

- Прыжок в длину с места (на 2 м 25 см и более).
- Бег на 60 м с высокого старта (за 9 с и менее).

Примерные показатели хорошей физической подготовленности подростков, решивших заняться *боксом*, такие:

- Бег на 60 м с высокого старта (менее 10 с).
- Прыжок в длину с места (3 м 60 см и более).
- Прыжок в высоту с разбега (на 110–115 см).
- Метание теннисного мяча (на 25–30 м).
- Подтягивание на перекладине (4–5 раз).

Вопросы для самоконтроля

1. Какие этапы включают занятия различными видами спорта?
2. Назовите примерные возрастные нормы для начала занятий некоторыми летними видами спорта.
3. Назовите примерные возрастные нормы для начала занятий некоторыми зимними видами спорта.
4. Какие нормативы нужно выполнять, чтобы успешно заниматься бегом на короткие, средние, длинные дистанции?
5. Какие нормативы нужно выполнять, чтобы успешно заниматься баскетболом и волейболом?

§24

Тренировку начинаем с разминки

Выбрав любимый вид спорта, можно приступать к занятиям. Любая самостоятельная тренировка или занятие в секции должны начинаться с разминки, потому что нужно разогреть организм и подготовить его к большим нагрузкам. Сегодня это ни у кого не вызывает сомнения. Однако так было не всегда. Впервые целенаправленную разминку стали применять наши спортсмены. После триумфального выступления футболистов московского «Динамо» в Англии в 1946 г. в зарубежной спортивной прессе разминку наших футболистов назвали «блестящей идеей».

Разминка — это комплекс физических упражнений, выполняемый перед тренировкой или соревнованием с целью подготовки организма к выполнению предстоящих упражнений. На уроке физкультуры роль разминки выполняет его *подготовительная часть*.

Под влиянием разминки происходит подготовка к предстоящей работе суставов, связок, сухожилий и мышц, повышается их эластичность, улучшается гибкость суставов, что предупредит их повреждение во время тренировки. Повышается возбудимость нервных центров, увеличивается скорость нервных процессов, улучшается восприятие и переработка информации.

Разминка улучшает работу систем дыхания и кровообращения. В результате в организм поступает с воздухом больше кислорода, который быстрее и в большем количестве доставляется к мышцам, увеличивается легочная вентиляция, учащается пульс и увеличивается минутный объем крови, усиливается обмен веществ и повышается температура тела, что способствует лучшему снабжению тканей кислородом. Все это поможет организму легче выполнять последующие физические упражнения.

Различают обычную и спортивную разминку. *Обычная разминка* состоит из общей и специальной частей. Упражнения *общей части* должны оказывать разностороннее воздействие на организм, создавать положительный эмоциональный настрой. Это должны быть несложные, умеренной интенсивности, хорошо знакомые упражнения: общеразвивающие, беговые, гимнастические, игровые. В *специальной части* разминки используются упражнения, которые по своему характеру приближены к предстоящей двигательной деятельности в основной части урока или тренировки.

В отличие от обычной разминки *спортивная разминка* состоит из трех частей. В *первой части* используются упражнения для подготовки к предстоящей работе суставов, связок, сухожилий, мышц, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во *второй части* чаще всего используется бег умеренной интенсивности. При этом пульс увеличивается до 120–140 ударов/мин. *Третья, специальная часть* похожа на такую же часть обычной разминки.

Содержание и продолжительность разминки зависят от особенностей предстоящей основной работы, времени проведения физкультурного занятия (утро, вечер), поры года (лето, зима), места проведения (стадион, зал), погодных условий (сильный ветер, дождь). Разминку обычно начинают с умеренного бега продолжительностью 5–6 мин. Затем выполняются различные упражнения для мышц рук, туловища и ног. Вот некоторые упражнения, которые можно включить в разминку.

Упражнения для рук

- Поднимание рук вверх через стороны и опускание их (10 раз).
- Поднимание рук вперед-вверх и опускание их (10 раз).
- Круги руками вперед и назад (по 5 раз).
- Отведение рук в стороны из положения руки перед грудью (5 раз).
- Вращение рук в кистевых суставах (10 раз).

Упражнения для туловища

- Поднимание ног до горизонтального уровня (5 раз).
- Махи ногами к голове (по 5 раз).
- Поднимание и опускание ног из положения лежа (по 5 раз).
- Поднимание туловища из положения лежа (5 раз).
- «Мостик» (5 раз).

Упражнения для ног

- Приседания (10 раз).
- Приседания на одной ноге (5 раз).
- Перенос веса тела с ноги на ногу в приседе (5 раз).
- Прыжки с подтягиванием коленей (5 раз).
- Прыжки, закидывая пятки к бедрам (5 раз).

Общая продолжительность разминки составляет 20–25 мин. К концу разминки пульс у вас не должен превышать 140–150 ударов/мин. За 1 мин до начала основной работы он может составлять 110–115 ударов/мин. Теперь ваш организм хорошо разогрет, и вы можете начинать выполнение самых разнообразных упражнений из любых видов спорта.

Вопросы для самоконтроля

1. Почему физкультурное занятие должно начинаться с разминки?
2. Какие виды разминки вы знаете, чем они различаются?
3. Какие упражнения включаются в разминку?
4. Самостоятельно составьте комплекс упражнений для общей разминки.

§25

Повышайте физическую подготовленность

.....

Как уже отмечалось, в вашем возрасте имеются хорошие возможности для повышения уровня всех основных двигательных способностей: силы, выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей. Описанные ниже упражнения помогут вам правильно развивать свои физические качества. Это необходимо не только для общего физического развития, но и для овладения техникой любого вида спорта.

Развивайте силу

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Выделяют абсолютную и относительную силу.

Под *абсолютной силой* понимают максимальный вес внешнего отягощения, который может преодолеть ученик независимо от массы своего тела, а под *относительной* — тот же вес, но в расчете на 1 кг массы собственного тела. Если два ученика подняли по 50 кг, то по абсолютной силе они равны, а по относительной — сильнее тот, кто имеет меньший собственный вес.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13–14 до 17–18 лет, у девочек и девушек — от 11–12 до 15–16 лет. Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность — наличие отягощения (собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей), которое необходимо преодолеть.

Учитывая особенности вашего организма, следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60–70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6–8 раз подряд. Нельзя использовать предельные нагрузки.

В комплексы силовых упражнений в течение нескольких недель рекомендуется включать одни и те же упражнения на 3–4 группы мышц, так быстрее растет мышечная масса и возрастает сила. Затем применяют новый комплекс на развитие других мышечных групп.

В начальный период развития силы используют *пассивный отдых* между упражнениями и сериями упражнений. В дальнейшем для отдыха применяют упражнения на расслабление, на гибкость. Силовые комплексы полезно завершать подвижными или спортивными играми.

Упражнения для развития силы

- Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа.
- И. п. — о.с., в руках гантели массой 1–2 кг. 1 — руки через стороны вверх, посмотреть на гантели; 2 — и. п. Вариант: руки поднимать движением вперед.
- И. п. — стать на резиновый бинт, концы его взять в руки. 1–2 — руки через стороны вверх; 3–4 — и. п.
- Подтягивание на перекладине. Если вначале вам будет трудно, можно несколько раз проделать упражнение с помощью товарища.
- Приседания (можно с набивным мячом в руках, масса мяча 3–4 кг).
- Растягивание резинового бинта из положения руки вперед, руки вверх.
- И. п. — лежа на спине, носки ног подложить под опору, руки за голову. Поднимать туловище в положение сидя.
- И. п. — лежа на спине, поднимать прямые ноги до угла 90°, медленно возвращаясь в и. п.

Подбирайте упражнения так, чтобы поочередно работали разные группы мышц. Например, вначале тренируйте мышцы рук, плеч, затем — ног, а далее — мышцы спины и брюшного пресса. При этом соблюдайте еще одно важное условие — старайтесь нагружать симметричные мышцы правой и левой половины тела примерно в равной мере.

Необходимо научиться правильно дышать во время упражнений — не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значительное повышение внутрибрюшного давления, вплоть до возникновения грыжи у тех, у кого мышцы в области живота еще недостаточно укреплены.

После упражнений на развитие силы мышцы надо расслабить, для чего несколько раз выполните упражнения на расслабление. Это обеспечит быстрое восстановление мышечной работоспособности.

Развивайте быстроту и скоростно-силовые способности

Некоторые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм. Они развивают и быстроту, и так называемые скоростно-силовые качества. Ваш возраст является одним из благоприятных периодов для развития этих качеств.

Под **быстротой** понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Это комплексное качество, в состав которого входят: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все *двигательные реакции*, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется *простой реакцией* (старт по выстрелу в легкой атлетике или плавании, прекращение игры по свистку судьи в спортивных играх). *Сложные реакции* делятся на реакцию выбора (из нескольких вариантов одного наиболее эффективного) и реакцию на движущийся объект (полет шайбы, мяча).

Скорость одиночного движения определяется временем, затраченным на выполнение одиночного движения (удар в боксе, теннисе). *Частота (темп) движений* — это число движений в единицу времени (число шагов за 10 с).

Скоростно-силовые качества проявляются в двигательных действиях, требующих наряду со значительной силой мышц и значительной быстроты движений (прыжки, метания).

Наиболее ускоренными темпами, как у мальчиков, так и у девочек, быстрота развивается в возрасте от 7 до 10–11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14–15 лет. Затем наступает стабилизация всех составляющих быстроты.

Быстрота движений хорошо развивается под влиянием упражнений, выполняемых с максимальной возможной скоростью и темпом. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась (8–10 с). Наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег с максимальной скоростью на 30–60 м, бег на простых коньках на 300 м.

В процессе развития скоростно-силовых качеств чаще всего применяют упражнения, выполняемые с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений. Количество повторений упражнений в одной серии — 6–10. Число серий в занятии — 2–5. Отдых между сериями должен составлять 2–5 мин. Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные виды прыжков на одной и двух ногах в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, метание мячей. Первое упражнение не стоит делать сразу же в максимальном темпе. Вначале следует проделать каждое упражнение с большой амплитудой, но с несколько меньшей (по сравнению с максимальной) скоростью.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей

- Бег из различных положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью.
- Челночный бег 2 × 10 м, 3 × 10 м, 4 × 10 м. От линии старта тренирующийся бежит 10 м и должен заступить за линию, ограничивающую отрезок, повер-

нуться кругом и бежать обратно (2 × 10 м, 3 × 10 м и т. д. означает пробега-ние дистанции 2–3 раза без остановки).

- Прыжки с места в длину (5–8 прыжков).
- Прыжки со скакалкой в максимальном темпе (2–3 раза по 10–15 с).
- Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6–8 м. Цель — круг, нарисованный на стене (диаметром 20–50 см).
- Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6–8 раз).
- Выпрыгивание вверх из низкого приседа (6–8 раз). Отдохнуть 1–2 мин и снова повторить.

Развивайте выносливость

Под **выносливостью** понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Существует много видов выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная. Наиболее значимой для школьной практики физического воспитания является общая и специальная выносливость.

Общей выносливостью называют выносливость, проявляемую во время длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата человека. Она преимущественно зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Под *специальной* выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, скорости расходования ресурсов энергии, от техники владения двигательным действием, уровня развития двигательных способностей.

Уровень развития выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше выносливость.

Применяются различные *упражнения для развития выносливости*: оздоровительная ходьба и оздоровительный бег, кросс, лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на коньках, игра в футбол, хоккей, теннис, гандбол и т. д.

Наиболее доступным и удобным средством развития общей выносливости является *бег*. Те, кто раньше не занимался бегом, начинают его в медленном темпе (бег трусцой) продолжительностью до 4–5 мин. Постепенно продолжительность бега увеличивается, и примерно за два месяца она достигает 20 мин.

Лучше бегать ежедневно, желательно утром после зарядки, но можно и в другие удобные для вас часы. Не стоит вначале стремиться повышать темп бега, так как наибольшее значение для развития выносливости имеет постепенное увеличение общей продолжительности упражнения. Если вы почувствовали во время бега сильную усталость, переходите на ходьбу. При ухудшении состояния здоровья или после перенесенного заболевания проводить и возобновлять тренировки можно только с разрешения врача.

Результат занятий бегом зависит и от других обстоятельств: правильного выбора по сезону и погоде одежды и обуви (об этом мы говорили ранее), подбора маршрута бега (используя для этого в условиях города парки, стадионы, ти-

хие улицы и бульвары). Зимой в холодную погоду темп бега несколько снижается, а дыхание производится через нос.

Если нет необходимых условий или времени, то можно для тренировок использовать бег на месте или, что еще лучше, взбегание в умеренном темпе на лестницу. Условия самоконтроля по пульсу те же, что и при обычном беге.

При использовании *прыжков через короткую скакалку* длительность их на первых занятиях должна быть до 2 мин, через 3–4 недели — до 3 мин, высота подскока не более 10–15 см, темп прыжков — до 140 в 1 мин.

При развитии выносливости очень важно научиться правильно дышать (ритмично и глубоко). Во время продолжительного бега умеренной интенсивности нужно дышать в ритме шагов: 3–4 шага — вдох, 2–3 шага — выдох.

Развивайте координационные способности

В возрасте от 13 до 15 лет имеются немалые резервы для дальнейшего развития **координационных способностей (КС)** — возможностей оптимально управлять сложными двигательными действиями и регулировать их. Эти способности иначе называются *двигательной ловкостью* или *координацией движений*.

Совершенствовать эти способности можно и важно не только на уроках физической культуры, в школьных секциях, на тренировках, но и во время самостоятельных занятий. Повышать КС следует по многим причинам:

- высокий их уровень ведет к более быстрому и качественному овладению новыми видами осваиваемых движений;
- развивая эти способности, вы улучшаете психические процессы: память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки;
- в случае высокого уровня КС (ловкости) легче перестраивать технику движений и осуществлять тактические взаимодействия в спортивных играх, менять тактику перемещений, единоборств;
- наличие этих способностей ведет к более экономному расходованию физических сил.

Выделяют общие и специальные КС. *Общие КС* определяются готовностью человека к оптимальному управлению и регулированию различными двигательными действиями. *Специальные КС* — это возможности человека по оптимальному управлению и регулированию сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

В зависимости от возраста периоды развития КС протекают одновременно и разнонаправленно. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11–12 лет.

КС можно развивать и совершенствовать с помощью упражнений, рекомендованных школьной программой, а также любых других двигательных действий и видов спорта, которыми вы занимаетесь.

Приводим некоторые координационные упражнения, которые можно использовать также для оценки уровня развития КС.

Координационные упражнения подвижных и спортивных игр: упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;

метание в цель различными мячами; упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме.

Всевозможные *упражнения с мячом*, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.; игровые упражнения с мячом типа: двое нападающих против одного защитника (2 : 1), трое против одного (3 : 1), двое против двоих (2 : 2), трое против двоих (3 : 2), трое против троих (3 : 3) и т. п.; эстафеты с мячом; подвижные и спортивные игры (рис. 110—113).

Легкоатлетические координационные упражнения: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (ведущей и неведущей руками).

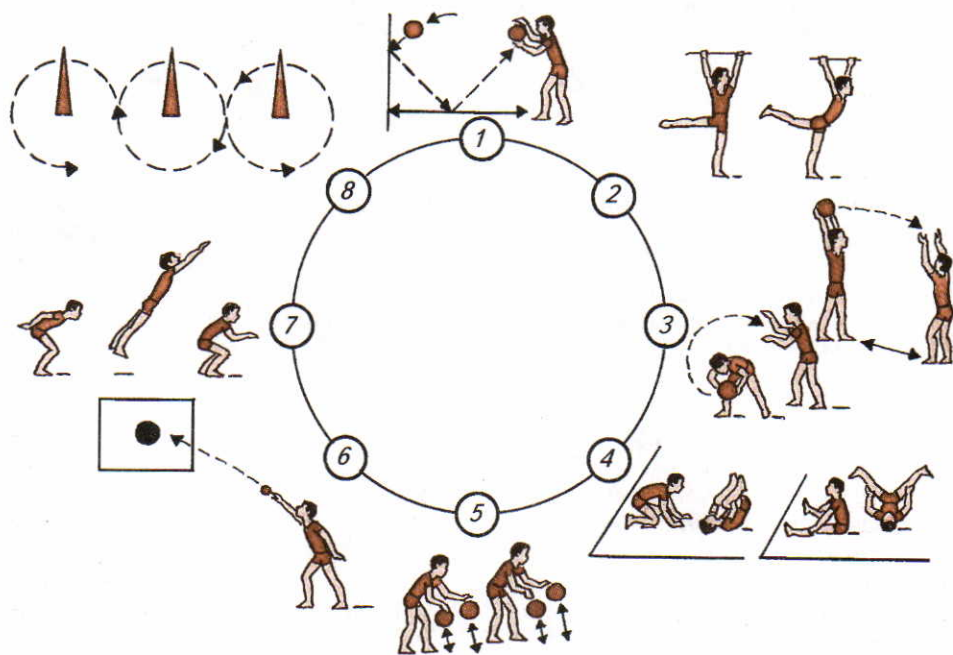


Рис. 110. Упражнения для развития ловкости и точности движений:

1. Броски и ловля одного или двух мячей с отскоком от стенки.
2. Упражнения в равновесии с гимнастической палкой.
3. Ловля и броски набивных мячей разными способами.
4. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты и др.).
5. Ведение двух мячей на месте.
6. Броски малого мяча на точность в мишень правой (левой) рукой.
7. Прыжки на точность приземления.
8. Бег с изменением направления движения

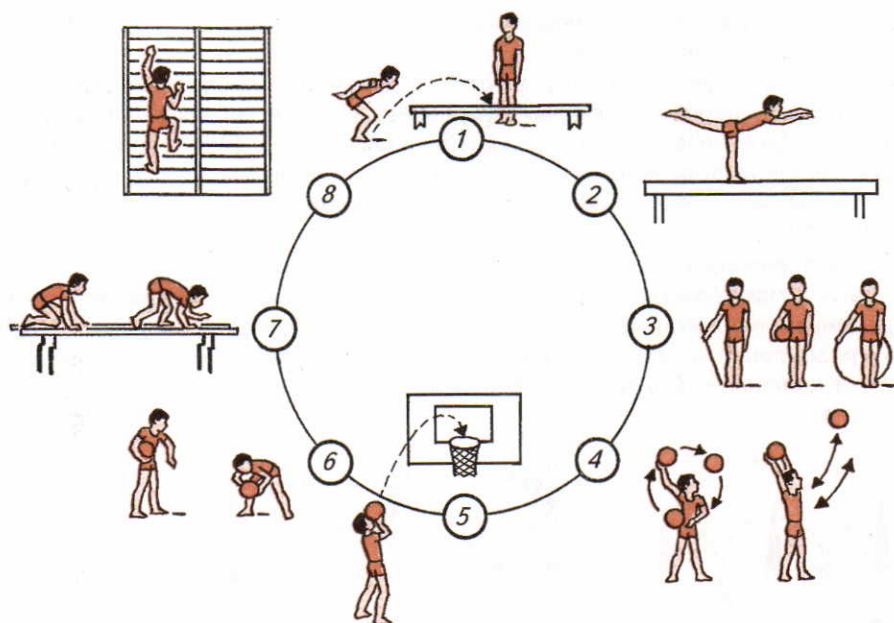


Рис. 111. Упражнения для развития ловкости и точности движений:
 1. Прыжки через скамейку лицом, спиной и боком. 2. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. 3. Координационные упражнения с предметами (палками, обручем, мячами). 4. Упражнения в жонглировании. 5. Броски в кольцо на точность попадания. 6. Упражнения с набивным мячом. 7. Упражнения на гимнастических снарядах. 8. Лазание по гимнастической скамейке

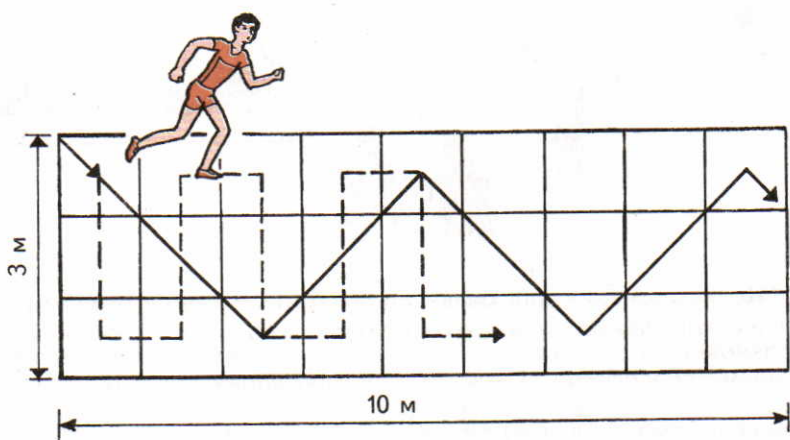


Рис. 112. Прыжки по клеткам



Рис. 113. Кто может выполнить упражнения на ловкость?

1. Правой рукой взяться за пальцы левой ноги. Кто может прыгнуть через такое кольцо? Кто прыгнет назад на левой и правой ноге?

2–4. Кто может из положения сидя со скрещенными ногами, руки за головой, встать, сделать поворот и опять занять и. п.?

5–8. Кто может стоя на коленях, руки сомкнуты над головой, сесть, сделать поворот и снова занять и. п.?

9–11. Кто может встать из положения сед ноги врозь?

Гимнастические и акробатические упражнения:

- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, булавами, скакалками);
- с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; упражнения на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке; брусьях; перекладине; гимнастическом козле и коне;
- акробатические упражнения (мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок; девочки: «мостик» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки назад и вперед; кувырок назад в полушапагат);
- прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке.

Развивайте гибкость

Существуют два наиболее распространенных определения гибкости: 1) гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой; 2) гибкость — это *морфофункциональное свойство* опорно-двигательного аппарата. Упражнения на гибкость — одно из важных средств улучшения здоровья, формирования правильной осанки, гармонического физического развития и подготовленности.

Различают два вида гибкости — активную и пассивную. При *активной* гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счет собственных мышечных усилий, при *пассивной* — под воздействием внешних растягивающих сил (усилия партнера, внешнее отягощение).

Гибкость подразделяют еще по способу проявления на *динамическую* и *статическую*. Первая проявляется в движениях, вторая — в позах.

Уровень развития гибкости определяют ряд факторов. Основным из них является *анатомический* (строение и форма мышц, суставов, связок, их эластичность, напряжение и расслабление мышц-антагонистов).

Проявление гибкости зависит от *внешних условий*: времени суток, под влиянием разминки, температуры воздуха. Утром гибкость меньше, чем днем и вечером; при 20–30°C гибкость выше, чем при 5–10°C; разминка увеличивает гибкость.

Фактором, влияющим на развитие гибкости, является *функциональное состояние организма* в данный момент: утомление влияет отрицательно на показатели активной гибкости, но способствует улучшению пассивной.

Возраст и *пол* также влияют на уровень развития гибкости. С возрастом без специальных занятий она ухудшается. У женщин гибкость выше, чем у мужчин. Наиболее интенсивно гибкость увеличивается до 10–12 лет. Оптимальный возраст совершенствования гибкости с 8 до 14 лет.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют *упражнения на растягивание*. Это преимущественно *гимнастические упражнения*, которые, как и гибкость, делятся на активные и пассивные, а также *статические упражнения*, при которых с помощью партнера, собственной массы или силы

требуется сохранить неподвижное положение с предельной амплитудой длительностью 6–9 с.

Упражнения на гибкость нужно сочетать с упражнениями на силу и на ослабление. Это не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, которые производят данное движение, но и увеличивает прочность мышечно-связочного аппарата.

Упражнения на гибкость включаются в утреннюю гимнастику, подготовительную часть урока, разминку при занятиях спортом.

В одном занятии упражнения на гибкость выполняются в такой последовательности: вначале для суставов верхних конечностей, затем туловища и нижних конечностей. Максимальный эффект в развитии гибкости достигается при ежедневных занятиях, но на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трехразовых занятий в неделю.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое физическая подготовленность?
2. Как изменяются физические качества у подростков?
3. Какие упражнения для развития силы вы знаете?
4. Дайте характеристику быстрой и скоростно-силовым качествам.
5. Назовите виды выносливости и упражнения, с помощью которых они развиваются.
6. Охарактеризуйте координационные способности. Как они развиваются в вашем возрасте?

§26

Коньки



Значение

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности. Тренируясь на коньках, вы развиваете у себя силу, выносливость, равновесие, быстроту. Научиться кататься можно на любых коньках. Но лучше всего начинать на *снегурках*, или *хоккейных*. На простых коньках проще выработать устойчивость и равновесие, навыки правильного скольжения. На них легче овладеть техникой бега. На *беговые* коньки можно встать, лишь научившись выполнять основные технические элементы на простых коньках.

История

Коньки известны народам северных стран с XII в. Изготавливались они из костей животных. Катались на таких коньках с помощью палок с железными наколочниками. В XIV—XV вв. появились деревянные коньки с железными полозьями; эти коньки крепились к обуви ремнями. Металлические коньки появились в Нидерландах и Англии в конце XVII в. В 1676 г. состоялись первые соревнования конькобежцев в Нидерландах.

Как вид спорта бег на коньках получил развитие во второй половине XIX в. В 1867 г. были проведены первые официальные соревнования конькобежцев в Норвегии. В 1892 г. был образован Международный союз конькобежцев (ИСУ). Наша федерация стала членом ИСУ в 1947 г.

В программу зимних Олимпийских игр скоростной бег на коньках включен с 1924 г. для мужчин и с 1960 г. для женщин. Наши скороходы дебютировали на «белых» Олимпиадах в 1956 г., и Е. Гришин завоевал на этой Олимпиаде две золотые медали, а на следующей — в 1960 г. — еще две. Наибольшее количество золотых олимпийских медалей в этом виде спорта — шесть — выиграла Л. Скобликова.

Основные правила соревнований

Соревнования по скоростному бегу на коньках проводятся по замкнутой дорожке, состоящей из двух прямых и двух поворотов. Классическая длина такой дорожки — 400 м.

Соревнования проходят на обычных (равнинных) и высокогорных катках, на простых и беговых коньках, на отдельных дистанциях и по многоборьям (классическим и спринтерским). Дистанции бега от 500 до 10 000 м.

Участник в течение дня может выступать не более чем на двух дистанциях. Участвующие в соревнованиях конькобежцы бегут парами. Для определения состава и порядка пар накануне соревнований проводится жеребьевка. Могут быть также групповые забеги.

При старте подаются команды «На старт!», по которой нужно занять положение у стартовой линии, затем — «Внимание!», по которой нужно занять стартовую позу и оставаться неподвижным, и производится выстрел из стартового пистолета. Носки коньков у конькобежцев не должны касаться линии старта.

В случае падения конькобежец имеет право продолжить бег и закончить дистанцию. Дистанция считается пройденной, когда конек участника коснулся линии финиша.

Правила техники безопасности

Каждое занятие должно начинаться с разминки, которая может при холодной погоде проходить в помещении.

Во время занятий на дорожке не должно быть посторонних лиц. При появлении на льду трещин их нужно немедленно заделать мокрым снегом, дав ему возможность застыть, и только тогда продолжить катание.

Нужно научиться правильно падать. Нельзя падать назад, лучше приземляться мягко на бок.

Необходимо постоянно следить за состоянием шнуровки ботинок. Нельзя выходить на лед, если ботинки зашнурованы слабо.

Коньки должны быть своевременно наточены, иначе возможны частые падения, растяжения мышц и связок.

В холодную погоду необходимо следить за собой и своими товарищами и при появлении признаков отморожения (побелевшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела: ушей, носа, щек) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с отмороженным местом до порозовения, после чего слегка растереть непосредственно отмороженное место.

На катках кататься и передвигаться можно только против часовой стрелки во избежание столкновений, нельзя находиться на льду без коньков.

Продолжительность катания в первое время 20—30 мин. Постепенно его доводят до 40—60 мин с обязательными паузами для отдыха по 5—10 мин. Нельзя останавливаться на льду, садиться на скамейку, особенно при ветре. Нужно отдыхать в раздевалке сидя, расшнуровав ботинки или сняв их совсем.

Экипировка конькобежца

Ботинки для коньков желательно покупать на размер больше тех, которые вы носите в повседневной жизни. Ботинки с коньками надевают на шерстяные носки. Чтобы ноги не мерзли, в ботинки можно положить газетную бумагу, сложенную несколько раз. Ботинки шнуруют мягким и толстым шнурком свободно, чтобы пальцы ног не мерзли. В то же время ботинки должны плотно охватывать ногу. Нижнюю часть ботинок сильно стягивают, среднюю — обязательно затягивают потуже, верхнюю — шнуруют свободно, чтобы при наклоне голени вперед тесьма не мешала сгибанию ноги.

Одежда конькобежца должна быть легкой, удобной, достаточно теплой, не стесняющей движений. Лучше всего надеть шерстяное трико и свитер. Можно использовать обыкновенный тренировочный или лыжный костюм. В ветреную погоду поверх костюма следует надеть легкую куртку из непродуваемой ткани. Вязаная шапочка должна прикрывать уши и лоб, на руки надевайте варежки или шерстяные перчатки. Под свитер или спортивный костюм лучше всего надеть теплое трикотажное белье и фланелевую рубашку.

Предварительная подготовка

Чтобы скорее научиться уверенно чувствовать себя на льду, необходимо до выхода на каток поупражняться дома. Походите немного по полу на коньках, надев на них чехлы. Овладев техникой равновесия на уменьшенной опоре, переходите к более сложным упражнениям. Держась за спинку стула, попытайтесь сделать приседания. Затем постепенно усложняйте движения: приседая на одной ноге, выставляйте вперед другую. Эти упражнения в комнате нужно продлевать ежедневно по 10—15 мин перед выходом на лед.

Чтобы научиться правильно кататься, надо уметь переносить массу тела с одной ноги на другую, а ноги вовремя сгибать. Поэтому включите в свои домашние занятия следующие *имитационные упражнения*.

- И. п. — руки за спиной плотно прижаты к туловищу, ступни и колени вместе. Согнув ноги в коленях, наклоните туловище примерно на 45°. Сделай-

те несколько приседаний, при этом, изменяя высоту посадки, попробуйте найти для себя наиболее удобную позу.

- И. п. то же, что и в предыдущем упражнении. Поочередно отводите ноги в стороны и назад, слегка сгибая их в коленях, ставьте на носок, пяткой вверх.

К этим упражнениям добавьте ходьбу на носках, на пятках, на наружных сводах стоп. Походите так с выпадами в правую и левую стороны, скрестным шагом, с маховыми движениями рук.

Ценность этих имитационных упражнений в том, что они по своему характеру сходны с бегом на коньках и развивают необходимые навыки и нужную координацию.

Упражнения на льду

Посадка и скольжение. Выходя на лед, проследите за своими ногами: носки должны быть слегка развернуты наружу. Это повысит вашу устойчивость. Попробуйте освоить правильную посадку конькобежца. Туловище наклоните вперед, это обезопасит вас от падения назад. Немного согните ноги. Голова при этом должна быть слегка приподнята, взгляд устремлен вперед на 10–15 м (рис. 114).

После овладения посадкой сделайте несколько небольших шагов, а затем попытайтесь скользить на лезвиях, поставленных параллельно. Освоив это упражнение, попробуйте поскользиться на одной ноге (рис. 115).

Бег по прямой (рис. 116). При беге по прямой нужно научиться равномерно скользить на обеих ногах, чтобы движения выполнялись с одинаковой легкостью как левой, так и правой ногой. Каждый толчок должен быть легким и плавным, без потери скорости. Одновременно с толчком масса тела переносится на скользящую ногу.

Чтобы выработать длинный скользящий шаг, рекомендуется такое упражнение: на правой и левой ноге нужно катиться по 8–10 м. Правая нога после толчка отрывается ото льда, сгибается в колене и описывает надо льдом петлю. Затем она посылается вперед, ставится немного впереди левого конька, на котором скользит конькобежец. В тот момент, когда правый конек опустится на лед, левый уходит в сторону и ставится на ребро для подготовки к толчку. Чтобы проверить правильность выполнения движений, посмотрите на свои следы. Они обычно похожи на елочку. Если елочка очень широкая, значит, при толчке коньки излишне разбрасываются в стороны.

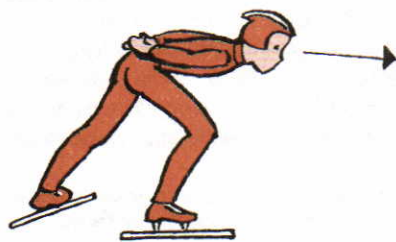


Рис. 114.
Посадка конькобежца

Повороты (рис. 117). На всех катках движение катающихся происходит против часовой стрелки. Поэтому основной поворот конькобежца — это поворот влево. При этом основная нагрузка при повороте ложится на левую ногу.

При выполнении поворота слегка наклоните туловище влево, перенесите массу те-

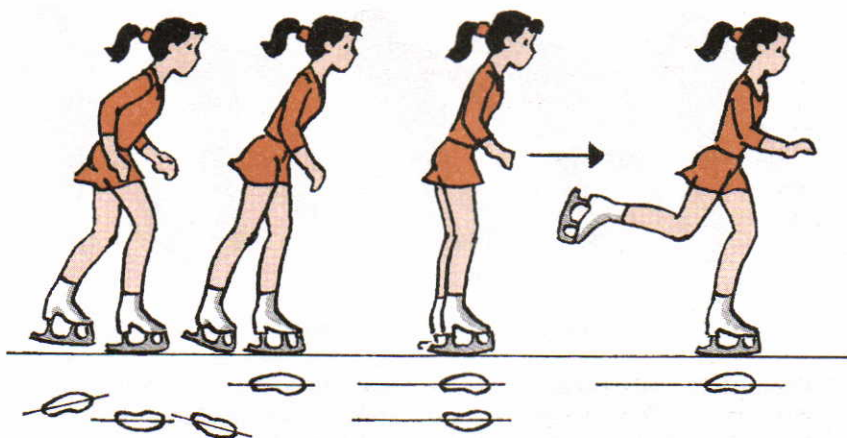


Рис. 115. Скользяние

ла на левую ногу и поставьте ее на наружную сторону лезвия. Затем правую ногу перенесите через левую в сторону поворота, поставьте перед левой и произведите ею сильное отталкивание. Левую ногу расслабьте, согнув ее в колене, подтяните к туловищу и плавно поставьте на лед впереди правой.

Затем все движения повторяют снова. Ноги должны быть слегка согнутыми. Следите и за положением плеч. Они на протяжении всего поворота должны быть параллельны льду. На повороте продолжительность скольжения на обеих ногах значительно больше, чем во время бега по прямой. Аналогично выполняется поворот в сторону, обратную обычному движению по кругу катка, только с другой ноги.

Торможение на льду. После освоения бега по прямой и поворотов нужно научиться тормозить. Существует несколько способов торможения. Простейший — *упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги.*

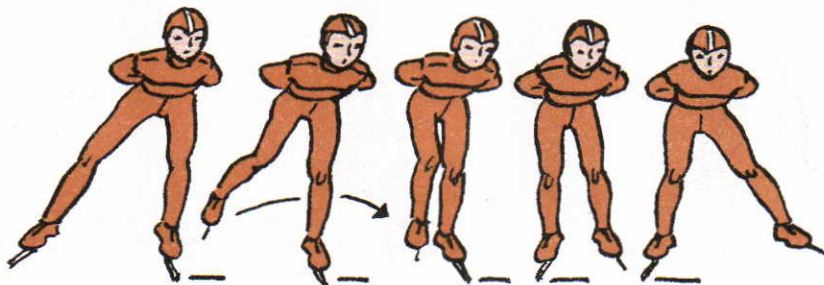


Рис. 116. Бег по прямой

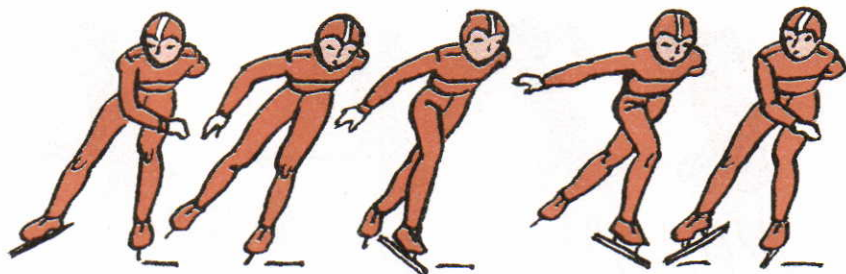


Рис. 117. Бег по повороту

Другой вариант, как на лыжах, — *плугом*. При этом способе торможения колени и носки ботинок плавно сводят, задники коньков раздвигают, ноги слегка сгибают. Третий способ торможения — *полуоборотом* — самый сложный. Выполняют его следующим образом: конькобежец делает на ходу резкий поворот на 90° и ставит коньки перпендикулярно к направлению движения — один конек на внутреннее ребро, другой — на наружное. При этом туловище слегка наклоняют назад. Еще один способ торможения — *задником конька*, выставив ногу вперед и подняв носок.

Езда спиной вперед. Сначала рекомендуется изучить особый способ передвижения на коньках вперед. Станьте на лед и разведите носки (рис. 118), а затем попробуйте их сдвинуть, начав при этом движение вперед. Когда ноги соединятся, снова разведите их. При разведении ног упор надо сделать на наружные лезвия коньков, а при сведении — на внутренние.

Когда вы научитесь легко продвигаться таким образом вперед, переходите к следующему упражнению, которое поможет освоить езду назад. Вместо того чтобы разводить носки, разведите в стороны пятки. Разводя пятки, перенесите

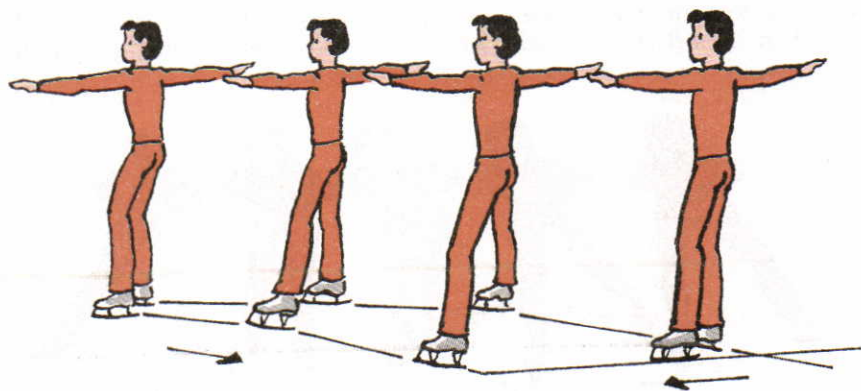


Рис. 118. Езда спиной вперед

массу тела на внутренние ребра. Колени сгибают и туловище наклоняют вперед, но не меньше, чем при обычном катании на коньках. Это наиболее простой способ езды спиной вперед. Более сложной является езда назад путем перенесения массы тела с одной ноги на другую.

Самостоятельно занимаясь, вы сможете подготовиться к сдаче *спортивных норм*. С этой целью полезно во время занятий на коньках выполнять следующие упражнения:

- Пробежать прямую и поворот (200 м) и спокойно прокатиться остальные 200 м круга. Повторить 2–3 раза.
- Пробежать 40–60 м по прямой дорожке 4–5 раз с небольшим отдыхом между забегами.
- Пробежать 300–400 м 2–3 раза с отдыхом между забегами 5–8 мин.

После того как вы почувствуете себя более тренированным и выносливым, можно увеличивать длину дистанции и число повторений. Так, подросткам 14–15 лет рекомендуется бег на коньках в равномерном и переменном темпе по кругу на 600–800 м, забеги на 60–80 м по прямой в быстром темпе (4–5 раз) с отдыхом между забегами 5–6 мин.

Во время занятий коньками необходимо совершенствовать технику бега: освоить бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, научиться бегать на коньках по повороту и выполнять маховые движения одной и обеими руками.

Вопросы для самоконтроля

1. Опишите экипировку конькобежца.
2. Какие упражнения применяются для предварительной подготовки?
3. Расскажите о посадке и скольжении конькобежца.
4. Как выполняется бег по прямой и по повороту?
5. Какие виды торможений применяют конькобежцы?

§27

Хоккей



Значение

Хоккей — это отличное средство закалывания и укрепления здоровья, прекрасный отдых на свежем воздухе, игра, воспитывающая у спортсменов трудолюбие, смелость, заботу о товарище, настойчивость, формирующая характер — сильный, волевой, мужественный.

Чтобы научиться играть в хоккей, нужно уметь хорошо кататься на коньках, владеть клюшкой, точно и сильно бросать шайбу в ворота, овладеть искусством обводки и паса.

История

Хоккей с шайбой относительно молод по сравнению с другими видами спорта. Он возник в 60-е гг. XIX в. в Канаде. В начале XX в. он стал распространяться в странах Европы. Первый международный турнир был проведен в 1908 г. во Франции.

В 1908 г. образована Международная лига хоккея на льду (ЛИГХ). С 1910 г. начали проводиться чемпионаты Европы. В 1930 г. в г. Шамони (Франция) прошел первый чемпионат мира по хоккею.

Олимпийский дебют этого вида спорта состоялся не на I зимних Олимпийских играх 1924 г., а на летней Олимпиаде 1920 г. в Антверпене. Первыми олимпийскими чемпионами стали канадцы.

В России в хоккей на льду стали играть с 1911 г., однако эта игра не сразу стала популярной. Первый чемпионат СССР прошел в 1946–1947 гг., а первыми чемпионами стали московские инамовцы. В 1954 г. сборная команда СССР впервые стала чемпионом мира, а в 1956 г. — олимпийским чемпионом. Ряд наших хоккеистов были трехкратными олимпийскими чемпионами. Это В. Давыдов, В. Кузькин, А. Рагулин, А. Фирсов, В. Третьяк.

В 1972 г. впервые были проведены матчи нашей сборной с профессионалами из Североамериканской национальной хоккейной лиги. Наши хоккеисты показали, что они способны на равных бороться с родоначальниками хоккея.

В 2008–2009 гг. сборная России после долголетнего перерыва два раза подряд выиграла золотые медали первенства мира.

Основные правила проведения соревнований

Хоккей — это командная спортивная игра, которая проводится на ледовом поле размером 61 × 30 м. Площадка ограждена бортами высотой 100–122 см. Размер ворот 183 × 122 см. Шайба, которой ведется игра, представляет собой плоский круглый диск из твердой резины (толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см).

Продолжительность хоккейного матча — 60 мин чистого времени (3 периода, по 20 мин каждый). Одновременно на площадке могут находиться 6 игроков: вратарь и 5 полевых игроков. Смена игроков во время игры производится в любое время и неограниченное количество раз. За нарушения правил игры хоккеисты могут быть удалены с поля на 2, 5 и 10 мин.

Правила техники безопасности

Чтобы не было травм, юные спортсмены должны строго соблюдать правила игры, избегать грубости, помнить, что соперники призваны всегда оставаться друзьями. А чтобы синяков и шишек было поменьше, хоккеистам следует пользоваться *защитным снаряжением*: щитками, специальными перчатками, наплечниками, раковинами, шлемами для защиты головы, масками для вратарей.

При первой же травме, ушибе нужно немедленно обратиться к врачу — в медпункт, в поликлинику. Всякое самолечение опасно.

Экипировка хоккеиста

Прежде всего хоккеисту надо защитить ноги — голени и колени. Для этого служат *щитки с наколенниками*. Лучше всего щиток сделать из фибры или дюралюминия, согнув его по форме ноги. С боков к щиткам прикрепляются войлочные клапаны, которые предохраняют ногу от боковых ударов, а внутри щитка прокладывают амортизатор из плотной многослойной ткани или поролона. Чашка-наколенник делается из фибры. Она выгибается по форме колена, снабжается прокладкой из поролона и жестко соединяется со щитком. Можно сделать хоккейные щитки и из футбольных щитков. К верхней части футбольного щитка пришивают стеганую ватную подушку, предохраняющую колено, а с боков — четыре тесемки, завязывающиеся сзади. Между щитком и голенью прокладывают кусок поролона, а поверх щитка надевают футбольные гетры.

Вратарские щитки защищают не только голень, но и бедро. Потому их нужно вырезать из войлока такой толщины, чтобы можно было согнуть щиток вокруг ноги. Для того чтобы вратарь мог свободно сгибать ногу в колене, щиток делают подвижным, из двух частей, соединенных прочными ремешками или матерчатыми тесемками. Место сгиба прикрывают небольшим войлочным щитком, наглухо пришив его к набедренной части войлочного основания. Чтобы вратарские щитки лучше защищали от ударов, на них нашивают продольные узкие валики из войлока.

Верхнюю часть туловища хоккеистов защищают *наплечники* и *нагрудники*. Они состоят из нескольких частей, соединенных тесемками, шнурками или ремешками. Чашечки для плеч делают из фибры, сгибают их, так же как и наколенники, и добавляют прокладку из поролона. Верхнюю часть рук (до локтей) и грудь можно защищать войлоком, стегаными ватными щитками. Проще всего сделать наплечники и нагрудники из старого ватника: для этого его надо обрезать так, чтобы он закрывал только грудь и лопатки. На груди ватник зашивают, рукава обрезают выше локтей, а на грудь и плечи нашивают куски поролона или войлока. На вратарском нагруднике рукава не отрезают. К ним подшивают куски поролона или продольные валики из войлока.

Налокотники лучше всего делать из кожи, набив их ватой, шерстью или конским волосом. Можно воспользоваться и кусками рукавов старой телогрейки. Налокотники прикрепляют к руке резинками.

Трусы для игроков делают стегаными, ватными. На голову надевают защитный хоккейный *шлем*.

Основные технические приемы

Бег на коньках. При передвижении по полю старайтесь не поднимать высоко ноги, не прыгайте по льду, а скользите. Во время движения не наклоняйтесь слишком сильно вперед. Учитесь кататься, не смотря на шайбу, бежать с резкими поворотами в сторону, вперед, назад, меняя шаг.

Рывок. Очень ценное качество хоккеиста — умение быстро стартовать. На старте позиция такая же, как у бегуна-спринтера, — с наклоном вперед (рис. 119).

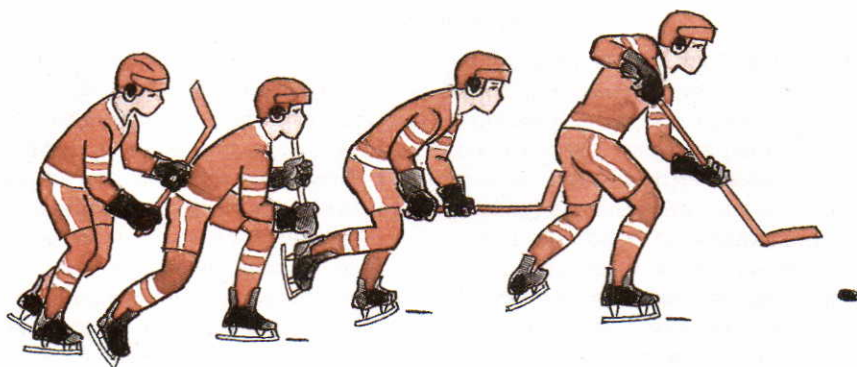


Рис. 119. Рывок

Движение спиной вперед. Игра хоккеистов требует умения быстро кататься спиной вперед. Катаясь спиной вперед, согните сильнее, чем обычно, ноги в коленях, поглубже присядьте и сделайте шаги покороче (рис. 120).

Держание клюшки. Обычно хоккеист, у которого сильнее правая рука, берет этой рукой клюшку за самый конец, а левой рукой перехватывает клюшку ниже. Часто в ходе игры вам придется держать клюшку лишь одной рукой. При ведении шайбы можно менять ширину хвата, т. е. расстояние между кистями рук, держащими клюшку (рис. 121). При ведении шайбы и обводке руки расположены сравнительно близко одна к другой. При броске расстояние между руками увеличивается. Для того чтобы сделать сильный бросок или щелчок, расстояние между руками должно быть еще больше.

Ведение шайбы (дриблинг). Есть два основных приема ведения шайбы: *плавное ведение* и ведение легкими ударами крюка клюшки справа и слева, так называемый прием *рубка шайбы*. Шайба во время ведения должна быть прикрыта крюком и находиться на середине крюка. Шайбу можно вести и *коньком*. В этом случае ее подбивают к клюшке или к другому коньку. Тяжесть тела

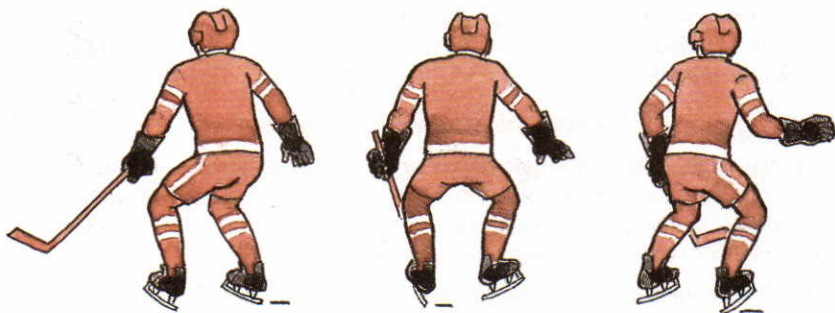


Рис. 120. Движение спиной вперед

переносят на скользящую ногу, другую приподнимают и несколько поворачивают носком наружу. Основные правила ведения шайбы:

1. Ведите шайбу центром крюка.
2. Научитесь вести шайбу, не глядя на нее.
3. Умейте обходить соперников справа и слева.
4. Перед тем как сделать обманное движение, не останавливайтесь, ноги должны быть в движении.

Броски по воротам. Прежде всего нужно научиться не спеша и не сильно, но точно бросать шайбу. Затем следует попробовать выполнять броски сразу после остановки, во время ведения, обводки, единоборства, с ходу, из неудобного положения. А затем можно постепенно начинать учиться вкладывать в бросок всю силу, не забывая о четкости и внезапности исполнения приема.

Каждый хоккеист должен научиться бросать шайбу из любых положений. Существует несколько способов бросков и ударов с *удобной* руки и с *неудобной* руки (рис. 122, 123).

Пас, передача шайбы. На *короткие расстояния* шайбу передают по льду, применяя более плавный бросок. Клюшку при таком броске держат несколько расслабленно обеими руками. *Передача назад* отличается тем, что она делается на большее расстояние. При передаче назад особенно важно знать, где свой

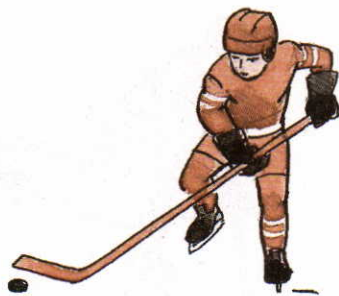


Рис. 121. Ведение шайбы



Рис. 122. Остановка шайбы и удар по ней

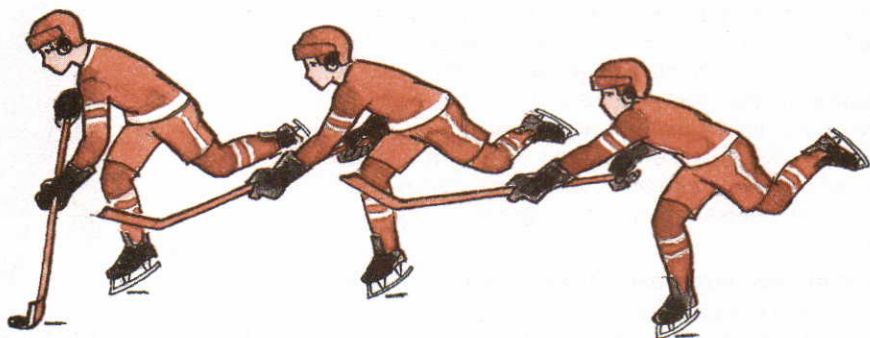


Рис. 123. Бросок шайбы

игрок, иначе можно отдать шайбу сопернику. При любом пасае нужно помнить следующие условия: делать передачу не в коньки, а на крюк клюшки; пасовать так, чтобы партнер получил шайбу под удобную руку. Принимающий или ждущий передачу держит крюк клюшки на льду.

Остановка шайбы. Скользящую по льду, летящую шайбу можно остановить клюшкой, коньком, рукой или телом. Чтобы остановить скользящую шайбу *крюком* клюшки, хоккеист должен держать клюшку немного расслабленно, крюк ставить на лед на пути шайбы. Как только шайба коснулась крюка, клюшку отводят назад, смягчая этим удар.

Для того чтобы остановить шайбу *коньком*, конек разворачивают внутренней стороной так, чтобы удобно было принять шайбу. Летящую шайбу можно остановить и ладонью свободной *руки*, опуская при этом ладонь ко льду и соединяя пальцы вместе.

Обводка. Обманные движения (финты) заключаются в том, чтобы ввести в заблуждение соперника. Финты можно делать *клюшкой* и *туловищем*. Финт с шагом в сторону состоит в том, что игрок делает телом движение в одну сторону (соперник реагирует на это движение), а сам уходит в другом направлении (рис. 124).

Отбор шайбы. Шайбой можно овладеть разными способами: отобрать, выбить клюшкой, применить толчок корпусом. Приемы силовой игры разрешены правилами: можно толкнуть грудью, плечом с прижатой рукой. Нельзя толкать руками, клюшкой, головой. Использовать силовые приемы можно лишь против того игрока, который владеет шайбой. Категорически *запрещаются любые подножки*.

Советы вратарю. Для надежной защиты ворот большое значение имеет *стойка вратаря*. В стойке ноги несколько расставьте и согните в коленях, тело держите свободно, наклонитесь немного вперед. Клюшку возьмите за середину ручки рукой так, чтобы она легко могла перемещаться по клюшке. Выбирайте такое место на ручке, чтобы крюк нижним ребром всегда находился на

льду. Свободную руку с раскрытой ладонью держите сбоку (рис. 125). Отбивание шайбы клюшкой показано на рисунке 126.

Детские хоккейные команды создаются в классах, школах, при домоуправлениях, в поселках. После того как вы собрали 15—20 человек, составьте *список* команды, где должны быть указаны имена и фамилии юных хоккеистов, их возраст, класс и школа, в которой они учатся.

Все спортсмены должны пройти *медицинский осмотр*, который определит, позволяет ли состояние здоровья включиться в хоккейные соревнования. Заявка на участие вашей команды в соревнованиях (для нее название вы уже, наверное, придумали) относится в районный штаб «Золотая шайба».

На площадку в составе одной команды выходят одновременно 6 человек — 5 полевых игроков и вратарь. Значит, для начала матча всего требуется не менее 12 хоккеистов. А если столько игроков вам сегодня набрать трудно? Попробуйте играть с четырьмя полевыми игроками или даже трое на трое.

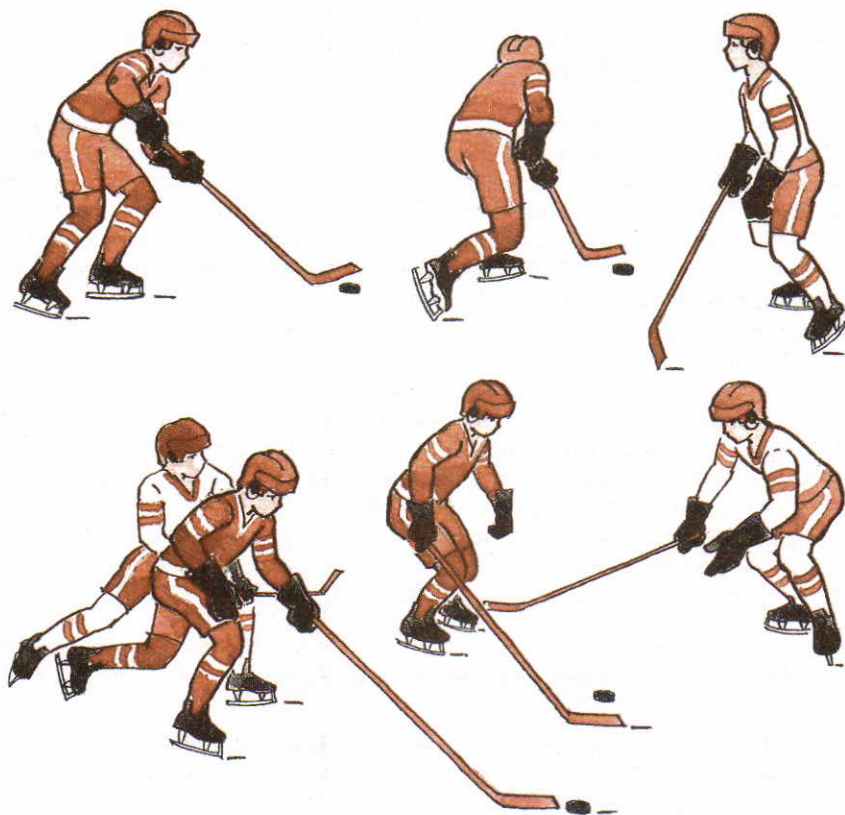


Рис. 124. Обводка (финт)



Рис. 125.
Стойка вратаря



Рис. 126.
Отбивание шайбы клюшкой

Заливка катка и уход за ним

Площадку, где вы решили разместить хоккейное поле, очистите от мусора и разровняйте. Снег, если он уже выпал, сгребите к границам площадки и сделайте из него невысокий валик, который, став ледяным, не даст воде стечь с вашего катка.

Когда грунт промерзнет на глубину 5–6 см, можно начинать заливку. Лучше всего это делать в тот день, когда снег не идет, при температуре от 5 до 20 градусов мороза. Нужно заливать всю площадку ровным тонким слоем в полсантиметра. Когда лед станет твердым, снова залейте весь каток. Играть можно начинать тогда, когда толщина льда достигнет 8 см. Следует и далее наращивать лед до толщины 15–20 см. Воду для заливки можно брать из водопровода, из колодца или какого-либо водоема.

Если каток изрезан, «отремонтируйте» лед — расчистите его от снега, залейте, заровняйте ямки, выбоины, подновите всю поверхность поля. Чтобы лед был ровным, отшлифуйте его горячей водой.

Обратите внимание на то, чтобы между поверхностью катка и плоскостью борта был всегда *прямой угол*. Шайба должна отскакивать от борта правильно, в соответствии с расчетами игрока, поэтому наплывы, образующиеся при заливке, нужно счищать металлическими скребками.

Хоккейную площадку можно устроить и на льду пруда или озера. Рекомендуется выбирать неглубокие водоемы. Кататься на такой площадке можно только в том случае, если толщина льда достигнет 15 см.

Вопросы для самоконтроля

1. Опишите экипировку хоккеиста.
2. Как правильно держать клюшку и вести шайбу?
3. Какие способы бросков по воротам вы знаете? Опишите их.
4. Как выполняется остановка и отбор шайбы?
5. Как правильно заливать площадку и ухаживать за ней?



Значение

Эта спортивная игра полезна тем, что позволяет выработать быстроту, ловкость движений, выносливость и умение предвидеть действия соперника. Она хороша и тем, что в ней могут принимать участие два (одиночная игра) или четыре участника (парная игра). Играть в бадминтон можно в зале или на любой ровной площадке на свежем воздухе в любое время года.

История

Еще в XII в. до н. э. в Китае существовала игра, в которой использовался мяч с перьями. Со временем эта игра стала распространяться в Европе и Америке. Во Франции она называлась «волан», в США — «баттлдор», в России — «леток».

В 1873 г. в английском городе Бадминтон проходил турнир по этой игре, и она по имени города получила свое современное название — бадминтон. В 1876 г. были разработаны первые правила игры. В 1934 г. была образована Международная федерация бадминтона (ИБФ). В СССР игра в бадминтон появилась в 1954 г. В 1977 г. в Швеции состоялся первый официальный чемпионат мира.

Долгое время бадминтон не входил в программу Олимпиад. Только на Олимпийских играх 1992 г. в Барселоне он получил олимпийскую прописку. Первыми олимпийскими чемпионами в этом виде спорта стали и у мужчин, и у женщин спортсмены из Индонезии.

Основные правила игры в бадминтон

Размеры площадки для игры в бадминтон показаны на рисунке 127. Для парной игры она имеет размеры 1340 см в длину и 610 см в ширину. При одиночной игре ширина площадки меньше 518 см. Площадка делится поперек сеткой, натянутой на двух стойках. Длина сетки 610 см, ширина — 76 см. Верхняя часть сетки крепится на стойках на высоте 155 см. Сетка туго натягивается между стойками, чтобы в центре площадки ее высота от поверхности была не менее 152 см.

Ракетка очень похожа на теннисную (вес 135–190 г). Мяч — пробка, обтянутая кожей или ее заменителем, с венцом из перьев (вес 4,5–7 г).

Счет игры до 15 очков применяется при парных встречах и до 11 очков — при одиночных встречах детей и подростков. Игруют три партии. Право первой подачи определяют по жребию.

Право подачи во второй партии получает тот, кто выиграл первую. Если проводится третья, решающая партия, то в середине счета при 8 или 6 очках игроки меняются сторонами.

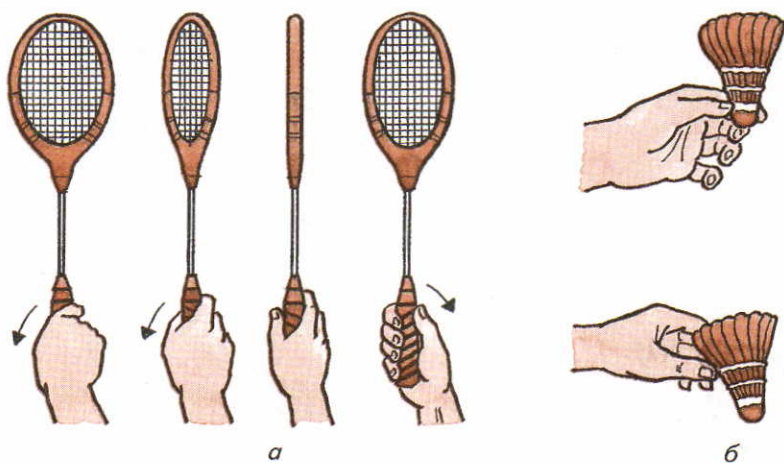


Рис. 128. Как правильно держать ракетку и волан при передаче

Подачи. При подаче игрок должен находиться в центре площадки перед изображенной на рисунке зоной № 1 при подаче. Если он стоит в правом поле подачи, то волан подается наискосок в правое поле соперника. При подаче надо встать левым боком к сетке и выставить левую ногу вперед. Правая рука, согнутая в локте, отводится вверх-назад. Волан удерживается пальцами вытянутой вперед левой руки (рис. 129, б). Одновременно с отпусканием волана начинайте движение ракеткой и выполняйте удар по волану, когда он опустится ниже линии талии. Ракетка перемещается влево-вверх. Подачи бывают короткие, высокие, низкие, дальние. Ими можно с успехом пользоваться, добиваясь, чтобы во-

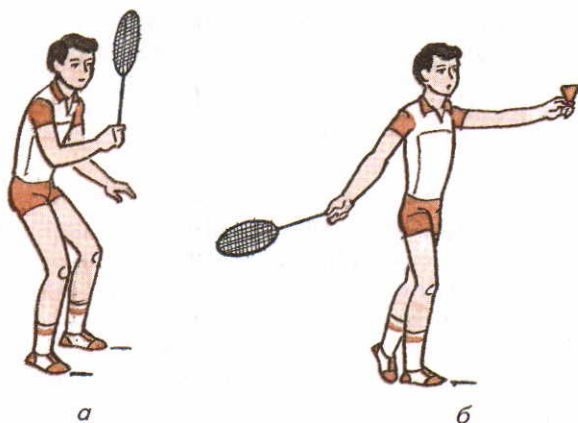


Рис. 129. Основные стойки при приеме (а) и подаче волана (б)

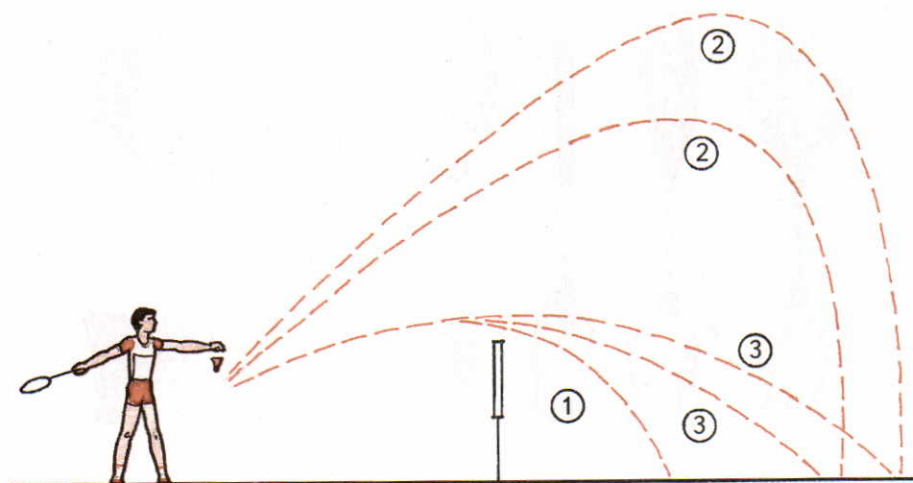


Рис. 130. Разные траектории волана после удара

лан попадал в точно намеченное место площадки соперника, но обязательно за зоной при подаче (рис. 130).

Удары. Удары соперника могут быть разнообразными по силе и направлению. Поэтому и ответные удары выполняются из разных положений обеими сторонами ракетки и часто в движении. Важно помнить, что при любых ударах справа, слева, сверху надо успеть *заранее отвести руку* с ракеткой назад, чтобы удар получился точным и требуемой силы. Наиболее типичные удары справа, слева и сверху показаны на рисунке 131. Вначале очень трудно научиться выполнять удары по волану с разными усилиями, которые иногда должны быть минимальными, чтобы перебросить волан через сетку и обмануть противника (рис. 132).

Приемы игры в бадминтон лучше всего осваивать с товарищем. Например, один из вас выполняет подачу, другой возвращает волан для повторения. Потом вы меняетесь ролями. Точно так же можно разучивать удары из различных положений. Через некоторое время вы уже сможете осваивать правила игры со счетом.

Физическая подготовка бадминтониста

Чтобы выдержать нагрузки во время соревнования, надо прежде всего быть выносливым, быстрым и ловким. Очень хорошо развивать *выносливость* с помощью бега по пересеченной местности. Во время игры в бадминтон все время приходится менять скорость передвижения. Так надо бегать и во время кросса — чередовать равномерный бег с рывками в разные стороны и мгновенными остановками. Используйте различные прыжки вправо, влево, назад с наклонами, в полуприседе, приседе. Все это позволит развивать не только выносливость, но и *быстроту* движений, что так важно при отражении неожиданных и трудных ударов соперника.

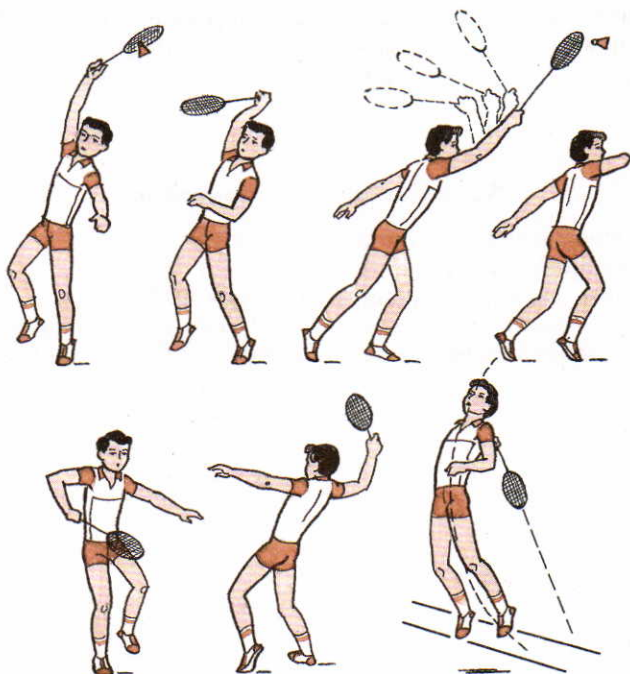


Рис. 131. Разные виды ударов по волану

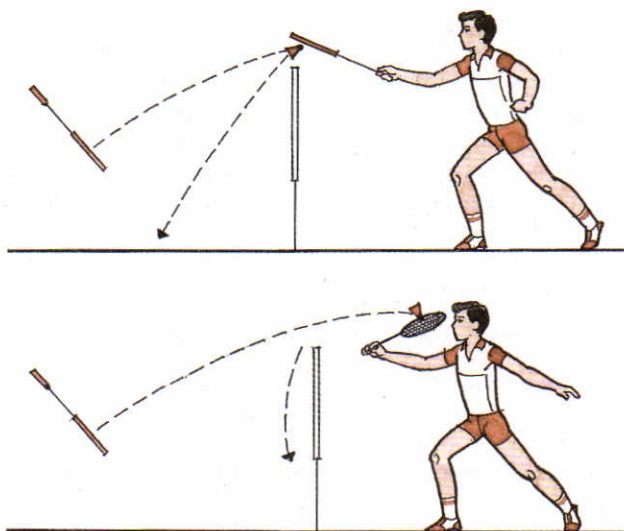


Рис. 132. Игра у сетки

Не менее важно для играющего в бадминтон развивать *гибкость*. Для этого применяют различные упражнения: наклоны с ракеткой в разные стороны, подъемы туловища и ног из положения лежа на спине, маховые движения ногами.

Вопросы для самоконтроля

1. Назовите основные правила игры в бадминтон.
2. Опишите площадку для этой игры.
3. Как правильно держать ракетку и волан при подаче?
4. Из чего складывается физическая подготовка бадминтониста?
5. Какие виды ударов применяются в бадминтоне?

§29

Скейтборг

Значение и история

Скейтбордом занимаются миллионы людей в мире. Это интересное занятие, способствующее развитию многих двигательных способностей, главным образом координационных способностей, быстроты, выносливости, а также волевых качеств: настойчивости, смелости, решительности.

Люди впервые начали кататься на роликовых досках в начале 60-х гг. XX в. в США. Любители острых ощущений катались повсюду: на асфальте и бетоне тротуаров и парков, на дне пустовавших бассейнов и водостоков. Позже появились целые скейтпарки. Вскоре со скейтбордом познакомились и в Европе, а смельчаков, сразу же «оседлавших» его, оказалось предостаточно. В начале 70-х гг., благодаря новому изобретению — колесу из полиуретана, скейтбординг пережил новый бум, который десятилетие спустя достиг и нашей страны.

Правила техники безопасности

Категорически запрещено ездить на скейтборде по проезжей части шоссе и городским магистралям. Никогда не катайтесь по тротуарам, если на них много людей.

Будьте внимательны, выбирайте дорожку для катания достаточной ширины. Прежде чем начать катание, осмотрите ее, убедитесь, что нет канав, открытых колодцев, испорченных участков дороги. Катайтесь только по сухой, твердой и ровной поверхности.

Не забудьте надеть *защитные устройства* на локти и колени, а также защитить *голову*.

Перед каждым катанием нужно проверить исправность роликовой доски, прочность крепления всех узлов, состояние роликов и подшипников. Необходимо периодически производить смазку подшипников. *После каждой тренировки* рекомендуется ослаблять регулирующие болты и очищать от грязи и пыли металлические и деревянные поверхности тележки. *Один раз в сезон* следует обновлять смазку в подшипниках роликов.

На первых порах сильно не разгоняйтесь, контролируйте свою скорость. Не катайтесь под гору со скоростью больше той, с которой вы смогли бы бежать после соскока с доски. Спрыгивайте с доски *только вперед*, по ходу движения. В этом случае скейтборд откатывается назад и вам легче сохранить равновесие.

Устройство скейтборда

Скейтборд состоит из платформы с прикрепленными к ней на специальных кронштейнах двумя парами роликов. Конструкция кронштейнов и обеспечивает управление доской. При наклоне платформы в одну или другую сторону ролики поворачиваются в эту же сторону.

Предварительная подготовка

Для предварительной тренировки скейтбордиста рекомендуется использовать несложное приспособление, представляющее собой небольшую доску (длиной 600–700 мм), окантованную по краям слоем резины, и толстый резиновый валик. Переноса тяжесть тела с одной ноги на другую, нужно стараться перемещаться по валику, стоя на доске.

Если же у вас возникнут затруднения с освоением вспомогательного тренажера, то нужно включить в комплекс гимнастических упражнений, которые вы выполняете ежедневно, *несколько упражнений в равновесии*, способствующих выработке повышенной координации движений, внимательности, уверенности в собственных силах, смелости. *Для тренировки вестибулярного аппарата* используйте упражнения, состоящие из наклонов туловища, вращений головы и туловища, поворотов тела с переступаниями. Полезно, стоя на одной ноге, выполнять различные движения другой ногой, руками и туловищем. Упражнения с закрытыми глазами также улучшают деятельность вестибулярного аппарата.

Для проверки своей тренированности на сохранение равновесия можно выполнять следующие *контрольные упражнения*. Поставьте стопы одна за другой, носок одной ноги касается пятки другой, колени напряжены, руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Если вам не удастся сохранить равновесие в течение 30 с, продолжайте тренировку в равновесии.

Необходимо также поучиться *правильно падать*. Для этого в момент падения важно *сгруппироваться*, чтобы соприкосновение с землей пришлось на возможно большую площадь тела и сопровождалось *перекатыванием*. Поупражняйтесь следующим образом. Присядьте на корточки, затем быстро опуститесь на пол, опрокиньтесь назад, перекатитесь на слегка согнутой спине (ноги

подняты вверх и согнуты, прямые руки, лежащие на полу, регулируют амплитуду движения).

Первые шаги

Выберите для своих первых занятий *ровную* асфальтированную безлюдную площадку. Последующие занятия должны проходить на наклонной поверхности, но крутизна ее должна возрастать постепенно.

Подвеска роликов скейтборда устроена таким образом, чтобы можно было управлять им и совершать крутые повороты. Подвеска — главный элемент снаряда. Работает подвеска так. Когда спортсмен катится по прямой, передняя и задняя оси роликов расположены *параллельно*. Стоит спортсмену наклонить туловище в направлении поворота или с силой надавить ступнями на внутреннюю к повороту сторону платформы или прodelать то и другое одновременно, оси с роликами немедленно *изменяют свое положение*: передние развернутся в сторону поворота, задние — в противоположную. И скейтборд выполнит *поворот*.

Зная все это, можно приступать к катанию. Надо встать на неподвижную доску ступнями над роликами. Ступни чуть уже ширины плеч. Теперь надавите носками на край доски: под носками ролики сближаются, под пятками — расходятся. Если надавите пятками, получится наоборот. Так и управляют скейтбордом: нажал носками — поворот в сторону носков, нажал пятками — поворот назад за спину. Сильнее нажал — круче поворот.

В движении удержаться на роликовой доске гораздо сложнее. Если нажать на край платформы носками, ролики под ними сближаются, а скейтборд наклоняется внутрь поворота. При выполнении этого приема в движении *центробежная сила* будет прижимать ноги к опоре.

Катание с горки

Держитесь свободнее, не напрягайте ноги, колени слегка согните, а для лучшего равновесия расставьте руки в стороны. Теперь повернитесь лицом вперед, чтобы можно было следить за дорогой. Немного разгоните доску, если вы находитесь на ровном месте. Для этого встаньте одной ногой на доску над задними роликами, а другой ногой отталкивайтесь, как при катании на самокате.

Если движение начинается под горку, встаньте лицом к доске, впереди стоящую ногу поставьте на тележку над передними роликами, а другой ногой слегка оттолкнитесь и, в движении, поставьте ее над задними роликами. Для начала сильно не разгоняйтесь и не жмите резко на края доски. Осторожнее на поворотах. Слишком часто не виляйте. Остановитесь, передохните и попробуйте поменять стойку. В случае, если вам так удобнее, продолжайте тренироваться в этой стойке, если неудобно, вернитесь к прежней.

Приступая к следующему занятию, попытайтесь соблюдать нижеприведенные советы. Сначала покатайтесь на одной ноге, другой отталкиваясь, как на самокате (рис. 133, а). Для разучивания поворотов выберите площадку с небольшим уклоном. Начинайте с разучивания двух-трех поворотов, постепенно увеличивая их количество (рис. 133, б).

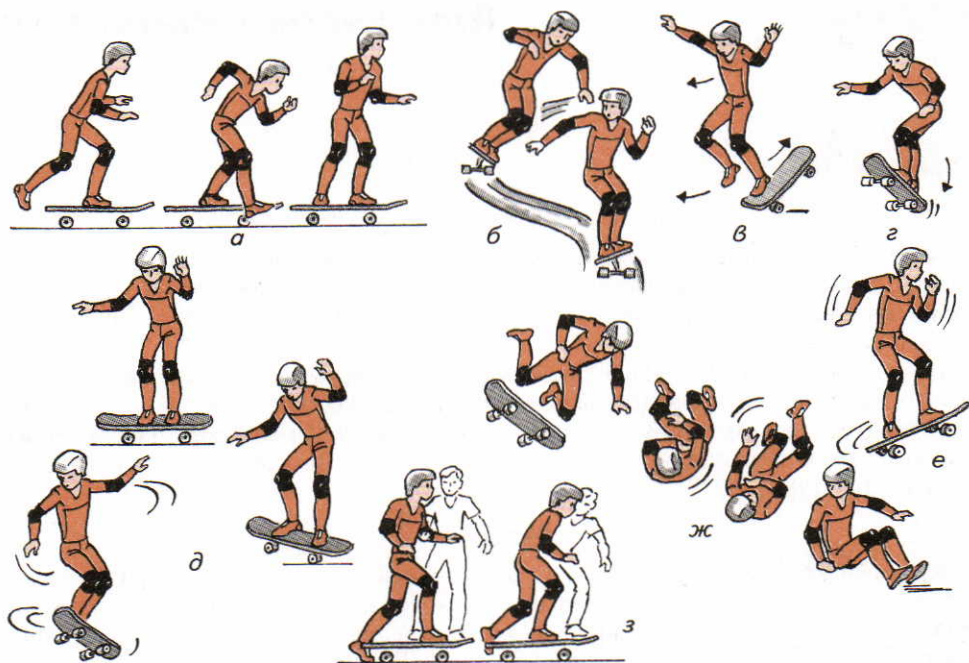


Рис. 133. Катание на скейтборде

При экстренной необходимости можно спрыгнуть со снаряда (рис. 133, б) или затормозить задним концом доски (рис. 133, в). Более сложный вариант торможения *поворотом на 180°* разучивают сначала на месте (рис. 133, г), а потом на небольшой скорости (рис. 133, д). Умение правильно *группироваться* при падениях поможет уберечься от травм (рис. 133, ж). Наиболее робким ученикам осваивать скейтборд удобнее с партнером (рис. 133, з).

Чтобы разнообразить начальные занятия скейтбордингом и проверить свои успехи, проведите соревнования по слалому на роликовой доске. Для установки ворот подойдут детские пластмассовые кубики. Успех первых стартов определяйте по количеству сбитых ворот, последующих — по времени прохождения дистанции.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое скейтборд?
2. Расскажите об устройстве скейтборда.
3. Назовите основные правила катания и техники безопасности.
4. Из чего складывается предварительная подготовка скейтбордиста?
5. Как правильно и безопасно съехать на скейтборде с горки?

Значение

Атлетическая гимнастика формирует гармонически развитую атлетическую фигуру, способствует развитию силы, выносливости, гибкости, благотворно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, исправляет дефекты осанки.

Показатели силы и силовой выносливости у серьезно занимающихся атлетизмом могут быть гораздо выше результатов, которые способны показать представители других видов спорта. Например, американец Джек Лалейн менее чем за полчаса отжался от пола 1034 раза, а Тонни Сексон в упоре на брусьях отжался 84 раза.

История

Атлетическая гимнастика как система упражнений с отягощениями была известна уже в IV в. до н. э. Древние медики (II—I вв. до н. э.) впервые отметили и лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В конце XIX — начале XX в. огромный интерес вызывали сильные люди, имевшие гипертрофированную мускулатуру: борцы, гиревики, подниматели тяжестей. В то время проводились многочисленные чемпионаты борцов и гиревиков.

Зарождение атлетической гимнастики в России связано с именем доктора В.М. Краевского, который в 1885 г. организовал в Петербурге «Кружок любителей атлетики». До наших дней дошли имена российских богатырей Ивана Поддубного, Ивана Заикина, Александра Засса и др.

В связи с большой популярностью силового спорта в России издавался иллюстрированный журнал «Геркулес», а в 1903 г. вышла книга атлета Евгения Сандова «Телостроительство», посвященная силовым упражнениям.

Федерация атлетической гимнастики была создана в нашей стране в 1987 г. Вступление в Международную федерацию бодибилдинга — ИФББ, а затем и первое участие в 42-м чемпионате мира в 1988 г. в Австралии можно считать началом международного признания российского атлетизма.

Основные правила занятий атлетической гимнастикой

В целях гармоничного развития формы тела силовые упражнения должны охватывать все основные группы мышц: мышцы шеи, плечевого пояса и рук, спины, брюшного пресса, ног. В каждой из этих групп обязательно следует предусмотреть упражнения для мышц-антагонистов: например, для мышц передней и задней поверхности туловища; для бицепсов-трицепсов и т. д.

Следует использовать *различные режимы мышечной работы: изометрический* (напряжение мышцы без изменения ее длины); *динамический* (напряжение

мышцы с уменьшением ее длины — сокращением); *уступающий* (увеличение длины мышцы под действием отягощения).

Необходимо соблюдать *правильный режим питания* (увеличить в рационе количество белковых продуктов — мяса, рыбы, яиц, творога, сыра), распорядок дня, личную гигиену и полноценно отдыхать.

Сочетая тренировки с учебной и другой деятельностью, надо помнить: тренироваться можно не позднее чем за 1,5 ч до сна и не ранее чем через 1–1,5 ч после еды.

Наиболее целесообразным является такой *режим занятий*: для начинающих — 2–3 тренировки в неделю продолжительностью 30–60 мин, для более опытных — 4–5 тренировок продолжительностью 90–150 мин.

Занятия атлетической гимнастикой обязательно должны дополняться *утренней гимнастикой* продолжительностью 30–60 мин, включающей *упражнения циклического характера* (бег, плавание, катание на роликах, лыжах, коньках) и *на гибкость*.

В тренировочном занятии по атлетической гимнастике выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Продолжительность ее составляет 10–15% от общего времени занятия. В нее включают бег трусцой, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с предметами (легкие гантели, амортизаторы, эспандеры) и упражнения на гибкость.

Основная часть занятий включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений.

Заключительная часть занятия должна способствовать снятию напряжения нервно-мышечной системы. Для этого используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

Необходим самоконтроль за дыханием. Вдох должен совпадать с движением тела, при котором грудная клетка расширяется: при движении рук вверх, в стороны, при разгибании туловища. При сгибании туловища, опускании рук, т. е. при сужении грудной клетки, выполняется выдох. Большие напряжения выполняются на полувдохе.

Оздоровительной атлетической гимнастикой можно заниматься в любых условиях: в зале со снарядами и без них, в парке, на воздухе и дома. Можно обходиться без отягощений и специальных тренажеров, используя собственный вес, сопротивление внешней среды, изометрические упражнения.

Виды силовых упражнений

- *Упражнения с внешним сопротивлением*, создаваемым: массой предметов (гантели, штанги, гири); противодействием партнера; сопротивлением упругих предметов (резинный амортизатор, эспандер); сопротивлением внешней среды (движения в воде, бег по песку, глубокому снегу).
- *Упражнения в преодолении веса собственного тела* (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре на брусьях и т. п.).
- *Статические упражнения* (угол в вися на перекладине и в упоре на брусьях, на полу; вис на согнутых руках на перекладине; крест на кольцах; горизон-

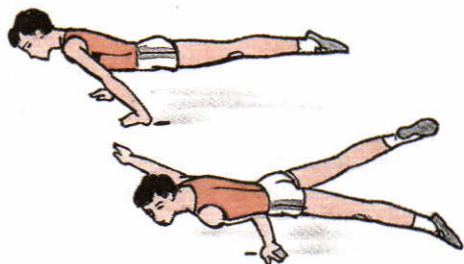


Рис. 134. Горизонтальный упор

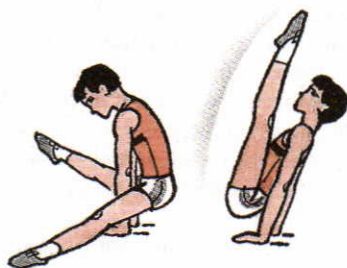


Рис. 135. Угол в упоре на полу

тальный упор и угол в упоре на полу (рис. 134, 135); горизонтальный вис сзади и спереди на кольцах и т. п. (рис. 136–138).

- *Изометрические упражнения.* Каждое из таких упражнений целесообразно выполнять в течение 6–7 с, достигая максимального напряжения к 4-й секунде. До и после каждого упражнения необходимо выполнить *дыхательные упражнения.*

Помимо этих упражнений, в занятия атлетической гимнастикой необходимо включать упражнения на гибкость.

Правила регулирования нагрузки

Изменение нагрузки осуществляется за счет изменения веса отягощений, числа подходов и количества повторений в одном подходе.

Нагрузка должна расти *постепенно*. Первые три недели занятий нужно выполнять упражнения по одному подходу, вторые три недели — по два подхода и только после этого можно выполнять все указанные подходы. Для выбора оп-

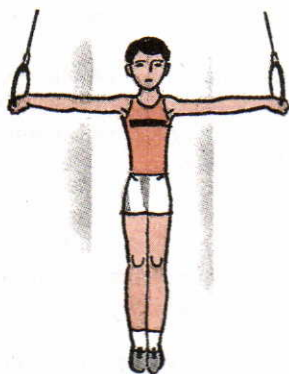


Рис. 136. «Крест» на кольцах

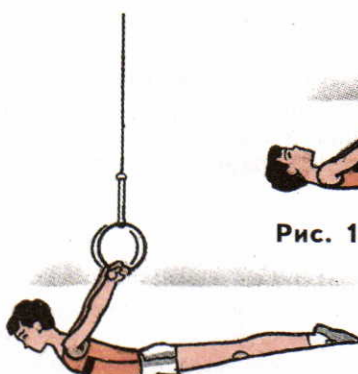


Рис. 137. Горизонтальный вис сзади

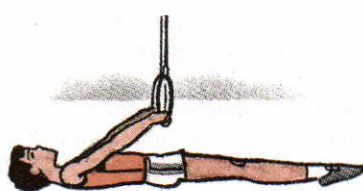


Рис. 138. Горизонтальный вис спереди

тимальной нагрузки надо знать, как обозначается величина отягощения по количеству возможных повторений в одном подходе (табл. 7).

Таблица 7

| Обозначение веса | Количество возможных повторений в одном подходе |
|------------------|---|
| Предельный | 1 |
| Околопредельный | 2–3 |
| Большой | 4–7 |
| Умеренно большой | 8–12 |
| Средний | 13–18 |
| Малый | 19–25 |
| Очень малый | Свыше 25 |

Паузы между подходами могут достигать 60–80 с. Их следует заполнять упражнениями на гибкость, вовлекая в работу мышцы и связки основных рабочих суставов.

Для увеличения *абсолютной силы* мышц выполняют по 5–6 повторений в четырех-пяти подходах, для увеличения *массы* мышц эффективны напряжения, выполняемые «до отказа» при 8–12 повторениях в двух-четыре подходах, для развития *относительной силы* и удаления излишков жировых отложений делают 12–15 повторений в двух-трех подходах.

Статические силовые упражнения подбирают по мере доступности, они должны включаться в каждое занятие. На некоторых занятиях самые трудные упражнения выполняют вначале, когда мышцы уже разогреты, а запас сил еще велик. Нужно чередовать в недельном цикле тяжелые тренировки (большее число подходов, меньшее число повторений, повышенный вес) и легкие (повышенное число повторений со сниженным весом).

Для более быстрого восстановления после силовых упражнений надо уметь расслабляться. Восстановлению способствуют приемы самомассажа.

Тренировки в атлетической гимнастике должны обязательно учитывать *тип телосложения занимающихся*. Для человека атлетического сложения (*нормостеника*) характерна хорошо выраженная мускулатура, он крепок и широк в плечах, силовые нагрузки хорошо воздействуют на его мышцы, увеличивая их массу и рельефность.

Астеник — это человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мышц. Чтобы добиться хороших результатов, астеникам рекомендуются уменьшать количество повторений, одновременно увеличивая вес снаряда.

Гиперстеник имеет мощный костяк и, как правило, рыхлую мускулатуру. Это люди, склонные к полноте. Для достижения успеха им необходимо увеличивать количество повторений, снижая при этом вес отягощений, уделять внимание упражнениям, требующим длительной активности (бег, плавание, спортивные игры и т. д.).

Примерные упражнения для основных мышечных групп

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов (на полу и на снарядах)

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре лежа сзади, руки на возвышении, в упоре (на параллельных брусьях).
- Передвижение в упоре на брусьях.
- Сгибание и разгибание рук в вися, хват может быть узким, средним, широким, снизу и сверху.
- Лазанье по вертикальному канату и шесту с помощью ног, без помощи ног.
- Подъемы силой из вися на перекладине, на концах брусьев.
- Сгибание и разгибание рук в стойке на руках с помощью партнера (у стенки).

Упражнения с гантелями

- Круговые движения кистей.
- Одновременное и поочередное сгибание рук в локтевых суставах.
- Одновременное и поочередное выжимание гантелей.
- Разгибание рук из-за головы.
- Одновременные и поочередные движения прямыми руками в разных плоскостях.
- Круговые движения руками.

Упражнения с эспандером и резиновым амортизатором

- Примерные упражнения с эспандером представлены на рисунке 139.
- Примерные упражнения с резиновым амортизатором приведены на рисунке 140.

Упражнения со штангой (вес выбирается индивидуально в зависимости от физической подготовленности)

- Из разных и. п. (стоя, лежа) жим штанги.
- Жим штанги из-за головы.

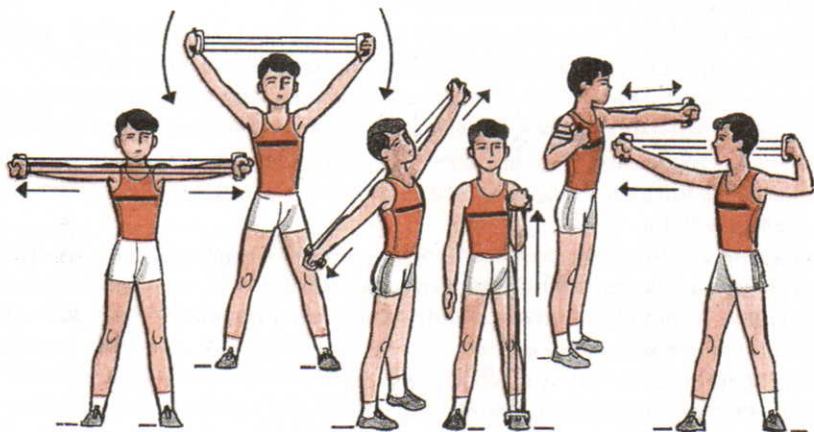


Рис. 139. Упражнения с эспандером

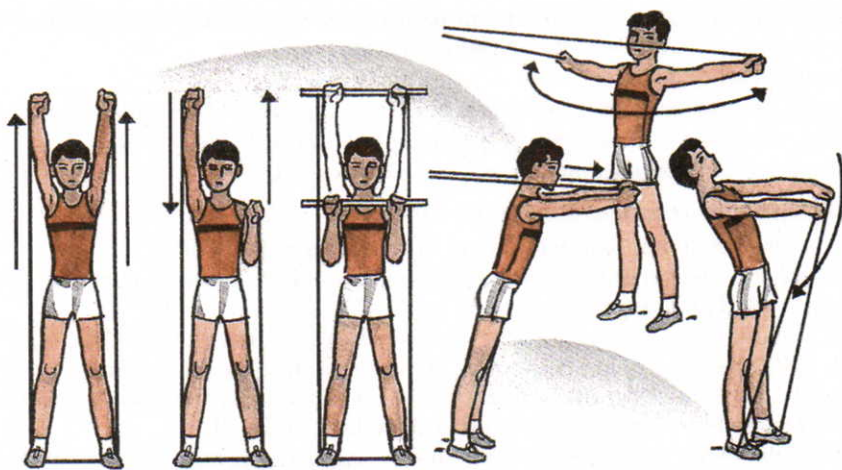


Рис. 140. Упражнения с амортизатором

- Толчок штанги.
- Стоя или лежа поднимание штанги прямыми руками.
- Сгибание рук в локтевых суставах, удерживая штангу хватом снизу.

Упражнения для мышц ног и таза

Упражнения без предметов

- Поднимание на носки и пружинящие покачивания на носках.
- Из о. с. опускание на колени и возвращение в и. п. без помощи рук.
- Приседания на носках и на всей стопе и с различной постановкой ступней.
- Приседания на одной ноге с опорой и без опоры руками.
- Прыжки на месте и в движении на двух и на одной ноге, в полуприседе и приседе.

Упражнения с отягощениями (вес выбирается индивидуально в зависимости от физической подготовленности)

- Приседания со штангой на плечах. Спину надо держать прямо. Под пятки можно положить брусок высотой 5–7 см.
- Лежа на горизонтальной скамейке лицом вниз, к стопам прикреплено отягощение, сгибание и разгибание ног в коленных суставах.
- Сидя на высоком стуле, к стопам прикреплены отягощения, разгибание ног.
- Лежа на левом боку, правая нога вверху, к стопе прикреплен шток блочного устройства, опускание ноги. То же другой ногой.
- Поднимание на носки со штангой на плечах. Под носками — брусок высотой 5–7 см.

Упражнения для мышц туловища и шеи

Упражнения без предметов

- Из положения лежа на животе отведение прямых ног назад, одновременно поджимая голову и плечи.