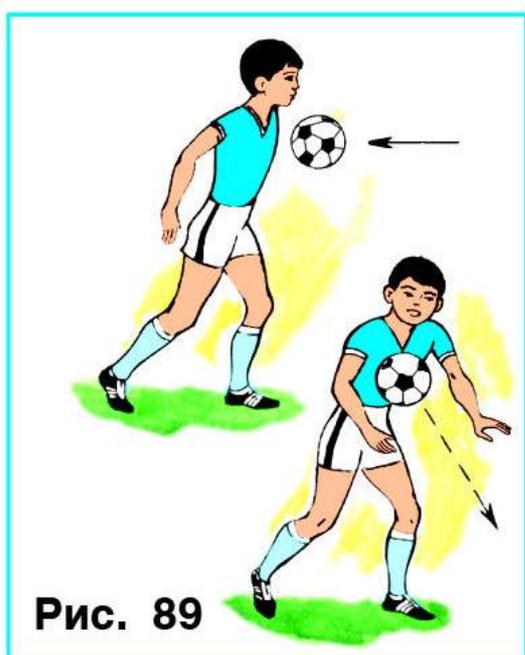
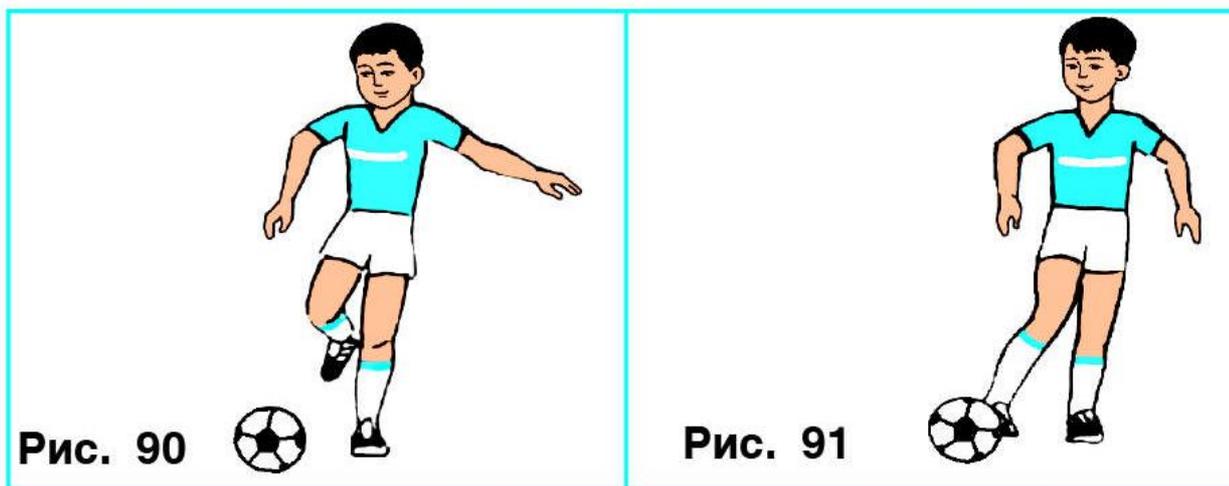


Рис. 89

Как только мяч касается 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. 89).



Техника удара по неподвижному мячу

Удары по неподвижному мячу производятся при штрафных и «свободных» ударах, а также при вводе мяча в игру от ворот (рис. 90).

При выполнении удара по неподвижному мячу, который должен находиться в намеченной точке, необходимо рассчитать его скорость и направление полета.

Техника удара 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. 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. 91).

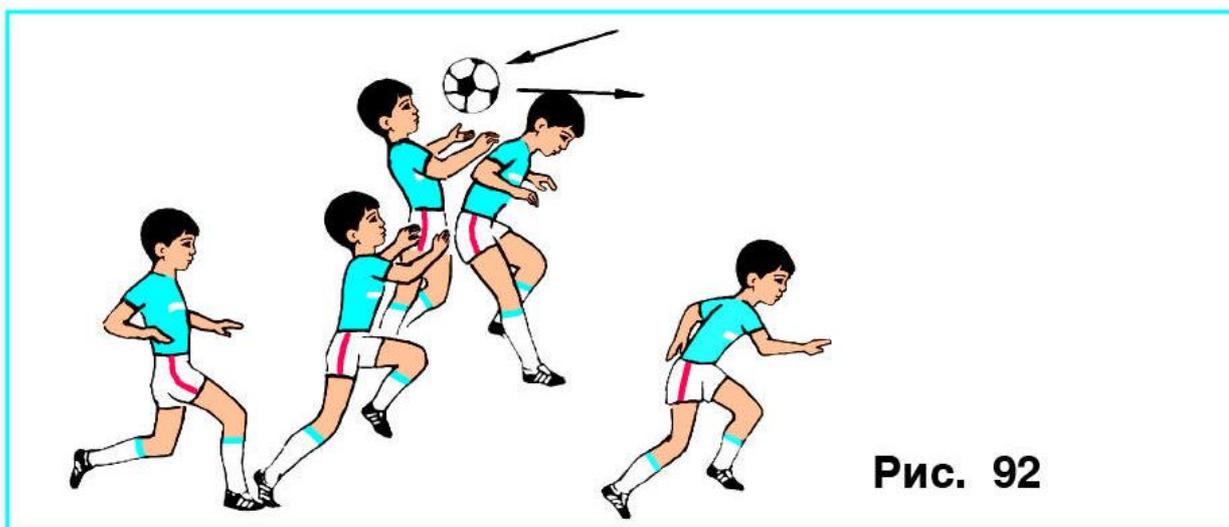
При встречном ударе мяч может приобрести любую траекторию. Например, при встречном ударе мяч обретет обратную траекторию,

если передняя часть стопы придется по центру мяча. При ударе внешней стороной стопы в левую часть мяча получим правое отклонение, и наоборот.

Техника удара по мячу головой

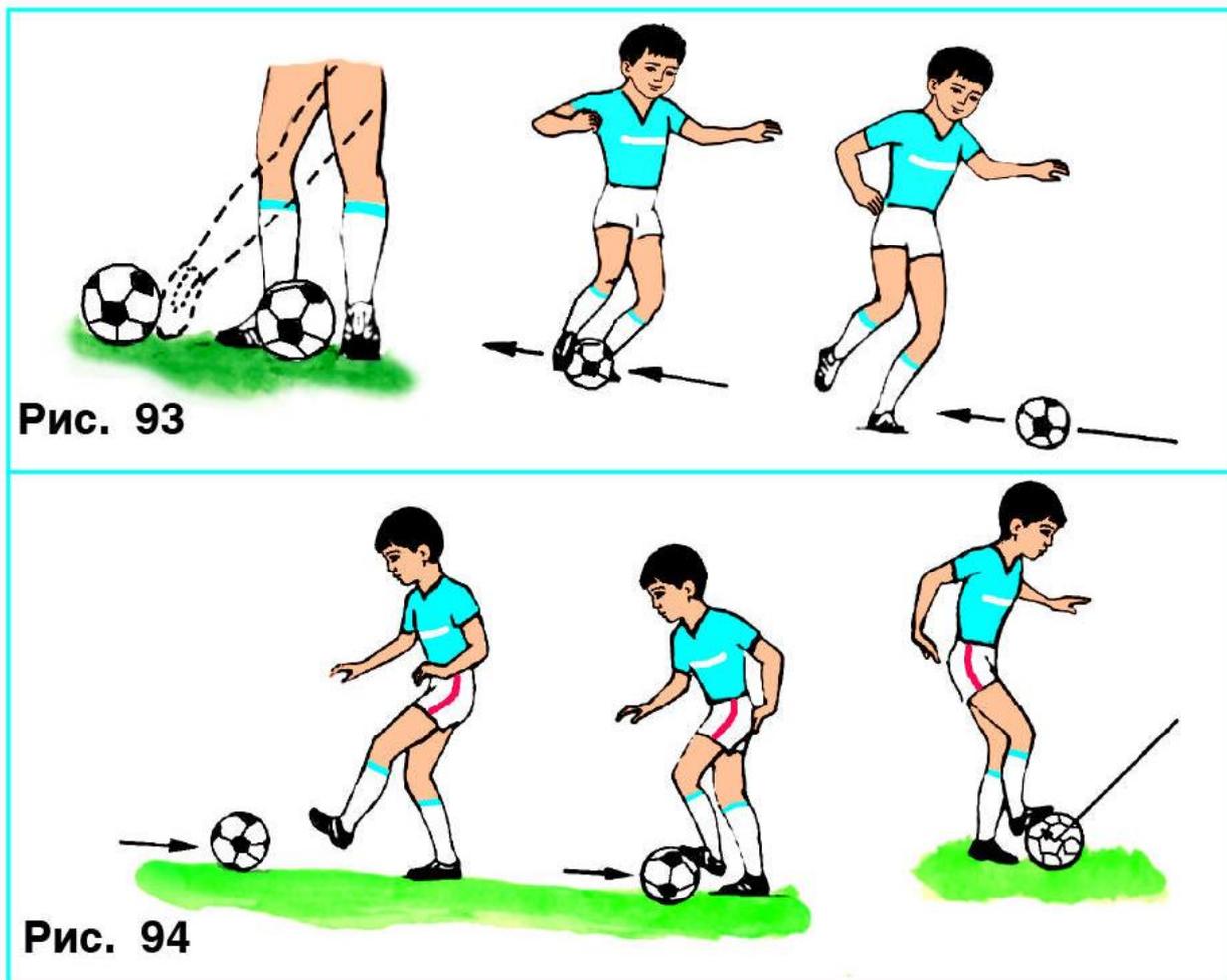
Игра головой считается одним из сложнейших технических приемов в футболе.

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 внутренней стороной стопы

Этот прием используется для остановки катящегося или летящего мяча. Например, катящийся мяч, поравнявшийся с внутренней стороной стопы опорной ноги, прижимается к ней внутренней стороной стопы свободной ноги (рис. 93).



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. 94).

Ловля мяча, катящегося по земле

В футболе, как известно, играть руками можно только вратарю.

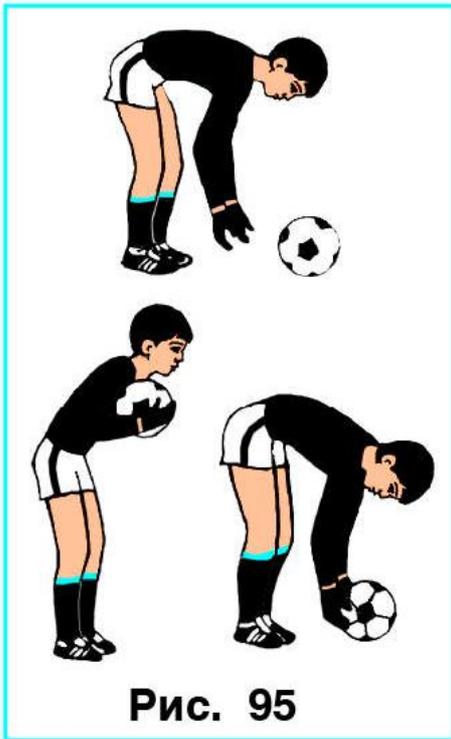


Рис. 95

Катящийся навстречу мяч вратарь встречает наклонившись и опустив руки. Ладони обращены к мячу. Приближающийся мяч ладони вратаря подхватывают и прижимают к груди (рис. 95).

Ловля мяча, посланного верхом

Для того чтобы овладеть мячом, который послан вер-

хом, 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

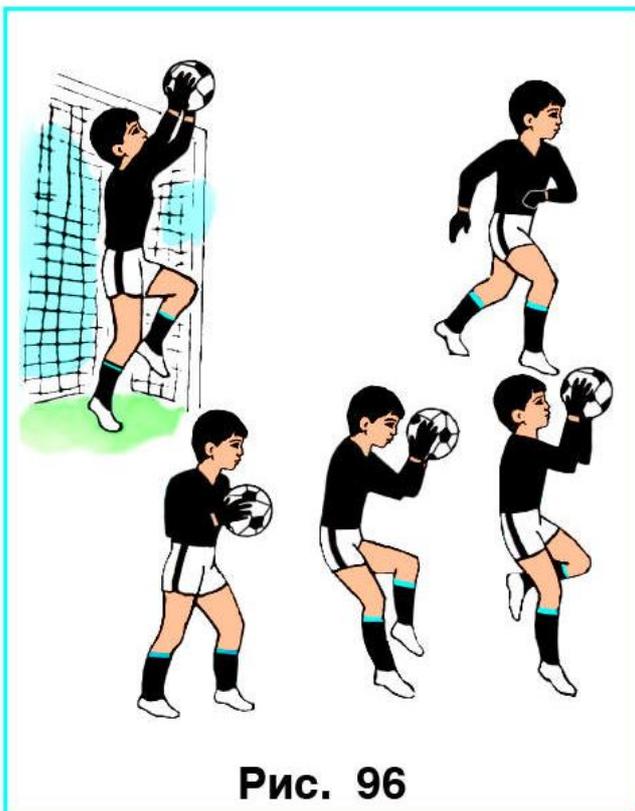


Рис. 96

и в баскетболе, вытянутые навстречу мячу кисти рук с пальцами образуют как бы воронку. В момент прикосновения мяча к ладоням пальцы сжимаются и фиксируют мяч.

Приземляется вратарь с прижатым к груди мячом (рис. 96).



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 производится удар по мячу с носка?

ГАНДБОЛ

Впервые **гандбол** появился в 1898 году в одной из датских гимназий. Придумал его преподаватель физического воспитания Нильсен.

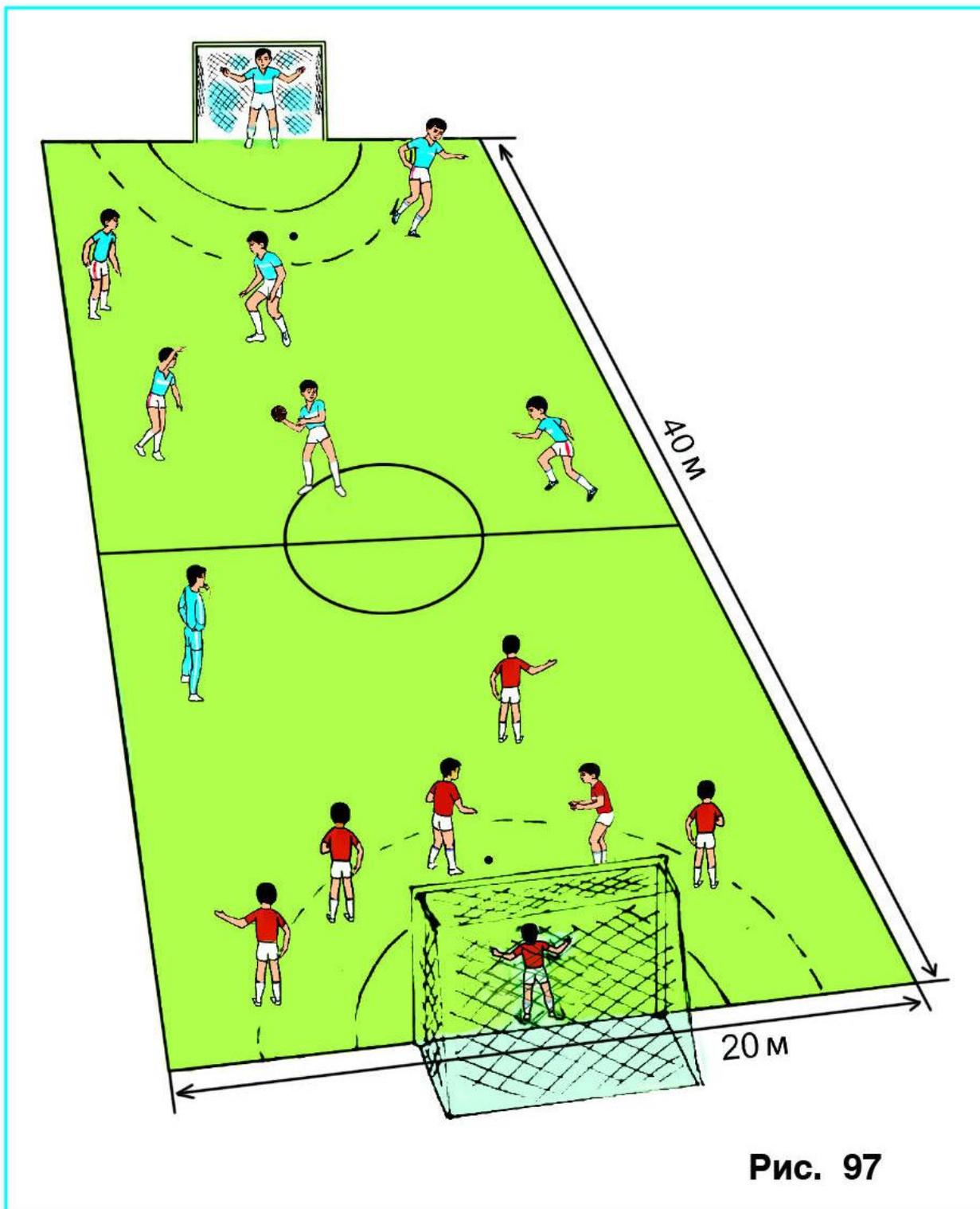
В отличие от футбола в гандболе передают мяч друг другу руками; играть ногами в гандболе запрещено. В этом нет ничего удивительного, так как слово «гандбол» происходит от английского «hand» — рука и «ball» — мяч. Таким образом, гандбол в переводе означает «ручной мяч».

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. 97 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 опорную ногу, которая выдвинута несколько вперед (рис. 98).

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, посланный соперником; блокировать игрока — противника и т. д. Например, полусогнутые руки не требуют дополнительной подготовки для приема мяча (рис. 99) 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 очень подвижных игр, когда направление атаки меняется с калейдоскопической быстротой. Поэтому ганд-

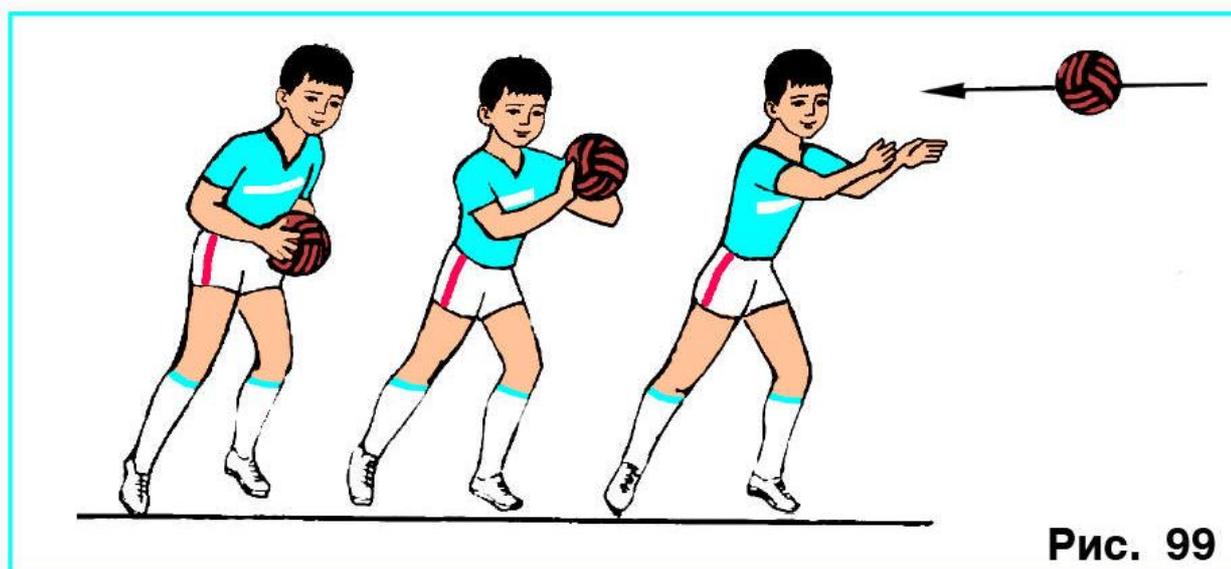


Рис. 99

болисту 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 «Зоркие глаза», где приходится не только быстро двигаться, но и моментально останавливаться.

Для приобретения необходимых навыков рекомендуются следующие упражнения.

1. *И. п.* — стоя. Присев на колени, запрыгните на гимнастическую скамейку и приземлитесь так, чтобы ноги приняли положение «ножницы».

2. *И. п.* — классическая поза гандболиста. Не меняя позы, выполните пробежку в ровном темпе.

3. *И. п.* — классическая поза гандболиста. В этом положении отработайте технику приема мяча и паса.

4. *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, прямому.

5. *И. п.* — классическая поза гандболиста. По команде сделайте рывок, затем резко смените направление бега и внезапно остановитесь.

6. *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.

Остановка шагом

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, исключая 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 ведения мяча. Во многом это зависит от пальцев, от мягкости их движений (рис. 100).

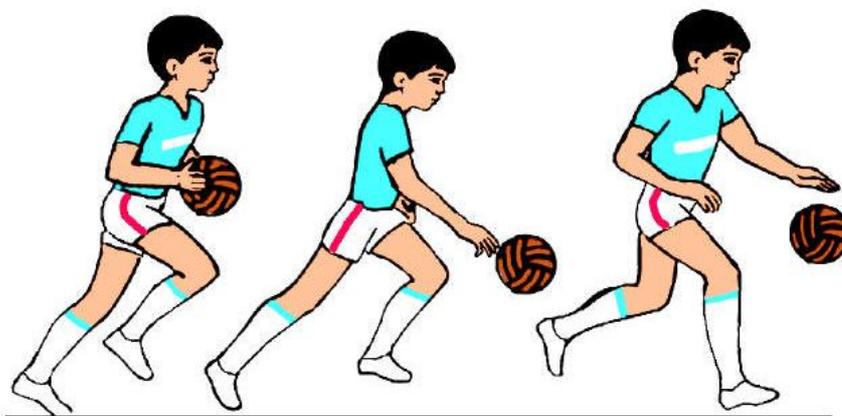


Рис. 100

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 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. 101 а, б).

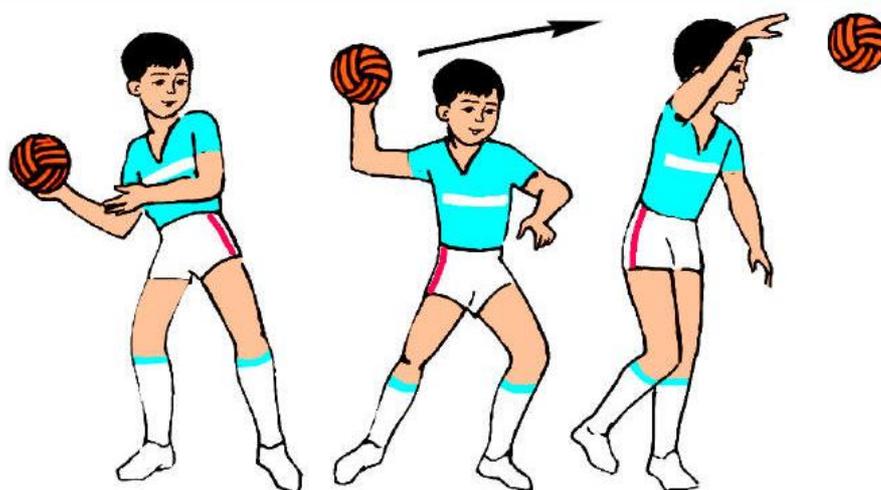
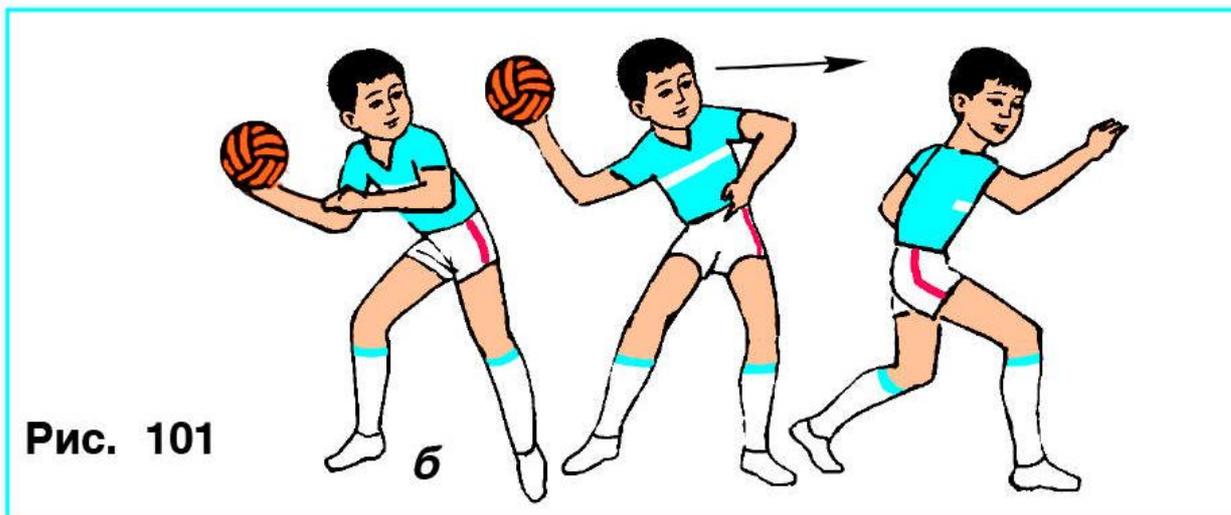


Рис. 101 а



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 на 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 находится 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», «Гандбольная эстафета» и др.

Бросок по цели правой и левой руками

Цель гандболиста — поразить ворота соперника и не пропустить гола в свои. Вот почему такой элемент, как бросок, является обязательным элементом хорошей тренировки гандболиста.

Осваивается бросок из опорного положения. 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, встав 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 сделайте бросок по воротам.

5. Исполните семиметровый бросок, выцеливая углы ворот.

6. Освоив навык броска правой рукой, приступите к тренировке броска левой рукой (рис. 102).

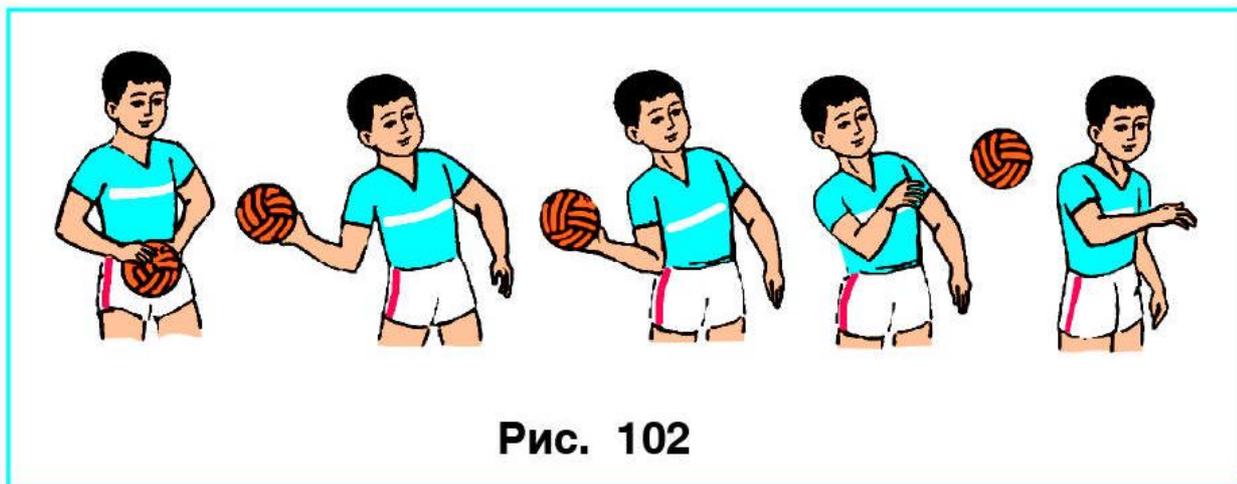


Рис. 102

Передача мяча согнутой рукой сверху в прыжке

Передача в прыжке выполняется из различных положений.

И. п. — ноги полусогнуты в коленях; тело чуть откинута 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).

И. п. — стоя. Полу-согнутая рука с мячом на уровне плеч, опорная нога впереди. Во время замаха центр тяжести пере-

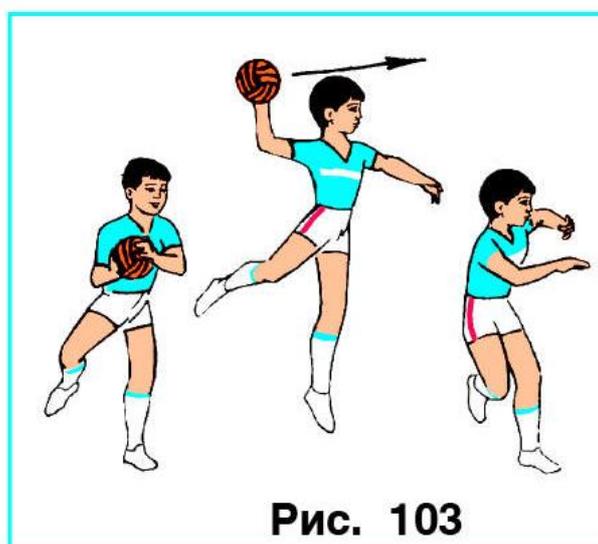


Рис. 103

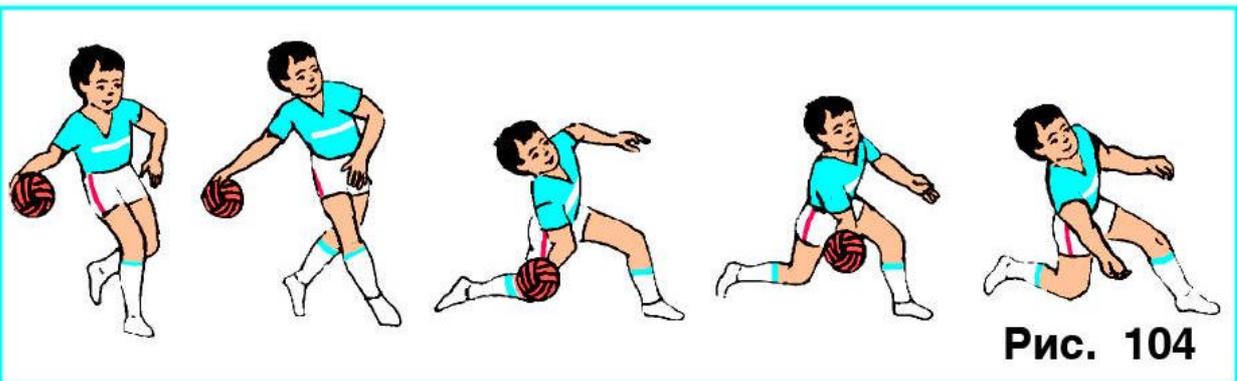


Рис. 104

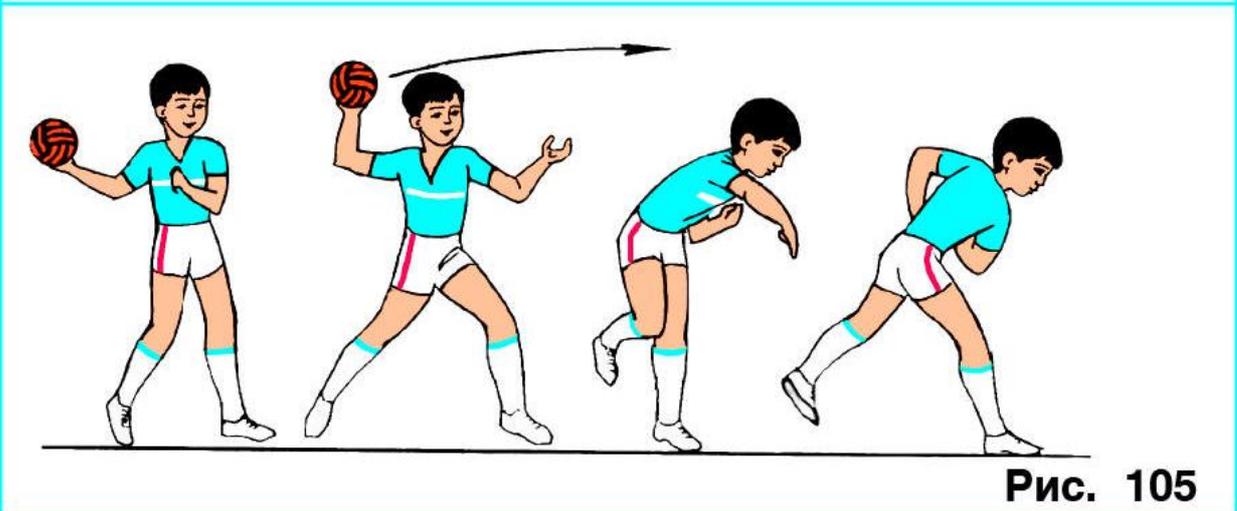


Рис. 105

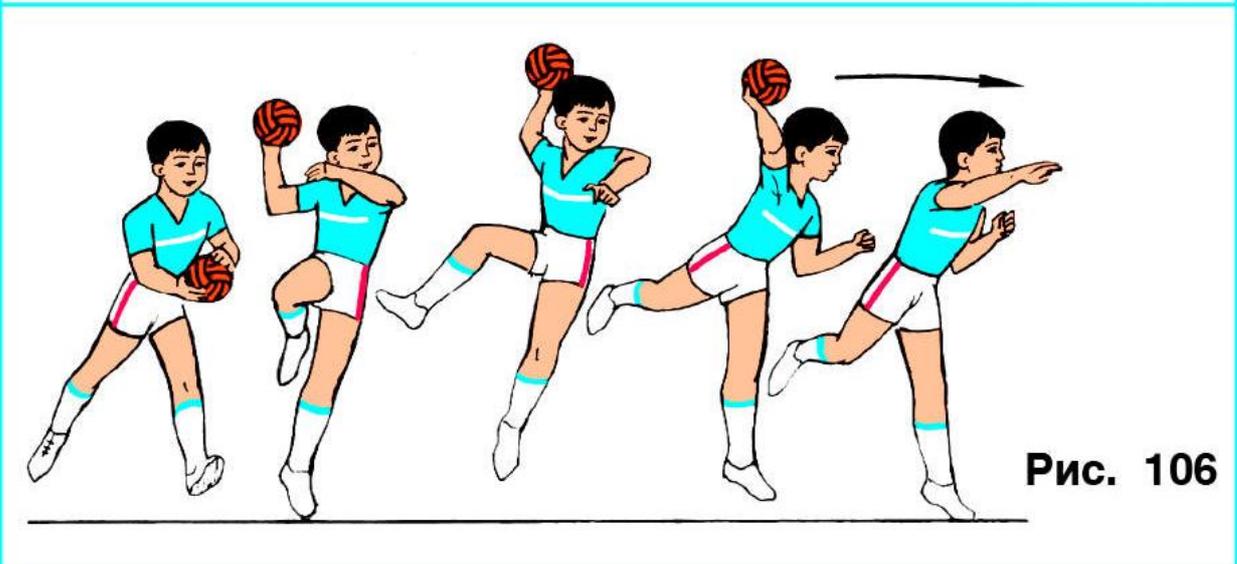


Рис. 106

носится 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 (рис. 106).

Необходимо помнить, что бросок по воротам выполняется резким движением как рук, так и всего тела.

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. 107).

Если игра смещается вправо, то вратарь прижимается к правой стойке, не меняя обычной позы (рис. 108). Таким образом, в зависимости от направления атаки вратарь занимает то или иное место в воротах.

Крайне редко вратарь ловит мяч после броска, чаще он отбивает рукой мяч, посланный противником. Мяч в зависимости от высоты полета отбивается руками или ногами.



Рис. 107



Рис. 108

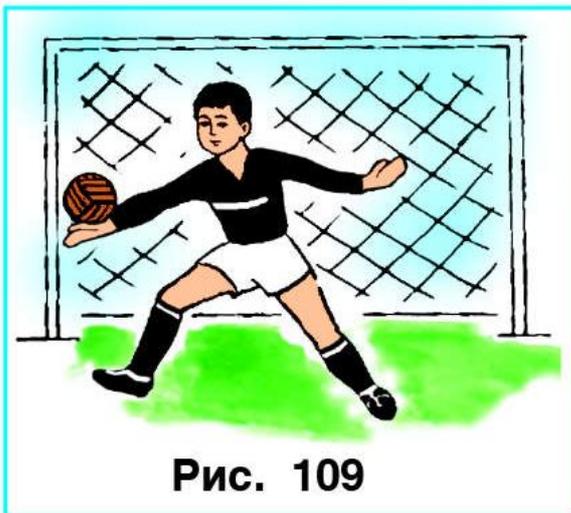


Рис. 109

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. 109).

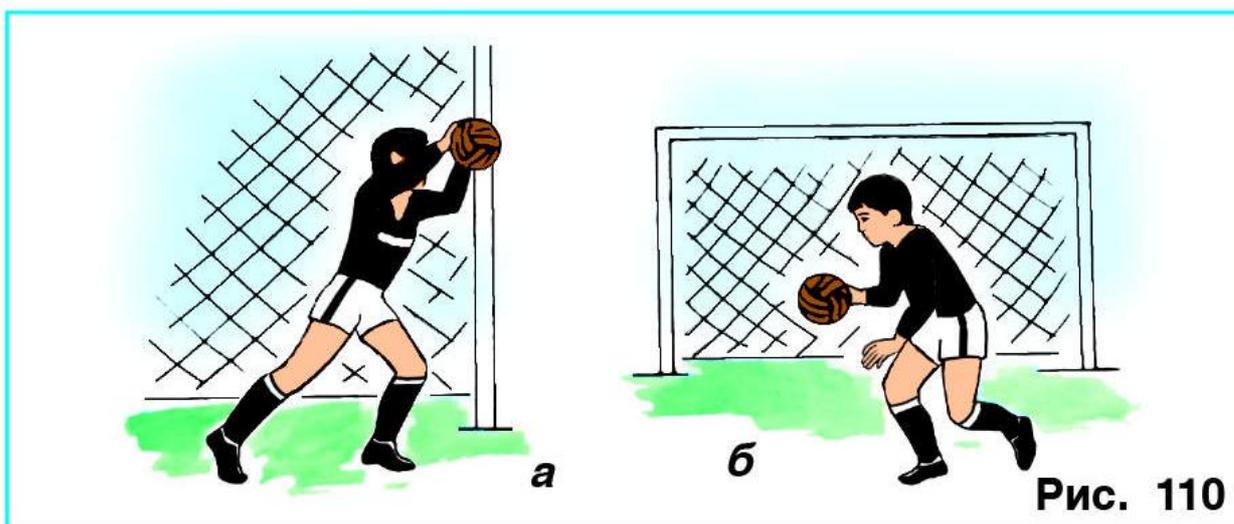


Рис. 110

Мяч, посланный сильно, вратари отбивают, двумя руками ловят тот, который послан не сильно (рис. 110 а, б).

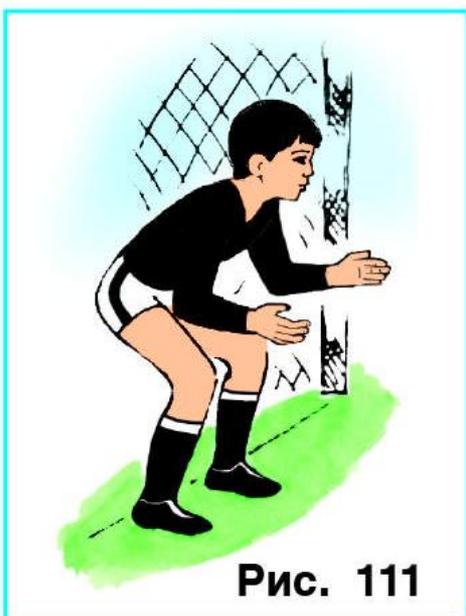


Рис. 111

Преимущество ловли мяча — вратарь получает возможность помочь начать атаку своей команде.

Чтоб поймать мяч двумя руками, вратарь слегка приседает, вытянув руки навстречу мячу (рис. 111).



Вопросы к пройденной теме

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

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол впервые появился в Соединенных Штатах Америки, в 1895 году, в штате Массачусетс, в городе Холиоке. 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, выступая на конференции христианских молодежных организаций в 1896 году, 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 Всеузбекская Спартакиада, в программу которой организаторы включили и волейбол.

Был создан кодекс правил. Длина волейбольной площадки — 18 м; ширина — 9 м. Играть круглым мячом, имеющим вес 260 — 280 г и обхват 65 см. В волейбол играют две команды, по 6 человек в каждой.

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. Дюнова и Л. Павлова, носят высокое звание олимпийских чемпионок. В настоящее время они тренируют и воспитывают подрастающую молодежь.

Игра в волейболе ведется до 25 очков. При счете 24 : 25 игра 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.

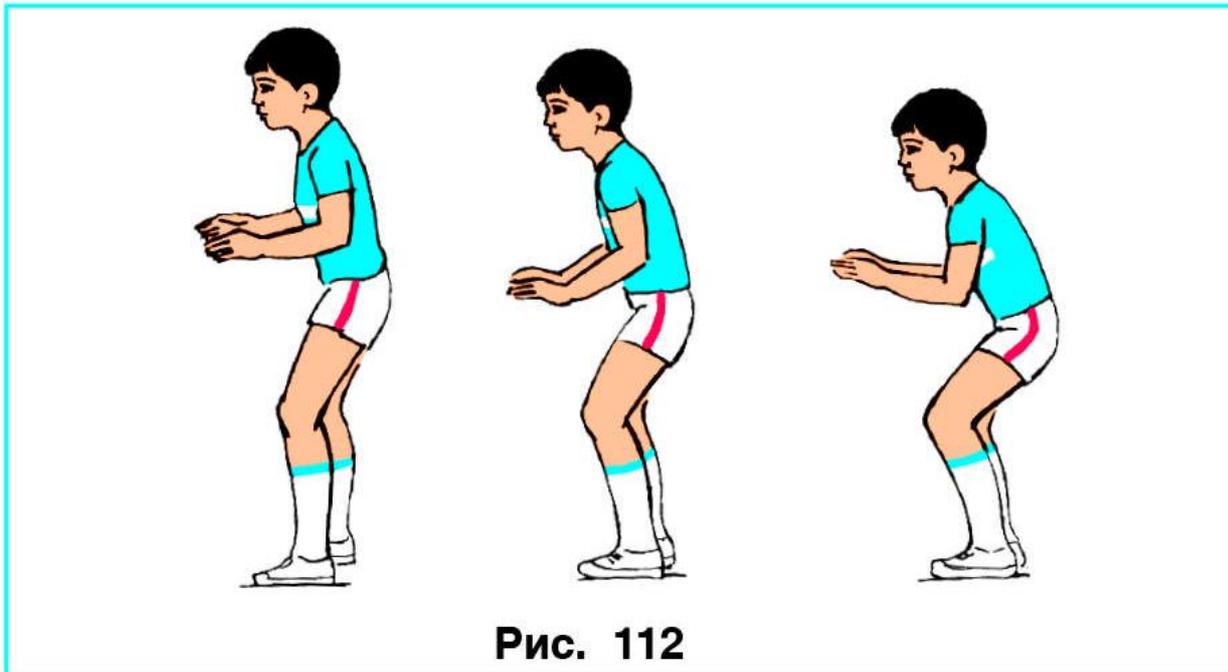


Рис. 112

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. 112).

Остальные варианты стойки волейболиста ненамного отличаются от описанной.

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 выдви-



нутой вперед ногой. 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.

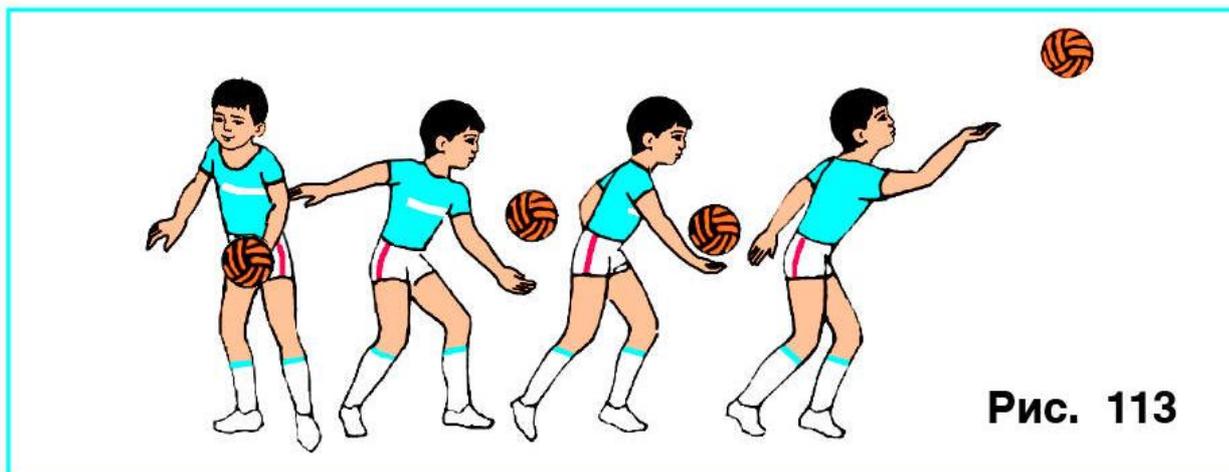
Для совершенствования техники перемещения по площадке используются не только специальные упражнения, но и подвижные игры, такие как «Воробьи и вороны», «Сакрабодом чумчуклар», «Куен полизда» и др.

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

Подача мяча снизу

И. п. — стоя лицом к волейбольной сетке, ноги слегка выдвинуты вперед, туловище наклонено.левой рукой подбросьте невысоко мяч и нанесите удар по нему правой рукой (рис. 113).

Верхняя передача мяча

И. п. — руки согнуты в локтях и подняты вверх. Тильная сторона ладоней обращена к лицу. Приняв мяч, полусогнутые пальцы оказывают ему жесткое сопротивление, а руки вместе с корпусом как 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 соперни-

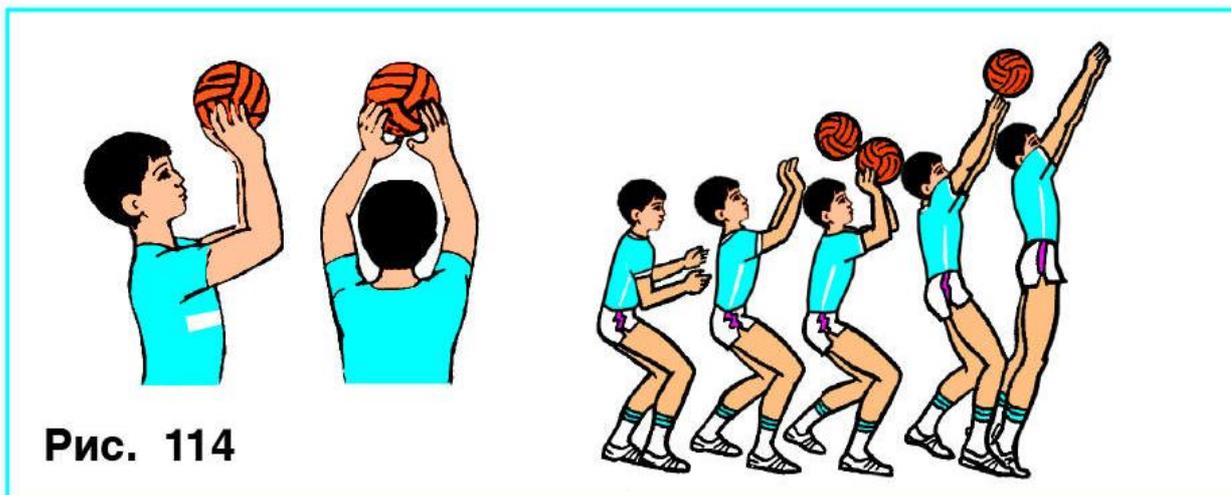


Рис. 114

ка, то толчковой силе придается большая мощь. Чтобы правильно выполнить верхнюю передачу, волейболист придерживается следующих правил. Первое. Пасующий должен принимать движущийся на него мяч. Второе. Принимающий встречает мяч согнутыми в локтях руками (рис. 114).

Таким образом, пасующий должен уметь 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.

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. 115).

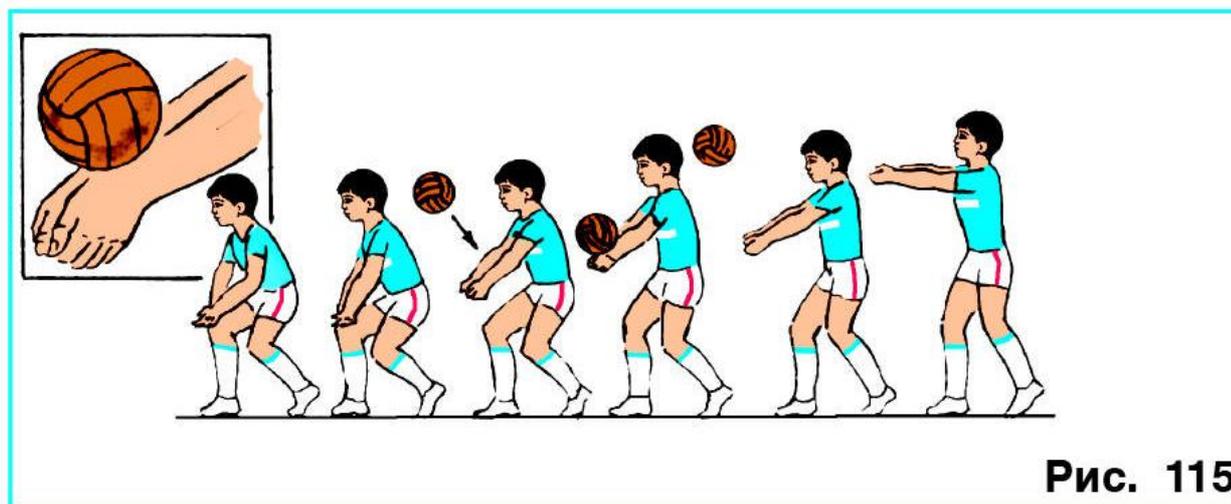


Рис. 115

Нападающий 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. Какова стойка волейболиста?
4. Какие действия должен выполнить волейболист, чтобы правильно принять мяч и сделать пас снизу?
5. Какие действия должен выполнить волейболист руками для правильного паса сверху?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)

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 вперед-кверху. 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 исходное положение.

6. *И. п.* — сидя на коленях. Подбросьте мяч вверх, стоя поймайте его, затем вернитесь в исходное положение.

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.

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 двумя 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 на кроссовых дистанциях

Кросс требует 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 откинута назад рука выполняет работу, или 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 ($45 — 55^\circ$) 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 уве-

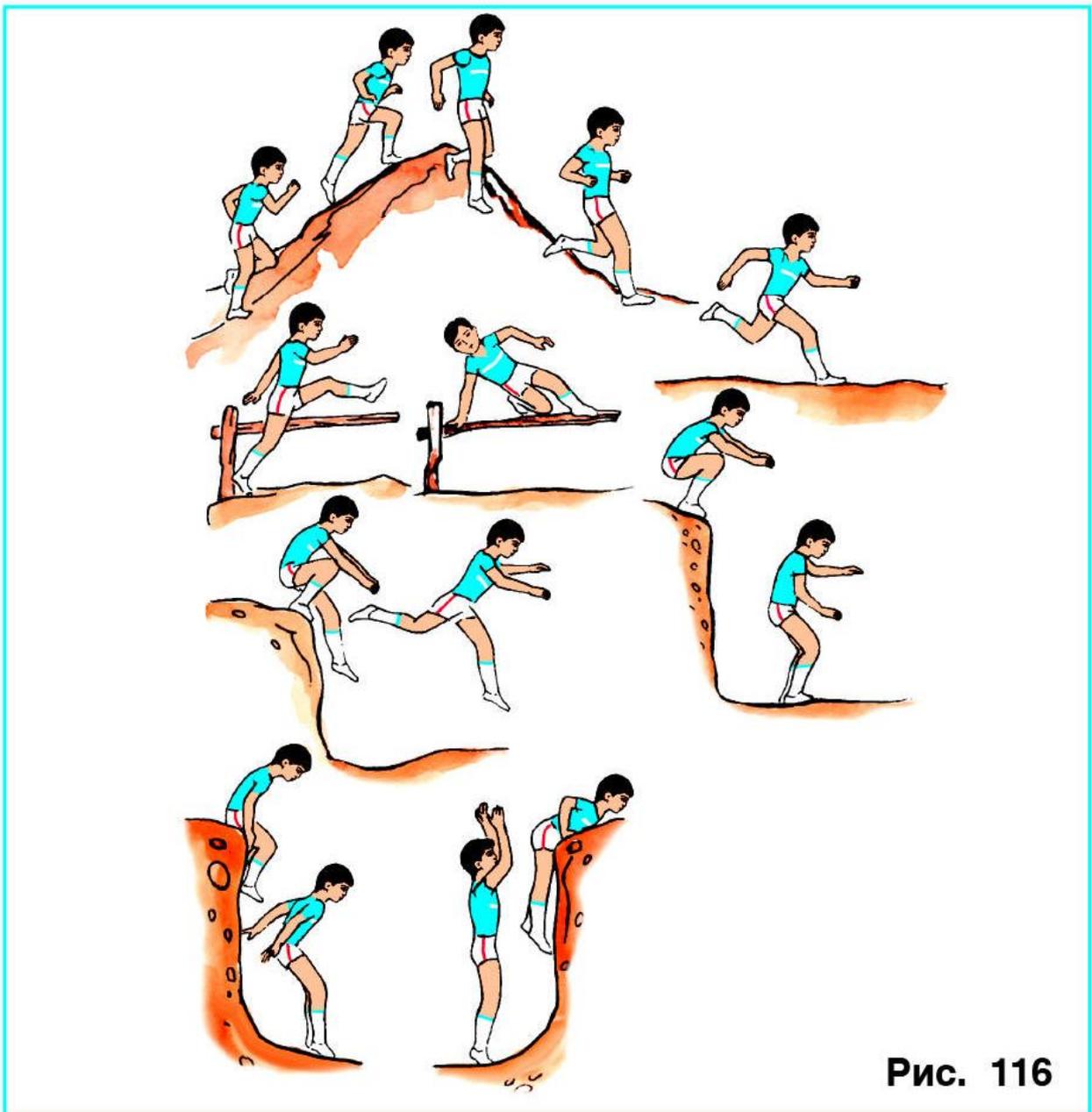


Рис. 116

личивает скорость, чтобы облегчить преодоление крутого склона, и т. д. (рис. 116).

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.

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 попеременно 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 правое направление 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, быстроту 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 или как-то иначе отмечается круг диаметром в несколько метров. Играющие стоят 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.

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.

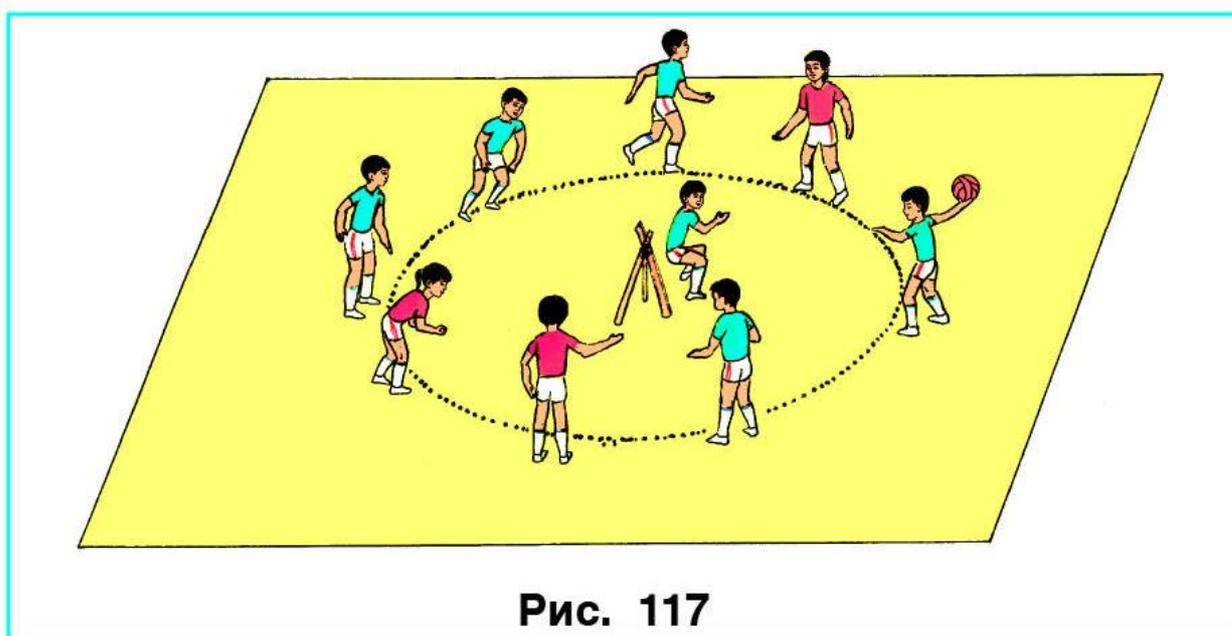


Рис. 117

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. 117).

«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.

«Перекинь мяч»

Играющие делятся на две команды и располагаются на волейбольной площадке по разные стороны от сетки. При отсутствии волейбольной сетки можно натянуть между волейбольными столбами веревку на высоте 2-х метров. Каждой из команд выдается по одному волейбольному мячу.

Цель игры: каждая из команд по сигналу судьи перебрасывает мяч через сетку. Команде, чей мяч коснется земли на стороне противника, зачисляется очко.



Следовательно, каждая команда стремится как можно быстрее перекинуть мяч через сетку в не защищенное противником место и одновременно старается поймать или отбить мяч, переброшенный противником.

Игрокам разрешается передавать мяч друг другу, перемещаться по своей площадке в любом направлении. Если после броска мяч прошел под сеткой или ушел в аут, то победное очко засчитывается противнику. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 заветных очков (рис. 118).

«Метание мяча в цель»

На стене на высоте 1,5 м помещаются три мишени в виде закрашенной окружности диаметром 40 см. Играющие делятся на несколько команд. Каждая команда выстраивается в ряд перед своей мишенью.

Первая позиция удалена от мишени на 2 м, вторая — на 3 м, третья — на 4 м, четвертая — на 5 м и пятая — на 6 м. Каждая позиция на площадке обозначена так называемой стартовой чертой.

Таким образом, одновременно в игре участвуют три команды, каждая из которых состоит из пяти игроков.

Игроки команд выстраиваются за 6-метровой чертой. Первым номерам команд выдается по три мяча. По сигналу судьи первые номера команд начинают обстрел мишени с

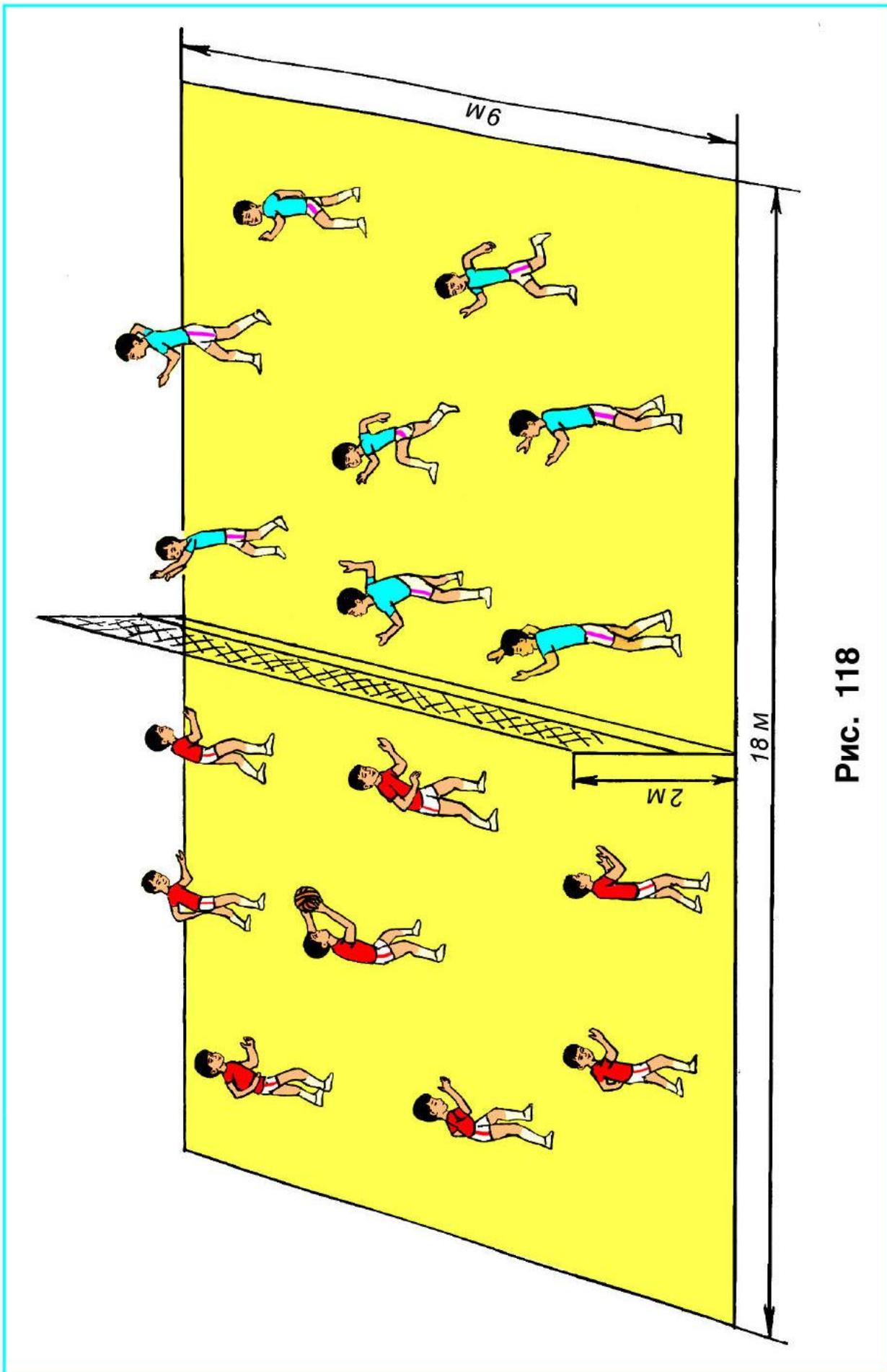


Рис. 118

2-метрового расстояния. Второй бросок производится со второй позиции или с 3-метрового расстояния, а последний — с расстояния в 4 м. Допустим, игрок поразил мишень с трех раз. В этом случае ему дается дополнительный мяч и он продолжает игру до тех пор, пока не «промажет».

За каждое попадание игроку начисляется очко. Игрок, набравший наибольшее количество очков, объявляется победителем (рис. 119).

«Эстафетный бег через препятствия»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в ряд. Общая протяженность эстафетного расстояния 20 — 25 м. На пути размещают гимнастическую скамейку, веревку, натянутую на высоте 3-х метров, маты и мяч.

По сигналу судьи в борьбу вступают первые номера команд. Первым делом преодолевается бегом гимнастическая скамейка, затем подбирается мяч и перебрасывается через веревку. Проскочив под веревкой, игрок ловит перелетевший через веревку мяч и кладет его на прежнее место. После этого выполняет кувырок на мате и возвращается назад. Эстафета для первого номера заканчивается после того, как он коснется партнера.

Приняв эстафету, второй номер команды проделывает тот же путь и т. д.

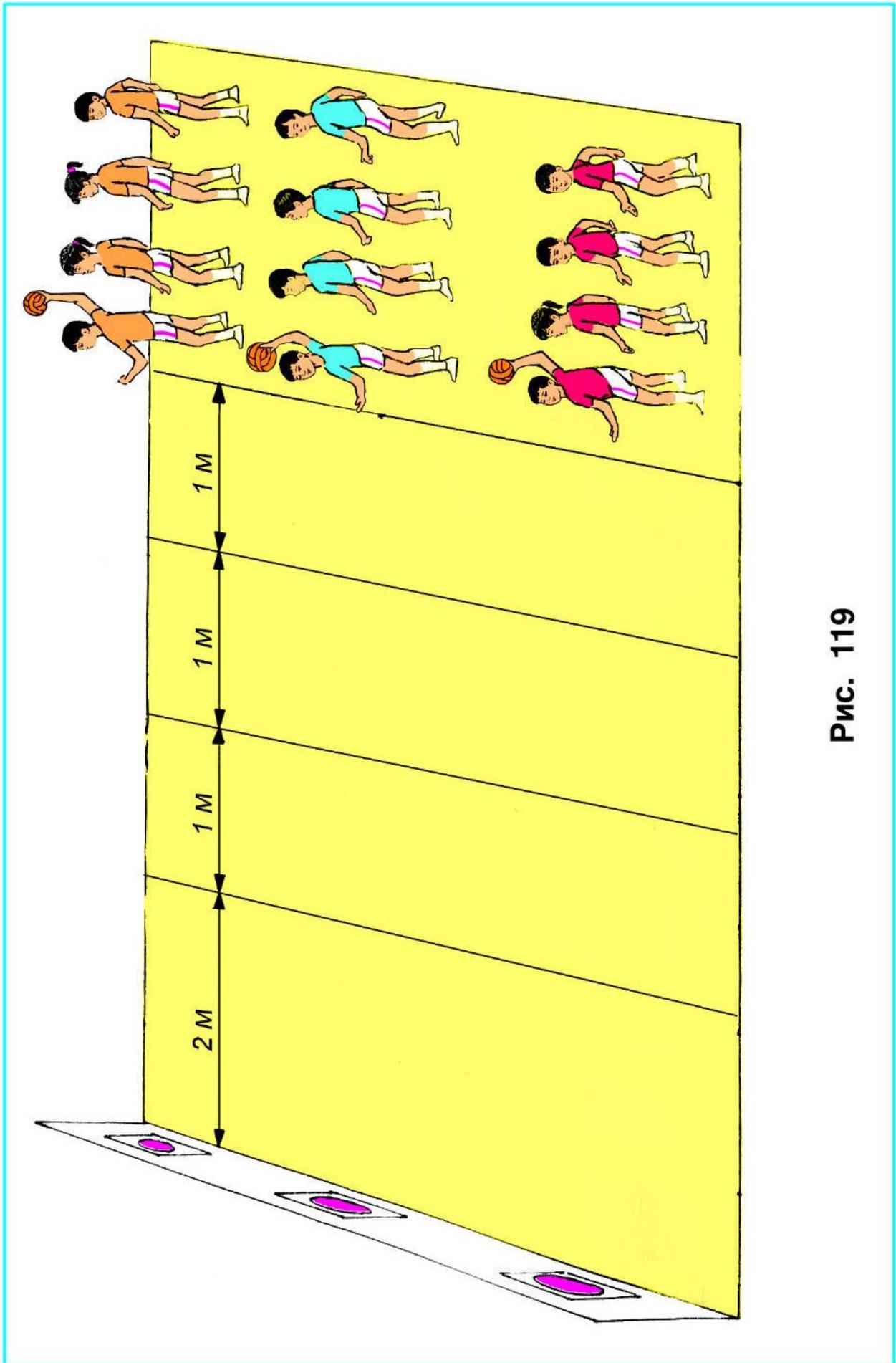


Рис. 119

Побеждает та команда, которая первой приходит к финишу (рис. 120).

«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 ядра.

В центре площадки, шириной 20 — 30 м, размещены две стопки других предметов, например, кегли, литровые полиэтиленовые бутылки с песком и т. д. По команде судьи первые номера подхватывают ядра и устремляются каждый к своей стопке. Достигнув цели, игроки оставляют в стопке ядра 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. 121).

«Поймай 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

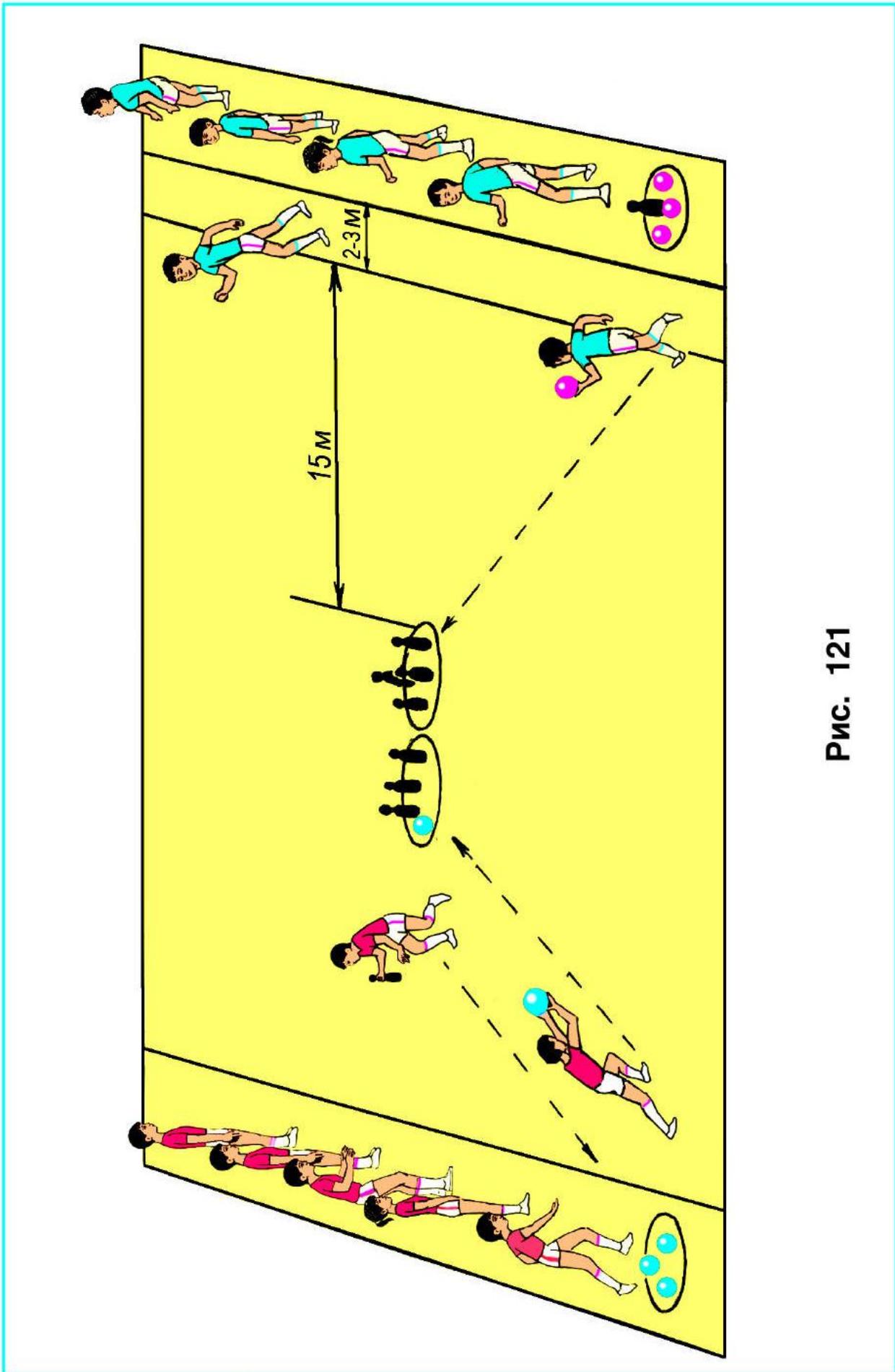
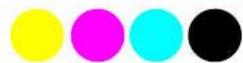


Рис. 121



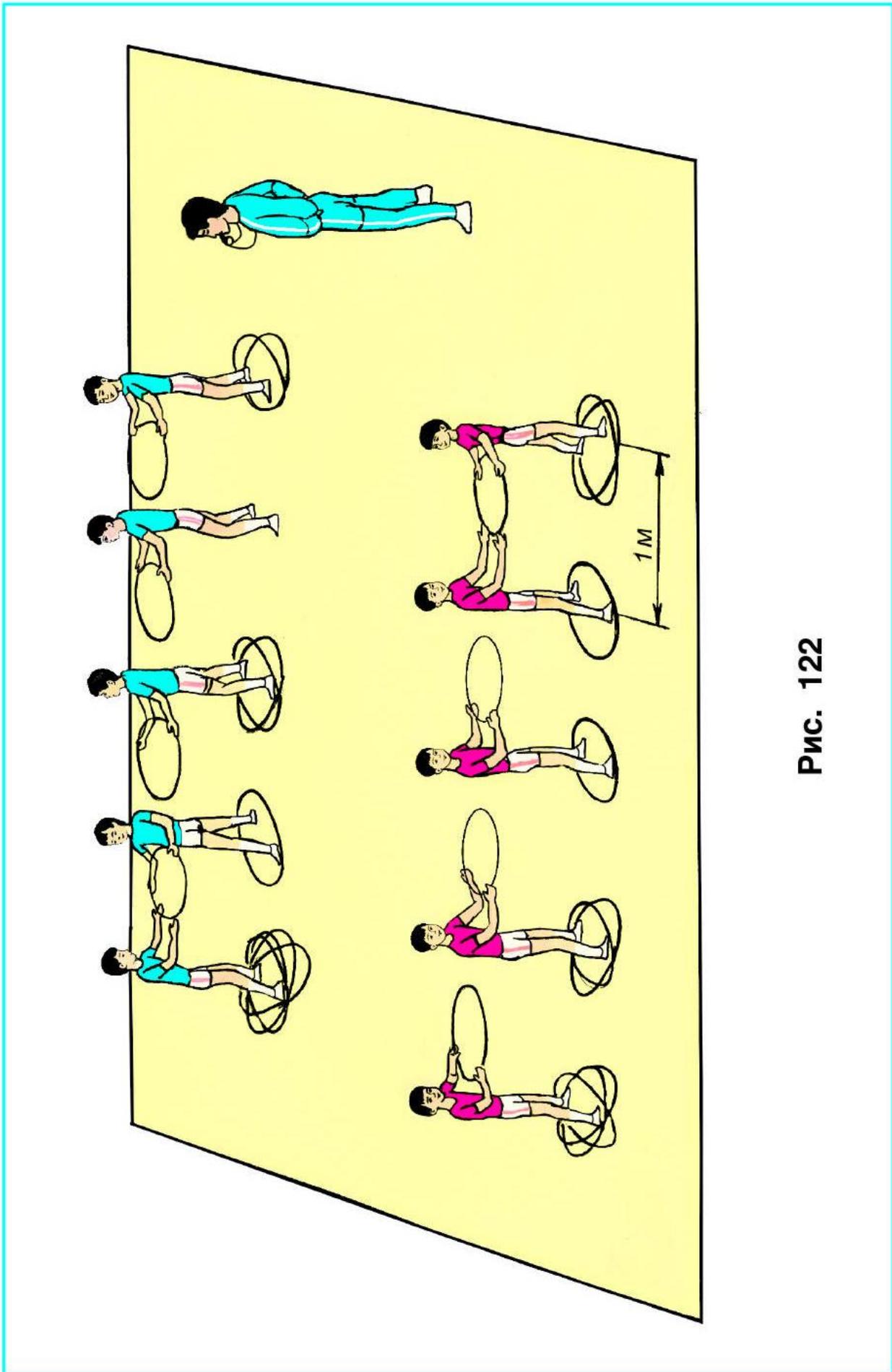


Рис. 122

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. 122).

«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. 123).

ПЛАВАНИЕ

Еще в глубокой древности человек научился плавать, и не ради прихоти, а из-за жизненной необходимости.

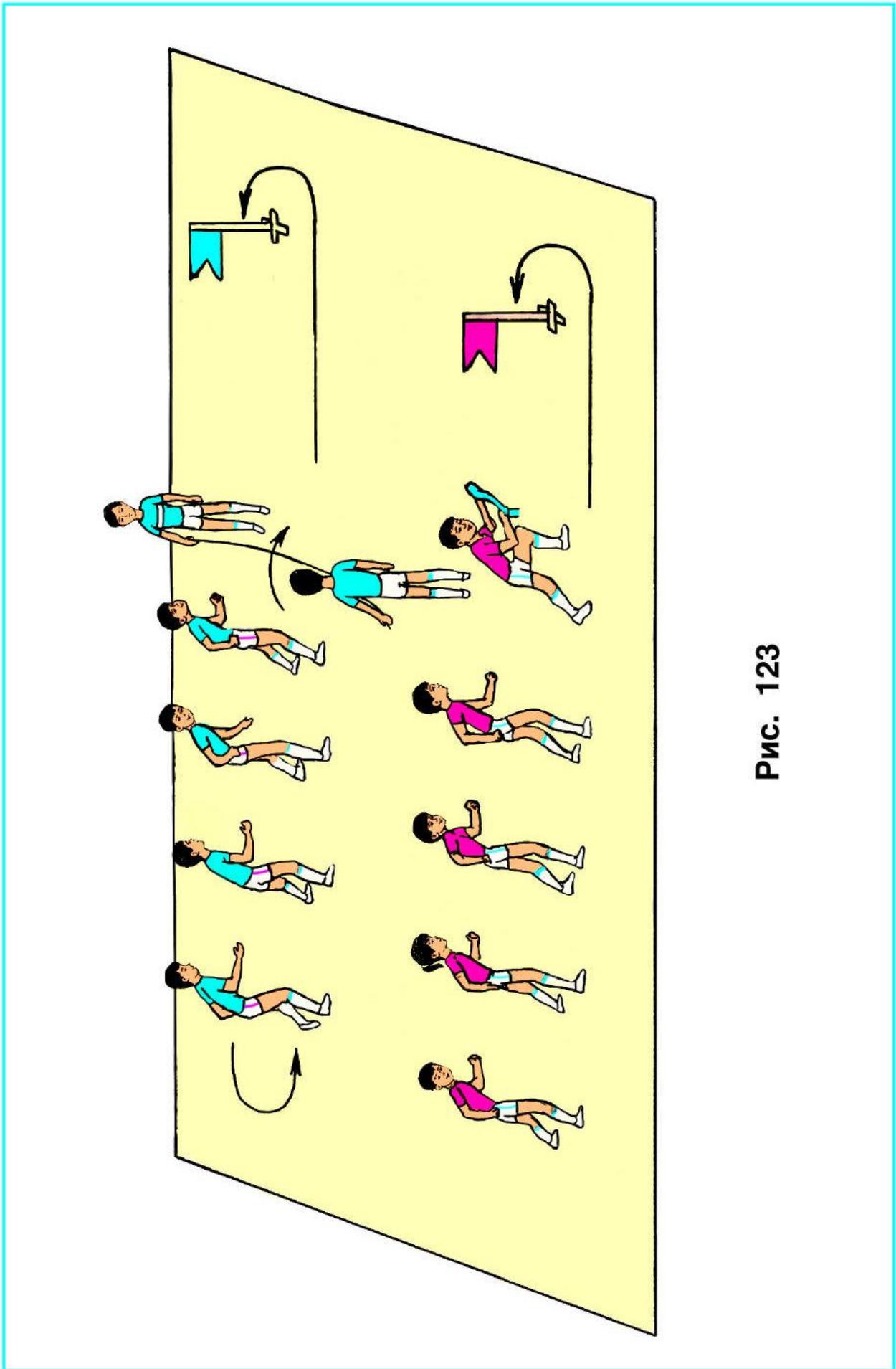


Рис. 123

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 Темура 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, бла-

годаря 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, ставшие бронзовыми призерами Олимпийских игр.

Заметный след в истории плавания нашей страны оставили С. Конов, В. 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. 124).

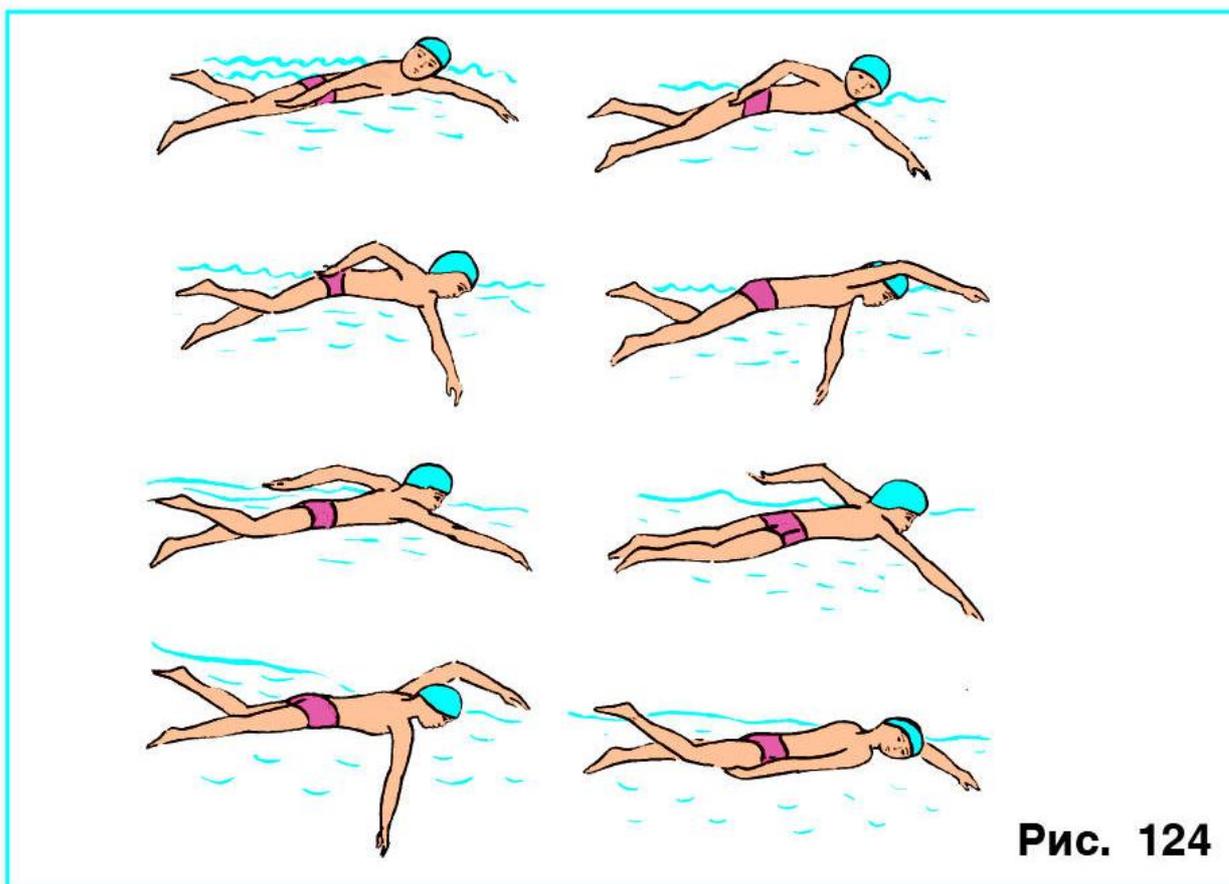


Рис. 124

Кроль. Положение головы и тела. У того, кто плавает кролем, тело находится на поверхности воды в положении, 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. 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.

С плохой техникой движения рук освоить плавание практически невозможно.

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.

Техника 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.

Движение ног пловца. Во время плавания ноги пловца прямые. Они поочередно дви-

жуются 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 полу-раскрытых 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.

Положение тела и головы при плавании на спине. Тело находится в положении, близком к горизонтальному; затылок слегка приподнят.

Движение рук. 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.

Техника дыхания. 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.

Движение ног. 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. 125).

На рисунке 126 (а и б) даны технические упражнения, которые необходимо освоить начинающему пловцу.



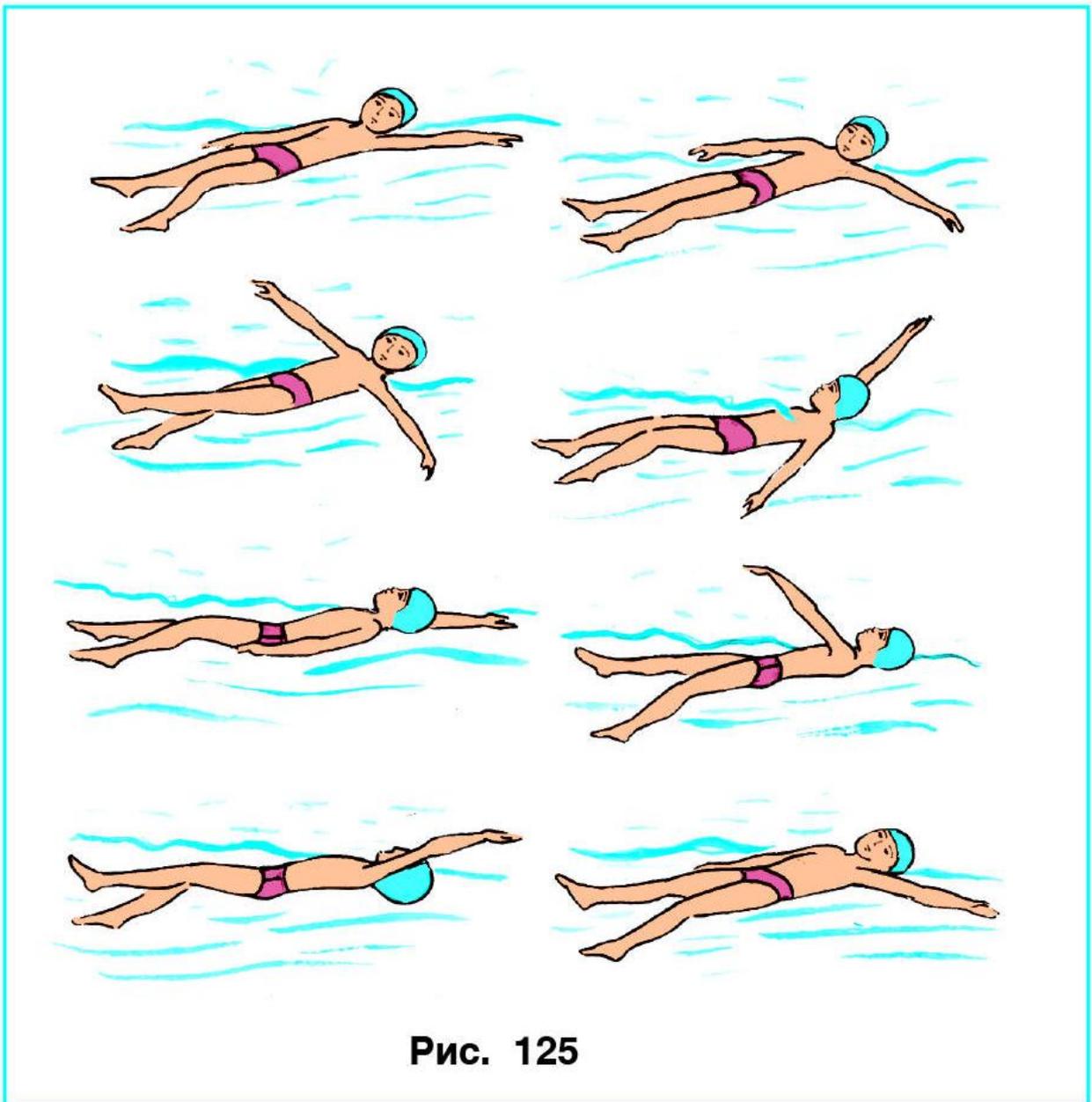


Рис. 125

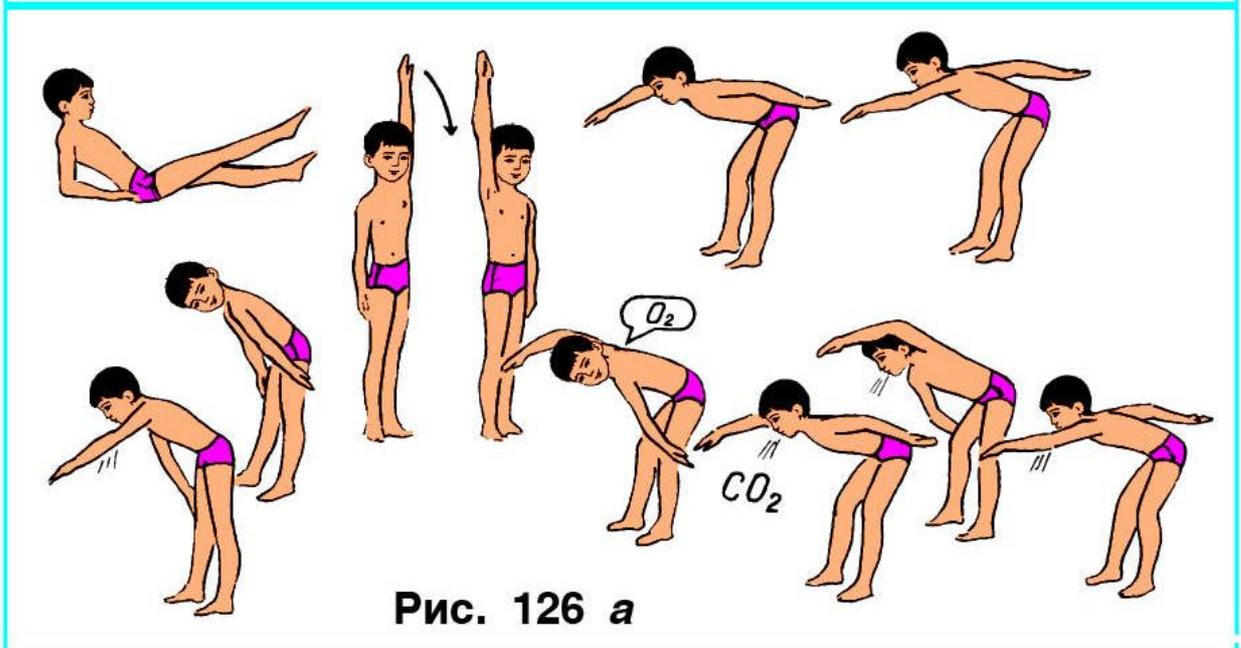


Рис. 126 а

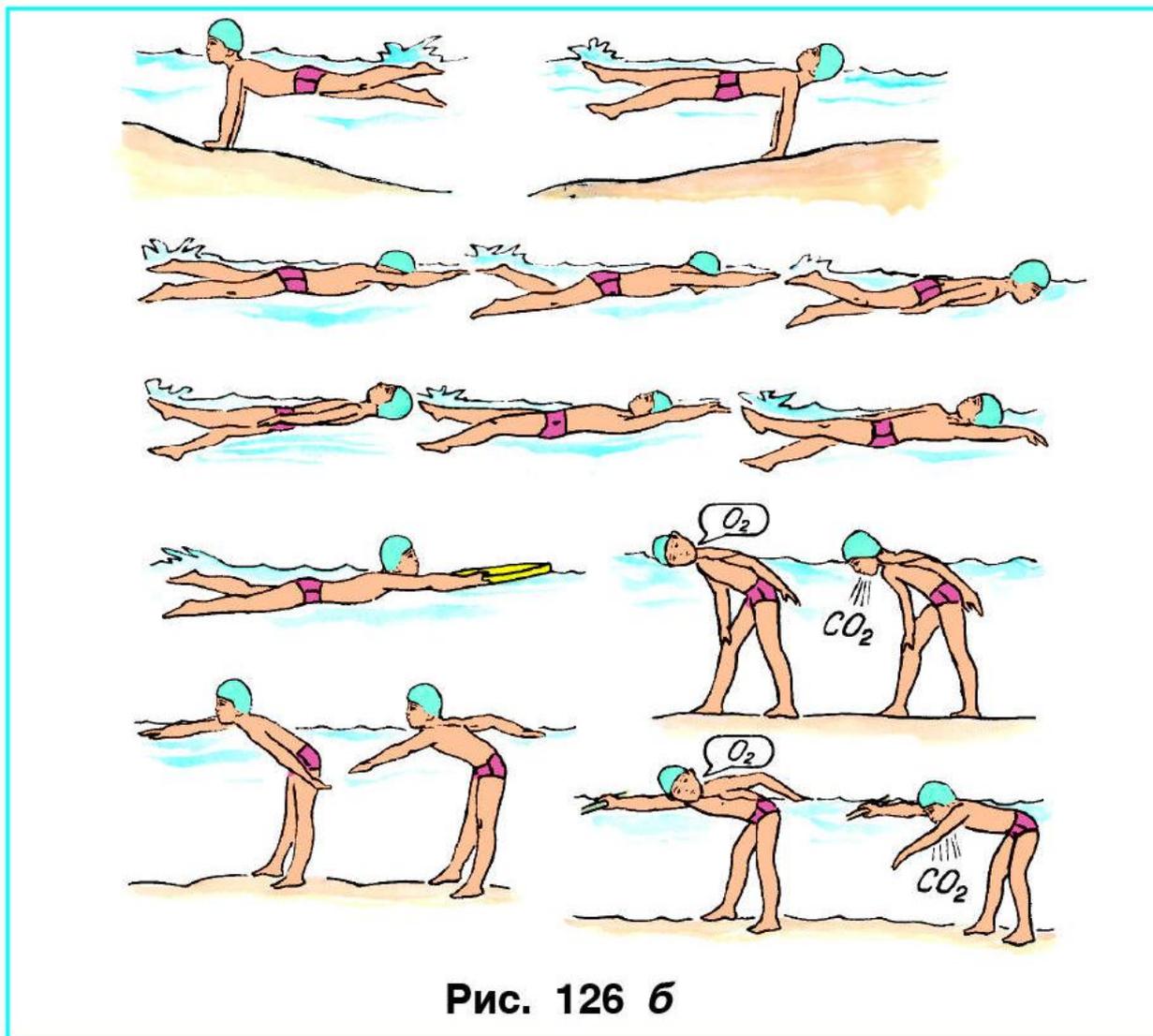


Рис. 126 б

На рисунке 127 изображены способы погружения в воду, технику которых предстоит освоить начинающему пловцу.

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»

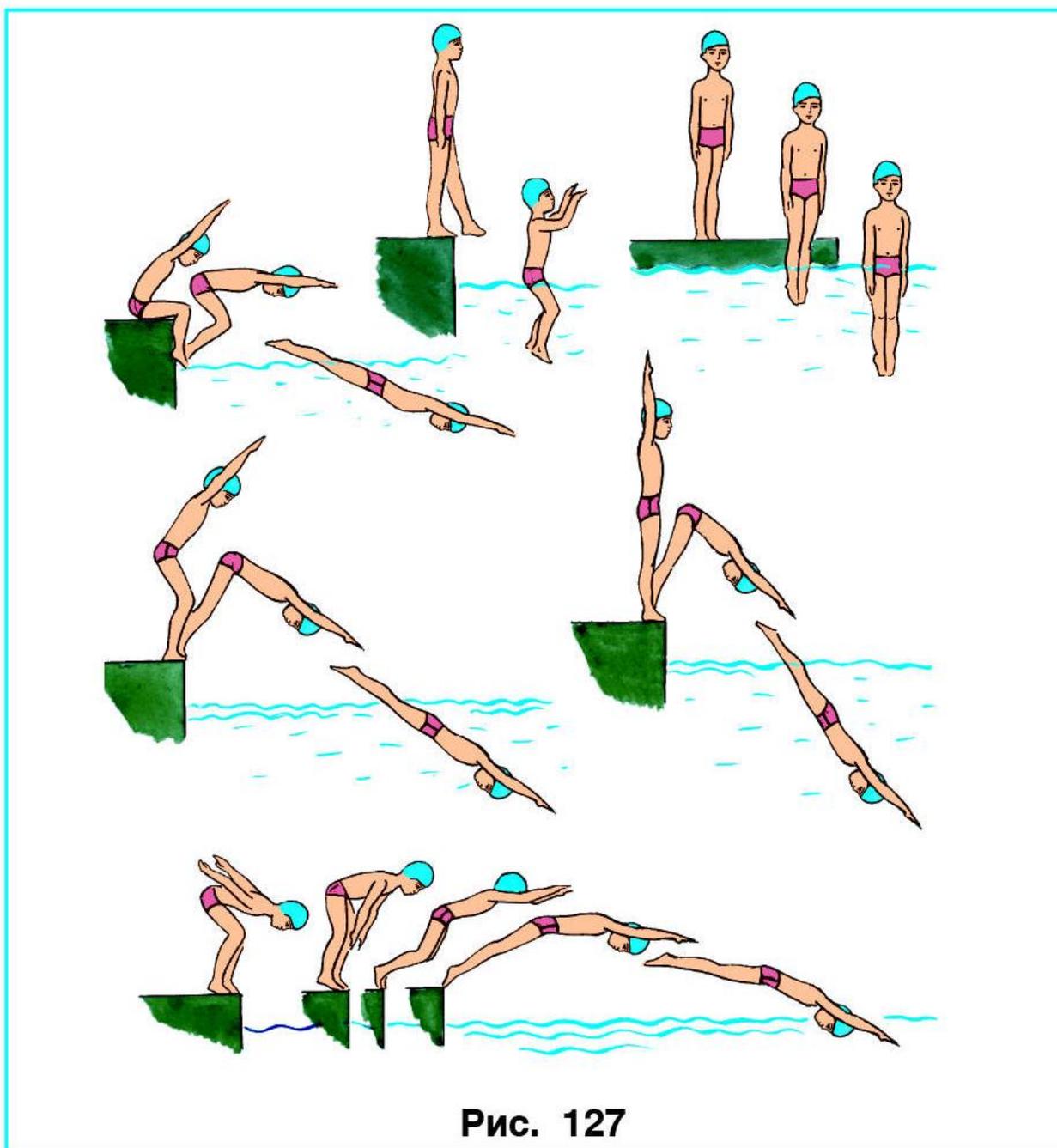


Рис. 127

и учреждение ордена «Соғлом авлод учун» («За здоровое поколение»).

В Узбекистане создан специальный «Фонд развития детского спорта в Узбекистане», 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 юно-

шеского спорта. Одним из проявлений этой заботы является издаваемый в нашей стране журнал «За здоровое молодое поколение», который уделяет особое внимание духовному и физическому воспитанию молодежи, готовит ее к решению важнейших государственных задач и отстаивает идеалы здорового образа жизни, 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», а также состязания на Первенство Узбекистана среди детских и юношеских спортивных школ, включая различные спартакиады, приобщают молодежь к физической культуре и 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 МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ АРЕНЕ

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

Спорт — одно из средств для самоутверждения и всеобщего признания, что неоднократно подчеркивал Президент нашей страны в своих выступлениях. Надо отдать должное Президенту Исламу Каримову, который проявляет отеческую заботу и уделяет пристальное внимание развитию спорта, в том числе и массового молодежного.

Узбекистан одним из первых в Содружестве Независимых Государств 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 неременное 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 посещают спортивные секции и повышают свое спортивное мастерство.

В республике функционирует более 300 стадионов, около 5 000 спортивных залов, 160 водных плавательных бассейнов и более 30 000 спортивных площадок. Заметим, что в республике в настоящее время функционирует 108 детско-юношеских спортивных школ ДЮСШ.

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».

В Ташкенте с 1 по 2 мая 1999 года проходил первый чемпионат мира по борьбе кураш. Звание первых чемпионов мира по борьбе кураш завоевали Акобир Курбанов, Камол Мурадов и Тоштемир Мухаммадиев. Звание чемпионов мира по борьбе кураш завоевали и наши юниоры. Это Джахонгир Норкобулов, Шерзод Бобомуродов, Хасан Назаров и Софья Еламанова.

Большая заслуга принадлежит правительству Республики Узбекистан, которое немало сделало для того, чтобы кураш приобрел статус одного из общепризнанных видов борьбы.

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 учас-

тие 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.

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.



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 в Олимпии в 776 году до н. э. и продолжались 5 дней.

Во время проведения Олимпийских игр в Греции наступал мир; воюющие стороны заключали перемирие.

Своим возрождением Олимпийские игры обязаны выдающемуся французскому обще-



ственному деятелю — Пьеру де Кубертену, который приложил немало усилий к тому, чтобы первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г. в Афинах. Пьер Кубертен долгое время оставался первым Президентом Олимпийского комитета.

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

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

Достижения узбекских спортсменов на Олимпийских играх



Дорогие ребята! Вам, конечно же, известно, что Олимпийские игры являются самым значительным всемирным спортивным событием.

Основными принципами Олимпиада провозглашает идеалы мира, дружбы и ставит превыше всего честную спортивную борьбу и уважительное отношение к каждому человеку.

Узбекские спортсмены за время участия в Олимпийских играх завоевали немало почетных титулов, о чем можете судить сами, ознакомившись с таблицей 1.

**Спортивные достижения узбекских спортсменов
на Олимпийских играх**

№ Олимп. игр	Год	Место проведения	Место, завоеванное спортсменами	Вид спорта
1	2	3	4	5
15	1952	Хельсинки	Г. Шамрай — 1-е С. Попов — 4-е	Спорт. гимнастика Легкая атлетика
16	1956	Мельбурн	В. Баллод — 9-е	Легкая атлетика
17	1960	Рим	В. Баллод — 9-е	Легкая атлетика
18	1964	Токио	С. Бабанина — 3-е Н. Устинова — 3-е С. Диомидов — 2-е А. Колюшов — 4-е	Плавание Плавание Спорт. гимнастика Велосипед
19	1968	Мехико	В. Дуюнова — 1-е Р. Казаков — 1-е А. Конов — 5-е С. Бабанина — 3-е Н. Устинова — 3-е С. Диомидов — 2-е	Гр.-рим. борьба Плавание Плавание Плавание Плавание Спорт. гимнастика
20	1972	Мюнхен	В. Дуюнова — 1-е Э. Саади — 1-е А. Юдин — 5-е Н. Анфимов — 5-е М. Исмаилов — 5-е	Волейбол Спорт. гимнастика Велосипед Бокс Конный спорт
21	1976	Монреаль	Р. Рискиев — 2-е В. Федоров — 3-е Э. Саади — 1-е	Бокс Футбол Спорт. гимнастика

22	1980	Москва	<p>В. Ковшов — 1-е Е. Шагаев — 1-е Л. Павлова — 1-е Н. Бутузова — 2-е</p> <p>Р. Ямбулатов — 2-е А. Панфилов — 2-е С. Рузиев — 2-е В. Заздравных — 3-е</p> <p>Н. Горбатков — 3-е Л. Ахмерова — 3-е А. Хан — 3-е Т. Бирулина — 6-е А. Димов — 8-е А. Харлов — 8-е</p>	<p>Конный спорт Водное поло Волейбол Стрельба из лука Стрельба Велосипед Фехтование Хоккей на траве — — — Метание копья Лег. атлетика</p>
24	1988	Сеул	<p>Р. Гатаулин И. Давыдов</p> <p>Н. Соинов А. Тоинов</p>	<p>Лег. атлетика Хоккей на траве — —</p>
25	1992	Барсе- лона	<p>О. Чусовитина — 1-е</p> <p>Р. Галеева — 1-е М. Шмони́на — 2-е С. Сырцов — 2-е А. Асрабаев — 2-е Н. Захаревич — 3-е Д. Полушин — 6-е В. Зайцев — 6-е С. Усов — 6-е</p>	<p>Спорт. гимнастика — Лег. атлетика Тяж. атлетика Стрельба Фехтование Лег. атлетика — —</p>
26	1996	Атланта	<p>А. Багдасаров — 2-е Т. Туляганов — 3-е</p>	<p>Дзюдо Бокс</p>

1	2	3	4	5
27	2000	Сидней	М. Абдуллаев — 1-е А. Таймазов — 2-е Р. Саидов — 3-е С. Михайлов — 3-е	Бокс Кураш Бокс Бокс
28	2004	Афины	А. Таймазов — 1-е А. Дактурашвили — 1-е М. Ибрагимов — 2-е У. Хайдаров — 3-е Б. Султанов — 3-е	Вольная борьба борьба Борьба
29	2008	Пекин	А. Таймазов — 1-е А. Тангриев — 2-е С. Тигиев — 3-е Р. Собиров — 3-е Е. Хилько — 3-е А. Фокин — 3-е	Вольная борьба Дзюдо Вольная борьба Дзюдо Прыжки на батуте Гимнастика
30	2012	Лондон	А. Таймазов — 1-е Р. Собиров — 3-е А. Атоев — 3-е	Вольная борьба Дзюдо Бокс

ВИДЫ СПОРТА И СВЕДЕНИЯ О НИХ

ГИМНАСТИКА

Знаете ли вы, что означает слово «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 делится на спортивную и художественную. Спортивной гимнастикой занимаются и мужчины, и женщины (рис. 128 а, б), художественной — только женщины (рис. 129).

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

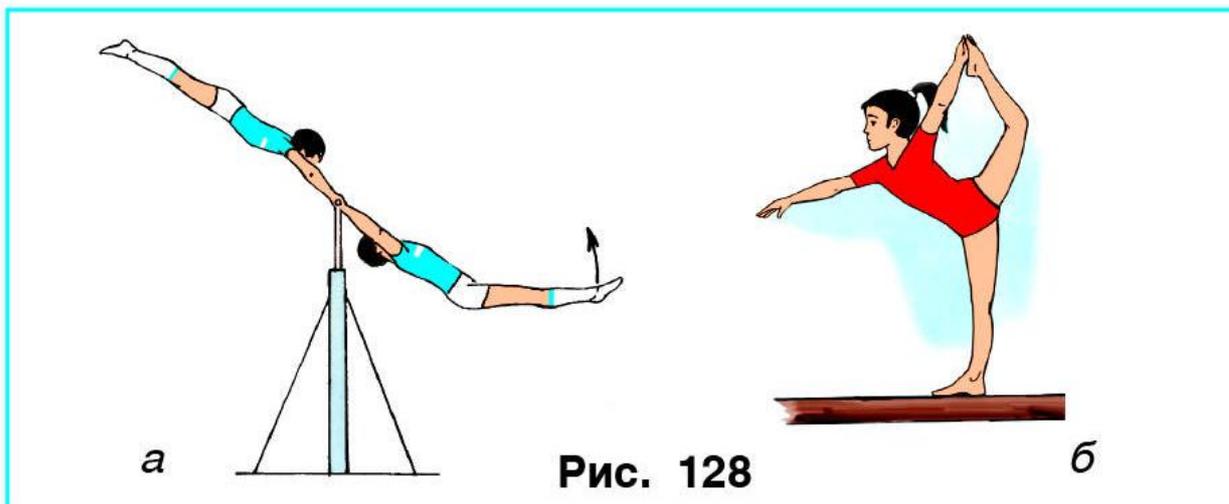


Рис. 128

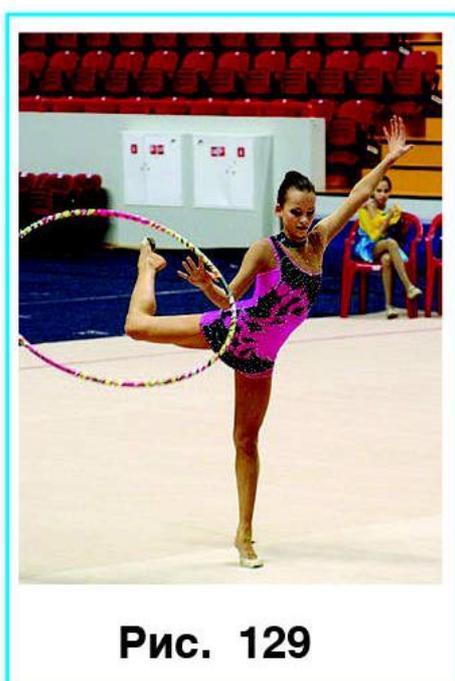


Рис. 129

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.

Упражнения, выполняемые без предмета, в художественной гимнастике называются вольными.

Спортивная и художественная гимнастика Узбекистана гордятся своими славными традициями и завоеваниями.

Чемпионами и призерами Олимпийских игр были наши прославленные гимнасты: Сергей Диомидов, Эльвира Саади, Ольга Чусовитина, Р. Галейева, О. Отаханов и др.

САМБО

Знаете ли вы, что означает слово «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.

Теперь в арсенале самбо десять тысяч приемов, ведущих к победе. Применяя те или иные из них, можно справиться с более сильным противником и даже отразить нападение двух-трех человек. Девиз самбо: «Сила — ничего, ловкость — все». По самбо проводятся чемпионаты мира и Европы.

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. Не случайно в 1964 году создана Федерация самбо в Узбекистане. Узбекские самбисты добились значительных успехов на международной арене. Звание чемпионов мира и Европы

носят Б. Акилов, М. Ким, С. Курбанов, С. Ходжаев, Б. Файзиев и Ш. Ходжаев.

С недавних пор стал популярным и женский вид самбо. Женщины-самбистки мало в чем уступают мужчинам. Среди них немало и наших соотечественниц. Отметим Н. Куприян, Ю. Янкину, Ш. Ташпулатову, Н. Киямову, З. Абибуллаеву, М. Михееву, Н. Кулакову, Е. Зайцеву — победителей и призеров чемпионатов мира — и многих, многих других.

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Борьба — один из древнейших видов спорта. Существуют десятки разновидностей борьбы, различных по названию, длительности схваток и правилам, но все они имеют много общего с современной вольной борьбой и одну цель — положить противника на лопатки (рис. 130).

На стенах древнеегипетских архитектурных памятников сохранились сотни росписей, на которых изображены схватки борцов. Изучая

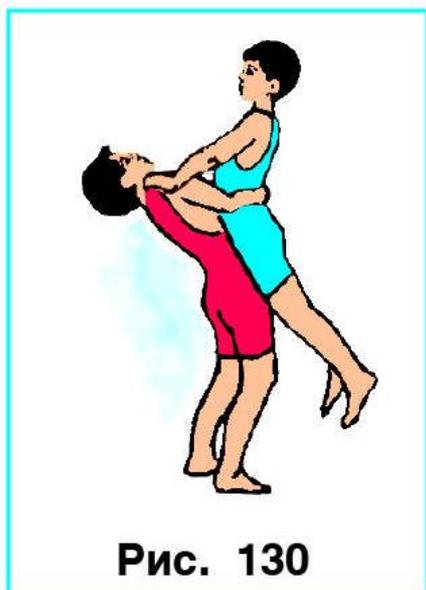


Рис. 130

древние росписи и рукописи, можно убедиться, что многие из современных приемов борьбы были хорошо известны нашим предкам.

Таким образом, борьба как разновидность спортивного состязания появилась примерно 2 500 лет назад.

Некоторые исследователи считают, что основателем гре-

ко-римской борьбы является легендарный греческий борец — Тезей.

Непревзойденным борцом считается древнегреческий атлет Кротонли Милон, 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 продолжают славные традиции своих предшественников. Среди них упоминается заслуживает чемпион мира Д. Арипов. Наши борцы достойно представляют и защищают честь Узбекистана на самых престижных соревнованиях, каковыми являются Олимпийские игры, чемпионаты мира и Азии.

Греко-римская борьба отличается от других видов борьбы правилами, например, захватом и др. 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.

Соревнования по любому виду спорта, не исключая и боевого единоборства, являются не только смотром спортивных достижений, но и стартом для дальнейшего совершенствования.

Многие виды национальных боевых единоборств проделали долгий путь, прежде чем приобрели свой нынешний вид. Это относится в полной мере к боксу, который зародился в Англии; каратэ и дзюдо, открытые миру Японией; борьбе, сформировавшейся в Греции; корейскому тхэквондо; китайскому ушу; российскому самбо; немецкому кикбоксингу и т. д. Различные виды боевых единоборств культивируются в Узбекистане. Успехи наших спортсменов в каратэ, ушу, тхэквондо и дзюдо очевидны.

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, в частности, к туранскому боевому единоборству.

После обретения независимости возникли благоприятные условия для возрождения некогда утраченных духовно-культурных ценностей. В частности, это относится к туранскому боевому искусству.

Первая секция по туранскому боевому единоборству открылась при спортивном центре колледжа им. Х. Колонова в Ташкенте, которой руководит опытный педагог Б. Саидов.

Начало возрождения туранской борьбы относится к 1991 году, тогда же были сформулированы и правила этой борьбы.

Участники туранского единоборства одевают национальную одежду: белую рубашку свободного покроя — яхтак и широкие шаровары. Другим атрибутом является специальная повязка на лбу. Орудиями 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. 131

(рис. 131). Первый Международный турнир по туранской борьбе, или турану, состоялся в 1996 году, победителями которого 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 английского «tennis» означает «играйте».

Теннис завоевал широкую популярность во Франции начиная с XIII века. Им увлекались даже французские короли, поэтому нередко теннис называют королевским видом спорта.

Первый теннисный корт, сохранившийся до наших дней, был сооружен французским королем Генрихом VIII в 1529 году. 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 др.

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. В настоящее время на территории Узбекистана функционирует более 74 теннисных кортов, где тренируются и подрастают будущие чемпионы (рис. 132).

Узбекистан стал признанным центром крупных международных соревнований, таких как «Кубок Президента», «Челленджер», «Ташкент опен», а также турниров серии «Сеттелит», которые проводятся в областных центрах.

Спортивную честь Узбекистана на международных соревнованиях защищают признанные мастера тенниса. Среди них выделяют: О. Огородов, Куценко, Д. Томашевич, Д. Мазур, Р. Ганиев, И. Туляганова и др.



Рис. 132

БОКС

Родиной современного бокса считают Англию. «Вох» в переводе с английского на русский означает «удар». О древнем происхождении бокса свидетельствует тот факт, что кулачные бои входили в программу Олимпийских игр в Древней Греции.

Впервые правила бокса были опубликованы в Англии в XVII 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. Воспитанники этой школы — Р. Рискиев, В. Шин, М. Абдуллаев, А. Григорян, У. Хайдаров, Н. Атоев, Д. Расулов и др. были чемпионами Олимпийских игр, мира и Азии, а также победителями многочисленных авторитетных международных турниров.

Помимо мировых и континентальных первенств по боксу, один раз в каждые два года разыгрывается Кубок мира.

Современный бокс делится на любительский и профессиональный. Для профессионального боксера бокс — профессия или способ зарабатывания на существование. Боксеры-любители занимаются боксом в свободное от работы время.

КИКБОКСИНГ

Кикбоксинг вобрал в себя элементы бокса, каратэ, кулачного боя, тхэквондо, тайского

бокса и др. Кикбоксеры выходят на настил ринга обнаженными по пояс, в кожаных перчатках и со шлемом на голове.

В кикбоксинге разрешается наносить удары и руками, и ногами, причем удары, наносимые ногами, ценятся очень высоко.

Удары можно наносить в обозначенные правилами точки тела. Нарушение правил карается дисквалификацией.

Кикбоксинг стал развиваться в Узбекистане в последнее время, и довольно успешно, о чем свидетельствуют регулярно проводимые первенства республики.

Узбекские спортсмены достойно зарекомендовали себя на международной арене. Титул четырехкратного чемпиона мира по кикбоксингу носят Олмас Юсупов и Еркин Куттибаев.

ДЗЮДО

Дзюдо в переводе с японского дословно означает «мягкий путь» или «мягкая дорога».

Основателем школы дзюдо считается Дзигар Коно, который в 1882 году открыл специальную школу в Контоне.

Наряду с приемами борьбы разрешены болевые и удушающие приемы. Костюм для дзюдо белого цвета. Он состоит из рубашки («кимоно») и коротких брюк («цубон»). Кимоно дважды плотно опоясывается поясом («оби») шириной 4 см. Концы пояса завязываются двойной петлей.

Цель дзюдоиста — сбить противника с ног и провести либо удушающий, либо болевой прием. Если это удастся, 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 была создана Федерация дзюдо Узбекистана. Состязания по дзюдо и среди мужчин, и среди женщин проводятся в нашей стране регулярно.

Дзюдоисты независимого Узбекистана вошли в группу признанных мастеров. На Первенстве Азии, например, проходившем в японском городе Осака, наши дзюдоисты К. Мурадов, А. Багдасаров, А. Тангриев, А. Штурбабин, М. Джумаев и А. Мухтаров поднялись на пьедестал почета.

Существуют две общепризнанные школы дзюдо: американская и японская, которые существенно отличаются друг от друга.

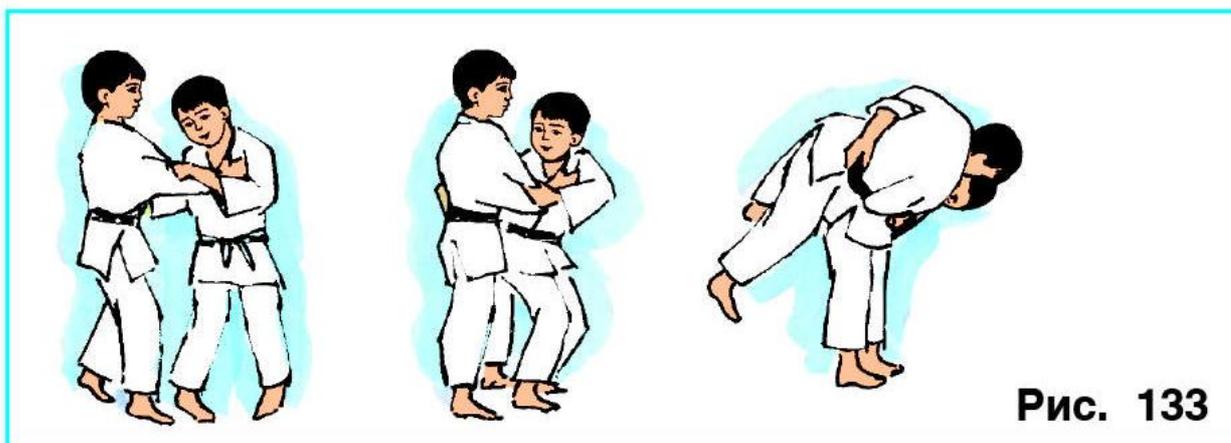


Рис. 133



Узбекская школа дзюдо отличается и от американской, и от японской, так как она включает все элементы борьбы кураш.

Узбекская школа дзюдо стремится вобрать в себя все то лучшее, чем располагает ныне мировой опыт (рис. 133).

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 борьбы — этого зрелищного и красивого вида спорта. Узбекские богатыри-палваны состязались в мастерстве, причем успешно, с пехлеванами Персии, Индии, Турции и Греции. В ряду славных узбекских богатырей значатся: Махмуд-палван, Мухаммад-палван, Ахмад-палван, Тоджи-палван и многие, многие другие.

Кураш — это публичное состязание в силе, ловкости и интеллекте двух борцов (рис. 134) по определенным правилам.

Первое первенство мира по борьбе кураш состоялось 1 — 2 мая 1999 года в Таш-

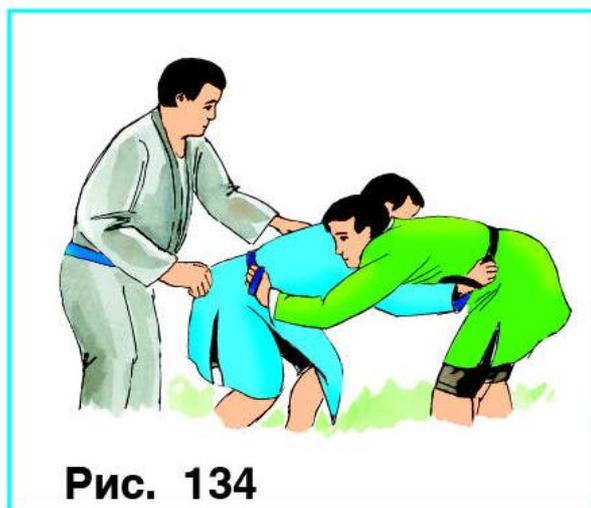


Рис. 134

кенте. 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.

В турнире, проходившем в 2000 году, приняли участие и наши спортсмены, которые завоевали 4 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую медали. Особо следует отметить победу нашей девушки, Ферузы Найтметовой, которая доказала, 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 высоты.

Нормативные тесты «Алпамыш» и «Барчиной»

Запомните:

1. Занятия физической культурой не ограничиваются школьными уроками;
2. Физическая культура не ограничивается ни знанием необходимого комплекса упражнений у установленных нормативов и т. п.;
3. Физическая культура — это ежедневные тренировки, непосредственное участие в организации и самих соревнованиях. Это подготовка и сдача обязательных нормативов.

Нормативные требования к тестовым экзаменам по физической культуре

№	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет.	отлично	хорошо	удовлет.
1.	Бег на 30 м	5,3	5,8	6,5	5,5	6,0	6,8
2.	Бег на 60 м	10,5	11,0	11,5	10,8	11,3	11,8
3.	Челночный бег 4×10 м (сек.)	11,0	11,5	12,0	11,5	12,0	12,5
4.	Бег на 1000 м (мин, сек.)	5.30	6.00	6.30	6.00	6.30	7.00
5.	Прыжки в длину с места (см)	160	140	120	140	120	100
6.	Прыжки в высоту с разбега (см)	90	80	70	80	70	60
7.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине (раз)	5	4	3	10	7	5
8.	Прыжки со скакалкой в течение 30 сек. (раз)	60	50	40	70	60	50
9.	Метание теннисного мяча (м)	27	25	23	18	15	13
10.	Метание в цель с 6 метров, 5 попыток	4	3	1	4	2	1

Тестовые нормативы «Алпамыш» и «Барчиной»

№	Виды теста	Ед. измер.	Для мальчиков		Для девочек	
			счет	цель	счет	цель
1.	Бег на 30 м	сек.	5,7	5,2	5,9	5,4
2.	Прыжки со скакалкой (в мин)	раз	65	75	80	90
3.	Кросс на 1000 м	мин сек.	7,50	7,20	8,30	8,00
4.	Прыжки в длину с места	см	120	130	100	110
5.	Метание теннисного мяча с разбега	м	22	25	16	20
6.	Попадание теннисным мячом в мишень размерами 1 м × 1 м с 12 м	из попыток	3	4	2	3
7.	Лазанье по канату	м	2,0	2,5	1,5	2,0
8.	Перемещение по турнику (хват руками)	раз	8	10	5	7
9.	Туристический поход (3 км)	освоение навыков пешего перехода				
10.	Плавание	м	17	20	15	18
11.	Участие в игровых видах спорта с мячом	освоение техники владения мячом				

СОДЕРЖАНИЕ

Введение..... 3

Теоретические основы физического воспитания и спорта

Распорядок дня для учащихся.....	5
Требования, предъявляемые к личной гигиене учащихся.....	8
Факторы закаливания.....	10
Закаливание на свежем воздухе.....	11
Водное закаливание.....	13
Этапы водного закаливания.....	14
Солнечное закаливание.....	17
Предупреждение и оказание первой помощи при получении травмы.....	19
Обретение и сохранение правильной осанки.....	20
Физические упражнения и дыхание.....	22
Упражнения для общего развития.....	25
Первый комплекс упражнений.....	26
Упражнения с флажками.....	28
Упражнения с гимнастической палкой.....	30
Упражнения со скакалкой.....	33

Приобретение и совершенствование практических навыков на занятиях по физическому воспитанию

Общие сведения о гимнастике.....	35
Построение и перестроение. Способы и правила.....	36
Лазанье по канату.....	43
Поднятие и перемещение тяжестей.....	46
Смешанные и простые висы.....	47
Упражнения на удержание равновесия.....	51
Прыжки на месте на двух и на одной ноге.....	54
Акробатические упражнения.....	55

Опорные прыжки через козла (высота 90 — 100 см)	59
Гимнастические упражнения для развития динамических качеств	60
Упражнения для мышц туловища и шеи	63
О легкой атлетике и ее видах.....	66
Упражнения для легкоатлетов по развитию физических качеств	75
Спортивные игры	77
Рождение футбола	87
Комплекс упражнений для ног в футболе	88
Гандбол.....	97
Волейбол	111
Упражнения для развития физических качеств (подвижные игры)	119
Подготовка к кроссу	121
Подвижные игры.....	127
Плавание	138
Забота государства о воспитании молодого и здорового поколения.....	147
Узбекистан на международной спортивной арене	150
Возрождение Олимпийских игр	152
Достижения узбекских спортсменов на Олимпийских играх	153

Виды спорта и сведения о них

Гимнастика	157
Самбо	159
Греко-римская борьба	160
Туранский вид единоборства	161
Теннис	164
Бокс	166
Кикбоксинг	166
Дзюдо	167
Кураш	169

Нормативные тесты «Алпамыш» и

«Барчиной»	170
-------------------------	------------

KARIMJON MANKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

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

5- nashri

*Издательско-полиграфический
творческий дом „O‘qituvchi“
Ташкент — 2013*

**Перевод с узбекского Худайбергана
Искандера Ахмеджановича**

Редактор *Л. Бабаева*
Художественный редактор *Ш. Ходжаев*
Технический редактор *Т. Грешникова*
Компьютерная верстка *Ф. Хасановой*

Издательская лицензия AI №161.14.08.2009. Подписано в печать с оригинала-макета 10 мая 2013 года. Формат 60×90 1/16. Кегль 14,12 н/шпон. Гарнитура Helvetika. Печать офсетная. Бумага офсетная. Печатные листы 11,0. Учетно-издательские листы 10,0. Тираж 5467 экземпляров. Заказ №

Издательско-полиграфический творческий дом „O‘qituvchi“ Узбекского агентства по печати и информации. Ташкент — 129, ул. Навои, 30.// Ташкент, массив Юнусабад, ул. Янгишахар, дом 1. Договор № 07-18-13.

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.