

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

11

Учебник





Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni

Musiqisi *Üzeyir Hacıbəylinin,*
Sözləri *Əhməd Cavadındır.*

Azərbaycan! Azərbaycan!
Ey qəhrəman övladın şanlı Vətəni!
Səndən ötrü can verməyə cümlə hazırız!
Səndən ötrü qan tökməyə cümlə qadırız!
Üç rəngli bayrağınla məsud yaşa!

Minlərlə can qurban oldu,
Sinən hərbə meydan oldu!
Hüququndan keçən əsgər!
Hərə bir qəhrəman oldu!

Sən olasan gülüstan,
Sənə hər an can qurban!
Sənə min bir məhəbbət
Sinəmdə tutmuş məkan!

Namusunu hifz etməyə,
Bayrağını yüksəltməyə
Cümlə gənclər müştəqdir!
Şanlı Vətən! Şanlı Vətən!
Azərbaycan! Azərbaycan!



ГЕЙДАР АЛИЕВ

**ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛИДЕР
АЗЕРБАЙДЖАНСКОГО НАРОДА**

Фикрет Фатуллаев, Асиф Аббасов,
Фагиф Агаев, Эльнур Гасымов, Байрам Гаджиев

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

11

Учебник

*для 11 классов общеобразовательных учреждений
по предмету Физическая культура*

Ваши замечания и предложения относительно
данного издания принимаются по электронному адресу:

zerdabi_em@mail.ru и derslik@edu.gov.az.

Заранее благодарим за сотрудничество!



Баку - 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
Введение	
Физическая культура-это предмет и в тоже время нравственное воспитание и формирование здорового образа жизни!	7
Требования к формированию у учеников XI класса знаний, навыков и двигательных способностей по предмету Физическая культура.....	9

I Раздел

Информационное обеспечение и теоретические знания

Гигиенические и физиологические требования к организации физического воспитания школьников	11
Ресурсы, используемые на уроках Физической культуры, их назначения ..	13
Самоконтроль учащихся при занятиях физическими упражнениями	15
Влияние физических упражнений на организм	19
Травмы, первая помощь и витамины	24
Олимпийское движение в Азербайджане	34

II Раздел

Базовые виды спорта

Двигательные способности	51
Значение общеразвивающих упражнений и упражнений на восстановление дыхания	53
Скоростные способности	56
Скоростно-силовые способности	66
Гибкость	87
Сила	101
Ловкость	118
Стойкость	159
Проверка уровня подготовки учащихся по двигательным способностям	170

III Раздел

Самостоятельные занятия

Методы, рекомендуемые при самостоятельных занятиях	176
Утренняя гимнастика	178
Подготовка учащихся основам самообороны	186
Велосипедный спорт	198
Национальные спортивные игры	201
Использованная литература	206



**«Сфера образования - очень важная сфера для
сегодняшнего дня нашего города, будущего
нашей нации, государства»**

Гейдар Алиев
Общенациональный лидер

**«Образование - одно из самых приоритетных
направлений стратегии устойчивого развития
Азербайджана»**

Ильхам Алиев
Президент Азербайджанской Республики

**«Если наши дети хотят быть людьми в самом
деле образованными, они должны приобретать
образование самостоятельными знаниями»**

Мехрибан Алиева
Первый вице-президент Азербайджанской Республики



Предисловие

Дорогие учащиеся!

Представленный вам учебник по Физической культуре был составлен в форме, основанной на интерактивных методах обучения, процедуры исполнения различных видов деятельности, обеспечивающих физическое здоровье, развитию спорта в нашей стране и государственной помощи в этой сфере. Все сведения, приведенные в учебнике, соответствуют совокупности мировоззрения и двигательных способностей старшеклассников.

Физического воспитания играет важную роль в развитии науки, в укреплении здоровья населения в наше время, гармоничном (всестороннем) развитии личности и формировании у молодежи готовности к труду и защите своей Родины.

В условиях развития нашей независимости, школа должна организовать воспитание и обучение молодого поколения таким образом, чтобы для него были созданы максимальные социальные условия. Физическая подготовка учеников определяется как совокупность психофизических характеристик врожденных и приобретенных моторизированных функций человека, определяющих качество выполнения отдельных двигательных способностей, движений или двигательной деятельности. В настоящее время для оценки физической подготовки учащихся применяется суммативное оценивание.

Таковы основные содержательные линии государственных стандартов по физической культуре:

- Информационное обеспечение и теоретические знания
- двигательные навыки и умения
- двигательные способности
- морально-волевые качества

Эти содержательные линии, органично дополняя друг друга, составляют суть предмета Физическая культура.

Показатели физической подготовленности учащихся XI класса дадут вам возможность оценить свою физическую подготовленность, а также сравнить и оценить успехи, достигнутые вами в физическом воспитании в течение учебного года.



Введение

Физическая культура-это предмет и в тоже время нравственное воспитание и формирование здорового образа жизни!

Физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ является одной из стратегических областей, где здоровье подрастающего поколения связано с физической подготовленностью. Основной целью физического воспитания является обеспечение формирования двигательной культуры, морально-волевых качеств гармоничного физического развития учащихся. Преподавание этого предмета имеет разные характерные особенности, связанные с физическим развитием учащегося на разных этапах обучения.

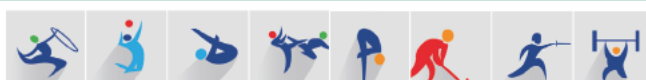
Полное среднее образование нацелено на освоение методики ведения самостоятельных целей в области физической культуры и укрепления здоровья, совершенствования двигательной культуры, навыков и способностей с учетом выбранного вида спорта и индивидуальных особенностей организма.

На этом уровне преподавание данного предмета характеризуется следующими особенностями:

- методика приобретения навыков по формированию физической подготовленности и правильной осанки;
- приобретение навыков по контролю за функциональным состоянием организма при выполнении физической нагрузки и оказанию первой медицинской помощи при помощи подручных средств;
- умение использовать эффективные формы сотрудничества при работе в команде;
- совершенствование культуры двигательной деятельности.

Куррикулум по физическому воспитанию в общеобразовательных школах является концептуальным официальным документом, который, указывая на основные особенности преподавания предмета на этапах обучения, отражает в себе формирование у учащихся двигательных навыков и привычек, морально-волевых качеств, развитие двигательных способностей, охрану здоровья, деятельность, направленную на передачу необходимой информации о двигательной способности.

Этот документ содержит общие результаты обучения физической культуре, содержательные стандарты по классам, формы и критерии оценки успеваемости учащихся, которые включают в себя формы, методы обучения на уроках Физической культуры, образцы планирования учебной деятельности.



Результаты обучения на этапе среднего образования в соответствии с содержательными линиями

1. Информационное обеспечение и теоретические знания

Учащийся:

- Поясняет методы развития двигательных способностей;
- Поясняет развивающие и коррекционные свойства двигательных комплексов;
- Делает высказывание по поводу влияния регенерирующих средств и методов на организм.

2. Двигательные навыки привычки

Учащийся:

- Выполняет движения для повышения работоспособности функциональных систем и органов организма;
- Применяет удобный способ осуществления двигательной деятельности;
- Оказывает первую медицинскую помощь в зависимости от условий;
- Эффективно использует регенерирующие (восстанавливающие) средства.

3. Двигательные способности

Учащийся:

- Применяет определенные движения и специальные средства для повышения уровня физической подготовленности;
- Применяет подходящие методы при выполнении действий.

4. Формирование морально-волевых качеств личности

Учащийся:

- При двигательной деятельности показывает морально-волевые качества.

Учебник состоит из следующих разделов:

1. «Информационное обеспечение и теоретические знания». Этот раздел содержит важные знания об особенностях развития организма подростка, форм тела, мышечной, эндокринной, кровеносной системах, самоконтроле, личной гигиене и методах укрепления организма. В разделе также дана информация об исторических достижениях азербайджанских спортсменов.

2. «Навыки и привычки». В этом разделе вы найдете советы по освоению техники выполнения в таких видах спорта, как легкая атлетика, баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, гимнастические движения, формированию навыков их выполнения, а также развитие двигательных способностей, необходимых для каждого вида спорта.

3. В разделе «Самостоятельные занятия» дается информация об организации самостоятельных занятий, направленных на развитие отдельных двигательных способностей, которые составляют основу физической подготовки каждого учащегося. Предлагается комплекс упражнений с режимом их выполнения.



Требования к формированию у учеников XI класса знаний, навыков и двигательных способностей по предмету Физическая культура

Концу XI класса учащийся:

- объясняет применение методов укрепления организма и самостоятельного развития двигательных способностей.
- дает информацию о методах развития двигательных способностей.
- объясняет оказание первой медицинской помощи и применение регенерирующих средств в различных условиях.
- применяет приемлемые методы выполнения при двигательной деятельности.
- демонстрирует двигательные способности в соответствии с определенной возрастной группой.
- может использовать по назначению различные инструменты и оборудования во время самостоятельных занятий.
- знает применение регенерирующих (восстанавливающих) и релаксирующих (расслабляющих) упражнений.
- демонстрирует психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях.
- демонстрирует общение во время двигательной деятельности.

Нормативы учащихся, которые они сдавали во время диагностической оценки в XI классе.

таблица 1

Стандарты и двигательные способности	Действие оценки	Нормативы							
		Мальчики				Девочки			
		С.О.1 "2"	С.О.2 "3"	С.О.3 "4"	С.О.4 "5"	С.О.1 "2"	С.О.2 "3"	С.О.3 "4"	С.О.4 "5"
3.1.3 Скорость	30 м. бег Сек.	5,7 и >	5.6- 5.2	5.1- 4.6	4.5 и <	6.4 и >	6.3- 5.6	5.5- 5.0	4.9 и <
3.1.1 Гибкость	Челночный бег (3x10м) Сек.	8.6 и >	8.5- 8.1	8.0- 7.6	7.5 и <	9.5 и >	9.4- 9.1	9.0- 8.7	8.6 и <
3.1.4 Скорость- нагрузка	Прыжок в длину с места см	165 и <	166 - 185	186 -205	210 и >	150 и <	151- 170	171- 190	191 и >



3.1.6 Выносливость	6 –ти минутный бег м.	1150 и<	1200 -1300	1350- 1450	1500 и>	950 и<	1000- 1050	1100- 1300	1350 и>
3.1.2 Пластичность иела	Наклонение вперед из исходного положения, см	2 и <	3-7	8-11	14 и >	7 и <	8-9	10-13	13 и >
3.1.5 Сила	Подтягивани е на высокой перекладине . (раз)	0	5 и <	8-11	12 и >				
	Подтягиван ие из виса лежа на низкой перекладин е (раз)					5 и<	6-13	14-17	18 и >



Информационное обеспечение и теоретические знания

Гигиенические и физиологические требования к организации физического воспитания школьников

Велика роль учителя физической культуры в укреплении здоровья школьников, повышения их работоспособности и правильного физического развития. Поэтому все это относится к основным физиологическим и гигиеническим условиям физического воспитания учащихся. Важно использовать естественные силы природы для выбора места проведения физической подготовки и спортивной тренировки, спортивной одежды, личной гигиены, укрепления здоровья и закаливания организма. К ним также относится правильная организация учебных занятий школьников и занятий по различным видам спорта, а также нормирование физической нагрузки с учетом возраста, пола и индивидуальных особенностей учащихся.

Регулярное занятие физической культурой и спортом способствуют гармоничному развитию организма детей и подростков: ежедневная физическая активность способствует росту ребенка, увеличению жизненной емкости легких, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению костно-мышечной системы.

С этой точки зрения необходимо объяснить учащимся, как физическая активность влияет на обучение. Прежде всего, регулярное занятие физической культурой и спортом укрепляет здоровье и увеличивает выносливость организма. Молодые спортсмены не боятся простудиться и реже болеют. Они пропускают меньше уроков и у них хорошая успеваемость. Во-вторых, за счет упражнений улучшается физическое развитие и работа сердца, укрепляются дыхательные мышцы, в результате чего в организм поступает больше кислорода, улучшается кровообращение. Если учесть, что кислород является главным питанием для нервных клеток мозга, то положительное воздействие физической активности на умственную работоспособность становится очевидным.

В целях воспитания и поддержания чистоты всех учащихся пропускают в зал только в спортивной форме и обуви.

Спортивные площадки для проведения физкультурных занятий на открытом воздухе

По возможности на территории школы строятся футбольные, баскетбольные, волейбольные и легкоатлетические стадионы с беговой дорожкой.



Для предотвращения спортивных травм поверхность спортивных площадок должна быть ровная и чистая.

Яма с песком для приземления в прыжках в длину и высоту с разбега должна быть надлежащим образом подготовлена. **Заполняется яма мелкозернистым песком, смешанным с опилками.** Перед занятиями этот песок увлажняется и разрыхляется.

Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра осуществляется на ровной не пыльной поверхности: снаряды бросаются в противоположном направлении от места, где стоят люди. В это время учащиеся не должны находиться на краю площадки и в районе падения снаряда.

Плавательный бассейн.

Если бассейн крытый, то поверхность воды необходимо обеспечить хорошим освещением. Вентиляция и нагрев бассейна должны быть такими, чтобы температура воздуха составляла около 26 ° С. Температура воды должна поддерживаться на уровне 28-30 ° С. Температура воды должна контролироваться не менее 3 раз в день. Уровень чистоты воды в бассейне должен соответствовать санитарным требованиям питьевой воды. Поэтому работу фильтров и установок для хлорирования необходимо контролировать. Плавательный бассейн и его комнаты (гардеробные, душевые комнаты, санитарные узлы) должны тщательно очищаться с помощью дезинфицирующих средств. Перед тем, как войти в бассейн, каждый должен принять душ, помыться с мылом и прополоскать в проточной воде плавательный костюм и шапку.



Ресурсы, используемые на уроках Физической культуры, их назначения.

Ресурсы физической культуры включают различные целевые упражнения, которые используются в разных частях урока для реализации стандартов, составляющих содержание урока. Эти упражнения имеют следующие особенности:

Строевые упражнения - упражнения, выполняемые по определенной команде, которая дается в форме приказа или распоряжения. Эти упражнения применяются для организации, направления и регулирования двигательной деятельности учащегося на уроке;

Подготовительные упражнения - упражнения, которые применяются для подготовки и разогрева основной группы мышц, которые будут выполнять комплекс движений во время игры в основной части урока, структурно соответствующих основному упражнению;

Вспомогательные упражнения - комплекс упражнений, используемых для освоения и совершенствования технических элементов при изучении сложных методов выполнения;

Общеразвивающие упражнения- Это комплекс упражнений, связанных с различными видами спорта, который используется для повышения уровня общей физической подготовленности организма и отдельных групп мышц. По назначению общеразвивающие упражнения можно разделить на несколько групп. Сюда входят упражнения, которые используются в подготовительной части урока и направлены на общий «разогрев» организма, комплексы утренней гимнастики, комплекс упражнений по формированию осанки и т. д. Общеразвивающие упражнения, используемые на уроках физической культуры в подготовительной части, следует выбирать в соответствии с двигательными способностями, планирующими развитие на уроке с точки зрения структуры и назначения. То есть, используемые в это время общеразвивающие упражнения, должны быть ориентированы на силу, скорость, ловкость и т.д.

Специальные упражнения - Комплекс упражнений, выполняемых в соответствии с заданной последовательностью и интенсивностью, направленных на развитие отдельных двигательных способностей. В эту группу упражнений также входят упражнения, которые выполняются в специальном режиме с целью реабилитации учащихся с физическими недостатками.



Основные упражнения - Это комплекс упражнений, направленных на реализацию цели урока, развитие двигательных способностей, преподавание и совершенствование методов выполнения.

Восстановительные упражнения – к ним относятся дыхательные движения, направленные на восстановление организма после физической нагрузки, а также упражнения, выполняемые с целью расслабления мышц после напряженных многократных повторных упражнений.

Нормативы оценки (тест) - это упражнения, используемые для оценки уровня физической подготовленности учащихся (диагностика), динамики развития отдельных двигательных способностей. Эти упражнения выполняются при диагностическом, малом и большом суммативном оценивании.

Проведение каждого элемента урока в форме соревнования между небольшими командами, группами, предварительная подготовка его модели и правил, позволяет провести живой урок, в духе спортивных соревнований.

Из этого следует, что для развития каждого упражнения соответствующая физическая нагрузка должна быть правильно подобрана и она должна использоваться на уроках, отведенных для данной учебной единицы, с целью обеспечения желаемого изменения в мышечной системе учащегося.

Физическая культура и формирование морально-волевых качеств учащихся.

Воспитание ученика всегда было и остается актуальной проблемой. Потому что морально и физически здоровый человек составляет основу общества, в котором он живет. Независимо от форм осуществления, основной целью физического воспитания является воспитать волевого и воинственного человека, который будет любить свою родину, землю, на которой живет, нести национальные, общечеловеческие ценности. На начальном этапе этого процесса стоит чувство уверенности учащегося в себя. Уверенность в себе является основой для формирования последующих категорий волевых качеств. Физическая культура - это, пожалуй, единственный предмет, который может создать реальные условия для воспитания волевых качеств и связанных с ними духовных ценностей у учащихся в общеобразовательных школах. В процессе методично правильно организованного урока, выполнение кажущегося непростого упражнения, осуществление рискованного элемента создает в сознании учащегося мысль о том, что «У меня получилось!» которое постепенно превращается в веру «У меня и это получится!».



Самоконтроль учащихся при занятиях физическими упражнениями

Самоконтроль - это наблюдение за состоянием здоровья, физического развития и настроением.

Медико-педагогическое наблюдение и самоконтроль, проводимые на занятиях физической культуры и спорта, позволяют оценить влияние физической нагрузки на организм и регулировать режим тренировки. Если учащийся после физических упражнений чувствует себя хорошо, у него хороший аппетит, хорошее настроение, желает снова заняться физическими упражнениями, то это является показателем того, что организм учащегося справляется с заданной нагрузкой.

Каждый учащийся живет с желанием быть здоровым, физически подготовленным. Здоровье - это самое ценное, что есть у человека, его ничто не заменит. Основа крепкого здоровья закладывается в период активного роста и развития организма - в подростковом возрасте. Систематическое ведение самоконтроля указывает учащемуся направление деятельности, необходимое для здоровья.

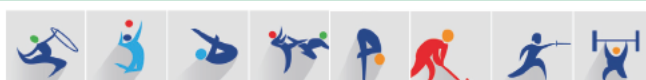
Каждый подросток имеет возможность почерпнуть информацию в предыдущих разделах учебника о различных особенностях его возраста, связанных с физическим развитием. Эта информация свидетельствует о необходимости укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и, что наиболее важно, осуществления контроля над всеми этими факторами.

Своевременный и систематический самоконтроль позволяет учащемуся определить функциональное состояние организма (пульс, ЖЕЛ), уровень физической подготовленности, сравнить и оценить его.

таблица 2

Физическое развитие	Функциональное развитие
1. Рост, вес	1. Пульс
2. Рост – индекс массы тела	2. ЖЕЛ-жизненная емкость легких
3. Объем грудной клетки	

В это время также важны показатели частоты сердечного сокращения (ЧСС). В целях самоконтроля можно делать приседания. Необходимо



выполнить 20 приседаний, делая 1 приседание в секунду и проверить пульс, частота которого в течение 3 минут должна достигнуть прежнего уровня. Если организму требуется больше времени на восстановление, то учащемуся рекомендуется изменить режим занятий или заниматься самостоятельно. Еще один простой способ самоконтроля – посчитать частоту пульса лежа. Затем необходимо без резких движений через 1,5 минуты снова посчитать частоту пульса. Если частота пульса увеличивается за время возврата от 6 до 18 раз, то это нормально. Более частые удары пульса могут быть связаны с невосстановленной функцией организма после долгого отсутствия физических нагрузок или перенесенной болезни. Если это так, учащемуся следует проконсультироваться с врачом о возможности начинать регулярные упражнения. Если после физической нагрузки появляется бледность на лице, головокружение, сильное потоотделение, боли в области сердца, правом или левом подреберье, следует снова обратиться к врачу. Учащимся рекомендуется вести дневник самоконтроля. В нем они регулярно будут записывать вес тела, частоту пульса до и после занятий, общее состояние и так далее. Периодически дневник должен проверяться учителем, а если учащийся будет себя плохо чувствовать, он должен обратиться к врачу.

После занятия физической культурой, с достаточным объемом физических нагрузок, частота сердечных сокращений нормализуется через 5-10 минут, после длительной пробежки, кросса и т.д. – через 10-15 и более минут.

Физическое развитие - определяется ростом, весом и индексом массы и роста тела учащегося. В таблице даны показатели роста и веса учащихся.

Нормальный вес тела

(в зависимости от роста и возраста)

таблица 3

Мальчики:

Возраст	Ниже среднего роста, см	Вес, кг	Средний рост, см	Вес, кг	Выше среднего роста, см	Вес, кг
15	151- 158	38,3 - 61,3	159 - 175	50,4 – 62,7	176 - 182	57,5 – 79,8
16	163- 167	45,8 – 66,0	168 – 179	50,8 – 78,0	180 - 185	79,0 – 84,8
17	164- 170	48,8 – 74,7	171 - 183	54,7 – 85,6	184 - 190	65,6 – 91,5



Девочки:

таблица 4

Возраст	Ниже среднего роста, см	Вес, кг	Средний рост, см	Вес, кг	Выше среднего роста, см	Вес, кг
15	151- 155	40,2 – 62,2	156 - 167	50,3 – 58,5	168 - 172	52,9 – 75,7
16	152- 156	43,7 – 66,0	157 – 167	46,3 – 71,8	168 - 173	52,1 – 74,4
17	150- 155	42,2 – 63,1	159 - 169	46,2 – 72,4	170 - 175	55,6 – 76,5

Эти показатели дают представление о том, насколько гармонично физическое развитие учащихся. В этом смысле рост и вес имеют особое значение. Здесь показаны соотношения веса и роста учащегося.

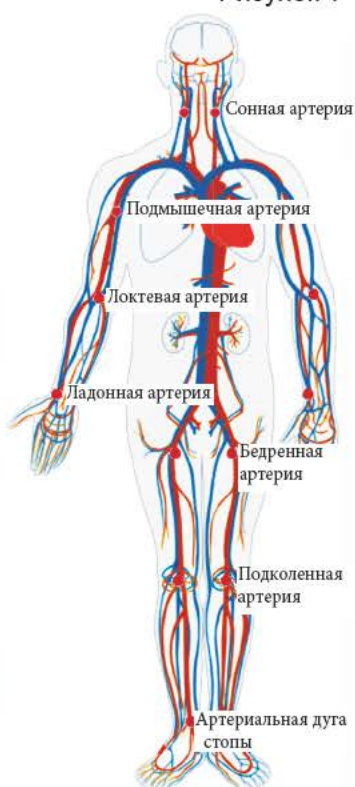
Определено, что если на каждый сантиметр роста учащихся 12-13 лет приходится менее 200 грамм, то это показатель недостаточности веса, а если приходится больше 400 грамм- то это является показателем избыточного веса. У учащихся старшего возраста эти показатели достигают 300 грамма.

Функциональное развитие - Устанавливается частотой пульса и жизненной емкостью легких. Пульс является самым информативным показателем влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему. Эти показатели меняются в зависимости от объема и интенсивности (скорость выполнения упражнений) физических нагрузок во время занятий, являются основой дозировки физической нагрузки. У каждого учащегося можно определить диапазон изменения пульса в спокойном состоянии и после физических нагрузок. В таблице ниже приведены показатели частоты пульса у учащихся различных возрастов в спокойном состоянии.

таблица 5

Возраст	Мальчики	Девочки
15	72	75
16	70	75
17	68	73
18	62	70

Рисунок 1



Пульс, определяемый вручную



Другим показателем уровня функционального развития учащихся в процессе физического воспитания является коэффициент восстановления сердечного ритма после высокой физической нагрузки с различной интенсивностью. В приведенной ниже таблице показаны нормальные показатели пульса у учащихся во время физической нагрузки различной интенсивности.

Таблица 6

Интенсивность физической нагрузки	Частота пульса, уд. Мин.	
	Мальчики	Девочки
Низкая	до 125	до 130
Средняя	126 – 145	131 – 155
Большая	146 – 170	156 – 180
Высокая	171 и больше	181 и больше

При выполнении физической нагрузки реакция организма определяется не только учащением пульса, но и коэффициентом восстановления пульса (КВП)

$$\text{КВП} = 100 \cdot \frac{3' \text{ sonra NV}}{\text{FY darhal sonra NV}}$$

КВП=(ЧСС(через 3 мин после нагрузки)х100%)/ЧСС
(сразу после нагрузки)

Для того чтобы рассчитать коэффициент восстановления пульса следует умножить показатель частоты пульса после 3 минут физической нагрузки на 100, затем делится на показатель частоты пульса сразу после физической нагрузки. КВП ниже 30% указывает на то, что организм хорошо приспособлен к нагрузке и способен восстанавливаться. Одним из показателей функционального развития организма учащегося является жизненная емкость легких. Этот показатель имеет решающее значение для выполнения функции восстановления организма. В следующей таблице приведены средние показатели жизненной емкости легких учащихся общеобразовательных школ.

таблица 7

Жизненная емкость легких		
Возраст	Мальчики	Девочки
15	2950 - 3100	2350 – 2500
16	3110 - 3300	2510 – 2600
17	3400 - 3500	2650 – 2800

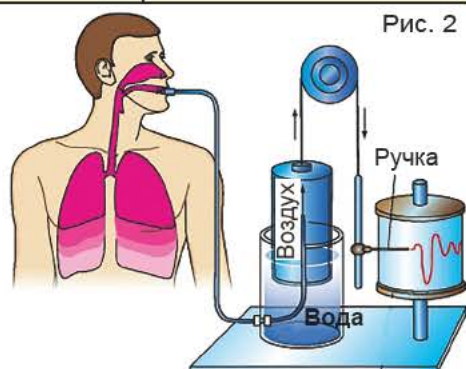


Рис. 2

Регистратор



Влияние физических упражнений на организм

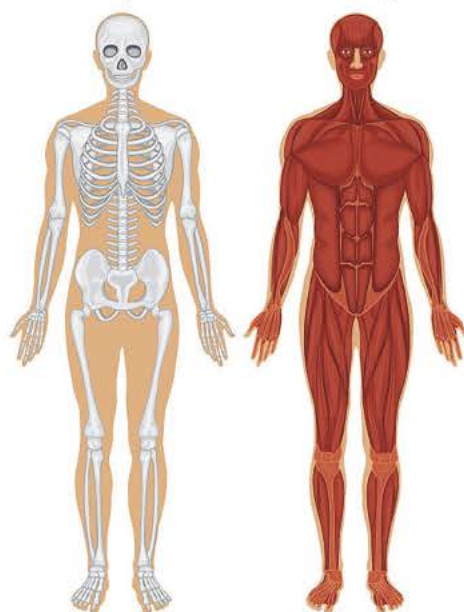
Укрепление здоровья и применение физических упражнений должно основываться главным образом на определенных теоретических знаниях. Каждый человек должен знать о механизме воздействия упражнений на различные системы организма. Только в этом случае возможно целенаправленное использование упражнений. Влияние физических нагрузок на организм больше всего заметно по дыхательной и опорно-двигательной системе.

- ❖ **Опорно-двигательный аппарат**
- ❖ **Мышечная система**
- ❖ **Осанка**
- ❖ **Сердечнососудистая система**
- ❖ **Нервная система**
- ❖ **Дыхательная система**
- ❖ **Эндокринная система**
- ❖ **Экскреторная система**

Опорно-двигательный аппарат. Состоит из костной и мышечной системы. Скелет и мышцы человека начинают формироваться еще в утробе матери и развиваются, в основном, в детском и подростковом возрасте. Систематическое выполнение физических упражнений приводит к определенным изменениям мышечной системы и опорно-двигательного аппарата, улучшает их функцию. Скелет человека состоит из около 200 костей, которые связаны между собой с помощью суставов, связок и других соединений. Мышечная система развивается под влиянием физических нагрузок различной сложности во время двигательной деятельности. Укрепляются суставы, развивается опорно-двигательный аппарат, связки становятся более упругими и эластичными.

Рис. 3

Опорно-двигательный аппарат



Мышечная система

Мышцы туловища и конечностей:

1. Большая грудная
2. Двуглавая бедра (сгибательная)
3. Мышцы брюшного пресса
4. Разгибатели кисти
5. Четырехглавая бедра (разгибательная)
6. Трехглавая мышца
7. Разгибатель кисти
8. Задние разгибательные мышцы
9. Большая ягодичная мышца
10. Трехглавая мышца(разгибательная)

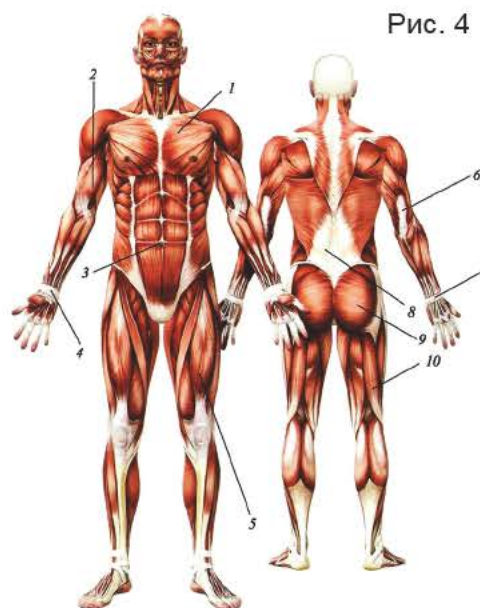


Рис. 4

Все свои действия человек совершает при помощи скелетных мышц. Эти мышцы- активная часть опорно –двигательного аппарата. Фактически, мышечная система тела является ключевым фактором, определяющим положение скелета и суставов. Дисбаланс в костно-мышечной системе и слабое развитие любых групп мышц вызывают смещение костей, следовательно, оказывают отрицательное влияние на внутренние органы.

Осанка.

Осанка- это положение тела, сформированное на основе опорно-двигательного аппарата и мышечной системы организма. Как видно осанка состоит из двух анатомических систем: мышцы и опорный аппарат, которые могут формироваться, изменяться, развиваться под воздействием физических упражнений. Иными словами физические упражнения развивают мышечную систему и благодаря этому можно достигнуть желаемой осанки.



Рис. 5



Следует отметить, что продолжительное сидение, лежание в неправильной позе, в то же время слабость мышечного корсета приводит к нарушению осанки.

Сердечно-сосудистая система

Состоит из сердца и кровеносных сосудов. Обмен веществ зависит от деятельности сердца. В результате сокращений сердца обогащенная кислородом и питательными веществами кровь проталкивается по кровеносной системе и разносится по остальным органам и тканям.

Чем лучше сердце будет работать, тем больше организм будет насыщаться кислородом, избавляться от двуокиси углерода и побочных продуктов обмена веществ. Продолжительное сидение перед телевизором и за компьютером, малоподвижность очень плохо влияют на растущий организм. Сердечно-сосудистая система очень быстро реагирует на малоподвижность, нарушается деятельность сердца, сосудов и внутренних органов. Уменьшается работоспособность организма. Нарушается умственная деятельность учащихся.

Систематическое занятие физическими упражнениями положительно влияет на кровеносную систему. Благодаря этому, организм человека лучше приспосабливается к сложным и большим нагрузкам, экономичнее и легче осуществляет движения. Увеличиваются сердечные мышцы. Ходьба, бег на средние и дальние расстояния и др. положительно влияют на работу кровеносной системы.

Нервная система

Нервная система делится на две группы: центральная и периферическая. К центральной нервной системе относится головной и спинной мозг. К периферической системе относятся двигательные и сенсорные нервы и другие нервные клетки организма человека. Физические упражнения и игры на открытом воздухе, как правило, оказывают положительное влияние на нервную систему учащегося, с другой стороны, предусмотренное в kurikulumах общеобразовательных школ, целенаправленное развитие динамического, статического баланса и координации разрабатывается как инструмент, направленный на развитие нервной системы учащихся.

Рис. 6

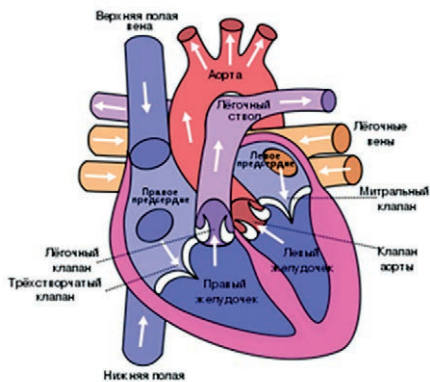


Рис. 7



Дыхательная система

служит для газообмена организма с окружающей средой (обеспечивает поступление кислорода и выведение углекислого газа). В дыхательной системе легкие играют важную роль.

Газообмен происходит именно в легких (кислород соединяется с гемоглобином за счет ионов железа, происходит выделение во внешнюю среду образованного в организме углекислого газа).

Под влиянием активной деятельности и систематических физических упражнений увеличивается жизненная емкость легких, улучшается механизм газообмена в них.

Эндокринная система

участвует в регуляции функций различных систем, органов и метаболических процессов организма. Железы внутренней секреции эндокринной системы вырабатывают специальные химические вещества – гормоны и выделяют их в кровь. Эти гормоны способны ускорять и останавливать рост человека, влияют на половую зрелость, физическое и умственное развитие, обмен веществ и энергии и функционирование внутренних органов.

Выполнение физических упражнений, игры, интенсивная физическая работа и т. д. оказывают положительное влияние на общую эндокринную систему, поскольку улучшают кровоснабжение желез внутренней секреции организма и оптимизирует выработку гормонов.

Выделительная (экскреторная) система

Выводит из организма продукты обмена веществ и избыток воды. В этом деле большую роль играют почки и потовые железы. Физические упражнения помогают системе выделения справляться с очищением организма. При занятиях увеличивается кровоток, ускоряются обменные процессы во всех системах, повышается потовыделение, быстрее происходит восстановление организма.

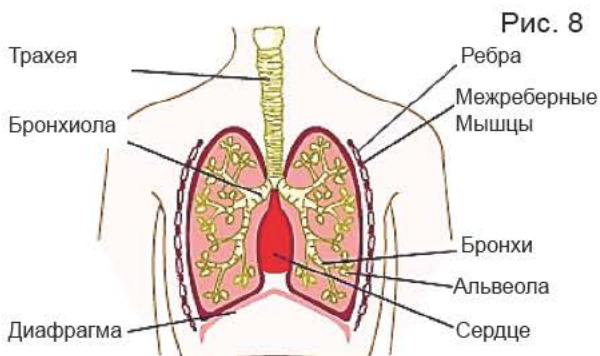


Рис. 8

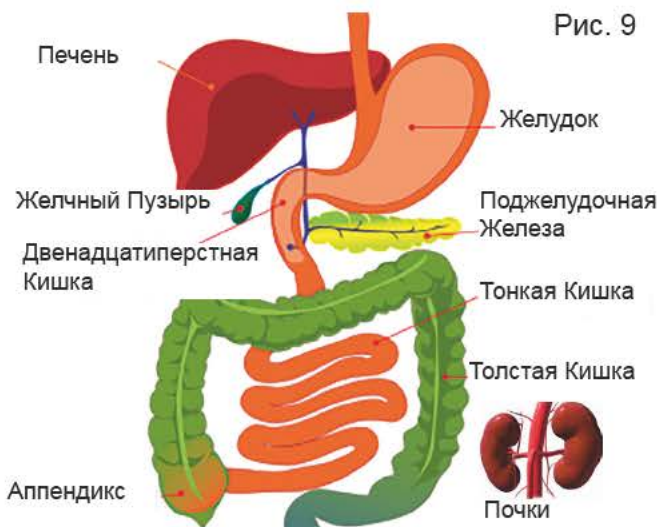


Рис. 9



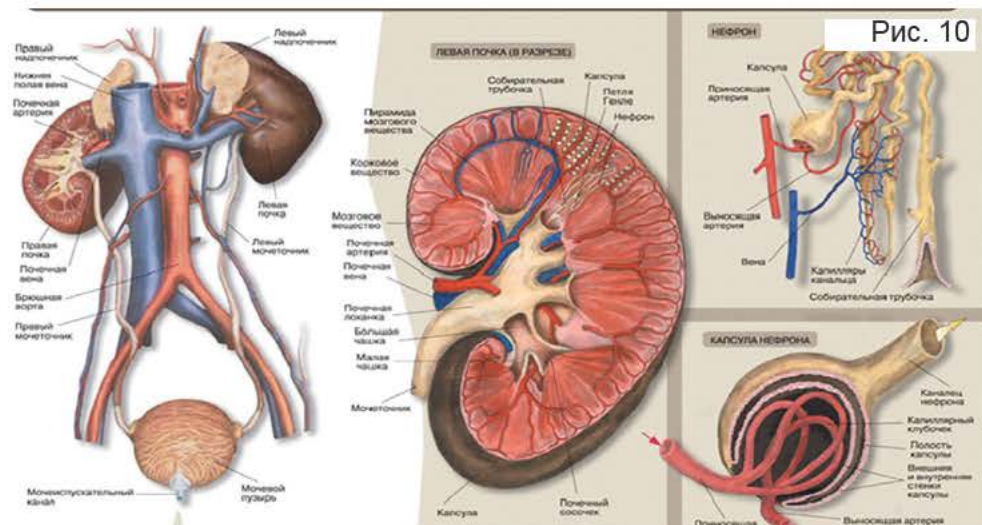


Рис. 10

Адекватность и продолжительность физической нагрузки

Физическая нагрузка, даваемая на уроках физической культуры, по содержанию и форме должна быть адекватной двигательным возможностям и развивать двигательные навыки. Например, для развития скоростно-силовых способностей упражнения и игры с элементами прыжка должны выполняться с определенной последовательностью и необходимой интенсивностью выполнения. С другой стороны, для того чтобы добиться функциональных изменений в опорно-двигательном аппарате учащегося с помощью физической нагрузки односторонней направленности потребуется определенное время. По этой причине общеобразовательных школах уроки по физической культуре были запланированы как физические нагрузки односторонней направленности, направленные на развитие отдельных двигательных способностей.

Обеспечение необходимого объема и интенсивности физической нагрузки на уроках физической культуры

Интенсивное кровообращение обеспечивает развитие функциональной системы и мышц растущего организма учащегося. Это, в свою очередь, зависит от объема и интенсивности физической нагрузки. Интенсивная физическая нагрузка вместе с мышцами также усиливает работу функциональных систем организма, которые обеспечивают мышечную работу. Это создает условия для развития функциональных систем опорно-двигательного аппарата.



Травмы, первая помощь и витамины

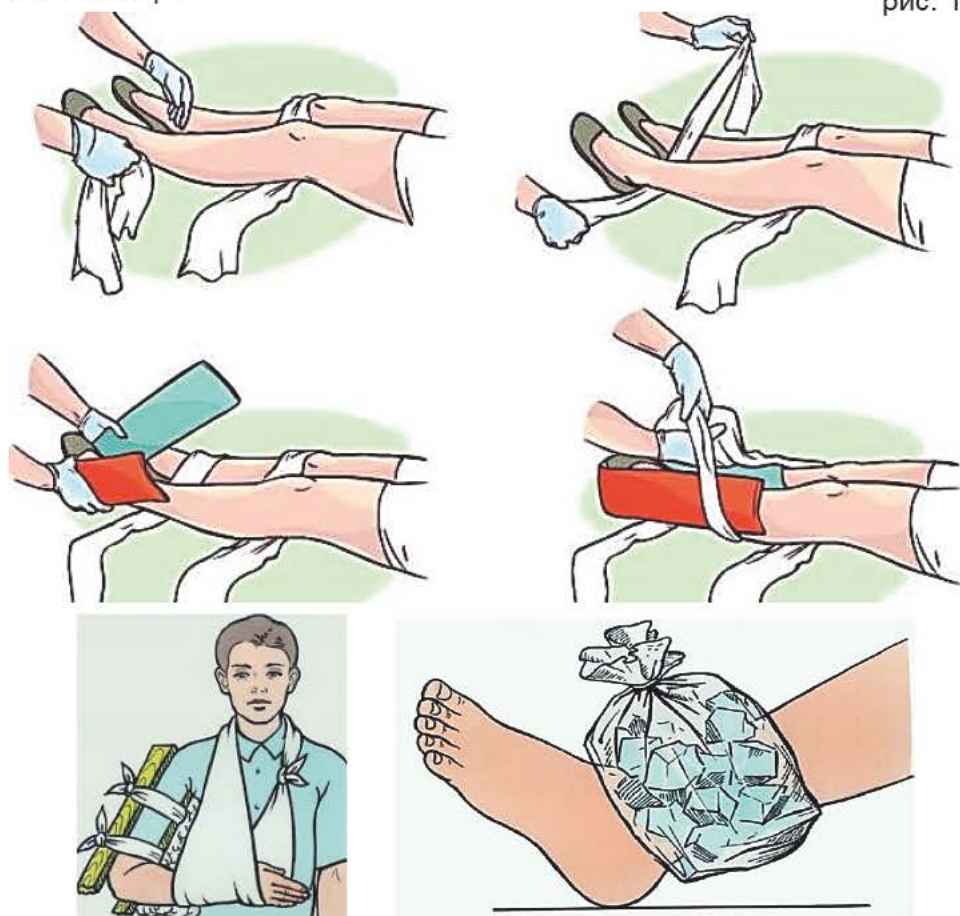
Одной из проблем, с которыми мы сталкиваемся на занятиях по физической культуре, тренировках является травмы.

В зависимости от вида спорта различные места организма могут подвергаться травмам.

Травмы. Крайне важно, чтобы была оказана первая медицинская помощь для предотвращения серьезных травм и ранений. В таких случаях очень важно оказать первую помощь получившему травму перед тем как он отправится к врачу. Это рекомендуется знать не только учителю, но и каждому учащемуся.

Ниже на рисунке № 11 были приведены образцы первой доврачебной помощи.

рис. 11



Травмы при беге:

Ниже приведена информация о некоторых травмах, первой медицинской помощи при этих травмах помощи, а также мер предосторожности и профилактики до и после лечения. На уроках должны проводиться пробные занятия по оказанию первой помощи, чтобы при получении реальных травм, можно было легко ее оказать.

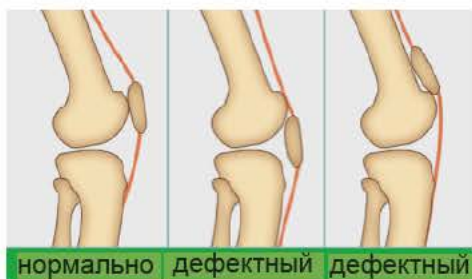


Рис. 12

Это вызвано образованием хрящевого раздражения и болевого ощущения под коленной чашечкой (Patella). Эти боли называются пателлофеморальной болью или хондромалацией.

Причины: Происходит за счет нарушения скользящей структуры хряща. Бег и другие активные действия, структурные особенности коленных и других суставов ног вызывают разрушение хрящей и суставов. При лечении, прежде всего, устраняются причины и последствия травмы, модифицируются путем восстановления баланса сил и эластичности между мышцами и ограничиваются движения, которые увеличивают боль. Целесообразно использовать специальные средства для защиты поврежденного тракта и предотвращения травм.



Рис. 13

Синдром илиотибиального тракта:

Синдром илиотибиального тракта – это повреждение и воспаление фасции, располагающейся на внешней поверхности бедра. Существует много причин его возникновения: слабая и неэластичная мускулатура ног, плоскостопие, разница в длине ног и т.д.

Илиотибиальный тракт



Рис. 14



Бег на таких движущихся поверхностях как беговая дорожка также может увеличить проблему. В зависимости вышеперечисленных проблем, следует сократить программу занятий, и на тот период проводить легкие беговые модификации.

Повреждение голеностопного сустава и симптомы болезни:

Его также называют тибиальным стресс синдромом. Боли ощущаются в голени и передней части стопы. Обычно это ощущается, когда вы начинаете бегать или не сделали разминку перед бегом. Достаточно будет уменьшить интенсивность тренировки, сделать разминку и в конце наложить лед на поврежденную поверхность.

Ахиллово сухожилие (тендонит):

Боль ощущается на месте соединения мышцы голени с пяточной костью сзади. Основной причиной является, как правило, длительная нагрузка. Это — ходьба, бег, ношение неудобной обуви. Для этого следует уменьшить объем упражнений, делать разминку и прикладывать лед на поврежденную поверхность. Если сразу не приступить к лечению, заболевание станет хроническим.

Рис. 15



Рис. 16



Боль в пятке (Пяточная шпора и Плантарная фасция- подошвенные мышцы):

Растяжение и удлинение подошвенной фасции, которая проходит по всей нижней части стопы и соединяет пяточную кость с пальцами ног, обычно создают проблемы. Плоскостопие, высокий свод или нарушение походки могут неблагоприятно повлиять на распределение веса и создать чрезмерную нагрузку на фасцию. Следует уменьшить интенсивность физических упражнений, чтобы как следует провести лечение. Кроме того, важно подобрать обувь по типу ног.



Повреждение ахиллового сухожилия:

Причины: Причины повреждения ахиллового сухожилия может быть удар по сухожилию твердым предметом, резкое сокращение мышц голени. Чаще повреждение происходит при внезапной резкой нагрузке на сухожилие во время прыжка, при резком тыльном сгибании стопы – падение с высоты.

Симптомы: Продолжительная и острая боль в области повреждения.

Первая помощь: Определить болевую часть, перетянуть поврежденную конечность бинтом и обратиться к врачу.

Дополнительные меры: Делается массаж мышц бедра. В обувь подкладывают специальную стельку, чтобы уменьшить нагрузку на сухожилие, это ускорит заживление. Лечение должно продолжаться в течение нескольких дней, пока симптомы не уменьшатся.

После лечения: Подтягивающие упражнения для икроножных мышц. После упражнений необходимо сделать холодный компресс на поврежденной части.

Разрыв ахиллового сухожилия:

Причины: Некоординированное растяжение мышцы (внутренняя травма), внезапное, резкое, насильственное растяжение (внутренняя травма)

Дополнительные меры: Срочное оперативное вмешательство. Перед операцией на некоторое время можно наложить гипс.

Первая помощь: Для того, чтобы защитить функцию суставов, следует остановить упражнения.

Растяжение ахиллового сухожилия:

Причины: внезапное максимальное сокращение мышечных волокон или прямая физическая травма-удар.

Симптомы: острый болевой синдром с режущими ощущениями в области расположенной выше пятки, затрудняющий сгибательные движения стопой.



Первая помощь: Затянуть бинтом и регулярно накладывать холодный компресс.

После лечения. Регулярные упражнения на растяжку икроножных мышц.



Рис. 18



УШИБ СТОПЫ

Причины: любая сила, заставляющая суставы выполнять действия за пределами их возможностей приводит к ушибу стопы

Симптомы: резкая боль, припухлость мягких тканей, возможно образование кровоподтёка – свидетельство внутреннего кровоизлияния мелких сосудов.

Первая помощь: Стопу необходимо перевязать и приложить холодный компресс. Может потребоваться тугая повязка. Она фиксирует поврежденную конечность и обеспечивает покой на время реабилитации.

При осложнениях следует обратиться к врачу.

После лечения: Во избежание повторного повреждения упражнения следует начинать как можно скорее, чтобы обеспечить вторичную функцию суставов.

Скопление жидкости.

Причины: Основной фактор — это трение. Так, при носке слишком тесной, неудобной или жесткой обуви и спортивного снаряжения трению подвергаются наиболее тесно соприкасающиеся с ней участки кожного покрова стопы.

Рис. 19



Признаки: На коже возникает пузырь, заполненный прозрачной жидкостью.

Первая помощь: Прокалывание водяной мозоли с обязательным соблюдением некоторых правил, позволяющих избежать попадания в мозоль инфекции. Необходимо дезинфицировать место прокола и аккуратно приложить марлевую салфетку.

Меры: Чтобы обувь не натирала пятку внутреннюю сторону обуви можно обработать мылом или смягчающим маслом, предварительно надев соответствующие перчатки.

Рис. 20



БОЛИ В КОЛЕНАХ, ПОВРЕЖДЕНИЕ ХРЯЩА КОЛЕННОГО СУСТАВА

Причины: повреждение коленного сустава под воздействием внешних и внутренних факторов

Симптомы: Повреждение суставного хряща сопровождается такими симптомами как боль в колене и ограничение подвижности.

Рис. 21



Первая помощь: Наряду с массажем в области колена, прикладывается холодный компресс. К таким видам повреждения следует относиться очень внимательно.

После лечения: После операции назначается специальная программа упражнений.



Не следует забывать о следующих основных принципах:

- Если вы хотите избежать травм, серьезно прислушайтесь к предупреждающим сигналам своего организма, которые он передает через боль.
- Если у вас есть какие-либо проблемы или опасения относительно состояния, связанного с вашими травмами, обратитесь к врачу, физиотерапевту или своему учителю. Учитывая ваши травмы, учитель должен для вас составить специальную индивидуальную программу упражнений.

Витамины и их польза

Витамин А – является одним из важнейших компонентов фактора роста. Витамин А способствует повышению устойчивости нашего организма к различным инфекциям. Витамин А в больших количествах содержится в сливочном масле, желтке, печени, сыре и в рыбьем жире. Каротин, В многих овощах и фруктах (морковь, салат, лук, укроп, помидор, абрикос и шиповник) содержится специальное вещество- каротин, который в организме человека превращается в витамин А.



Витамины группы В: Эти витамины содержатся в продуктах как животного, так и растительного происхождения. К витаминам группы В относятся витамин В1, В2, В5, В6, В9, В12, В15 и др.

В1 —люди, употребляющие в пищу белый хлеб и изделия из муки первого сорта не получают достаточное количество этого витамина.

Витамин В 1 хорошо растворяется в воде, а при нагревании быстро разрушается, поэтому при приготовлении блюд из продуктов, содержащих тиамин, часть полезных свойств витамина В1 теряется. При дефиците витамина В1 в уголках рта появляются трещины. Задерживается рост организма, нарушается пищеварительная система. Безусловно, выше указанные нарушения могут возникнуть и по другой причине.



В2 — в большом количестве содержатся в мясе, печени, рыбе, кукурузе, курице, пшенице, молоке и яйцах. При правильном сбалансированном питании человек может получать необходимое количество этого витамина. При его дефиците возникают заболевания глаз и ротовой полости. Седативные препараты также уменьшают содержание этого витамина в организме.

В6 — содержится в курице, почках, печени, яйцах, рисе, фасоли, лесных орехах и фисташках, картошке и банане.

Фолиевая кислота или В9 — содержится в хлебе, рисе, кукурузе, зеленых листовых овощах, шпинате, горохе и чечевице. Фолиевая кислота играет важную роль в развитии спинного мозга. Специалисты советуют, чтобы беременные женщины потребляли достаточное количество фолиевой кислоты. Это помогает предотвратить развитие у плода врожденных деформаций головного или спинного мозга.

Витамин Е – Организм человека нуждается в этом витамине.



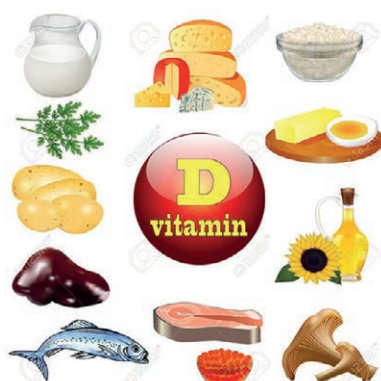
Этот витамин, в основном, содержится в растительных жирах и разрушается при тепловой обработке. Поэтому рекомендуется ежедневно есть овощные салаты с оливковым маслом, богатым витамином Е. При приготовлении пищи не жарьте лук в оливковом масле, так как витамин Е разрушается при жарке. Этот витамин в основном содержится в пшенице, оливковом масле, соевом масле, рыбе, лесных орехах, грецких орехах, сливочном масле, томате, кукурузном масле, шпинате, желтке, почках и печени. Для удовлетворения потребности организма в витамине Е:

- 1) Овощи кушайте сырыми
- 2) употребляйте рыбу минимум 2 раза в неделю
- 3) минимум два раза в неделю употребляйте в пищу горох, чечевицу или фасоль.



Витамин D – содержится только в продуктах животного происхождения. Витамин D играет важную роль в кальций-фосфорном обмене.

Его дефицит вызывает боли в мышцах, костях и суставах. Витамин D содержится в таких продуктах, как рыбий жир, жирный сыр, сливочное масло, желток, говяжья печень и икра. Солнце также является источником витамина D.



Витамин С – Аскорбиновая кислота способствует повышению сопротивляемости организма к инфекциям, способствует всасыванию железа в кишечнике.

Суточная норма употребления витамина С – 100–200 мг. Этот витамин в большом количестве содержится в свежих фруктах, овощах и ягодах (зеленый лук, капуста, салат, помидоры, клубника, шиповник, лимон, апельсины, яблоки, красный и зеленый перец).



Витамин К —Имеет огромное влияние на свертываемость крови.

Этот витамин содержится в мясе, печени, почках крупного рогатого скота, моркови, рыбе, петрушке, помидорах и зеленом горошке.

Кальций необходим для развития зубов и костей. Продукты богатые кальцием следующие: молоко, мацони, айран, зелень и т. д. В течение многих лет утверждалось, что таблетки кальция очень полезны. Однако они оказались вредны организму. Поскольку при избытке кальция в организме, он откладывается в сосудах и отрицательно влияет на кровообращение. Кальций может также вызвать образование камней в почках.



Железо - это один из самых важных элементов, необходимых для человеческого организма. Дефицит железа можно восполнить такими продуктами, как изюм, патока, яблоко, красное мясо, яйцо и сухие бобы. Никогда не запевайте молоком препараты, содержащие железо! Потому что молоко препятствует всасыванию железа в организме. Мы все знаем, что дефицит витамина и минерала вызывает множество заболеваний. Однако исследования показывают, что избыток в организме некоторых витаминов и минералов может вызвать определенные проблемы. Железо играет важную роль в образовании красных кровяных телец, в транспортировке кислорода к различным частям тела. Этот минерал участвует в регуляции гормонов. Однако, избыток железа в организме приводит к нарушению работы печени и сердца.



Йод

Препараты йода следует употреблять только по совету врача. Потому что йод непосредственно влияет на функцию щитовидной железы.

При избытке или дефиците йода нарушается функция щитовидной железы. Больше всего йода содержится в чесноке, грецких орехах, моркови, терне и сливах.



Олимпийское движение в Азербайджане

Общенациональный лидер азербайджанского народа Гейдар Алиев лично руководил подготовкой азербайджанских спортсменов к Олимпиаде в Атланте. Успехи спортсменов на международных соревнованиях как считал общенациональный лидер - это не только спортивные ре-



зультаты, но и политический способ прославления на международной арене страны, которая вновь приобрела независимость. В своем обращении к азербайджанским спортсменам он говорил: «Ваши достижения также имеют большой политический характер и должны рассматриваться как достижения нашей государственности». Участие азербайджанских спортсменов в этой Олимпиаде играло важную роль в достижении успехов и одержании победы. Общенациональный лидер предвидел наши будущие успехи: «Сборная команда независимого Азербайджана впервые принимает участие во всемирных олимпийских играх. Я ничуть не сомневаюсь, что в будущих олимпийских играх наша команда по числу спортсменов будет еще больше, по качеству - еще выше. Потому что наш народ, нация - это народ, нация, по своим генетическим особенностям состоящая из физически здоровых людей. Физическое здоровье и физическая сила, вместе с нравственным здоровьем, - это качества, присущие азербайджанскому народу, нации.

В 1997 году наступает новый этап в жизни олимпийского движения в Азербайджане. Депутат Милли Меджлиса Ильхам Алиев избирается президентом Национального Олимпийского Комитета.

В 2002 году Баку становится центром 45-го европейского чемпионата по вольной борьбе и чемпионата по шахматам среди молодежи.

Кроме этого в стране широко стали развиваться художественная гимнастика и дзюдо. В результате этого в 2003 году Баку был проведен первый Кубок мира по художественной гимнастике и чемпионат Европы по дзюдо (среди молодежи), в 2007- чемпионат Европы по художественной гимнастике. Проведение в Азербайджане международных турниров по волейболу, гандболу, футболу, боксу, борьбе, хоккею на траве и др. становится традицией.

Азербайджанская Республика превращается в один из центров Мирового спортивного сообщества. В 2003 году в республике были проведены 11 международных соревнований, 3 чемпионата Мира и 2 чемпионата Европы.



.Все это является наглядным примером высокой международной репутации президента НОК Ильхама Алиева.

Азербайджан уже как независимое государство, примкнув к Международному Олимпийскому Движению (МОД), получил возможность в полной мере продемонстрировать



свой спортивный потенциал. Азербайджан в 1996 году в Олимпиаде в Атланте впервые выступил со своей национальной олимпийской командой из 23 спортсменов под трехцветным флагом независимой Азербайджанской Республики. Можно считать успехом нашего спорта то, что в этих играх с участием 197 стран молодая Азербайджанская Республика заняла 61 место. А серебряная медаль Н.Абдуллаева, сражающегося в вольном стиле борьбы, является первой завоеванной медалью Национальной Олимпийской команды Азербайджанской Республики в Олимпийских играх.

Президент Национального Олимпийского Комитета Ильхам Алиев осуществил коренной перелом в позитивном направлении в деятельности комитета, дал толчок стремительному развитию Олимпийского движения в стране и обеспечил его активное включение в Международное Олимпийское движение. НОК Азербайджана, осуществляя целенаправленную деятельность, связанную с развитием в стране Олимпийского движения и спорта, за короткий срок достигла больших успехов.

Для подготовки на высоком уровне спортсменов к проводимым в Сиднее XXVII Летним Олимпийским Играм и обеспечения их участия в международных соревнованиях, Президент Азербайджанской Республики в январе 1998 года издал указ, который создал широкие возможности для более целенаправленной работы НОК. В результате проведения подготовительной работы к Играм своевременно и на государственном уровне, 31 азербайджанских спортсменов по 10 видам спорта приняли участие в XXVII Летних Олимпийских Играх (2000).

Азербайджанские спортсмены показали высокие результаты в проводимых в городе Сиднее Австралии XXVIII Летних олимпийских Играх (15. IX.2000). З.Мефтахаддинова (стендовая стрельба) и Н.Абдуллаев (вольная борьба) завоевали золотую медаль, а В. Алекберов (бокс) бронзовую медаль. В Олимпиаде в Сиднее с участием 199 стран Азербайджан занял 34 место, а среди стран Европы 23 место, что означало большую победу наших спортсменов.



**Спортсмены Азербайджана, завоевавшие медали
на Олимпийских играх (1992-2008)**

таблица 8

№	медаль	Медалист	вид спорта	Вид соревн.	Год
1		Назим Гусейнов	 дзюдо	Мужчины, -60 кг.	 1992 Барселона
2		Валерий Беленький	 спортив. гимнаст.	Мужчины, индивид., многоборье	 1992 Барселона
3		Намиг Абдуллаев	 борьба	Мужчины, вольн., 52 кг.	 1996 Атланта
4		Zemfira Мефтахеддинова	 стрельб	женщины, стенд	 2000 Сидней
5		Намиг Абдуллаев	 борьба	мужчины, вольн., 54 кг.	 2000 Сидней
6		Вугар Алекперов	 бокс	мужчины, 75 кг.	 2000 Сидней
7		Ирада Ашумова	 стрельб	женщины, 25 м., пистолет	 2004 Афины
8		Земфира Мефтахеддинова	 стрельб	женщины, стенд	 2004 Афины
9		Фарид Мансуров	 борьба	Мужч., греко-рим., 66 кг.	 2004 Афины
10		Фуад Асланов	 бокс	Мужч., 48 кг.	 2004 Афины
11		Агаси Мамедов	 бокс	Мужч., 51 кг.	 2004 Афины
12		Эльнур Мамедли	 дзюд	Мужч., -73 кг.	 2008 Пекин
13		Ровшан Байрамов	 борьба	Мужч., греко-рим., 55 кг.	 2008 Пекин
14		Мовлуд Миралиев	 дзюд	Мужч., -100 кг.	 2008 Пекин
15		Мария Стадник	 борьба	женщины, вольн., 48 кг.	 2008 Пекин
16		Хетак Газюмов	 борьба	Муж., вольн., 96 кг.	 2008 Пекин
17		Шахин Имранов	 бокс	Мужч., 57 кг.	 2008 Пекин



После двухлетнего перерыва в 2009 году в Баку состоялся 25-й чемпионат Европы по художественной гимнастике. В соревнованиях приняли участие 186 гимнасток из 32 стран. В том же году в стране прошел чемпионат мира по боям без правил. В Бакинском дворце спорта прошел третий Кубок мира по панкратиону – боям без правил. Включая азербайджанскую сборную, за главные награды турнира соревновались более 120 спортсменов из 25 стран.

В 2010-м году в спортивно-концертном комплексе имени Гейдара Алиева в Баку прошел чемпионат мира по фехтованию среди юниоров и кадетов. В соревнованиях приняли участие 1565 спортсменов из 87 стран. В этом же году прошел 64-й чемпионат мира по бодибилдингу. За медали чемпионата боролись представители 63 стран. Соревнования проходили между мужчинами бодибилдерами.

В 2010-м году в Олимпийском спорткомплексе «Серхедчи» в Баку прошел чемпионат мира по боксу среди юниоров, на котором приняли участие 500 спортсменов из 96 стран. В том же году в спортивно-концертном комплексе имени Гейдара Алиева в Баку прошел чемпионат мира по вольной, греко-римской и женской борьбе. В соревнованиях приняли участие 383 спортсмена из 36 стран, включая азербайджанскую сборную.

В 2011-м году в Баку прошел международный рейтинговый турнир из серии World Masters. На турнир приехали более 300 спортсменов из 42 стран. В том же году в Олимпийском спорткомплексе «Серхедчи» в Баку прошел отборочный турнир на Летние Олимпийские игры 2012-го года – этап Кубка мира по дзюдо среди мужчин.

С 26 сентября по 8 октября 2011-го года в Баку прошел XVI чемпионат мира по боксу, на котором приняли участие 570 боксеров из 113 стран. Такое количество участников является рекордным для подобных соревнований. Турнир также являлся отборочным на Летние Олимпийские игры 2012-го года.

С 21 по 27 августа 2012-го года в Баку прошел юношеский чемпионат мира по вольной, греко-римской и женской борьбе. На чемпионат приехали 850 спортсменов и спортсменок из 41 страны.

С 22 сентября по 13 октября 2012-го года в Баку прошел чемпионат мира по футболу среди девушек до 17 лет (FIFA U-17). В чемпионате приняли участие сборные 16 стран. Данный турнир стал первым в Азербайджане соревнованием под эгидой FIFA, а также первым чемпионатом мира среди девушек до 17 лет, прошедшим в Евразии.



26-28 октября 2012-го года в Баку был впервые проведен автопарад «City Challenge» турнира «GT3 и классической Формулы 1». На турнире приняло участие 10 команд (в каждой по 2 пилота). Турнир, который транслировался в 120 странах, охватил зрительскую аудиторию в 300 миллионов человек.

Азербайджан принимал участие в летних Олимпийских играх 2012 года, которые проходили в столице Великобритании Лондоне с 27 июля по 12 августа. Азербайджан был представлен в 15 видах спорта. В состав сборной Азербайджана вошли 53 человека. В летних Олимпийских играх 2012 года Азербайджан завоевал 2 золотых, 2 серебряных и 6 бронзовых медалей. Впервые Азербайджан представлялся по таким видам спорта как академическая гребля, спортивная гимнастика, гребля на каноэ, фехтование, шоссейный велоспорт.

Медальный зачет летних Олимпийских игр 2012 года в Лондоне

Таблица 9

медаль	Спортсмен	Вид спорта	соревнование	Дата 2012
	Тогрул Аскеров	 борьба	Мужч., вольн., 60 кг.	11 августа
	Шариф Шарифов	 борьба	Мужч., вольн., 84 кг.	11 августа
	Ровшан Байрамов	 борьба	Мужч., греко-рим, 54 кг.	5 августа
	Мария Стадник	 борьба	Женщ., вольн., 48 кг.	8 августа
	Валентин Христов	 Тяж. атлет.	мужч., 56 кг.	29 июля
	Эмин Ахмедов	 борьба	Мужч., греко-рим, 74 кг.	5 августа
	Юлия Раткевич	 борьба	Женщ., вольн., 55 кг.	9 августа
	Теймур Мамедов	 бокс	Мужч., 91 кг.	10 августа
	Магомедрасул Меджидов	 бокс	мужчины, +91 кг.	10 августа
	Хетак Газюмов	 борьба	Мужч., вольн., 96 кг.	12 августа

























Азербайджан на летних Олимпийских играх 2016 года

Азербайджан на летних Олимпийских играх 2016 года, которые проходили с 5 по 21 августа в бразильском городе Рио-де-Жанейро, был представлен 56 спортсменами в 14 видах спорта.

На XXXI летних Олимпийских играх 2016 года спортсмены Азербайджана завоевали 18 медалей: одну золотую, 7 серебряных и 10 бронзовых.

Азербайджанские медалисты летних Олимпийских игр 2016 года

Таблица 10

Ме- даль	Медалист	Вид спорта	Вид соревнования	Дата 2016
	Радик Исаев	 Тхэквондо	Мужчины, +80 кг.	20 августа
	Рустам Оруджев	 Дзюдо	Мужчины, -60 кг.	8 августа
	Эльмар Гасымов	 Дзюдо	Мужчины, -100 кг.	11 августа
	Мария Стадник	 Борьба	Женщины, Вольн, -48 кг.	17 августа
	Валентин Демьяненко	 Гребля на каноэ	Мужчины, одномест. каноэ 200 м.	18 августа
	Тогрул Аскеров	 Борьба	Мужчины, вольн., -65 кг	21 августа
	Лоренсо Сотомайор	 Бокс	Мужчины, -64 кг.	21 августа
	Хетак Газумов	 Борьба	Мужчины, вольн., 97кг.	21 августа
	Сабах Шариати	 Борьба	Мужчины, греко-римск. 130 кг.	15 августа
	Инна Осипенко-Радомская	 Гребля на каноэ	Женщины, одноместн., 200 м.	16 августа
	Расул Чунаев	 Борьба	Мужч., греко-римск., -66 кг.	16 августа
	Патимат Абакарова	 Тхэквондо	женщины, -49 кг.	17 августа
	Камран Шахсварлы	 Бокс	Мужчины, -75 кг.	18 августа



Ме- даль	Медалист	Вид спорта	Вид соревнования	Дата 2016
	Наталья Синишин	 Борьба	Женщины, вольн., -53 кг.	18 августа
	Гаджи Алиев	 Борьба	Мужчины, вольн., -57 кг	19 августа
	Джабрал Гасанов	 Борьба	Мужчины, вольн., -74кг.	19 августа
	Милад Беиги	 Тхэквондо	Мужчины, -80 кг.	19 августа
	Шариф Шарифов	 Борьба	Мужчины, вольн., -86 кг .	20 августа

Завоевав на Олимпийских играх 2016 года 18 медалей: одну золотую, 7 серебряных и 10 бронзовых, сборная Азербайджана заняла 39-е место в неофициальном общекомандном зачёте по количеству золотых медалей среди 206 стран; по общему количеству наград -15-е место. На Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро сборная Азербайджана завоевала наибольшее количество медалей за свою историю — 18. Борцы Хетаг Газюмов и Мария Стадник стали первыми в истории Азербайджана трёхкратными призёрами Олимпийских игр.

Первые Европейские игры 2015

Европейские игры 2015- это первые в истории европейские спортивные соревнования. В соревнованиях участвовали 10.000 спортсменов из 50 стран Европы. Во время проведения состязаний было использовано 11 спортивных комплексов в Баку и 1 в Мингячевире. В расписание Европейских игр 2015 было включено 30 видов спорта, 24 из которых Олимпийские, а 6- не Олимпийские игры. На Играх разыгрывались 253 комплекта наград. Церемония открытия игр состоялась в 12 июня в Бакинском олимпийском стадионе. Официально Игры открыл Президент Азербайджанской республики Ильхам Алиев.



Baku 2015
1st EUROPEAN GAMES





Медальный зачет по странам на Первых Европейских играх 2015 года

таблица 11

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	 Россия (RUS)	79	40	45	164
2	 Азербайджан (AZE)*	21	15	20	56
3	 Великобритания (GBR)	18	10	19	47
4	 Германия (GER)	16	17	33	66
5	 Франция (FRA)	12	13	18	43
6	 Италия (ITA)	10	26	11	47
7	 Беларусь (BLR)	10	11	22	43
8	 Украина (UKR)	8	14	14	46
9	 Нидерланды (NED)	8	12	9	29
10	 Испания(ESP)	8	11	11	30
11	 Венгрия (HUN)	8	4	8	20
12	 Сербия (SRB)	8	4	3	15
13	 Швейцария (SUI)	7	4	4	15
14	 Турция (TUR)	6	4	19	29
15	 Бельгия (BEL)	4	4	3	9



Мес-то	Страна	Золо-то	Серебро	Бронза	Всего
16	 Дания (DEN)	4	3	5	12
17	 Румыния (ROU)	3	5	4	12
18	 Португалия (POR)	3	4	3	10
19	 Польша (POL)	2	8	10	20
20	 Австрия (AUT)	2	7	4	13
21	 Грузия (GEO)	2	6	8	16
22	 Израиль (ISR)	2	4	6	12
23	 Словакия (SVK)	2	2	3	7
24	 Литва (LTU)	2	1	4	7
25	 Ирландия (IRL)	2	1	3	6
26	 Хорватия (CRO)	1	4	6	11
27	 Болгария (BUL)	1	4	5	10
28	 Греция (GRE)	1	4	4	9
29	 Швеция (SWE)	1	3	3	7
30	 Словения (SLO)	1	1	3	5
31	 Латвия (LAT)	1	0	1	2
32	 Чехия (CZE)	0	2	5	7
33	 Эстония (EST)	0	1	2	3
34	 Молдова (MDA)	0	1	2	3
35	 Сан-Марино (SMR)	0	1	1	2
36	 Армения (ARM)	0	1	0	1
	 Кипр (CYP)	0	1	0	1
38	 Македония (MKD)	0	0	2	2
	 Норвегия (NOR)	0	0	2	2
40	 Финляндия (FIN)	0	0	1	1
	 Косово (KOS)	0	0	1	1
	 Монтенегро (MNE)	0	0	1	1
Всего (42 страны)		253	253	338	844



На церемонию открытия игр факел доставил двукратный параолимпийский чемпион дзюдоист, ветеран Карабахской войны Ильхам Закиев.

Игры продолжались 17 дней. Торжественная церемония закрытия игр состоялась 28 июня в Бакинском олимпийском стадионе. Лучшего результата на Играх добилась сборная России, завоевав 79 золотых, 40 серебряных и 45 бронзовых медалей. Второе место досталось сборной Азербайджана, на счету которой 56 медали, из которых 21 — золотая. Третье место заняла сборная Великобритании, завоевавшая 47 медалей, 18 из которых — золотые. К подготовке к Европейским играм были привлечены 15 тысяч волонтеров.

IV Исламские игры солидарности 2017

IV Исламские игры солидарности вошли в историю как международное захватывающее спортивное мероприятие, которое 12-22 мая 2017 года в Баку, столице Азербайджана. В состязаниях приняли участие 6000 спортсменов 56 государств. 56.

На 18-м заседании Федерации исламской солидарности в городе Джидда Саудовской Аравии, в октябре 2012 года Национальный олимпийский комитет Азербайджана выдвинул свою кандидатуру на проведение Исламских игр солидарности.

Решение о проведении IV Исламских игр солидарности в столице Азербайджана было принято 24 июля 2013 года в городе Джидда (Саудовская Аравия) на VIII отчётно-выборной Генеральной ассамблее Спортивной федерации исламской солидарности (СФИС). 7 апреля 2015 года со Спортивной федерацией исламской солидарности (СФИС) был заключен договор о проведении в Азербайджане в 2017 году IV Исламских игр солидарности. Согласно договору, который подписали



вице-президент Национального олимпийского комитета Азербайджана Чингиз Гусейнзаде и принц Абдулла Ибн Мосаад Ибн Абдулазиз Аль Сауд, в программу IV Исламских игр солидарности вошли 20 видов спорта, в том числе национальный вид спорта Азербайджана- зорхана.



Medal sıralaması-2017 IV İslam Həmrəyliyi oyunları

таблица 12

место	Страна				всего
1	 Азербайджан	75	50	37	162
2	 Турция	71	67	57	195
3	 Иран	39	26	33	98
4	 Узбекистан	15	17	31	63
5	 Бахрейн	12	5	4	21
6	 Алжир	7	12	21	40
7	 Марокко	7	5	15	27
8	 Индонезия	6	29	23	58
9	 Египет	6	5	7	18
10	 Кыргызстан	4	5	8	17
11	 Саудовская Аравия	4	1	6	11
12	 Иордания	3	1	11	15
13	 Ирак	2	7	5	14
14	 Казахстан	2	5	12	19
15	 Туркмения	2	4	7	13
16	 Катар	2	3	7	12
17	 Нигерия	2	3	1	6
18	 Сирия	2	2	6	10
19	 Тунис	1	3	8	12
20	 Камерун	1	2	6	9
21	 Бангладеш	1	1	1	3
21	 Сенегал	1	1	1	3
23	 Гамбия	1	1	0	2
24	 Бенин	1	0	1	2
24	 Гвинея – Бисау	1	0	1	2
24	 Мозамбик	1	0	1	2
27	 Пакистан	0	3	9	12



Медальный зачет - IV Исламские игры солидарности 2017

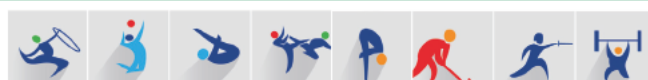
мес- то	Страна				всего
28	 Оман	0	3	4	7
29	 ОАЭ	0	1	3	4
30	 Гайана	0	1	2	3
30	 Суринам	0	1	2	3
31	 Джибути	0	1	1	2
32	 Мали	0	1	0	1
33	 Уганда	0	1	0	1
34	 Афганистан	0	0	6	6
35	Кот-д'Ивуар	0	0	4	4
36	Таджикистан	0	0	4	4
37	Малайзия	0	0	2	2
38	 Йемен	0	0	2	2
40	 Ливан	0	0	1	1

По количеству медалей выделилась турецкая сборная команда. Таким образом, сборная Турции завоевала в общей сложности 195 медалей и заняла первое место в зачетной таблице медалей. Турецкая сборная закрепилась на первом месте и по количеству серебряных и бронзовых медалей.

Однако по количеству завоеванных золотых медалей сборная Азербайджана заняла первое место. Сборные 14 стран вернулись домой без медалей.

Первые игры проходили в 2005 году в Саудовской Аравии. Вторые игры должны были пройти в апреле 2009 года в Иране, были перенесены на 2010 год, а затем отменены. Третьи игры прошли в сентябре 2013 года в индонезийском городе Пеканбару.

На Исламских играх солидарности 2017 года приняли участие спортсмены из всех 56 стран, входящих в Спортивную федерацию исламской солидарности (СФИС). Спортсмены из Кувейта, отстраненного в октябре 2015 года от участия во всех соревнованиях со стороны МОК, планировали принять участие на Играх под флагом СФИС. Однако, Кувейт вслед за Ливией и Суданом за день до начала Игр отказалась принять участие в Играх.



Гран-при Азербайджана гонок класса «Формула-1» 2016/2017

После решения Генеральной Ассамблеи Международной автомобильной федерации (FIA) в Вене название и дата проведения Гран-при Европы, которые проходили в Азербайджане в 2016 году по Формуле-1, были изменены.



Чемпионат стал называться не Гран-при Европы, а Гран-при Азербайджана. Гран-при Азербайджана состоялся 23-25 июня 2017 года. Гонка проходила на городской трассе в Баку. Гран-при Азербайджана все еще находится на восьмом этапе чемпионата мира Формулы-1. Основной причиной переноса даты проведения гонок, было совпадение с датой 24-часовой гонки «Le Man», которая состоялась прошлым летом. Промоутер Гран-при Азербайджана – операционная компания Бакинское городское кольцо, которая также является основной городской трассой, где проходят гонки.

Формула 1, также известный как F1 (официальное название: FIA Formula One World Champions)- чемпионат мира по кольцевым автогонкам на одноместных автомобилях с открытыми колёсами. Регулярно проводится с 1950 года. Не официально водители Формулы-1 называются пилотами, а автомобили- болидами.

Ежегодные гонки Формулы 1 называются сезонами, а также состоят из этапов и гран-при (fr.Grands Prix, большой приз). К концу года определяются победители как среди пилотов, так и среди команд. Пилоты соревнуются за титул чемпиона мира, а команды – за Кубок конструкторов.

Гонки Формулы 1 проводятся на специальных автомобилях. Победителями первого чемпионата в 1950 году была команда Alfa Romeo и ее пилот итальянского происхождения Джузеппе Фарина. Последним чемпионом стал немецкий пилот команды Red Bull Racing Себастьян Феттель (2010). Многократным чемпионом является легендарный пилот команды Ferrari Михаэль Шумахер. Он семь раз становился чемпионом.



Последние два года Азербайджан принимает этап Формулы-1. Трасса для гонок была разработана Германом Тильке. Длина круга составила чуть больше шести километров. В целом, болиды совершают 51 круг. Эти гонки вызывают большой интерес жителей Баку, гостей города.



Наша страна подала в соответствующие инстанции заявку на проведение летних Олимпийских игр в 2020 году, в рамках международных спортивных мероприятий.

Бакинская 42-я Всемирная шахматная олимпиада

В сентябре 2016 года в Баку состоялась 42-я Всемирная шахматная олимпиада. Торжественная церемония открытия 42-й Всемирной шахматной олимпиады состоялась на Национальной гимнастической арене в Баку. В мероприятии приняли участие Президент Азербайджанской Республики Ильхам Алиев, первый



vice-президент Мехрибан Алиева, президент ФИДЕ Кирсан Илюмжинов и другие представители Федерации, чемпионы мира по шахматам, официальные лица государства и правительства.

Шахматная олимпиада в настоящее время является одним из основных спортивных соревнований, охватывающих более 150 стран, до 3 тысяч спортсменов и официальных лиц. Первую официальную Олимпиаду (название «Олимпиада» было утверждено только в 1952 году) ФИДЕ организовала в 1927 году в Лондоне. После этого до Второй мировой войны олимпиады проходили то каждый год, то с нерегулярными интервалами. В истории шахматных олимпиад был длительный перерыв с 1939 по 1950 годы. С 1950 года олимпиады стали проводиться регулярно – раз в два года. С 1927 года по сей день была организована 41 Всемирная шахматная олимпиада.



Стартовавшая 2-го сентября 42-я Бакинская олимпиада вошла в историю как самое массовое соревнование, проведенное в Азербайджане до сих пор. Для участия в этом престижном соревновании зарегистрировались 176 стран мира. Борьбу на Олимпиаде вели 181 мужская и 142 женские команды. Это – рекордный показатель по количеству стран-участниц в истории олимпиад. Азербайджан был представлен на Олимпиаде тремя мужскими и тремя женскими командами.



В соревнованиях мужчин, состоящих из 11 туров, сборная США, имеющая в своем активе 20 очков, завоевала звание победителя. Украинская команда, имеющая такое же количество очков, заняла второе место. А сборная России с 17-ю очками завоевала бронзовую медаль. Наша основная команда, имеющая в активе 15 очков, завершила соревнования на 12-м месте. Вторая команда заняла 26-е место с 14-ю очками, а третья команда – 49-е место с 13-ю очками.

В соревнованиях женщин звание победителя завоевали шахматистки Китая с 20-ю очками. Команда Польши с 17-ю очками заняла второе, Украины – третье место. Основная команда Азербайджана с 16-ю очками завершила соревнование на 8-м месте. Набравшая 13 очков третья команда заняла 30-е, а вторая команда – 32-е место. От Азербайджана к управлению представительными соревнованиями были привлечены 30 судей. 13 сентября на Национальной гимнастической арене в Баку прошла торжественная церемония закрытия 42-й Всемирной шахматной олимпиады.



Мероприятие началось с исполнения государственного гимна Азербайджана. Затем прошла церемония награждения победителей по категориям Е, D, C, В, А. Призы победителям вручали директор турнира Панайотис Николопулос и главный судья Фаиг Гасанов.

Директор Бакинской шах-



матной Олимпиады Махир Мамедов вручил специальные призы шахматистам мужчинам и женщинам по турнирным таблицам. Победители первой турнирной таблицы были награждены

Президентом Азербайджанской шахматной федерации Эльманом Рустамовым. Министр молодежи и спорта Азербайджана Азад Рагимов вручил медали сборным командам Китая, Польши и Украины, занявшим первые три места в соревнованиях 42-ой Всемирной шахматной олимпиады среди женщин. В соревнованиях среди женщин сборной Китая был вручен Кубок Веры Менчик. Президент ФИДЕ Кирсан Илюмжинов вручил медали сборным командам США, Украины и России, которые заняли первые три места в состязаниях шахматной олимпиады среди мужчин. Сборная США также была удостоена Кубка Гамильтона Рассела. Затем состоялось награждение победителей специального приза – кубка имени Ноны Гаприндашвили. Приз вручала пятикратный чемпион среди женщин Нона Гаприндашвили.

Победителям были вручены памятные призы — элементы азербайджанской национальной одежды папахи и келагаи. В честь победителей были также исполнены гимны их стран. Выступивший после церемонии награждения президент ФИДЕ Кирсан Илюмжинов выразил признательность азербайджанскому государству за высокий уровень организации 42-й Всемирной шахматной Олимпиады: «Организаторы соревнований определили новый стандарт в организации крупных турниров по шахматам. Организаторы очередной Олимпиады должны очень постараться для достижения этого уровня. Сегодня мы завершаем престижное соревнование. Но завтра тысячи юношей и девушек начнут заниматься этим видом спорта и постараются изучить тонкости шахмат. Я верю, что мы снова вернемся в Азербайджан, отличающийся своим гостеприимством». Кирсан Илюмжинов выразил признательность Президенту Ильхаму Алиеву за планомерное содействие развитию шахмат, подчеркнул, что наша страна всегда организывает престижные соревнования на высоком уровне, спортсмены и гости возвращаются из Азербайджана с приятными впечатлениями. Затем на арену был вынесен флаг ФИДЕ и прозвучал гимн международной шахматной организации.

Зимние Олимпийские игры 2018

XXIII Зимние Олимпийские игры проходили 9-25 февраля 2018 года в Южной Корее.

Талисманами Зимних Олимпийских игр 2018 были тигренок Сухоран и медвежонок Пандаби.



15 зимних спортивных дисциплин, составляющих собой 7 зимних видов спорта входят в программу олимпийских игр. 3 коньковые дисциплины (фигурное катание, конькобежный спорт, и шорт-трек), 6 лыжных дисциплин (горнолыжный спорт, лыжный спорт, фристайл, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина и сноуборд), 2 бобслейных вида спорта: бобслей и скелетон, и 4 других вида спорта: биатлон, керлинг, хоккей, и санный спорт.



На Олимпийских играх в Пхёнчхане были представлены 92 страны. 6 стран впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх: Республика Косово, Малайзия, Нигерия, Сингапур, Эквадор и Эритрея. После перерыва вновь выступили сборные Боливии, Ганы, Кении, Колумбии,

КНДР, Мадагаскара, Пуэрто-Рико и ЮАР. 9 февраля в городе Пхенчхан состоялась официальная церемония открытия Зимних Олимпийских игр 2018. На церемонии участвовали корейские и мировые поп-звезды. Сборные Северной и Южной Кореи по хоккею выступили на Олимпийских играх-2018 объединенной командой. Также во время церемонии зрители позна-

комились с корейской культурой и самобытным творчеством этого народа. Кроме того, организаторы церемонии открытия олимпийских игр продемонстрировали всему спортивному миру, каким будет мир в будущем.

Неофициальный командный зачёт по количеству завоёванных медалей возглавила Норвегия — 39 наград (14 золотых, 14 серебряных и 11 бронзовых медалей), что стало рекордным количеством за всю историю зимних Олимпийских игр. Предыдущее достижение — 37 медалей — принадлежало США и было установлено на Олимпийских играх 2010 года в Ванкувере. Второе место с 31 медалью заняла Германия, а третье место — с 29 медалями Канада. **В следующую десятку вошли США, Нидерланды, Швеция, Южная Корея, Швейцария, Франция и Австрия. Азербайджан на зимних Олимпийских играх 2018 года был представлен одним спортсменом.**



II Раздел

Базовые виды спорта Двигательные способности

Чтобы удовлетворить свои ежедневные физические потребности учащиеся бегают, прыгают, поднимают тяжести. При этом, в зависимости от характера упражнения они демонстрируют такие способности как скорость, сила, ловкость, гибкость, и выносливость. Двигательные способности человека тесно связаны с его жизнедеятельностью.

Учащийся, у которого развиты скоростные способности, быстрее пробежит требуемое расстояние.

Учащийся с развитыми силовыми способностями сможет выполнить больше подтягиваний на турнике с параллельным хватом.

Для развития двигательных способностей следует формировать двигательные навыки и привычки.

Существуют 6 двигательных способностей, развитие которых зависит друг от друга.

Скорость, Скорость-сила, Ловкость, Сила, Гибкость, Выносливость.

В предыдущих разделах учебника говорилось о влиянии упражнений на организм человека, его укрепление и различные функциональные системы. В повседневной жизни вы выполняете различные упражнения.

В то же время вы понимаете, что сила дает возможность поднимать груз определенной тяжести, скорость помогает преодолеть расстояние раньше всех, ловкость помогает двигательно выйти из любого неожиданного положения, выносливость помогает больше продержаться в игре, преодолевать более дальние расстояния. Все эти двигательные способности являются частью вашей физической подготовки.

Иными словами, ваш успех в играх и соревнованиях зависит от уровня развития ваших двигательных способностей. Для развития каждой двигательной способности соответствующие упражнения должны выполняться в строгом порядке и режиме.

Одним из важнейших условий для развития двигательных навыков является самоконтроль. Следует отмечать порядок и количество выполненных упражнений.

Развитие двигательных навыков полезно для здоровья человека. Следовательно, каждый учащийся должен выбрать определенные упражнения для повышения своей физической подготовленности и овладеть навыками их выполнения. Для этого после занятий по физической культуре учащиеся должны два часа дополнительно заниматься спортом дома и в спортзалах.



Общее назначение упражнений, используемых для развития двигательных способностей, указано в следующей таблице:

таблица 13

Двигательные способности	Вид спорта, комплекс упражнений	Режим выполнения
Скоростные	Атлетика: Бег, упражнения на скорость, эстафеты, игры на скорость	Максимальная скорость, повторные упражнения
Скоростно-силовые	Прыжки, броски, рывки, эстафеты с элементами рывков. Прыжки в длину и высоту с разбега, броски мячей различной тяжести	Максимальная интенсивность, повторные упражнения
Ловкость	Спортивные игры: Баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, теннис, специальный комплекс упражнений	Перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях, координация, точное выполнение
Сила	Гимнастика: Упражнения с внешним сопротивлением, с преодолением веса собственного тела, подтягивания, специальный комплекс упражнений	Многократное повторение действий, выполнение комплекса упражнений с применением метода «до имитации»
Гибкость	Выполнение динамических упражнений с большой амплитудой, раскачивание, вращения, повороты, Пассивные и статические движения, способность изгибаться, специальный комплекс упражнений	Разминки, динамичные упражнения, статичные упражнения и упражнения на растяжку, пассивные упражнения
Выносливость	бег с естественными и искусственными препятствиями, длительные эстафеты, повторяющиеся пробежки на расстоянии	Ровная, непрерывная ходьба и бег



Значение общеразвивающих упражнений и упражнений на восстановление дыхания

Общеразвивающие и восстановительные упражнения являются одним из основных принципов спорта. Их отсутствие приводит к серьезным проблемам, большинство травм появляются по этой причине. В то же время, боли в мышцах и суставах сразу после тренировок свидетельствуют о том, что в достаточном количестве не были выполнены дыхательные восстановительные упражнения.

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой. Это специально подобранные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками. Они способствуют формированию правильной осанки, укреплению организма.

Общеразвивающие упражнения являются универсальным средством физического воспитания в школе, так как используются не только на уроках физической культуры, но и при проведении утренней гимнастики, физкультурминутки и физкультпауз, физкультурных праздников. Они могут выполняться без предметов, с предметами (резиновыми амортизаторами, на тренажерах), а также с взаимной помощью друг другу при различном построении учащихся (в колоннах, кругу, шеренгах), на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействий на отдельные группы мышц и на определенные системы организма. В результате систематического повторения общеразвивающих упражнений создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей. Это движение может быть использовано для развития отдельных движений: скорости, силы, ловкости, выносливости, тяги. Этот двигательный опыт можно применять в развитии отдельных двигательных способностей: скорость, скорость-сила, гибкость, ловкость, выносливость.

Большую роль общеразвивающие упражнения играют в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Кроме того, важно знать дыхательную и восстановительную значимость упражнений.

Значимость дыхательных и восстановительных упражнений:

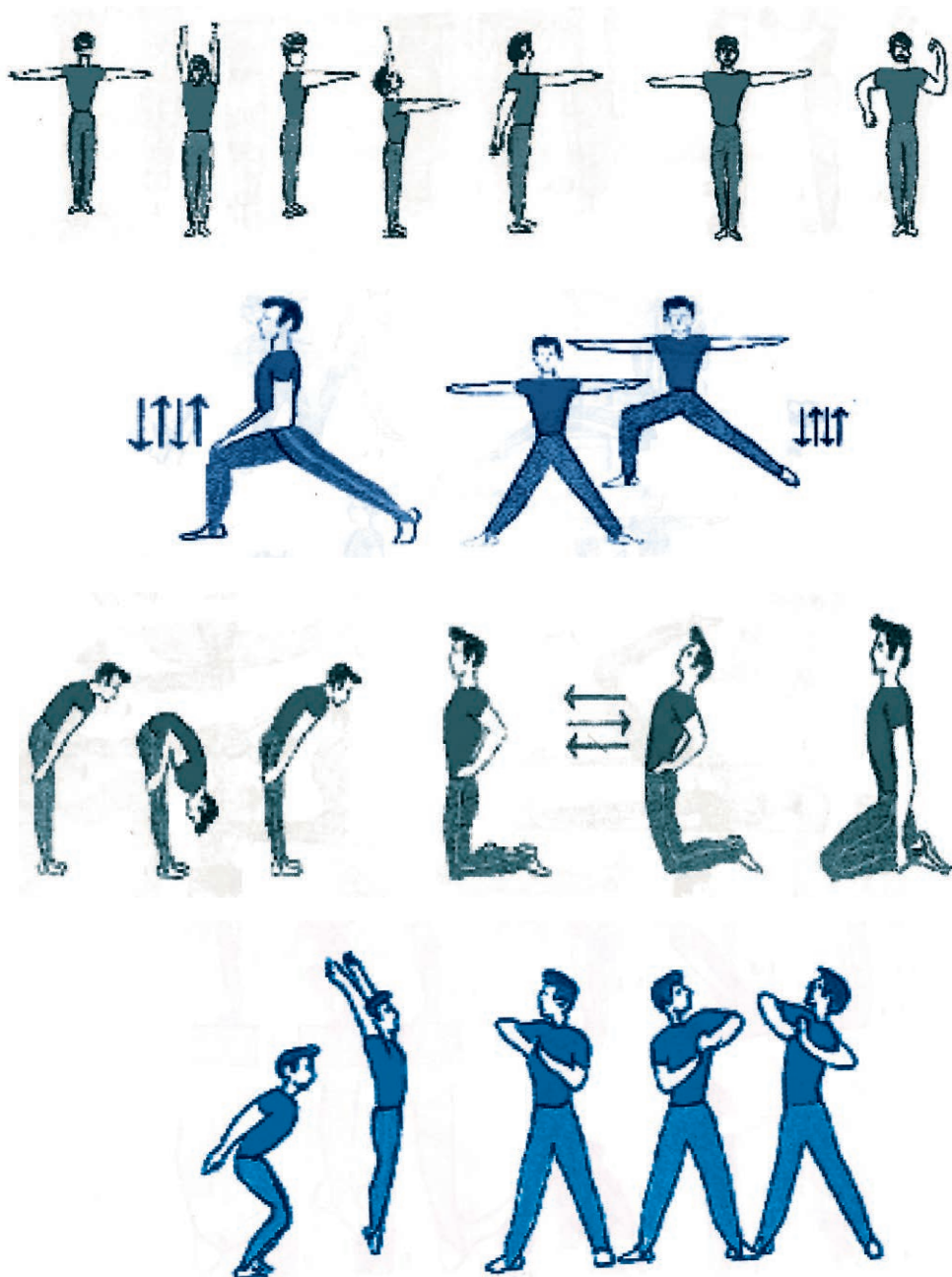
Для того чтобы вернуть функциональные системы организма в прежнее состояние, что было до тренировок, следует выполнить восстановительные упражнения, которые расслабляют мышцы и удаляют все ненужные продукты газообмена из легких.



Ниже приведены несколько образцов общеразвивающих и восстановительных упражнений.

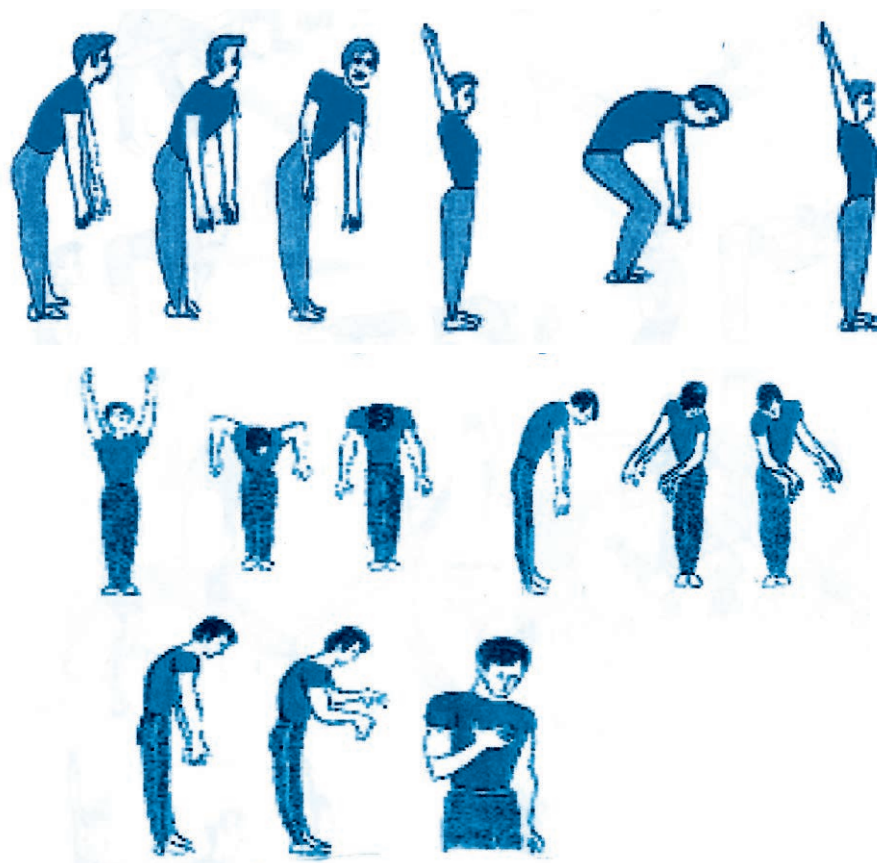
Общеразвивающие упражнения

Рис. 22



Дыхательные и восстановительные упражнения
(на восстановление дыхания)

şəkil 23

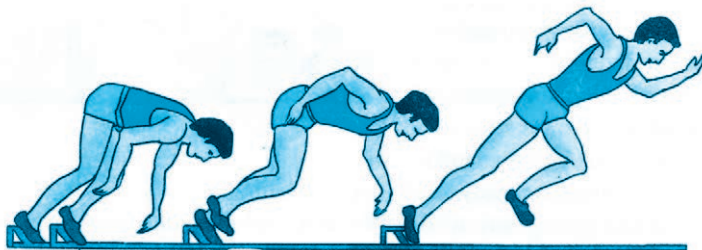


Скоростные способности

- Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие виды скоростных способностей: – быстрота двигательной реакции; – скорость одиночного движения; – частота (темп) движений. Элементы скоростных способностей встречаются и в других двигательных способностях, таких как ловкость. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Быстрота двигательной реакции – это ответная реакция организма. Она может быть простой и сложной. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал называется простой двигательной реакцией. Например, старт в ответ на сигнал в беге. Сложные реакции состоят из двух частей: выбор движения – реакция выбора и реакции на движущийся объект. Проявление скоростных способностей зависит, прежде всего, от обеспечивающих движение сложных физиологических процессов и единства с другими двигательными способностями (скорость-сила, ловкость, сила). Уровень скорости двигательных актов определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц центральной нервной системой, строением мышечных волокон и их сократительными свойствами. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют скоростной выносливостью и определяют по дистанционной скорости. Перечисленные элементарные и комплексные формы скоростных способностей можно и нужно развивать на основе всех основных видов физических упражнений, включенных в содержание программного материала для учащихся средней школы всех классов.

- Быстрота двигательной реакции – Для развития этого свойства учащиеся повторяют упражнения: ответ заранее известным движением на заранее известный (внезапно появляющийся) сигнал. Здесь важна способность ученика сосредоточить свое внимание только на один объект – звуковой сигнал. Часто повторяющиеся движения позволяют учащемуся развивать способность управлять психологическими процессами, а также улучшать реакцию на старт. Целесообразно проводить игры, эстафеты, специальные парные или командные соревновательные упражнения, направленные на улучшение двигательной реакции.

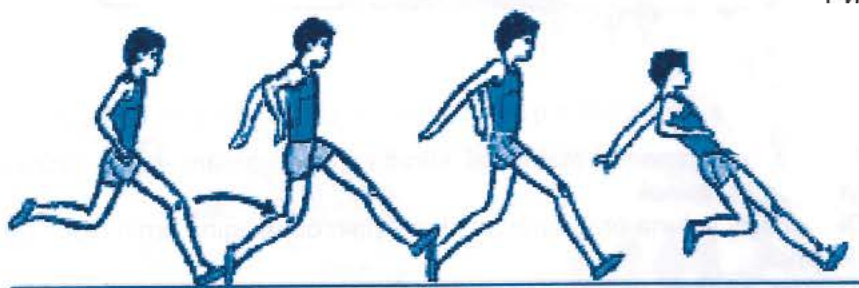
Рис. 24



Они организованы в форме соревнований между 4-5 учеников, принадлежащих каждой отдельной команде. Для этого каждый класс делится на 4-5 команд с одинаковым количеством участников. Один участник из каждой команды входит в группы, которые будут выполнять упражнения. Упражнение (например, бег со старта спиной вперед) выполняется первой группой на расстоянии 15-20 м. Каждый участник получает баллы по результатам финиша (занимаемого места). Затем, заработанные каждым участником отдельных команд баллы суммируются, определяются места команд. Такое построение урока позволяет учащимся проявлять к нему активный интерес.

- Самыми эффективными способами развития максимальной скорости являются такие упражнения, как бег со скоростью на небольшие расстояния, эстафеты, уступки противнику на старте в беге на дистанции. По мере роста числа участвующих команд на эстафетах, занятие становится интереснее и оживленнее (все больше студентов интересуются результатом). На одном занятии можно провести минимум 4-5 эстафет. Однако расстояния и структуры этих эстафет следует планировать заранее. Команды формируются из учащихся как можно с близкими уровнями подготовленности. Во всех эстафетах, представленных на одном занятии, команды выходят с тем же составом.

Рис. 25



Перерывы между упражнениями, направленными на развитие максимальной скорости движения, должны быть в пределах временного интервала, который позволяет организму учащегося восстанавливаться после предыдущей нагрузки. Например, если учащийся бежит с максимальной скоростью 25-30 м, то повторно выполнить это упражнение он должен минимум через 4-5 минут.

Развитие этой способности у 16-17 летних также может привести к более высоким результатам. Для развития скоростной способности используются методы «повтор», «повторные серии», «соревнования», «контроль».



Совершенствование техники высокого и низкого старта

Высокий и низкий старт - используются при соревнованиях в беге на короткие и длинные дистанции. Старт позволяет бегуну принять наиболее удобную позицию для начала бега. Стартовая позиция учащегося должна позволить ему начать бег с максимальной скоростью и успешно пробежать дистанцию. Для этого учащемуся прививаются навыки соответствующей позиции. Для этой цели нижний и верхний старт следует повторять несколько раз в разных вариантах выхода, подходящих для учащегося, чтобы найти соответствующую индивидуальную позицию

Рис. 26



Нижний старт

верхний старт

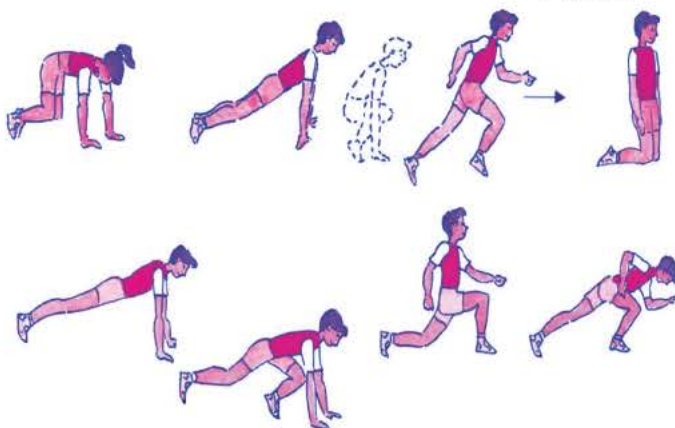
старта. Для совершенствования техники старта рекомендуется выполнять следующие действия:

Успех зависит от первого действия на старте. Здесь, наряду со скоростью движения, также имеет значение скоростно-силовая подготовленность, и подвижность суставов.

Для приобретения этих способностей эффективно использовать следующие упражнения:

Переход из опорного положения с помощью левой и правой ноги в положение старта и переход на опорное сидение.

Рис. 27



По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам. По команде «Внимание!» спортсмен наклоняется вперед и опирается на руки. По команде «Старт» (или выстрелу) бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения.

Техника низкого старта

Рис. 28



В начале старта учащийся наклоняется вперед и только часть его ступни касается земли. Далее спортсмен выпрямляется, увеличивают длину своего шага (длина шагов мастеров спорта достигает до 2,5 м). Скорость бега зависит от частоты (до 250 шагов в минуту) и длины шага.

Бег на средние дистанции:

Это расстояния 800 м, 1000 м и до 1500 м. Все участники после сигнала «Марш!» и «Старт!» начинают бег с высокого старта.

Бег на длинные дистанции: Среди мужчин проходят соревнования по бегу на длинные дистанции (3-5-10 км), марафоны (42 км 195 м), бег начинается с высокого старта. Длина шага у мужчин достигает до 215 см, а темпы до 185 шагов в минуту. На средние и длинные дистанции бегают против часовой стрелки на стадионах с круговой дорожкой 400 м то время как марафонские гонки проводятся на автомагистралях. Если трасса проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве, то это кросс. Следует отметить и барьерный бег (60 м, 100 и 110 м, 400 м).

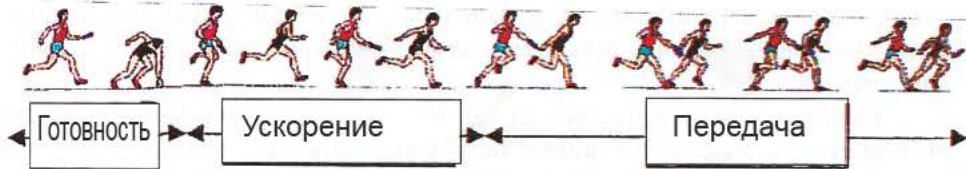
Эстафета- это командный вид бега.. Во время эстафетного бега



Эстафетный бег

- фаза готовности
- фаза ускорения
- фаза передачи

şekil 29



учащийся после пробега отведенной ему дистанции передает эстафетную палочку своему товарищу по команде. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша. популярнейший и зрелищный вид легкой атлетики. Если эстафеты правильно организовать в общеобразовательных школах, они станут самым эффективным методом для развития скорости. Эстафета начинается со стартовых позиций бега на 400 метров и каждая команда всю дистанцию бежит по своей дорожке. Дистанция состоит из четырёх этапов, передача палочки следующему участнику должна осуществляться в коридоре длиной 20 метров, на специально отмеченных дорожках. Участники, бегущие на последнем этапе должны пересечь линию финиша с эстафетной палочкой. Передача эстафетой палочки без потери времени зависит от слаженной работы команды. В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной 20 м. Спортсмену, принимающему эстафету, разрешается начинать разбег за 10 м.

принимающему эстафету, разрешается начинать разбег за 10 м.



рис.30

Передача эстафетной палочки снизу вверх

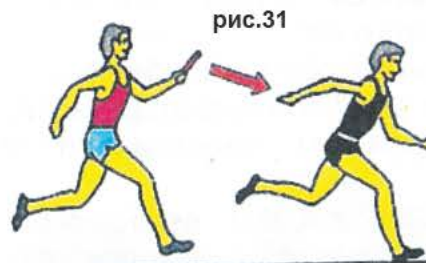


рис.31

Передача эстафетной палочки сверху вниз

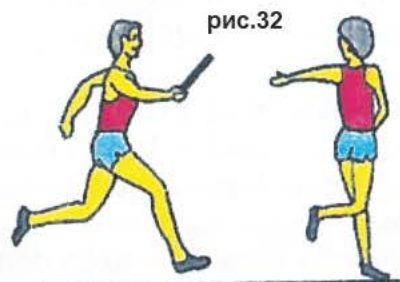
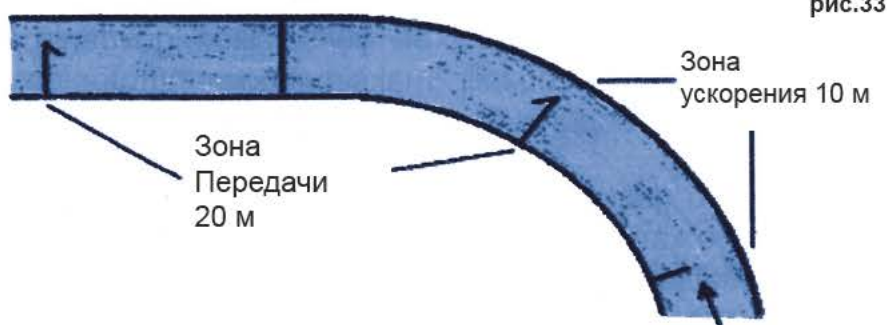


рис.32





Линии начала бега в этих эстафетах размечаются поперек каждой дорожки за 10 м до начала зоны передачи. С помощью этой отметки, увеличивая или уменьшая расстояние между передающим и принимающим эстафету спортсменами достигается выгодная скорость бега.

Эстафетные дистанции таковы: 4x50, 4x100, 4x200, 4x400.

Спортсмены бегут по очереди. Каждый проходит свой этап. Легкоатлет обязан донести ее в целости до коллеги, бегущего следующий этап. Протяженность зоны передачи эстафетной палочки равна 20 м. Она ограничена на стадионе белыми линиями шириной 125 см, проходящими поперек дорожек. Бегуну, который палочку принимает, правила разрешают начать разгон на расстоянии 10 м от данной зоны.

В эстафете спортсмены бегут по своим дорожкам. Переход со своей на чужую дорожку исключается.

Бег с барьерами – проводится на дистанции от 50 м до 400 м. Вид соревнования, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры различной высоты.

Перед бегом важно знать:

Существует 3 способа постановки стопы при беге.

Бег с носка



рис.34



Обычно этот способ считается самым верным. Однако, тут нагрузка ложится в большей части на икры, которые должны быть хорошо развиты для такого бега. Это может привести к травме, увеличивает риск остаться инвалидом. Преимущество заключается в том, что обеспечивает максимальную скорость. Бег с пятки, уменьшает риск получения травмы, подходит тем, кто предпочитает замедленный темп бега. Соприкосновение стопы с поверхностью начинается с пятки и плавно перетекает на всю стопу. Бегать со скоростью и на большие расстояния не получится. Бег со средней части стопы. Такая постановка стопы, по всей видимости, и является оптимальной для бегунов со стажем. Основное отличие от предыдущей техники заключается в том, что соприкосновение с поверхностью начинается с носка (или средней части стопы) и потом уже переходит на пятку, что уменьшает риск получения травмы.

Правильное дыхание при беге: При беге можно дышать ртом. Однако правильно вдыхать воздух носом и выдыхать его через рот. Такое дыхание предотвращает одышку, приток холодного воздуха в легкие и обеспечивает длительный бег.

Во время бега всегда нужно держать туловище ровно, плечи и руки должны быть на одном уровне. Следует держать руки свободно. Необходимо следить за правильностью соприкосновения стопы с землёй: стопа мягко ставится на поверхность широкой частью как можно за короткий период времени. Это позволит предотвратить риск спотыкания. Если обратить внимание на эти факторы можно достигнуть хорошего результата.

- Правильное дыхания - это залог успеха по всем видам спорта.

Выполните вдох и выдох в соотношении 2:1. Многие атлеты предпочитают соотношение вдоха и выдоха при дыхании- 1:1. Однако, чтобы достигнуть успехов следует использовать соотношение 2:1. Желательно, чтобы каждый нашел свой темп. Некоторым людям может не подойти техника дыхания- 2:1. Поэтому учащийся должен выбрать свою технику, которая ему подходит. Некоторые спортсмены порой применяют технику 2.5:1, 3:1, 4:1.

Техника правильного и неправильного бега

Рис. 35

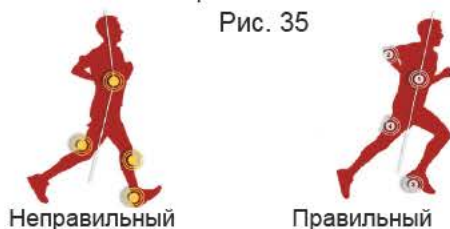
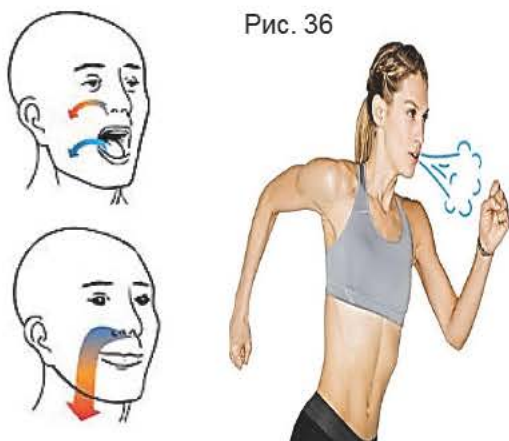


Рис. 36



Правильный бег:

Бег, в первую очередь создает уникальную физическую нагрузку на сердце. Практически для бега нет противопоказаний (кроме низкого давления), даже люди с плоскостопием могут бегать, если правильно подобрать обувь. Бег трясет все тело - это лучший способ защиты от гипертонии, одышки, простуды. Он также улучшает кровообращение и помогает оставаться в тонусе. Кроме того, во время бега формируются все группы мышц. Работают не только ноги и ягодицы, но и живот, шея, руки и т.д.

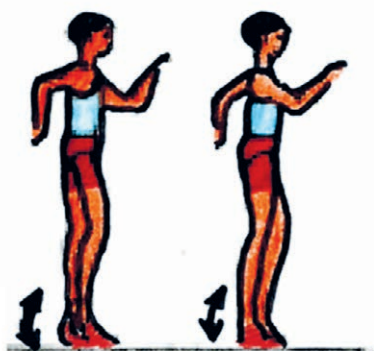


К бегу важно подготовиться, для этого выполняются упражнения на разминку: Упражнения следует выполнять последовательно.

Подниматься и опускаться на носочках:

- на месте;
- вперед меняясь местами;
- передвигаясь вперед;
- повторяем движения, опустив руки;
- повторяем движения с разной амплитудой;
- те же действия различной частотой;
- движения вверх;
- с грузом различной тяжести.

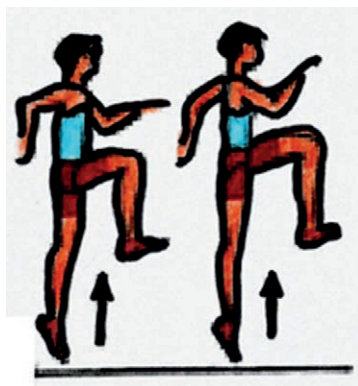
Рис. 37



Поднять бедра вверх и выполнять бег

- на месте;
- в движении;
- чередовать бег и ходьбу;
- левой или правой ногой;
- чередовать через каждые 3 движения;
- меняя амплитуду движения и высоту прыжка.

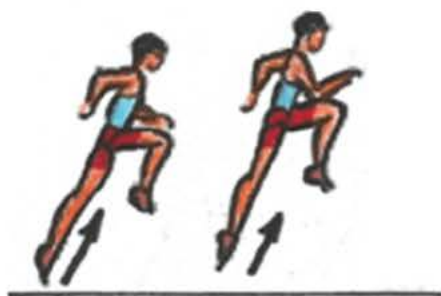
Рис. 38



Бег с максимальным натяжением мышц ног:

- бежать вприпрыжку за счет увеличения интенсивности толчка.

Рис. 39

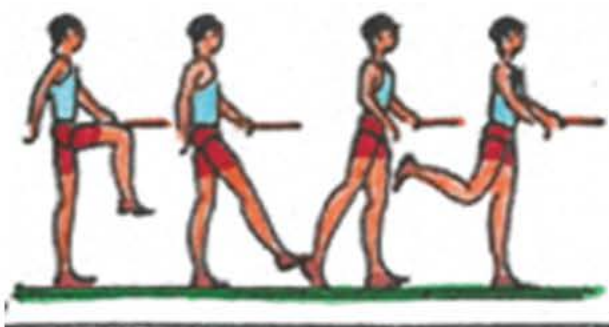


Имитация бега на одной ноге:

- стоя на определенной высоте последовательно выполнять все фазы бега : поднять ногу, наклонить вперед, отвести ногу назад, опустить ногу;

Рис. 40

- Эти же упражнения выполняются на гимнастической стене или на турнике с параллельным хватом.



Совершенствование техники бега:

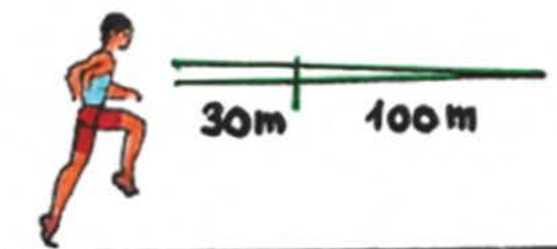
- волевые усилия;
- после набирания

скорости;

- в том же темпе по инерции попытаться пройти как можно большее расстояние;

- Постепенно уменьшать расстояние, пройденное за счет волевого усилия (инкрементное расстояние), увеличивая, например, неактивную часть (по инерции), набрать 30-метровую скорости и оставшуюся часть 100 м пройти по инерции.

Рис. 41



Основной целью техники дыхания во время бега является нормализация пульса и оптимальное обеспечение потребностей организма в кислороде. Поэтому контролируйте скорость сердцебиения во время и после тренировки, что бы убедиться в том получил ли организм достаточное количество кислорода, чтобы учащийся не впал в состояние overload (перегрузка).

Максимальная частота сердечных сокращений может быть рассчитана по формуле: $220 - \text{возраст}$. Если показатели скорости между 100/70 и 100/90 пульсовыми зонами, то это свидетельствует о тяжелом уровне нагрузки. Если у вас возникли трудности с дыханием во время или после бега, активируйте и отрегулируйте упражнения.

Учащиеся должны рассчитать по формуле (интегративное задание)

Таким образом, если вам 20 лет, то максимально-допустимый пульс будет на отметке 200. Скорость сердечных сокращений в спокойном состоянии и после тренировок учащийся может рассчитать по пульсу. Пульс должен составлять 110—120 ударов в минуту, не превышать 120 ударов. Во время тренировок пульс учащается.

Рис. 42



Когда и сколько можно бежать?

Все зависит от организма. Чтобы идеально бегать следует постепенно увеличивать время бега с 10-15 минут до 30 минут. Для разминки хватит около 3-5 минут. Если вместе с бегом вы будете выполнять силовые

упражнения для проблемных зон, вам потребуется 1 час.



Скоростно-силовые способности

- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок в высоту с разбега
- Броски

Скоростно-силовые - это способность к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени. Скоростно-силовые способности в общеобразовательных школах проявляются в двигательных действиях: прыжки в длину и высоту с места и разбега, метание снарядов и т.п.). Во всех классах развитие этой способности осуществляется за счет укрепления скорости, силы мышц верхней части туловища. У мальчиков эти способности интенсивно развиваются в 10-13 лет, а у девочек- 9-11 лет. Для совершенствования этих способностей мальчикам и девочкам в возрасте 16-17 лет важно выполнять интенсивные спортивные и тренировочные упражнения. Развитие этой способности в группах мышц различается. Как следует из определения силовых способностей, средствами их развития являются физические упражнения. После освоения этих упражнений, формирования простых навыков можно переходить к обучению классических упражнений: прыжок вверх и вниз с разбега, метание мяча. Организация занятий с применением метода «игры». «соревнования» должна быть направлена командное выполнение заданий. В этом разделе занятия направлены на развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних и нижних конечностей.

Выполнение скоростно-силовых упражнений основываются на методах: «круговые», «повторяющиеся», «повторно-последовательные».



Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Рис. 43



Рис. 44

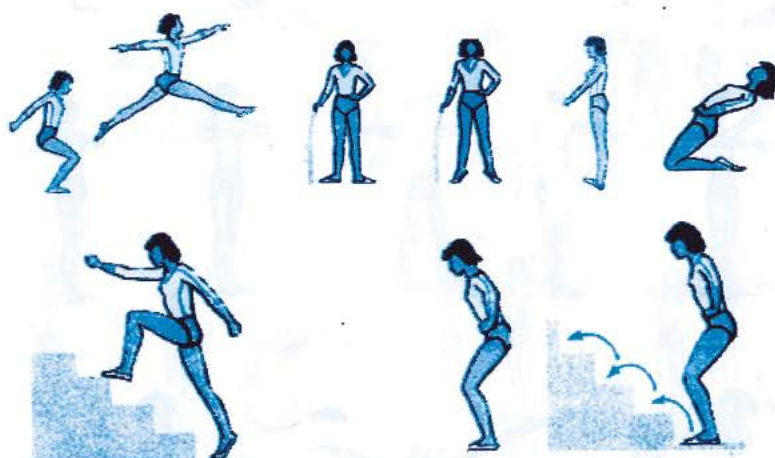




Рис. 45



Прыжок в длину с разбега:

Прыжок состоит из ряда неповторяющихся действий спортсмена, выполняемых с максимальной мощностью. Все действия прыгуна должны иметь тесную функциональную взаимосвязь и взаимообусловленность.

В прыжках в длину так же условно выделяют четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

Разбег- Самая основная задача в разбеге заключается в достижении наивысшей горизонтальной скорости прыгуна к моменту постановки его ноги на планку для дальнейшего отталкивания. Стопа бегуна расположена в 10-15 см от линии старта. Ноги слегка согнуты в коленях, тело медленно наклоняется вперед. При подходе к отталкиванию наклонение уменьшается.

Отталкивание-Отталкивание производится от бруска, установленного неподвижно на уровне дорожки. В момент касания ногами места приземления прыгун распрямляет свое тело. Тело должно быть вертикальным во время развешивания ноги. С этого момента завершается фаза отталкивания.

Полет- После отталкивания спортсмен переходит на фазу, с отсутствием опоры. Руки несколько опускаются в стороны-вниз и способствуют поддержанию равновесия тела в полете. Этот элемент прыжка называется - прыжок в «шаге» или «полетным шагом». Длина этого шага не превышает 114 см. Затем учащийся выполняет следующие прыжки: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Приземление-Приземление осуществляется одинаково во всех способах прыжков в длину. Высокое поднятие колен вперед-вверх к наклоненному туловищу при слегка согнутых руках,двигающихся вперед, вниз и назад, дает возможность учащемуся затрачивать меньше усилий для удержания ног при выбрасывании их вперед

Рис. 46



Фаза отталкивания в прыжках в длину с разбега

Рис. 47



Фаза полета в прыжках в длину с разбега

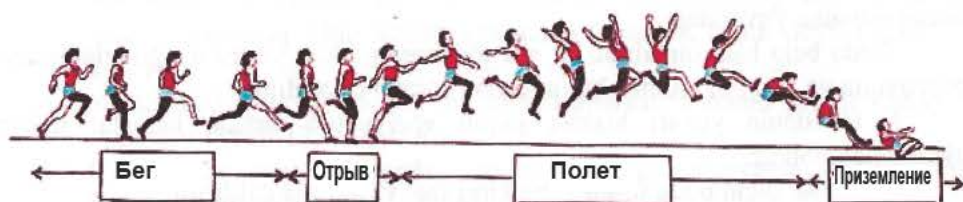
Рис. 48



Фаза приземления в прыжках в длину с разбега



При прыжке в длину с разбега учащийся отталкивается от бруска, установленного неподвижно на уровне дорожки. Прыжок не засчитывается, если прыгун при отталкивании заступил или наступил за линию измерения.



техника прыжка в длину способом ножницы

После отталкивания спортсмен летит вперед и во время рывка одновременно выполняет следующие действия: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Во время прыжка с места используется такой же брусок, однако в это время он закапывается в 1 метре от ямы. Во время прыжка с места носок стопы не должен переступить линию колодки. Отталкивание производится следующим образом: спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию. Не разрешается качаться и переставлять ноги при отталкивании. Однако, в это время брусок закапывается в 9 метрах от края ямы. В тройном прыжке после отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление. Тройным прыжком занимаются только мужчины и юноши 17-18 лет. Поверхность ямы с песком должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения. Случается, что учащийся перепрыгивает очень далеко, дальше рекордной линии, но потеряв равновесие падает назад, опирается на руки или садится. Длина прыжка измеряется до этого следа. Справедливость этих правил можно объяснить на примере. Представьте себе, что ученик прыгнул через глубокий овраг, но не мог удержаться на другой стороне оврага и упал в него. Никто не скажет, что он перепрыгнул этот овраг. Во всех видах прыжков в длину участники имеют право на три попытки. Результат определяется по лучшей попытке. Шесть сильнейших спортсменов выходят в финал и получают право еще на три попытки. лучшим результатом, показанным во всех шести попытках. Победители определяются по лучшему результату из всех предварительных и финальных соревнований.



Прыжок в высоту с разбега:

Существует 5 способов прыжка в высоту с разбега: перешагивание, волна, перекат, перекидной и фосбери-флоп.

Все методы прыжка различаются в зависимости от характера выполняемого действия. В общеобразовательных школах в зависимости от условий применяются такие способы прыжков как перешагивание и фосбери-флоп.

Способ перешагивания- Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту

Длина бегового разбега - 5-9 шагов, разбег выполняется по прямой линии, под углом к планке 30 — 45°. При выполнении прыжка разбег осуществляется наискосок к линии планки со стороны маховой ноги, отталкивание производится дальней от планки ногой. Мах выполняется ближней к планке, вначале почти прямой для увеличения махового момента, затем маховая нога несколько сгибается в колене, туловище наклоняется вперед для снижения положения центра масс тела, маховая нога резко опускается за планку, а толчковая в это время движется вверх и переносится через планку повернутой стопой снаружи, туловище несколько наклоняется к планке. Прыгун приземляется на маховую ногу.

Способ фосбери-флоп – Длина разбега во время прыжка составляет 8-12 беговых шагов.

Прыгун бежит в спринтерском стиле (бег на носках), вследствие чего туловище несколько наклоняется к центру дуги разбега, что влечет за собой снижение центра тяжести.



Рис. 50

Прыжок в высоту способом перешагивание



Рис. 51

фазы бега и отрыва во время прыжка "фосбери-флоп"

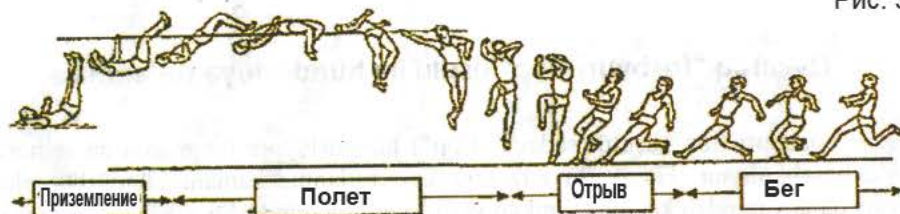


Рис. 52

Техника прыжка в высот с разбега способом "фосбери-флоп"



Во время выполнения толчка тело выпрямляется и начинает двигаться в направлении планки. Во время отталкивания дальше от планки, толчковой ногой, таз разворачивается, и, взлетая вверх, спортсмен поворачивается спиной к планке. В завершающей стадии прыжка, когда над планкой остаются только ноги, спортсмен уже находится головой вниз и приземляется на маты спиной.

В прыжках в высоту существует такая поговорка: «Выше своей головы не прыгнешь». Так считали и атлеты XIX века: они не знали другого способа прыжка, кроме «перешагивание». Затем появился способ «перекачивание», а затем более усовершенствованный способ «перекидной». Поэтому эта поговорка потеряла свою актуальность. Тысячи атлетов их всего мира уже перепрыгивают выше своего роста. Учащийся прыгает через треугольную трехмерную деревянную доску размером 3х3х3 см или дюралюминиевую трубу, диаметром 23-26 мм с треугольными или квадратными деревянными балками, прикрепленными к каждому концу с обеих сторон.



Фаза прохождения планки- Бедро маховой ноги выпрямляется, а толчковая нога сгибается в колене. В таком положении прыгун приближается к планке с тем, чтобы занять горизонтальное положение, примерно под прямым углом над планкой.

Для перехода планки прыгун прогибается над ней в поясничной части («положение моста»). Когда таз находится над планкой прыгун сгибает тело в тазобедренных суставах, одновременно выпрямляя ноги в коленных суставах и переносит их через планку.



Роль прыжков через скакалку в развитии скоростно-силовых способностей:

Прыжки через скакалку (*skipping, skip*- прыгать, прыжок) – идеальный способ для занятий спортом, физического здоровья, похудения и поддержания формы. Упражнения со скакалкой развивают мышцы нижних конечностей. Быстрый бег на короткие дистанции (10, 30, 50 м) с выполнением прыжков через скакалку (10, 30, 50 раз) развивает скоростно-силовые способности. Таким образом, стимулирующие элементы голеностопного **сустава** обеспечивают устойчивость скорости и силы.

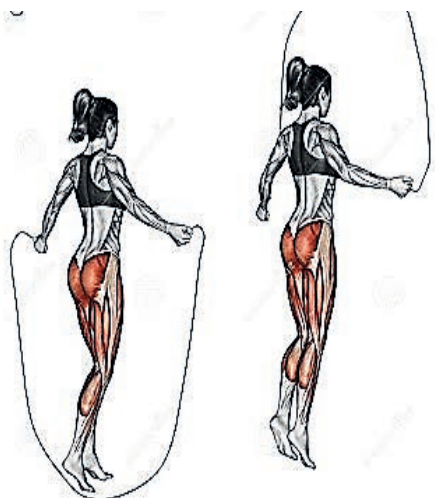


Преимущества у скакалки много. Со скакалкой тренируются спортсмены многих видов спорта, в частности футболисты. Все мечтают о красивом и подтянутом теле. И с помощью скакалки можно этого добиться. Упражнения со скакалкой можно выполнять как дома, так и в школьных залах, а также в спортивных клубах и на природе.

Какая польза от прыжков на **скакалке**?

- ✓ Во время прыжков работают все мышцы тела.
- ✓ Ускоряется метаболизм (обмен веществ)
- ✓ Защищает организм от сердечно-сосудистых заболеваний
- ✓ Улучшает кровообращение
- ✓ Снимает стресс и напряжение
- ✓ Увеличивает рост
- ✓ Формирует стройные ноги
- ✓ Снимает отеки в ногах
- ✓ Борется с целлюлитом.

Рис. 54



Обратите внимание на активность мышц во время прыжков через скакалку (для учащихся в возрасте 16-17 лет):



Сжигание калорий:

За 1 минуту упражнений со скакалкой теряется 20 калорий. Как показано на рисунке, цикл (промежуток) старт-финиш следует выполнять в течение 2-4 секунд. Прыгать на скакалке рекомендуется в среднем 25-35 оборотов в минуту (их количество может меняться в зависимости от силы, скорости, гибкости, ловкости).

Полный оборот скакалки.

в медленном темпе	
Вес _____	Калории /1 sa.
59 кг _____	472
70 кг _____	563
81 кг _____	654
93 кг _____	745
в среднем темпе	
Вес _____	Калории /1 sa.
59 кг _____	590
70 кг _____	704
81 кг _____	817
93 кг _____	931
в ускоренном темпе	
Вес _____	Калории /1 sa.
59 кг _____	708
70 кг _____	844
81 кг _____	981
93 кг _____	1117



Калории расходуются в зависимости от веса и типов выполняемых упражнений. Посмотрите на рисунок ниже, составьте свой индивидуальный план занятий в том темпе, который соответствует вашему весу, выполняйте эти упражнения в течение 2 минут.

Техника прыжков

- Нормальные прыжки (Обычные)
- Прыжки на двух ногах
- Крест - накрест
- Прыжки на одной ноге
- Прыжки в обратную сторону
- Как кузнечик



Упражнения для похудения и формирования идеального атлетического телосложения за короткое время:

Для достижения желаемого результата каждую неделю добавляется еще 2 минуты.

На двух ногах: Соединить вместе ноги и выполнять упражнение в течение 3-х минут.

Прыжки с наклоном: Наклоните туловище вперед; постарайтесь, чтобы мышцы живота были плотно сжаты и свободно держите бедра и позвоночник. Выполняйте это упражнение 2 минуты.

Рис. 55

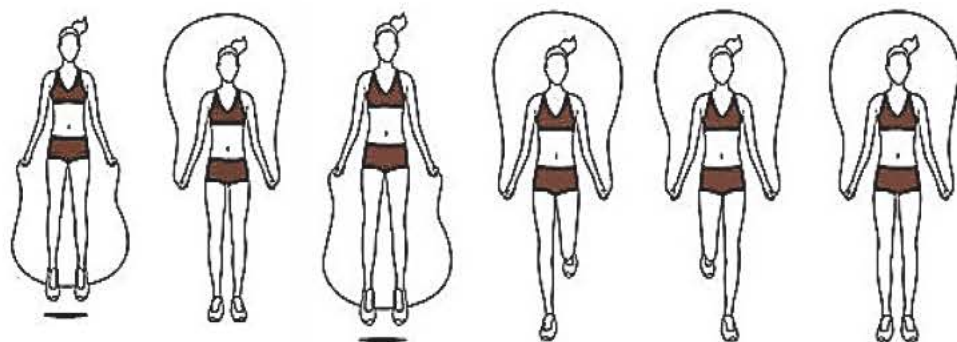
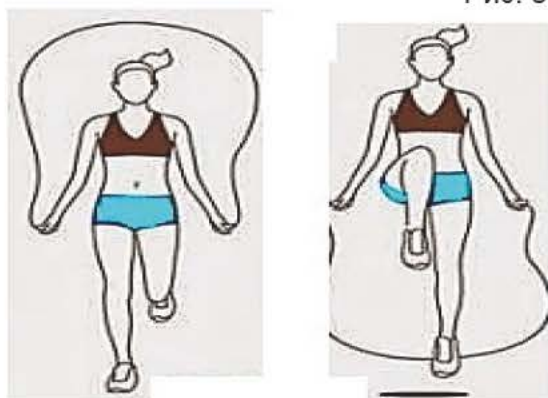


Обычные прыжки:
Прыгайте, выставляя ногу вперед. Каждый раз когда скакалка поднимается вверх меняйте ногу. Выполняйте эти упражнения в течение 1 минуты. Этот вид упражнения можно выполнять двумя способами:

1- положение меняют обе ноги:

şekil 57

Рис. 56



2- . Между чередованием ног выполняется один обычный прыжок. Посмотрите на образец:





Рис. 58

На двух ногах: прыгайте в течение 2-х минут. После этого вам следует выполнить ряд упражнений на растяжку ног.

Прыжок на одном колене: Согните одно колено под углом 90 градусов и прыгайте, поочередно меняя ноги. Общее время упражнения - 2 минуты, на каждое колено выделяется 1 минута.

Рис. 59



Броски (прыжки)

Эти разделы легкой атлетики требуют от учащихся предельного напряжения воли и выносливости. вовлечение в работу всех мышц является характерной чертой бросков. Броски и прыжки играют большую роль в развитии скоростно-силовых способностей. К броскам относятся следующие дисциплины:

- ✓ толкание ядра;
- ✓ метание копья;
- ✓ метание диска;
- ✓ метание молота.



Толкание ядра: В общеобразовательных школах толкание ядра, как вид легкой атлетики, развивает у учащихся скоростно-силовые способности.

Толкание ядра является простейшим способом прыжка. Ядро это металлический шар с весом для мужчин - 7,257 кг; 17-18 для юношей 17-18 лет - 6 кг; для юношей 15-16 лет - 5 кг; женщин, 17-18-летних девушек и мальчиков-подростков - 4 кг вё для 15 – 16-летних девушек - 3 кг.

Бросок выполняется в секторе размером 60°, вершина которого начинается в центре круга диаметром 213,5 см. У передней внешней части обода круга устанавливается брусок из дерева (сегмент) высотой 10 см, который можно опереться. Действие толкания можно условно разделить на несколько фаз:

Держание ядра, подготовка к разбегу и разбег, финальное усилие.

Держание ядра- Ядро держат в руке у надключичной впадины. Локоть толкающей руки отведен в сторону-вперед.



Рис. 60



Толкание ядра рукой



Подготовка к разбегу и разбег-

Спортсмен в исходном положении стоит спиной к полю метания. Он опирается на правую ногу, левую ногу откидывает назад. Левая рука направляется вперед, взгляд сконцентрирован вперед. Наклоняет туловище до горизонтального положения. В момент прыжка при повороте таза мышечные группы напрягаются, левая нога выдвигается вперед.

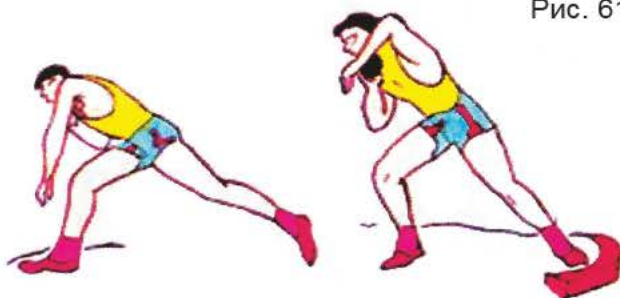
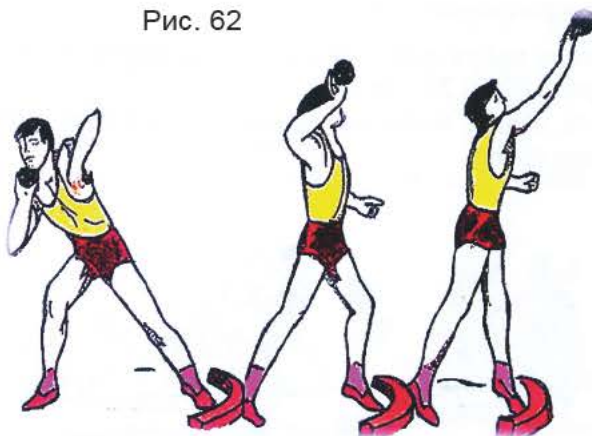


Рис. 61

Рис. 62

Финальное усилие. Когда учащийся поворачивается грудью в сторону толкания, ноги быстро выпрямляются при поднятии вверх, правая рука выпрямляется и толкает ядро.



окончательное усилие

Рис. 63



Толкание ядра с толчка



Развитие скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей

Для развития скоростно-силовых способностей используются упражнения по метанию снарядов различной тяжести, гранаты, набивные мячи и т.д., а также игры и эстафеты с их применением.

Классическим примером метания является метание набивного мяча и гранаты на дальнее расстояние.

Техника метания. Метание на дальнее расстояние сопровождается кратковременным скоростно-силовым координированным проявлением мышц нижних конечностей. Разбег выполняется с нарастающей скоростью ритмичными шагами с расстояния 10-12 м. Туловище и плечо поворачиваются в сторону-назад от направления броска.

Для скоростно-силовой подготовки в бросках рекомендуется выполнять следующие действия.

Будучи в полусидячем положении, бросить мяч назад через голову:

- с рывком;
- без рывка.

Бросить мяч назад через бок:

- в позе «натянутого лука» с полусидячего положения;
- одной рукой;
- двумя руками.

Рис. 64

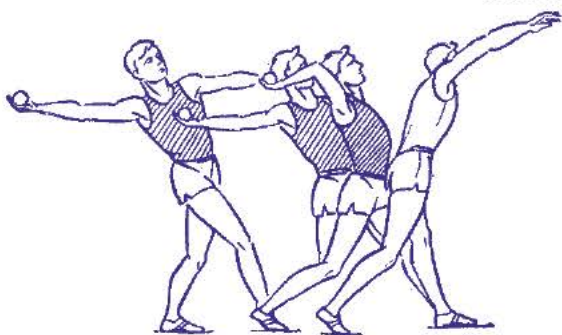


Рис. 65

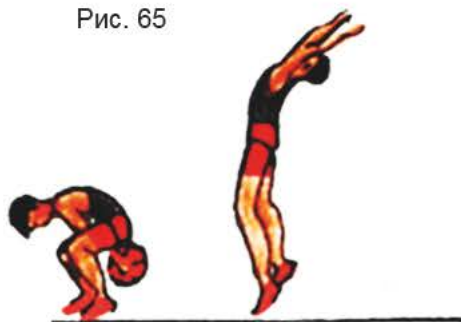
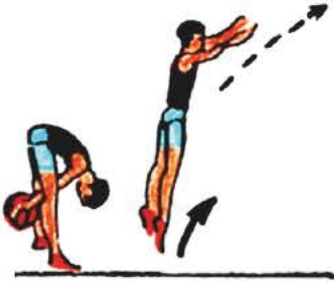


Рис. 66



Рис. 67

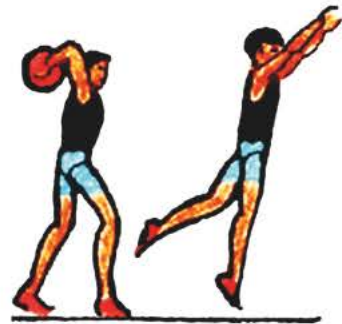


Бросить мяч, наклонившись вперед.

Рис. 68

Бросить мяч вперед из-за головы в положении:

- ноги на ширине плеч;
- с боку;
- наклонившись вперед;
- двумя руками;
- одной рукой;
- с места;
- на ходу.



Бросить мяч со стороны в положении сидя:

- поворачивая туловище;
- двумя руками;
- одной рукой.

Рис. 69

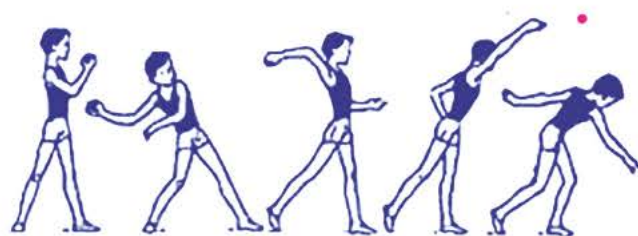


Метание малого мяча в цель и на дальность.

Метание- это легкоатлетическая дисциплина, развивающая скоростно-силовую подготовленность верхних конечностей учащихся. В качестве снарядов используются малые, теннисные и 150 граммовые мячи. Метание осуществляется с пробега и с места.

Техника держания мяча в руке

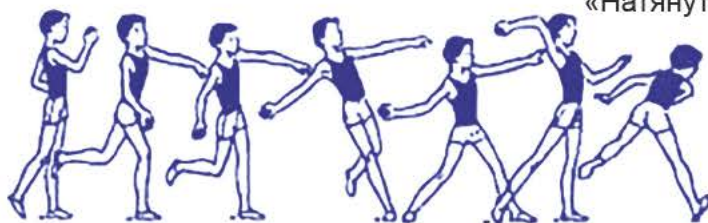
Рис. 70



Метание мяча с места



Положение
«Натянутого лука»



Метание мяча с разбега

Попадая на контрольную отметку левой ногой, метатель безостановочно выполняет первый шаг правой. Стопа ставится прямо по ходу движения, а положение таза остается таким же, как и в первой части разбега. Одновременно начинается поворот плеч направо и постепенное отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Левая рука, согнувшись в локтевом, суставе, движется вперед.



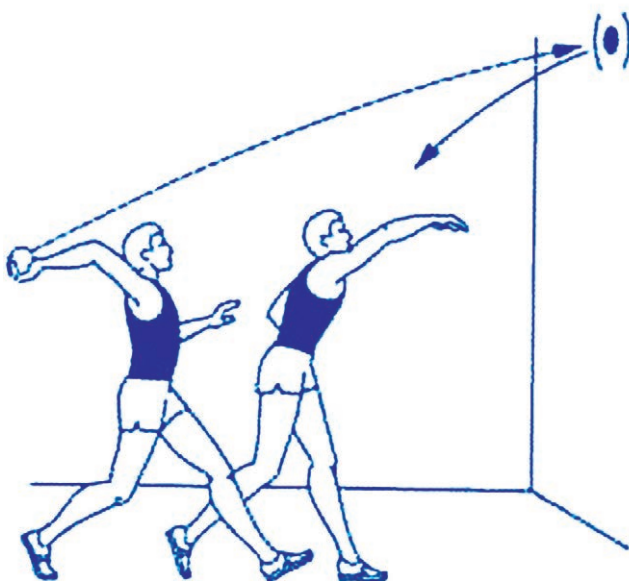
Техника метания мяча в горизонтальную цель:

Учащийся стоит левой стороной к цели, держит ноги параллельно на ширине плеч. Правая рука, в которой удерживается мяч, откидывается назад через правое плечо, взгляд сосредотачивается на цели. Поворачиваясь из этого положения в сторону цели, корпусом опирается на впереди стоящую левую ногу, затем поднимает правую ногу на носок и откидывает пятку. Рука, которой совершается бросок, сгибается в локте примерно по углом 120° поворота должна вращаться примерно на 120 градусов, ладонь поворачивается влево. Заканчивая бросок, метателю следует сделать «хлестообразное» движение кистью руки. После броска левая нога сгибается в коленях, корпус наклоняется вперед и поворачивается в лево.

Рис. 71

Целью во время метания малого шара могут послужить различной величины доски с круглыми поперечными сечениями, подвесные кольца, круги и линии на полу и на стене.. Для этой цели также можно использовать стандартное оборудование: баскетбольную корзину. Метание в цель должно выполняться как правой, так и левой рукой. Это необходимо

для пропорционального развития координационных и скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей. Следует обратить внимание на то, чтобы во время исполнения движения корпус не повернулся в направлении броска раньше времени и рука метателя не начала действие раньше времени.



Метание гранаты с места на дальность:

Масса гранаты для мужчин 700 гр., для женщин- 500 гр., для детей- 300 гр.

Как показано на рисунке в первом упражнении метатель гранаты в исходном положении стоит лицом вперед, левая нога располагается на контрольной отметке. С шагом правой ноги рука с гранатой начинает отводиться движением вперед и вниз. С другим шагом, правое плечо опускается ниже другого,

Техника держания гранаты метатель завершает отвод руки с гранатой, поворачивается левым боком. Третий шаг (скрестный) – выполняется за счет резкого толчка правой ноги с последующим ее выносом вперед. Нога ставится с пятки, носок должен быть развернут наружу. С шагом, спортсмен имитирует метание гранаты с поворотом грудью в сторону метания.

Во время метания гранаты используются различные методы и инструменты для обеспечения разнообразия в движении. С этой целью расстояние до цели постепенно увеличивается, цель уменьшается, метание выполняется в течение измеренного времени или в усложненном исходном положении на одном колене, полусидя и стоя.

Рис. 74



Рис. 72



Техника держания гранаты

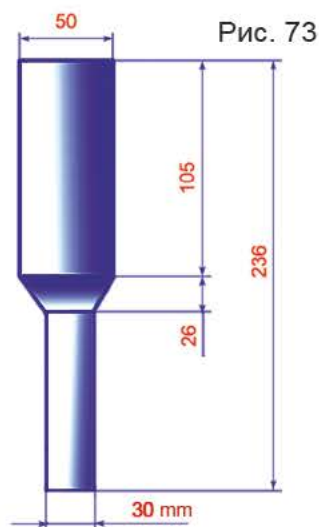
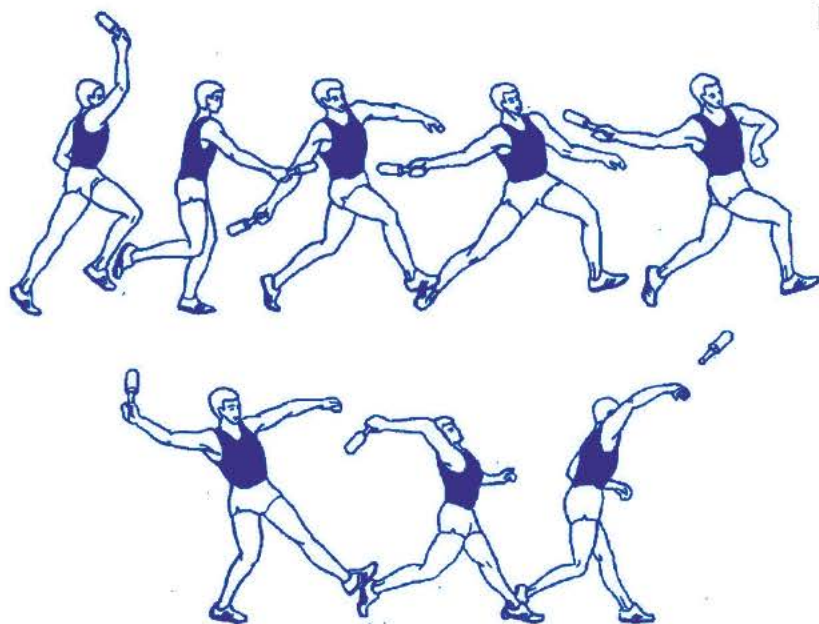


Рис. 73

Размер гранаты



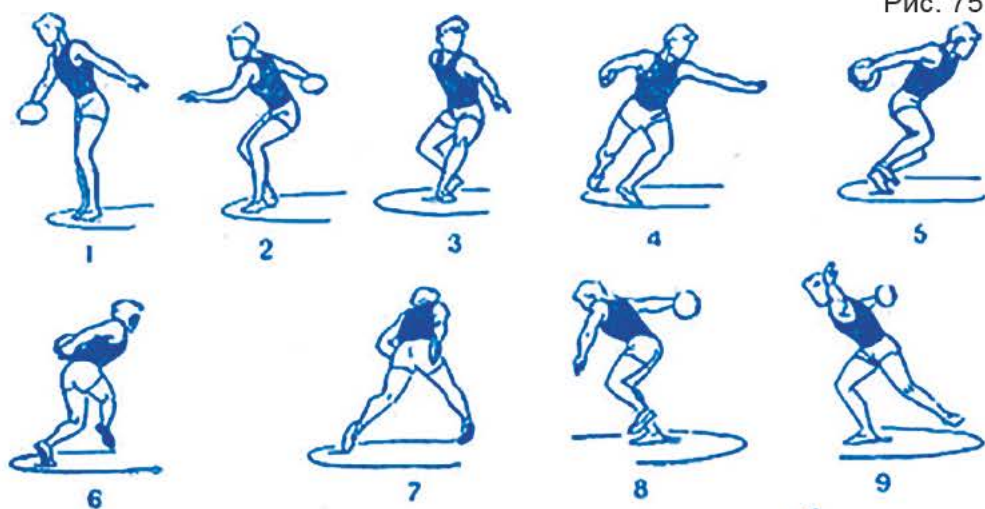
Рис. 75



Метание диска: Метание диска производится из круга диаметром 2,5 м. из ограждённого сеткой сектора с разрешённым углом вылета.

Уровень подготовленность зависит от скорости, угла полета, положении плоскости диска. Диск держится на ногтевых фалангах согнутых пальцев (кроме большого). Метание может проводиться с места и с поворотом, который позволяет более эффективно развивать усилия, сообщать диску более высокую скорость, а следовательно, достигать и большей дальности его полета.

Рис. 75





Метание диска — очень древний вид спорта. В 5 веке до н. э. скульптор Мирон изготовил скульптуру дискобола (Diskobolos), которая сейчас всемирно известна. Этим он увековечил легкоатлетический термин, который так был распространен в античности. Диск имеет чечевицеобразную форму. В древности диск был окаймлен металлическим ободом. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек — 1 кг. Метание диска производится из круга с диаметром 2,5 м. Метатель становится у задней стенки круга спиной к направлению метания. Рука с диском свободно опущена вниз и слегка покачивается сбоку от бедра вперед и назад, держит диск на ногтевых фалангах согнутых пальцев. Последние фаланги пальцев лежат на краю диска. Затем метатель делает полтора оборота и бросает диск. Все зачетные броски не должны выходить за пределы 90-градусного сектора, начерченного на земле.

Выберите наиболее подходящее вам упражнение наилучший результат определяется высокой скоростью и силой вылета снаряда.

Многоборье: Вид спорта, включающий в себя различные виды бега и прыжка. Многоборье делится на виды. Для женщин, девушек и юношей троеборье (бег на 100 метров, прыжок в высоту, толкание ядра) проводится в течение одного дня. В пятиборье для женщин и девушек 17-18 лет входят следующие виды спорта: бег с препятствиями на 80 м, толкание ядра, прыжков с высоты, прыжок в длину с разбега и бег на 200 м. По первым трем видам спорта соревнования приходят в первый день, а по остальным двум на второй день. Для мужчин пятиборье (прыжок в длину, метание копья, бег на 200 м, метание диска, бег на 1500 м) проходят в один день. Для мужчин существует еще один вид – десятиборье. Десятиборье считается жемчужиной легкой атлетики.

В этих соревнованиях участвуют только мужчины. Десятиборье проводится 2 дня: в первый день- бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег на 400 м; второй день-бег с барьерами на 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег на 1500 м.



Существует также четырехборье для девушек, шестиборье- для юношей 17-18 лет (юниор) и восьмиборье для мужчин.



Во всех многоборьях должна строго соблюдаться последовательность проведения видов соревнований. Если спортсмен пропустит один из видов, его исключат из соревнований.

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам.



Гибкость

Гибкость – способность выполнять движения с необходимой амплитудой. Эта способность зависит от 2-х факторов: – 1. подвижность суставов и 2. эластичность мышечно-связочного аппарата. Последнее регулируется механическими способностями() Последнее регулируется механическими свойствами мышц и связок(сопротивление к растяжению) и регулировкой тонуса мышц во время движения. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движения человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. Гибкость может быть активной и пассивной. Под пассивной гибкостью понимают максимально возможную подвижность в каком-либо суставе, которую спортсмен в состоянии продемонстрировать с помощью внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением и т.д. Измеряя пассивную подвижность, можно достаточно точно определить степень растяжения мышц, ограничивающих амплитуду движения. Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в каком-либо суставе, предельную амплитуду движения, которую спортсмен в состоянии продемонстрировать самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Величины активной гибкости меньше величин пассивной гибкости. Иногда факторы, которые отрицательно влияют на активную гибкость, могут способствовать увеличению пассивной гибкости (например, утомление). В процессе физической подготовки общая и специальная гибкость определяется максимальной амплитудой движения в относительно больших суставах опорно-двигательного аппарата. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность конкретной деятельности.

Проявление гибкости зависит от:

1. анатомического строения суставов;
2. объема разминки;
3. времени суток (по утрам гибкость слабая);
4. пола;
5. генетических особенностей опорно-двигательного аппарата;
6. эластичности связок и тонуса мышц;
7. температуры окружающей среды.

Наибольшая подвижность сусавов наблюдается у детей 6-11 лет. Поэтому подросткам 16-18 лет следует уделять особое внимание развитию гибкости. для этого надо организовать спортивные игры, тренировки, соответствующие нормативам. У девочек показатель гибкости на 20-30% выше, чем у мальчиков. Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод многократного растягивания и метод стати-



ческого растягивания. Метод многократного растягивания.

Основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений (размах, лукообразный шаг и т.д.)

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении упражнений на гибкость следует повышать нагрузку за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Упражнения, направленные на растягивание мышц выполняются многократными повторениями с постепенным увеличением размаха движений. Упражнения, направленные на развитие гибкости подбираются в зависимости от уровня подготовленности учащихся. В этом случае следует обратить внимание на следующие дидактические рекомендации:

- Приступать к занятиям на растяжку допустимо только после предварительного разогрева мышц – разминки. Это предотвращает риск получения травмы;

- подвижность суставов для начала следует развивать в крупных суставах (плечевые, тазобедренные, коленные, стопы), с постепенным увеличением амплитуды выполнения;

- Между сериями упражнений выполняются действия на расслабление мышц.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости в среднем на 19 – 20%, а пассивной – на 10 – 11%. В то же время использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости в среднем на 13%, а пассивной на 20%. В использовании упражнений на развитие гибкости, эффективным считается применять следующее соотношение: 40% - активные; 40%-динамические; 20%-статические.

Уровень гибкости у учащихся должен быть выше максимальной амплитуды, необходимой для выполнения любой деятельности. Этим словно создаются запасы гибкости. Системное повторение больших амплитудных движений имеет важное значение для поддержания полученной гибкости. Результаты недавних исследований показали, что гибкость, организма является одним из основных показателей здоровья.

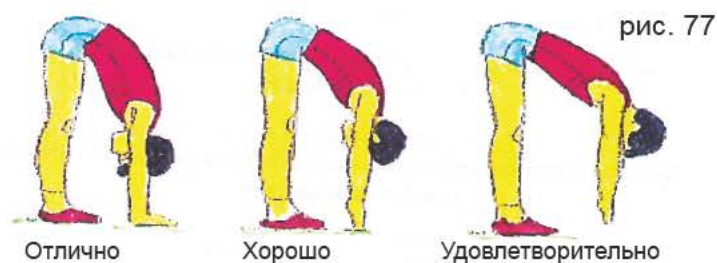
С целью развития гибкости у учащихся 5-11 классов, постепенно сократилось учебное время. Это объясняется особенностью развития гибкости. Дошкольный возраст – это самое подходящее время для интенсивного развития гибкости. С целью развития гибкости у учащихся 5-11 классов, учебное время постепенно сокращается. С этой целью занятие следует планировать в следующем направлении :

- развитие подвижности суставов (нижних, верхних конечностей, туловища) ;
- развитие эластичности мышц и связок;
- совершенствование гибкости.

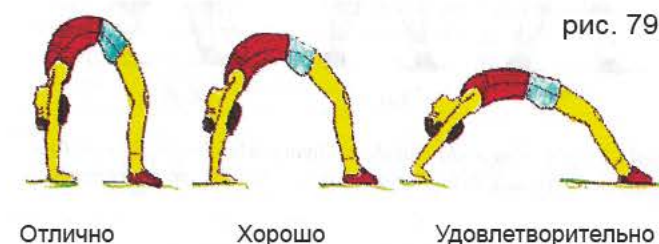
Существует множество способов развития гибкости.



Для достижения высоких результатов важно использовать эти методы в соответствии с вышеуказанными рекомендациями.



Проверка на эластичность мышц и подвижность тазобедренных суставов.



Проверка подвижности позвоночника и основных суставов, эластичности мышц.

рис. 80

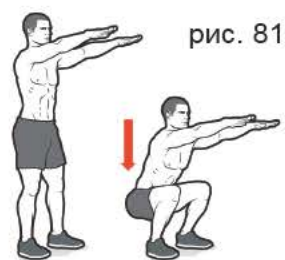


рис. 82



Развитие гибкости и выносливости

В начальных классах отводится много занятий на развитие гибкости. Мы считаем, что преподавание этих уроков было направлено на то, чтобы в 10-м классе гибкость учащихся была в пределах, установленных для этой возрастной группы нормативов. Известно, что гибкость зависит эластичности мышечно-связочного аппарата и подвижности суставов.

Показатели гибкости в пределах нормы свидетельствуют о достаточной эластичности мышечно-связочного аппарата и подвижности связок у учащихся. Упражнения на развитие гибкости можно разделить на несколько групп:

1. Качание, махи, вращательные и круговые движения скручивание, повороты с высокой амплитудой.
2. Наклонения, повороты и скручивания без посторонней помощи.
3. Упражнения с посторонней помощи или на поднятия тяжести.
4. Упражнения на растяжку (стретчинг).

Упражнения для тренировки гибкости и развития мышц у учащихся 16-17 лет делятся на две группы:

1. с весом тела
2. со свободным весом

Ежедневно вы идете и возвращаетесь из школы, спортивных клубов или тренировочных залов. При ходьбе ваши мышцы максимум развиваются. Однако спустя некоторое время организм привыкает к этой нагрузке и развитие мышц и суставов уменьшается. Для этого необходимы дополнительные тренировки.

Это относится и к упражнениям со свободным весом. Для развития мышц необходима тренировка нервной системы. В этом случае следует выполнять более сложные, натренированные спортивные упражнения. Выполнение этих упражнений по составленной программе, ускорит развитие мышц.

Указанные упражнения могут стать образцами как для упражнений с весом тела, так и со свободным весом.

Целесообразно выполнять растяжку, наклонения и сгибание для подготовки связок и сухожилий к тренировкам, расслабить суставы, улучшить кровообращение, приток крови к мышцам во время тренировок на уроках физической культуры, спортивных залах и в домашних условиях. Эти упражнения уменьшают боль во время тренировок, защищают от травм, вырабатывает выносливость. Начинать следует с 3-х минутных упражнений. Длительность каждого последующих упраж-

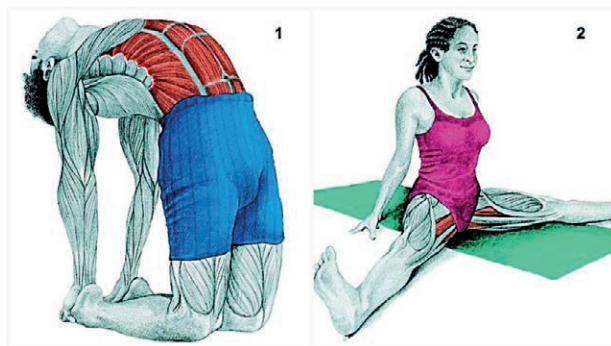


нений увеличивать еще на 2 минуты. Эффективность тренировок можно будет наблюдать если заниматься 6 недель по 2 раза в неделю.

Важно знать, какие мышцы тела работают до и после тренировок.

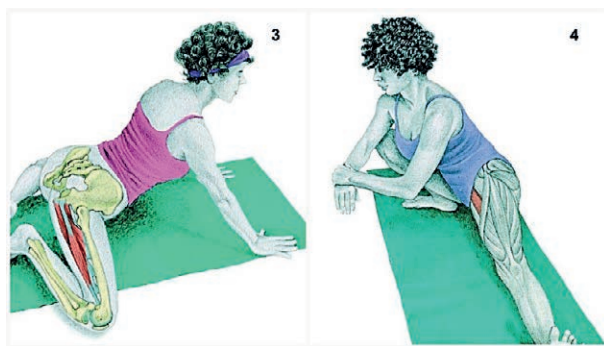
Комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и выносливости у учащихся 16-18 лет:

Рисунок 1-2: Мостик, с положения сидя и растяжка паховых мышц: Эти физические упражнения развивают гибкость и выносливость. В 1 упражнении стоя на коленях, поставьте ноги на ширине таза. Медленно прогибаясь назад, достаньте до пяток руками. Спина должна быть выгнута, а голова опрокинута назад. Это упражнение воздействует на мышцы бедер, груди и живота. Это развивает мышцы и помогает похудеть.



2-е упражнение развивает паховые и тазовые мышцы.

Рисунок 3-4: Упражнение на раскрытие тазобедренных суставов и растяжки ноги в сторону развивают выносливость: Эти упражнения на невероятную выносливость обеспечивают раскрытие и укрепление таза и бедер, растяжку мышц и способствуют росту организма.



Данное упражнение рассчитано на выносливость коленных суставов и позвоночника. Из исходного положения ноги постепенно выпрямляются и отводятся назад, затем возвращаются в исходное положение. То, что изображено на 4-рисунке вы можете выполнять с обеими ногами поочередно. Тем самым развиваются мышцы обеих ног.

Данное упражнение рассчитано на выносливость коленных суставов и позвоночника. Из исходного положения ноги постепенно выпрямляются и отводятся назад, затем возвращаются в исходное положение. То, что изображено на 4-рисунке вы можете выполнять с обеими ногами поочередно. Тем самым развиваются мышцы обеих ног.



Рисунок 5-6: Напряжение мышц тазового дна – Бабочка и растяжка разгибателей предплечья: способствует напряжению таза, расслаблению суставов, эластичному растяжению мышц. Растяжка разгибателей предплечья обеспечивает эластичность и гибкость мышц рук.

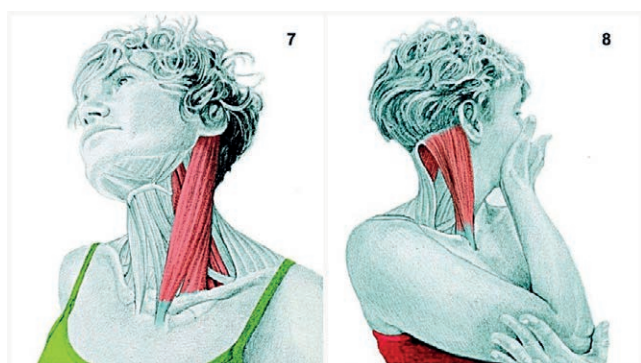
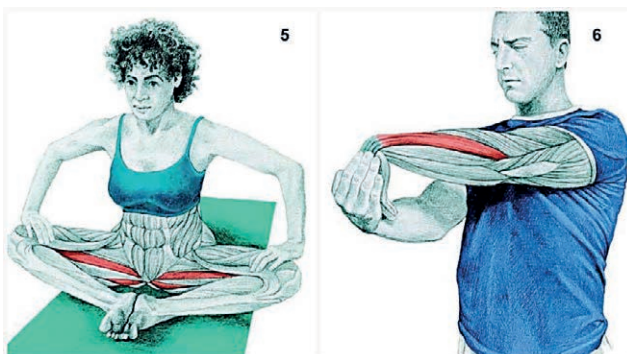


Рисунок 7-8: Упражнения для шеи. Туловище на месте, поворачивайте постепенно голову вправо и влево: Благодаря этим движениям можно развивать сильные, эластичные и выносливые мышцы шеи.

Рисунок 9-10: Напряжение мышц шеи и наклонение головы в сторону с помощью руки (круговые движения головой) Эти упражнения помогут развить эластичность мышц.

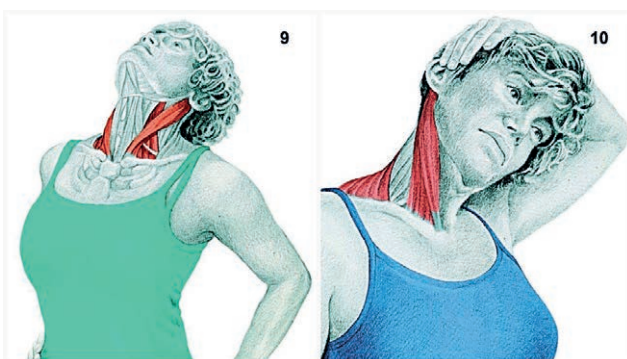


Рисунок 11-12:
Растяжка квадрицепса:
встаньте на колени,
медленно подайте
правое бедро вперед.
Возьмитесь за стопу
сзади и напрягите яго-
дичную мышцу.

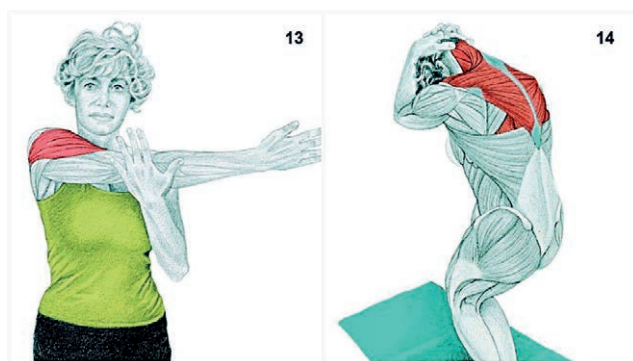
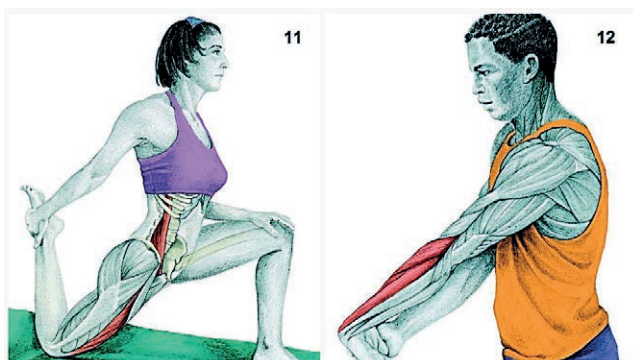
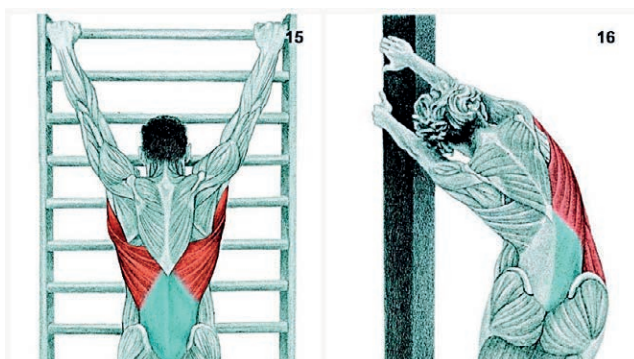


Рисунок 13-14: Бо-
ковая растяжка плеча и
растяжка шеи стоя про
помощи рук: эти упраж-
нения обеспечивают
гибкость и выносли-
вость мышц спины, шеи
и плеч.

Рисунок 15-16: Ух-
ватитесь за переклади-
ну, медленно оторвите
ноги от пола. Станьте,
взявшись обеими рука-
ми за угол стены или
столб. Держа спину
прямо, медленно отве-
дите бедра в сторону.
Задействована широ-
чайшая. Происходит
набор мышечной массы.



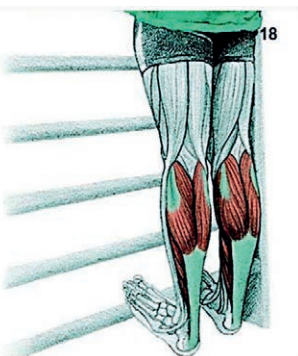


Рисунок 17-18: станьте на четвереньки и медленно отводите бедра назад, пока лоб не коснется пола. Встаньте на край ступеньки и слегка поверните щиколотки внутрь и наружу для растяжки мышц: обеспечивает эластичность и гибкость мышц.

Рисунок 19-20: шпагат, с вытягиванием ноги вперед. Сядьте, постарайтесь взяться руками за стопы, выпрямив ноги в коленях: Развивает гибкость мышцы ног, живота, рук и бедер.

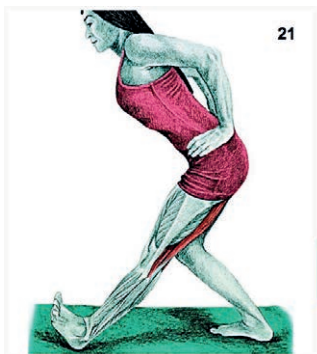
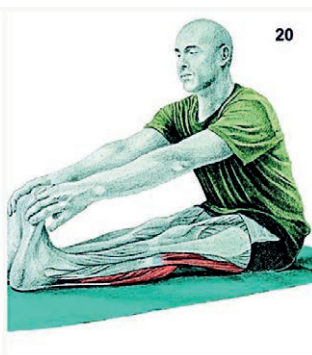
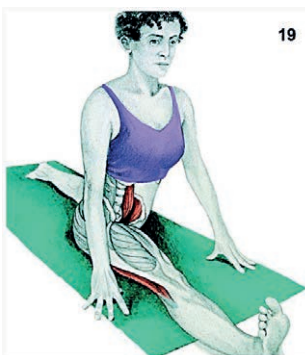


Рисунок 21-22: Выставьте одну ступню впереди другой станьте, поставив ноги на ширину плеч и медленно присядьте: формирует гибкость и выносливость тазобедренных, паховых мышц.

Рисунок 23-24: Голубь-из положения сидя медленно подтяните ногу у груди и поверните бедро наружу, удерживая спину прямо. Растяжка мышц ног от стены: Развивает гибкость бедренных мышц.

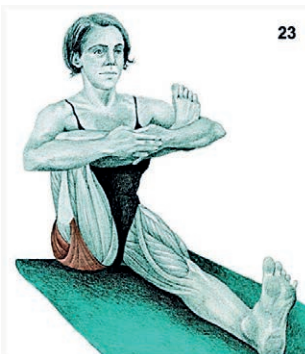


Рисунок 25-26: выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. лягте на спину, переведите одну ногу через все тело, медленно поворачивая туловище в противоположном направлении: развивает мышцы спины и бедер.

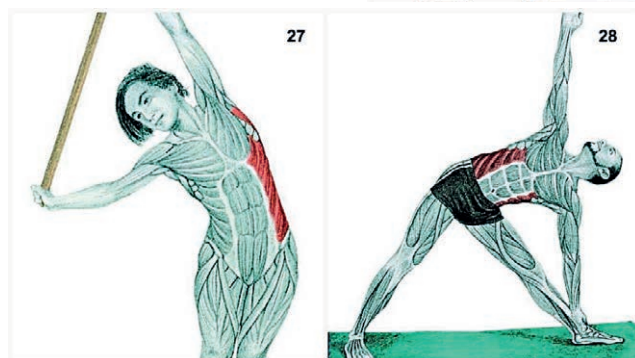
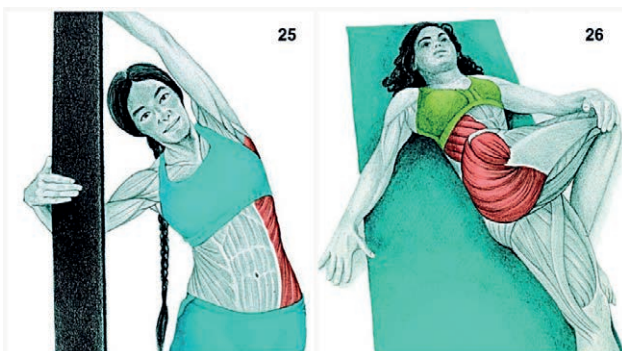


Рисунок 27-28: Наклонение в сторону при помощи спортивной скалки. Широко расставьте ноги, положите руку напереди стоящую ногу, поднимая противоположную руку: развивает гибкость наружных мышц.

Рисунок 29-30: станьте лицом к стене, положите на нее ладонь, Медленно отвернитесь от стены для растяжки мышц груди. Лягте на пол, ладони должны смотреть вверх. Ваш помощник делает глубокое приседание: развивает гибкость грудных мышц.

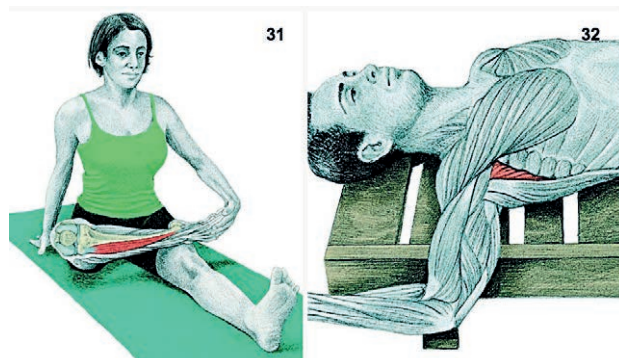
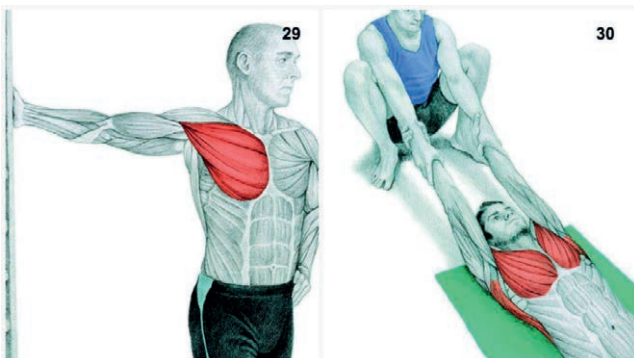


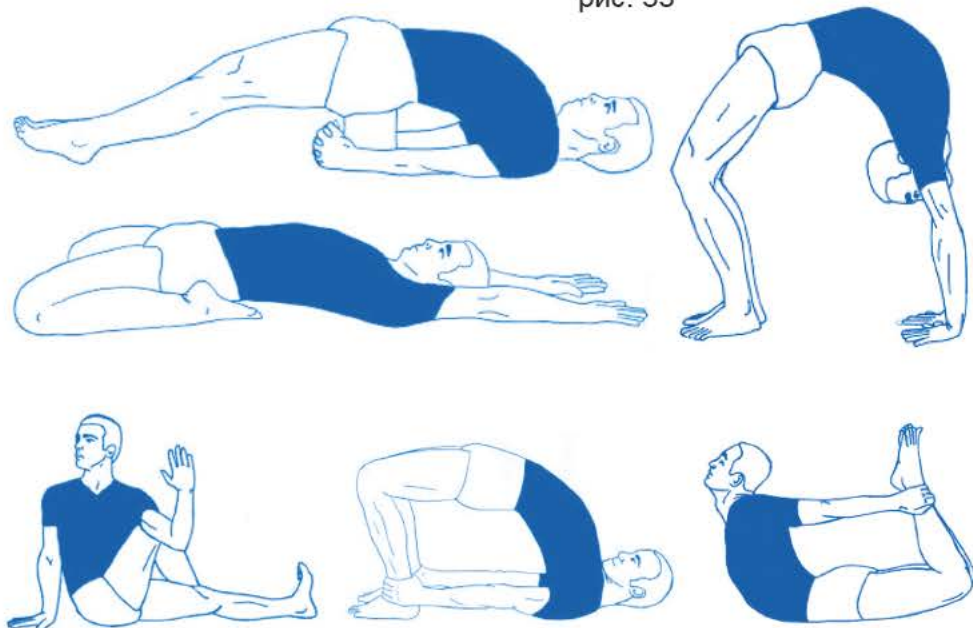
Рисунок 31-32: полу-голубь- сядьте и заведите одну руку назад, одну ногу положите на другую выше колена, придерживая ее рукой. Лягте на спину, отведите руку в сторону. Медленно опустите заднюю поверхность руки на пол: развивает переднюю большеберцовую и подопаточную мышцы.



Примечание: Посоветуйтесь с тренером по поводу выбора упражнений, соответствующих виду спорта, которым вы занимаетесь.

1. Для мальчиков: Комплексные упражнения.

рис. 33



2. Для девочек: Выполнение упражнений от 1 до 5 по часовой стрелке, развивает гибкость тела.

Приведенные ниже упражнения можно выполнять дома, в спортивных залах в зависимости от условий.

рис. 34



рис. 35

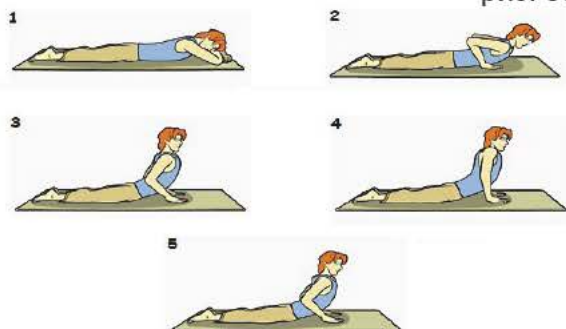


рис. 36



рис. 37



рис. 38



рис. 39



рис. 40

Для развития гибкости:

- Систематическое выполнение выбранных упражнений. Для получения наилучшего результата, упражнения следует выполнять ежедневно.
- Чтобы избежать травм, упражнения на растяжку должны выполняться после разминки;



- подвижность суставов, как основных показателей гибкости, следует развивать с основных суставов тела (плечевые, тазобедренные, коленные, суставы стопы), амплитуда действий постепенно увеличивается;

- Между сериями упражнений выполняются упражнения на расслабление мышц.

Ресурсы:

- ходьба, бег для разминки;

- динамические упражнения на развитие подвижности суставов;

- статические упражнения, когда тело замирает в определенной стойке;

- пассивные растяжки;

- Махи с большой амплитудой.

Общеразвивающие упражнения тренировки гибкости:

рис. 41

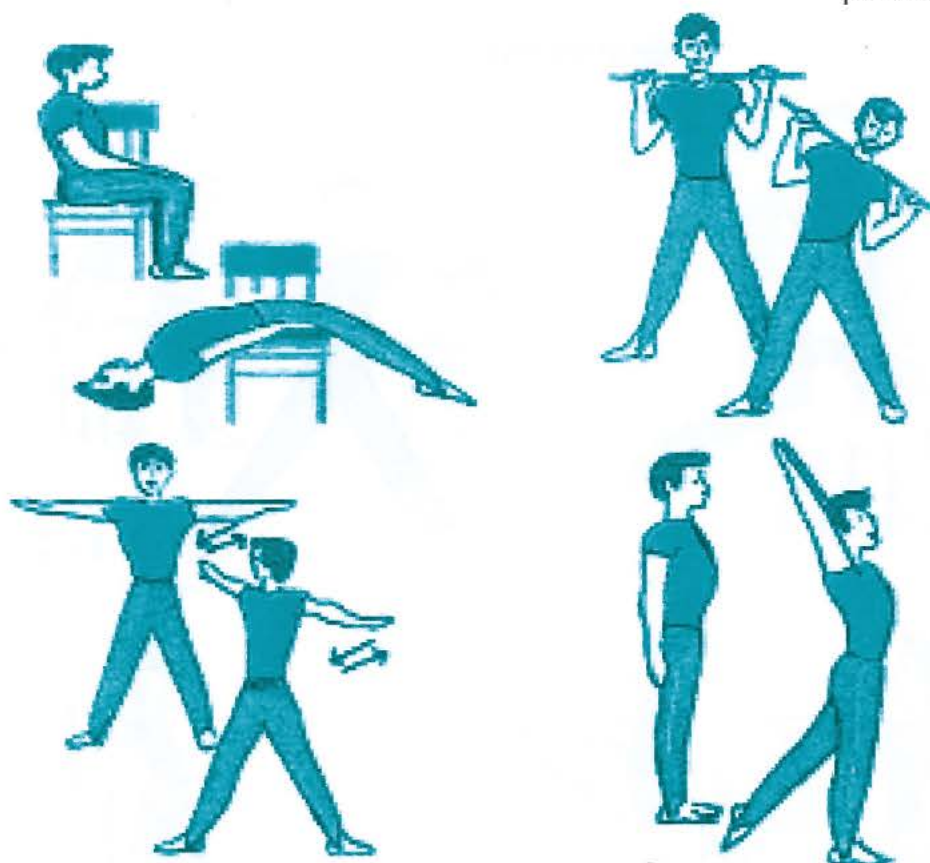


рис. 42

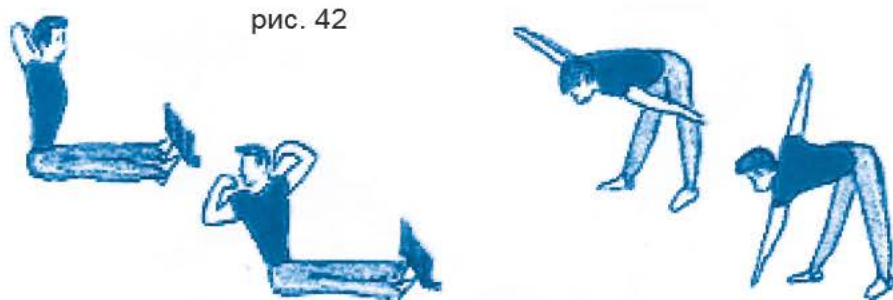
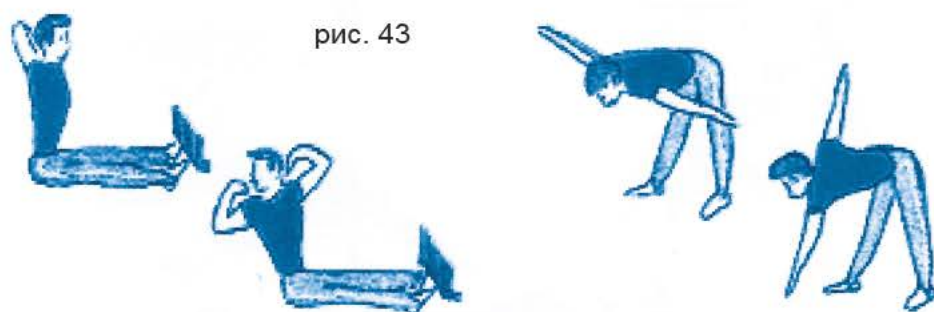
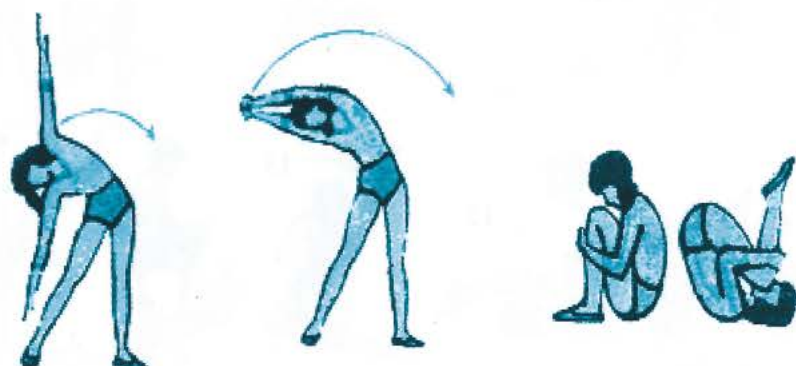
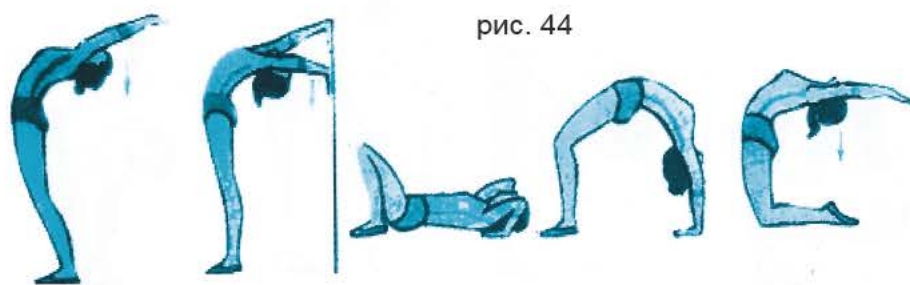


рис. 43





Сила (мышечная сила)

Сила (мышечная сила) – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений). Без мышечной силы не может происходить никакое движение, перемещение. Поэтому сила является основой всех двигательных способностей. Существуют следующие формы силы: максимальная, относительная, взрывная, реактивная, скоростная и др.

В общеобразовательных школах предусмотрена подготовка по развитию у учащихся максимальной силы. С этой целью в школах занятия проходят в 5 направлениях, развитие силовых способностей :

- верхних конечностей;
- нижних конечностей;
- передних мышц туловища;
- задних мышц туловища;

рис. 46



Проявление силы зависит от следующих факторов:

1. Центральные-нервные факторы, выражающиеся в интенсивности, в том числе частоте, эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам;
2. Эластичность и реактивность мышц;
3. Особенности процесса обмена;
4. Физиологический поперечник и масса мышц;
5. Одновременная координация нескольких групп мышц во время движения.

Рис. 47



Силовая подготовка у школьников с методической точки зрения должна быть, в первую очередь, направлена на создание условий для развития максимальной силы посредством использования динамических упражнений для увеличения поперечных сечений мышц учащихся. Для этой цели предпочтительно, чтобы упражнения выполнялись методами «до отказа», «пирамида», «круговой», «ударный». Эти методы демонстрируют необходимость многочисленных и повторных выполнений этих упражнений. Такая организация занятия сделает его динамичным и интересным. Результат каждой команды будет определяться по сумме результатов повторных упражнений, выполняемых членами команды.

Упражнения для развития силовых способностей в общеобразовательных школах делятся на следующие группы:

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с использованием малой нагрузки и резиновых амортизаторов;
- Упражнения с массой и сопротивлением партнера.



Общеразвивающие упражнения для тренировки силовых способностей

Рис. 48



Рис. 49

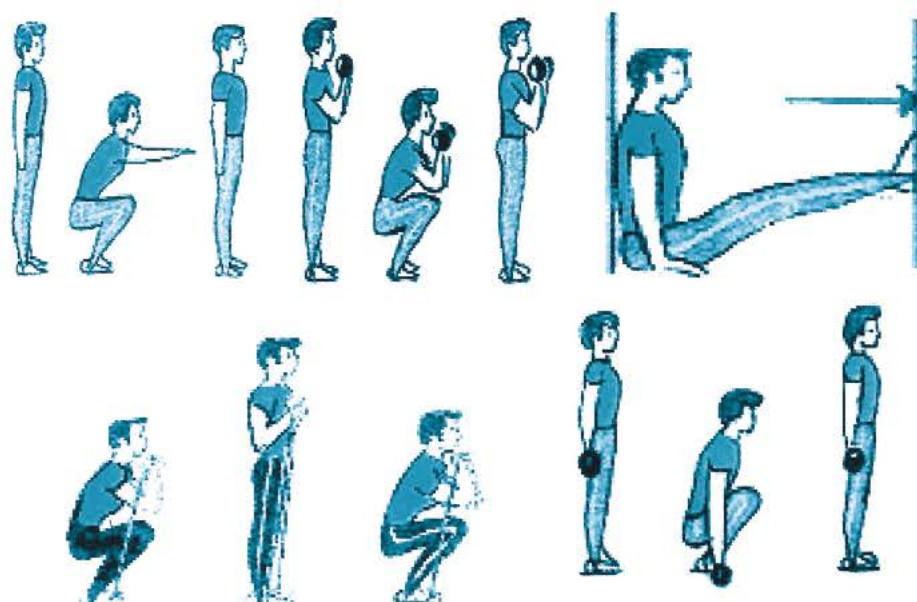
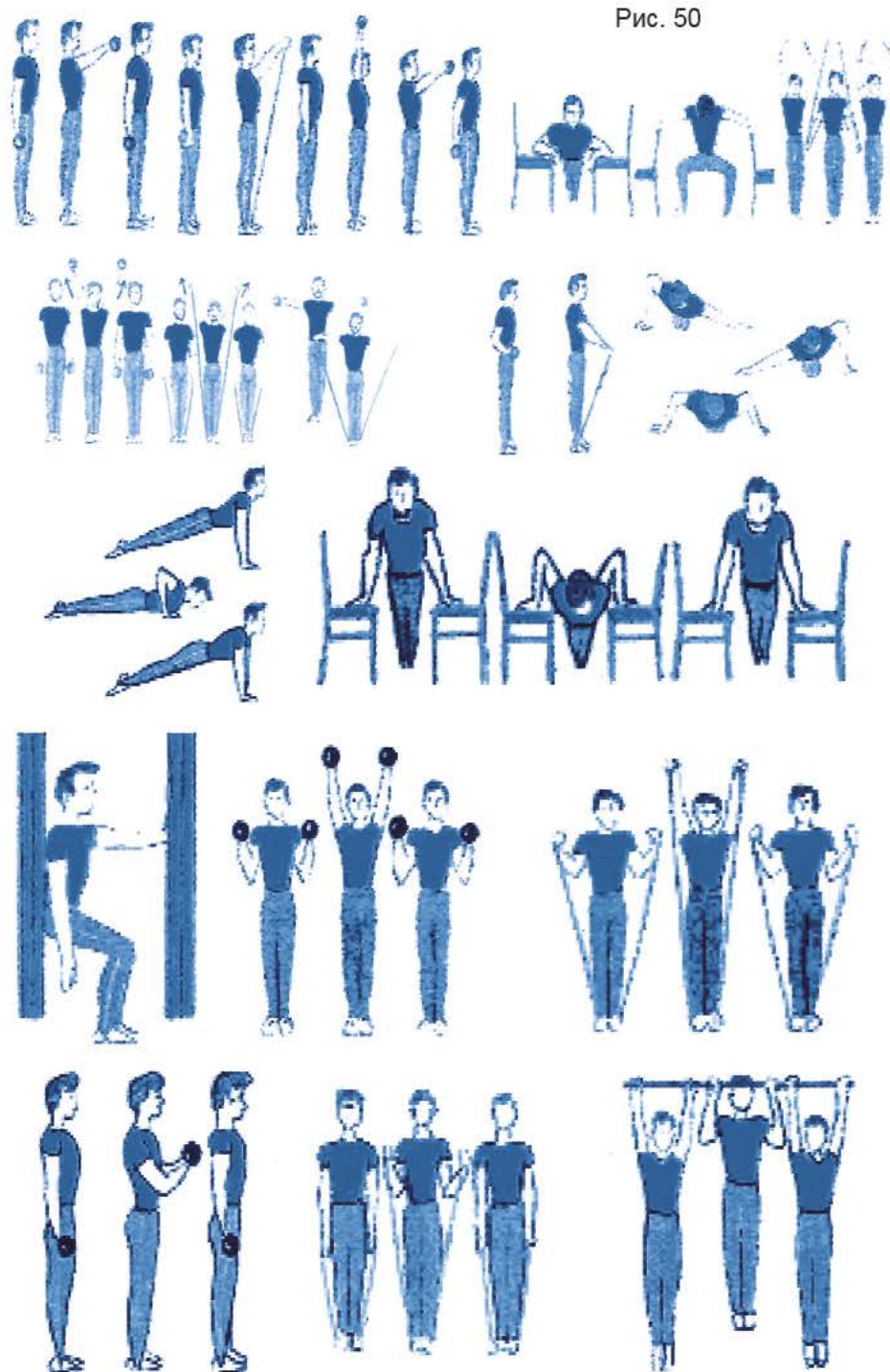


Рис. 50



Гимнастика

Гимнастика – это известный тысячелетиями способ оздоровления и физического воспитания. Этот вид физических упражнений возник в древнем Китае и Индии, пять веков назад начал развиваться и распространяться в Греции. Поэтому эти упражнения должны выполняться в специальной одежде. Гимнастика – это источник неисчерпаемой силы, здоровья и бодрости. Развитие науки помогло разработать теорию и методологию гимнастики.

Гимнастические упражнения в общей системе физического воспитания применялись в соответствии различных игр, военных учений. Египтяне и народы древнего Закавказья широко использовали акробатику.

Во второй половине XV века венецианский врач Меркуриалис написал сочинение «Об искусстве гимнастики», где классифицировал гимнастику на 3 вида:

1. Военная гимнастика:



Рис. 51

2. Лечебная гимнастика:



Рис. 52



3. Атлетическая гимнастика:



Рис. 53

В начале XIX века возникли системы национальной гимнастики. В развитии гимнастики были определены 3 направления:

Гигиеническое – средство укрепления здоровья и развития физической силы;

Атлетическое – средство развития двигательных возможностей человека путем применения сложных упражнений, в том числе и на гимнастических снарядах;

Прикладное – как средство обучения солдат.

В 1920 году в Азербайджане впервые было создано «Общество физической культуры». Однако в то время гимнастик не была так развита. Первые гимнастические выступления вошли в праздничные программы в 1925 и 1926 годах. В 1930 году в Баку прошли первые соревнования по гимнастике.

Гимнастика, будучи одним из самых популярных видов спорта в мире, широко развивается и в нашей республике. В настоящее время в нашей стране уделяется большое внимание развитию гимнастики. Гимнастика преподается как предмет в учебных заведениях. Кроме того, благодаря инициативе первой леди нашей республики Мехрибан Алиевой, в Баку проходят грандиозные соревнования по гимнастике.

Современная гимнастика подразделяется на следующие виды:

Спортивная гимнастика	Художественная гимнастика	Акробатика	Тамблинг
-----------------------	---------------------------	------------	----------

Спортивная гимнастика

В 1881 году была создана Международная Федерация Гимнастики (МФГ). Также спортивная гимнастика была включена в программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году.



Первый чемпионат мира по спортивной гимнастике был проведен в 1903 году в Антверпене по инициативе основоположника ФСГ, бельгийца Н.Дж. Куперуса. С 1903 года по 1913 год чемпионаты мира проводились раз в два года, а с 1922 года раз в четыре года. На Конгрессе ФСГ 1977 года вновь было принято решение о проведении чемпионатов мира раз в два года.



Рис. 54

Первые женщины стали участвовать в Чемпионатах мира с 1938 года. Чемпионат Европы проводится с 1969 года.

Спортивная гимнастика в Азербайджане стала развиваться с 30-х годов конца прошлого столетия. В 1939 году в Баку был проведен первый республиканский чемпионат. С конца 50-х годов в Азербайджане выросло поколение сильных спортивных гимнастов. Такие гимнасты, как Тофиг Мехдиев, Дмитрий Филонов, Камал Абдуллаев, Чингиз Шамилов, Наталья Абдинова (Щетинкина), Раиса Тиминова достойно защищали спортивную честь Азербайджана в различных международных соревнованиях. В 80-е годы в лице Камрана Фарзалиева, Вагифа Садиева и Валерия Беленький спортивная гимнастика Азербайджана получила второе дыхание.

Самый известный гимнаст Азербайджана Валерий Владимирович Беленький родился в Баку 5 сентября 1969 г. Завоевав Кубок Мира в 1991 г., В.Беленький в составе сборной СНГ стал чемпионом на XXV Олимпиаде в Барселоне в 1992 г., а в личном первенстве - завоевал бронзовую медаль. В 1995 г. он получил бронзу на чемпионате Европы, а на коне-махе завоевал титул чемпиона континента. В 2015 году на Первых Европейских Играх, которые проходили в Баку, Олег Степко, Петр Пахнюк и Эльдар Сафаров в командном составе завоевали Азербайджану бронзовую медаль.

Художественная гимнастика - Появилась в Швеции. Художественная гимнастика гармонично сочетает в себе пластику, пантомиму, акробатику, балетные движения и актерское мастерство. В соревнованиях по художественной гимнастике участвуют только спортсмены-женщины. Художественная гимнастика была включена в программу летних Олимпийских игры 1984 года. Художественная гимнастика имеет свои правила и систему оценивания.



Первый чемпионат мира по гимнастике состоялся в 1963 году в Будапеште. Этот вид спорта был включен в программу Олимпийских игр в 1984 году. С тех пор художественные гимнасты участвуют в Олимпийских играх.

Художественная гимнастика как вид спорта формировалась в XIX веке.



Рис. 55



Рис. 56

Акробатическая гимнастика

Акробатика- древний вид спорта. Мотивы акробатических упражнений нашли свое отражение еще в древнегреческих поэмах «Илиада» и «Одиссея».

В древнегреческих театрах во время показа комедии Аристофана (в IV веке до нашей эры), в антрактах демонстрировались номера с акробатическими элементами. Слово «акробат» произошло от грече-

ского «акробатэс», что означает «хожу на цыпочках, лезу вверх».

Дополнительные сведения: Первая книга, содержащая указания об использовании акробатических упражнений в физическом воспитании, появилась в 1573 году. (И. Меркуриалис «Об искусстве гимнастики»).

Развитие спорта и появление новых видов акробатических движений в XIX веке составили часть спортивных упражнений.

Тамблинг (анг. Tumbling — «прыгать», «отскочить»)

— До 2000 год прыжки на батуте и

акробатической дорожке находились в составе акробатической гимнастики. Сегодня выступает как отдельный вид спорта.

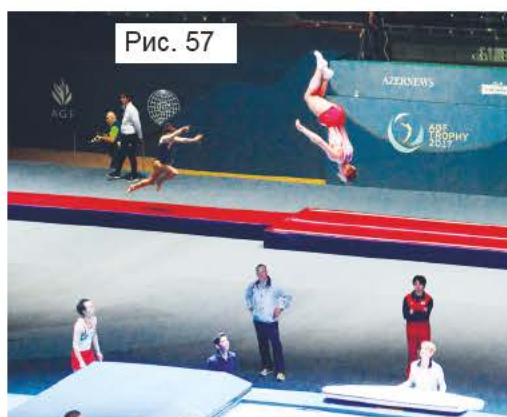


Рис. 57



Раван Юсубов из Азербайджана занял 14-е место на чемпионате мира в 2001 году в Дании. На международном турнире, проведенном в Киеве в 2003 году, Талех Газиев и Абдулла Гасымов, попав в финал, заняли 6 и 7-е места. В настоящее время в Азербайджане этим видом спорта занимаются около 150 человек, многие из которых являются воспитанниками школы гимнастики. Вместе с тем, трамплинг и тамплинг развивается в нескольких спортивных центрах столицы, в том числе в городе Шабран.

Техника гимнастических упражнений

Прыжки

Прыжки –развивают мышечную силу, скоростно-силовые способности, способствует укреплению суставно-связочного аппарата.

Прыжки делятся на 2 группы:

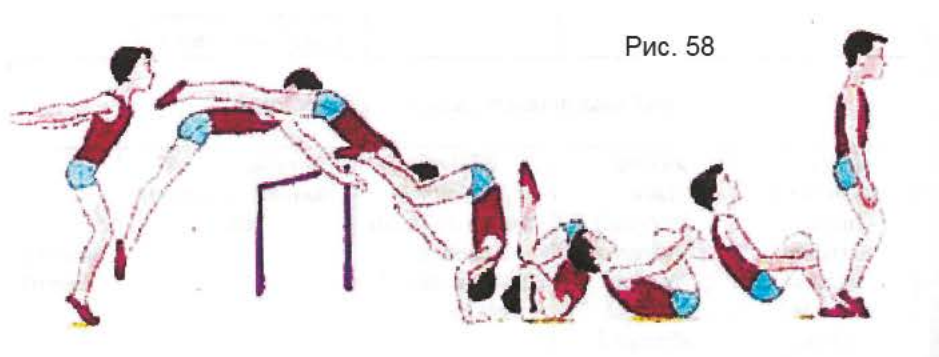
Неопорные Опорные

Неопорные –Выполняется без опоры на какой-либо предмет. Эта группа упражнений включают прыжки на одной и двух ногах, прыжки в высоту, с трамплина и гимнастического каната.

Опорные–При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический козёл, конь, стол или специальный снаряд).

Прыжок через препятствие, перекат (кувырок) вперед

Техника выполнения: Перепрыгивая через препятствие сделать перекат (кувырок) вперед.



Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега. В конце фазы полета, когда руки касаются пола, голова прижимается к груди, а тяжесть переносится на затылок и заплечье. Быстрой группировкой обхватив руками колени выполняется кувырок. Когда ноги касаются земли, спортсмен силой инерции становится на ноги.

Перека́т (кувырок) назад

Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Рис. 59

Что должен уметь учащийся для освоения техники кувырка назад?

1. Сидя на корточках, выставлять плечи вперед.
2. Отталкиваемся руками от пола как можно сильнее, и перекачиваемся на спину. Во время переката, руками хватаемся за ноги (ниже колен).
3. Начните раскрывать руки, пока не прикоснетесь к полу ногами.

Что должен уметь учащийся?

Выполнить быструю группировку назад и коснуться руками мата.

Опорные прыжки

В 11-м классе учащиеся осваивают прыжки в длину через коня ноги врозь на высоте 115-120 см и 120 - 125 см, а девочки разбег и прыжок через коня в ширину, с опорными прыжками в высоту 110 см.

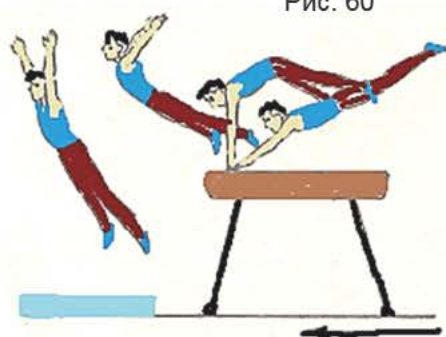


Рис. 60



Прыжок ноги врозь через коня в ширину.

Техника выполнения.

Техника прыжка ноги врозь через коня в ширину мало отличается от общей техники прыжков. Тем не менее, при прыжке в длину углом вправо надо оттолкнуться от мостика, стоящего сбоку, левой ногой и одновременно опереться правой рукой о коня.

При правильном выполнении стопы поднимаются высоко на уровне плеч.

Обучение

Все вспомогательные упражнения одинаково используются для всех видов прыжка. Затем можно выполнить следующие упражнения:

Опорные прыжки (девушки) (прыжок боком)

Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке боком с поворотом на 90° . Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону -вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду

Рис. 61

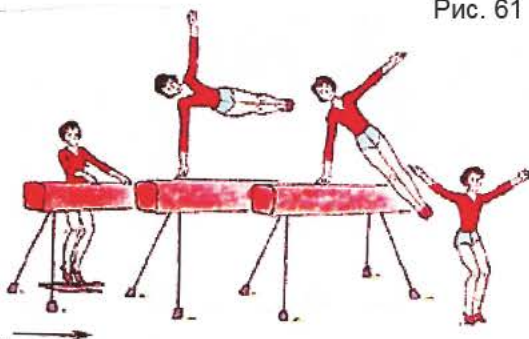


Рис. 62

Висы и упоры

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.

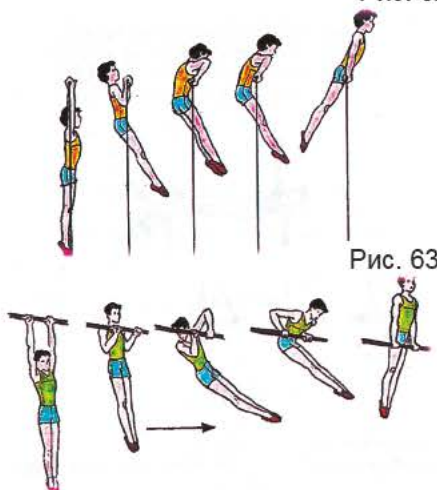


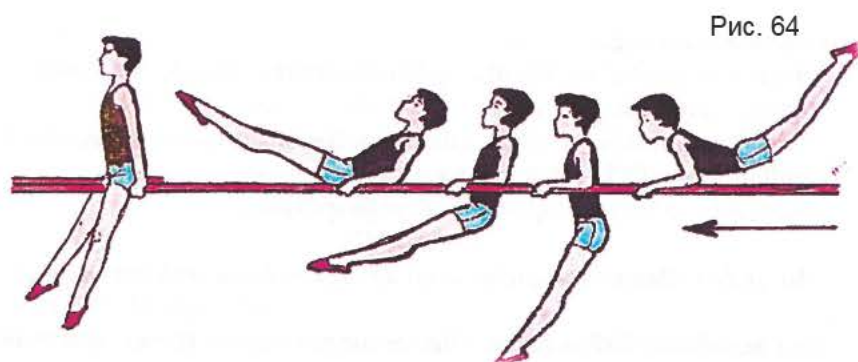
Рис. 63



Параллельный хват.

Техника выполнения:

Выполняется из размахивания в упоре на руках. Махом вперед, как только ноги пройдут вертикаль, слегка согнуться в тазобедренных суставах. При прохождении ногами линии жердей энергично разогнуться, отталкиваясь плечами от жердей. Переходя в упор, развести ноги в стороны и плавно опустить их на жерди.



Совершенствование силовых способностей, развивая верхние и нижние конечности

Тренировка мышц рук и развитие силовых способностей

Рис. 65

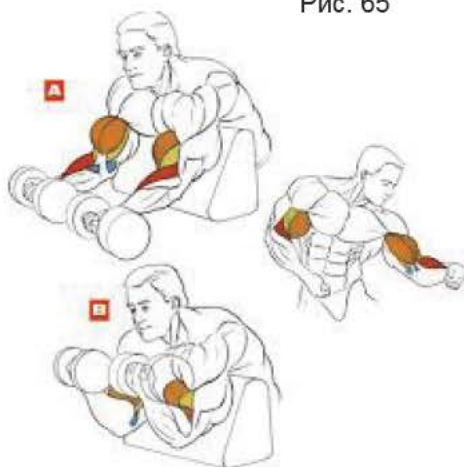
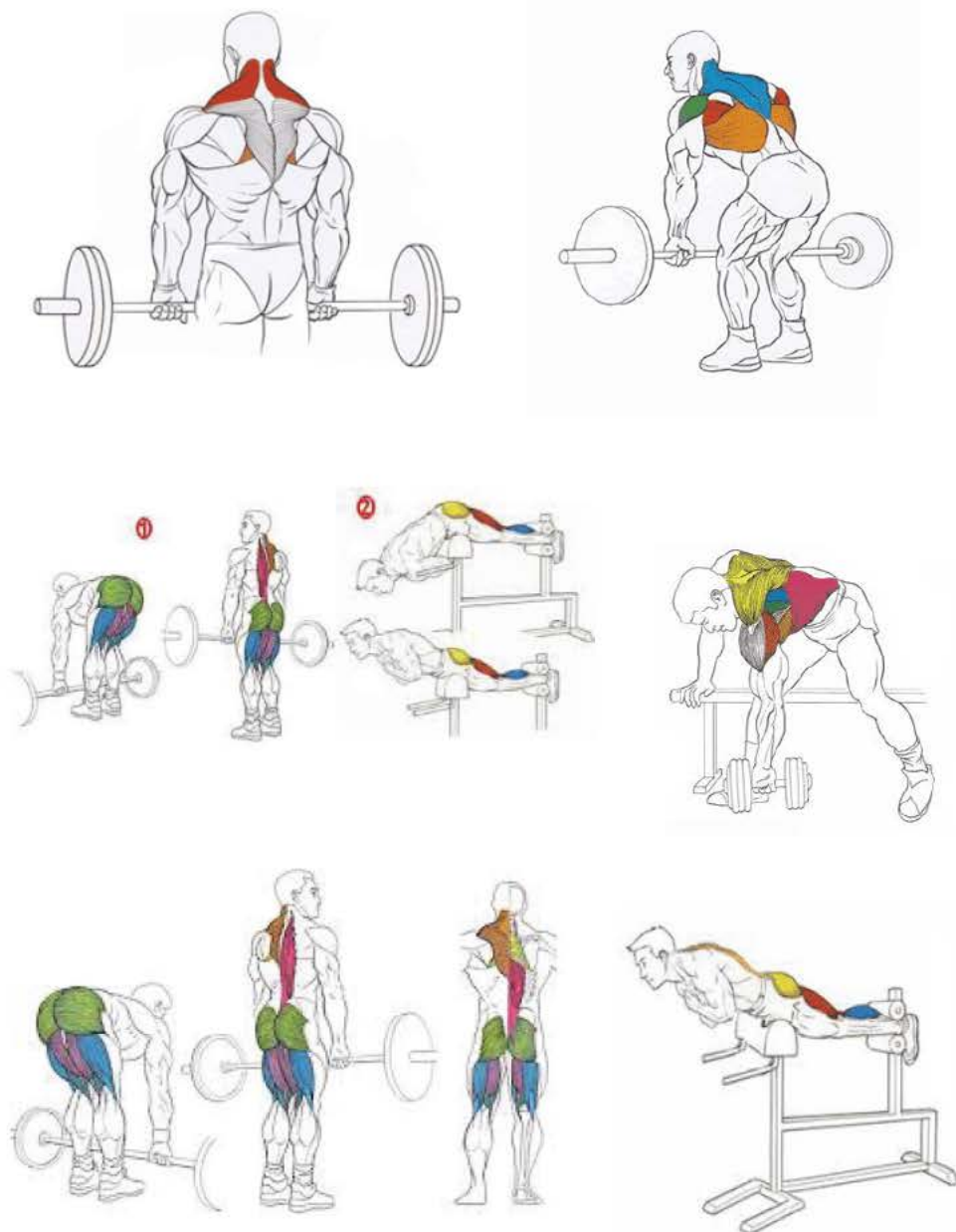


Рис. 66



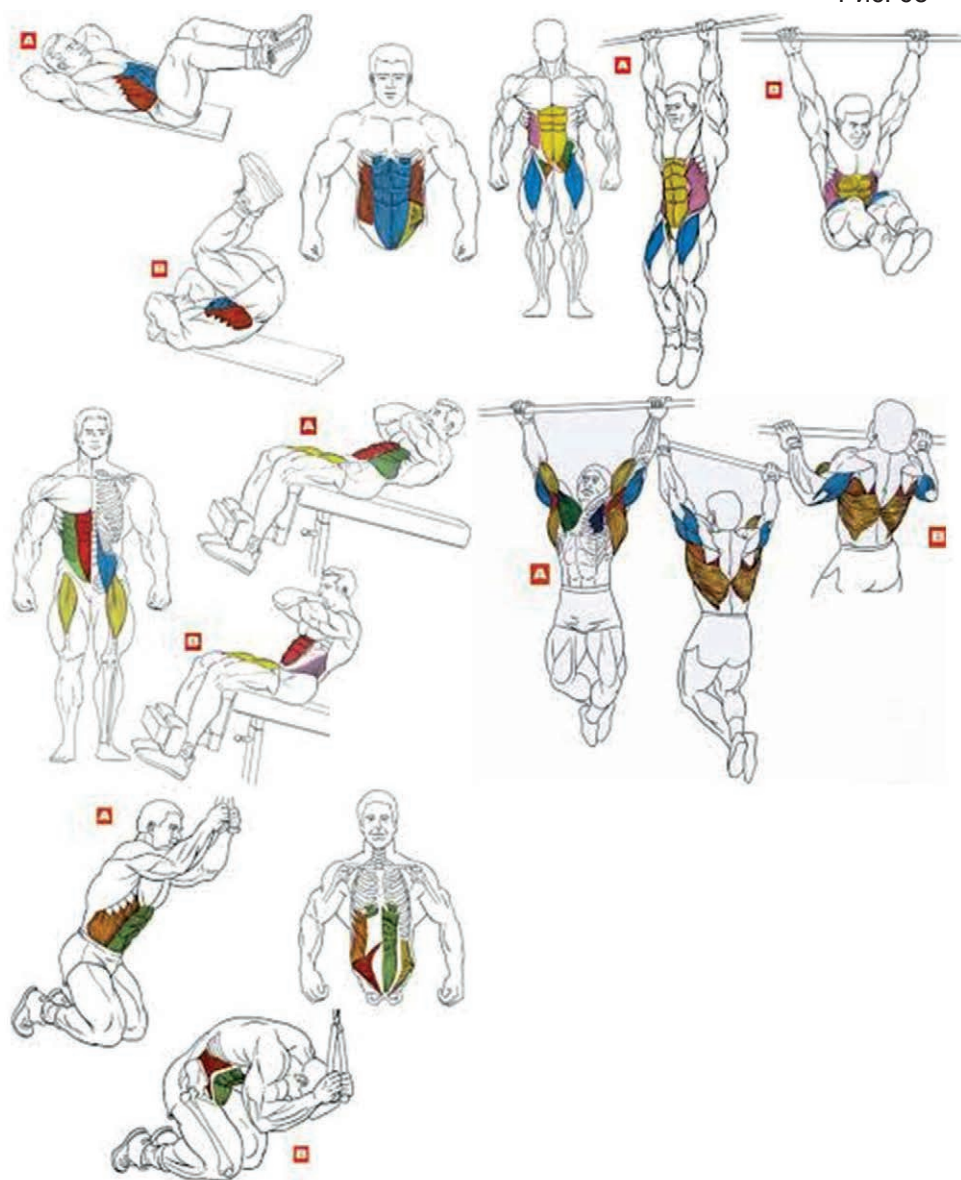
Тренировочные упражнения для мышц шеи, спины и боковых групп мышц:

Рис. 67



Тренировочные упражнения для мышц живота (пресс) и широчайшей мышцы спины:

Рис. 68



Тренировочные упражнения для развития мышц груди и верхних конечностей.

Рис. 69

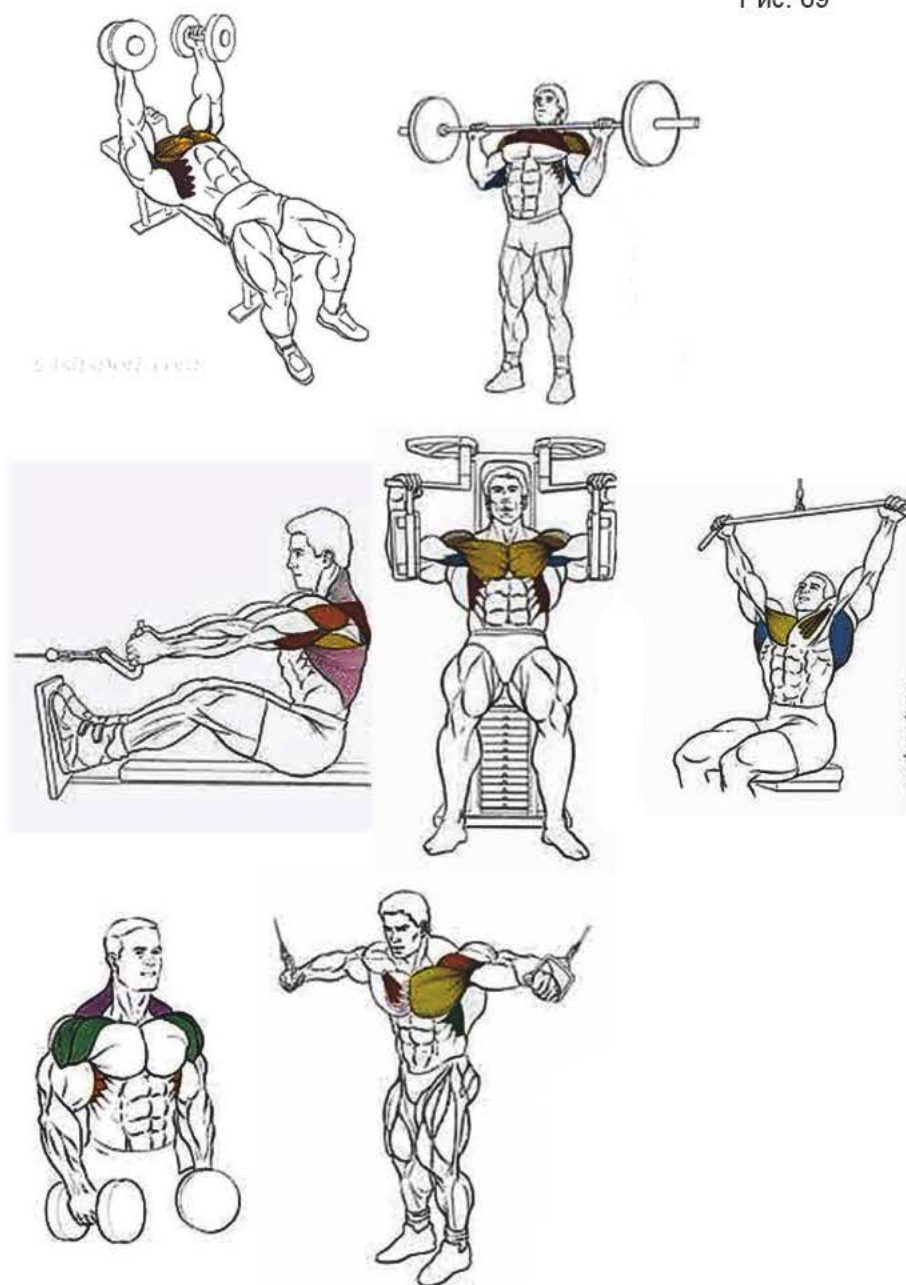


Рис. 70

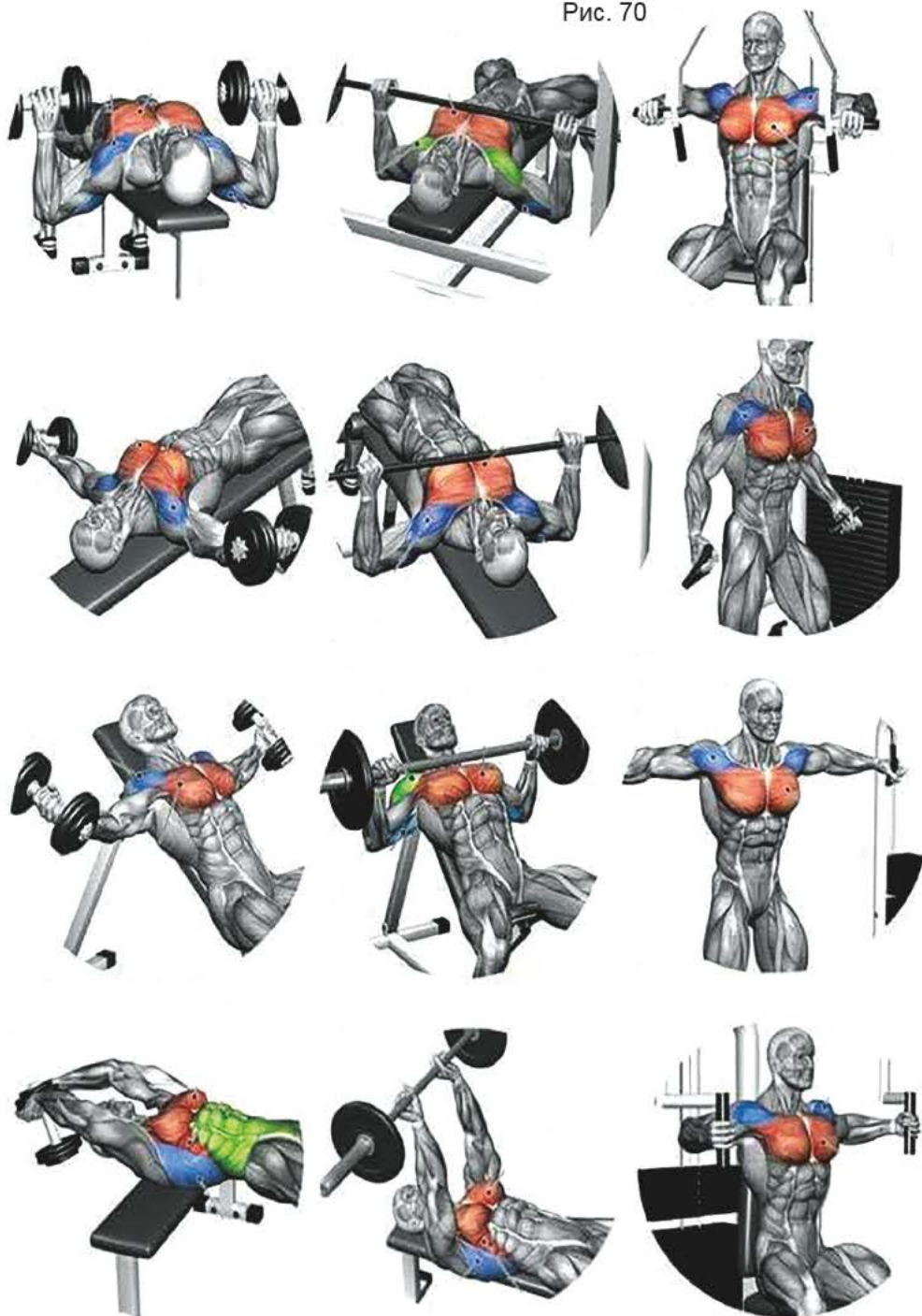


Рис. 71



Тренировочные упражнения на развитие мышц ног и бедер:

Рис. 72

На случай отсутствия спортивного инвентаря под рукой, целесообразно выполнять вышеупомянутые упражнения, используя безопасные креативные средства.



Ловкость

Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость — это сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. В каждом отдельном случае для оценки этой способности подбираются свои критерии. Но во всех случаях учитываются следующие критерии:

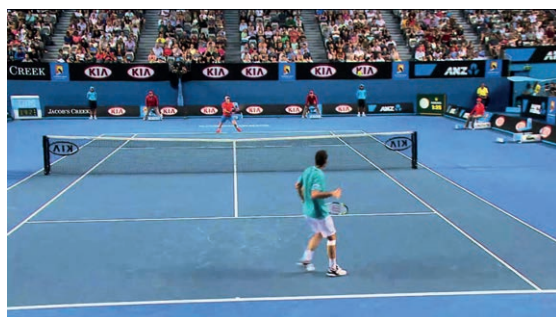
1. Нехватка координации движения;
2. Точность выполнения;
3. Время, затраченное на реализацию действия.

Формирование и укрепление ловкости, как двигательной способности осуществляется на основе индивидуального или взаимосвязанного развития его компонентов.

Проявление гибкости зависит от следующих факторов:

1. способности учащегося к точному анализу движений;
2. деятельности анализаторов;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
5. смелости и решительности учащегося и т.д.





Координационные способности у учащихся формируются путем наблюдения за состоянием туловища и конечностей в пространстве. Чувство пространства у учащихся развивается в возрасте от 7 до 12 лет. Развитие этого чувства происходит в несколько этапов. На первом этапе, с помощью простых действий, у детей развивают чувство пространства. Например, наклонить спину, согнуть ноги и руки под углом 45°, 90° (бросить мяч от груди, через голову и из-за головы и т.д.). На втором этапе упражнения значительно усложняются. Например, вращения, и повороты осуществляются в заданном месте во время прямолинейного движения. На третьем этапе во время выполнения какой-либо двигательной деятельности глаза закрываются. В этих условиях учащийся должен занять определенное положение или определить место на слух. Чтобы выработать пространственную ориентацию, упражнения постепенно усложняются. Способность точно определить по начальной траектории места приземления мяча, брошенного командой противников, точно определить время выполнения действия очень быстро развивается у детей младших классов.



Необходимо поддерживать устойчивость тела во время любого движения. Равновесие проявляется в статической и динамической форме. Статическое равновесие возникает из-за длительного положения тела в одном месте. Эта форма равновесия развивается с помощью усложнения упражнений, изменения психофункционального состояния учащихся (например, подвижные упражнения и упражнения с закрытыми глазами). Динамическое равновесие проявляется при сохранении направленности перемещений человека при непрерывно меняющихся позах (например, на прогулке, беге и т. д.).

Чувство равновесия в школьном возрасте развивается очень быстро. Способность к статическому равновесию формируется путем постепенного изменения координационной сложности упражнений.

Динамическое равновесие характеризуется способностью поддерживать контролируемое положение тела во время выполнения задания. Средства для развития гибкости делятся на несколько групп:

- виды спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);
- эстафеты с элементами спортивных игр;
- координация работы, комплекс специальных упражнений обуславливающих проявление координации и равновесие, акробатика и акробатика;
- Многоэтапные эстафеты на короткие дистанции, выполнение которых требует использование скоростных двигательных способностей.

Упражнения для тренировки гибкости делятся на следующие группы:

1. Упражнения и комбинации упражнений с элементами таких спортивных игр как футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон. Перемещения с мячом, совершенствование техники владения мячом, перемещения с изменением скорости и направления, эстафеты, челночный бег с мячом и без мяча, бросание мяча (различной тяжести) в цели на различной дистанции, упражнения для развития быстроты и точности.

2. Бег, прыжки, акробатические упражнения с мячом, на пару с мячом: например, два защитника против одного нападающего; два нападающего против одного защитника; три нападающего против трех защитников; эстафеты с мячом и др.

3. Атлетические упражнения: бег с изменением направления и скорости, бег с препятствиями и барьерами (различной высоты и дистанции), бег на отмеченные территории, броски снарядов различной тяжести из различных стартовых положений в цель и дальность.



4. Элементы одноборья: перемещение, самооборона, повороты, кувырок, точное выполнение какого-либо упражнения.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (набивной мяч, гимнастическая палка, обруч, булава): бег, прыжки, ходьба, повороты, упражнения на гимнастической стенке, параллельном хвате и турниках;

6. Прыжки вперед и на дальность при помощи гимнастического мостика, эстафеты и игры с элементами гимнастики, карабканья по гимнастическому канату и стенке.

Общеразвивающие упражнения для развития ловкости

Рис. 1



Рис. 2

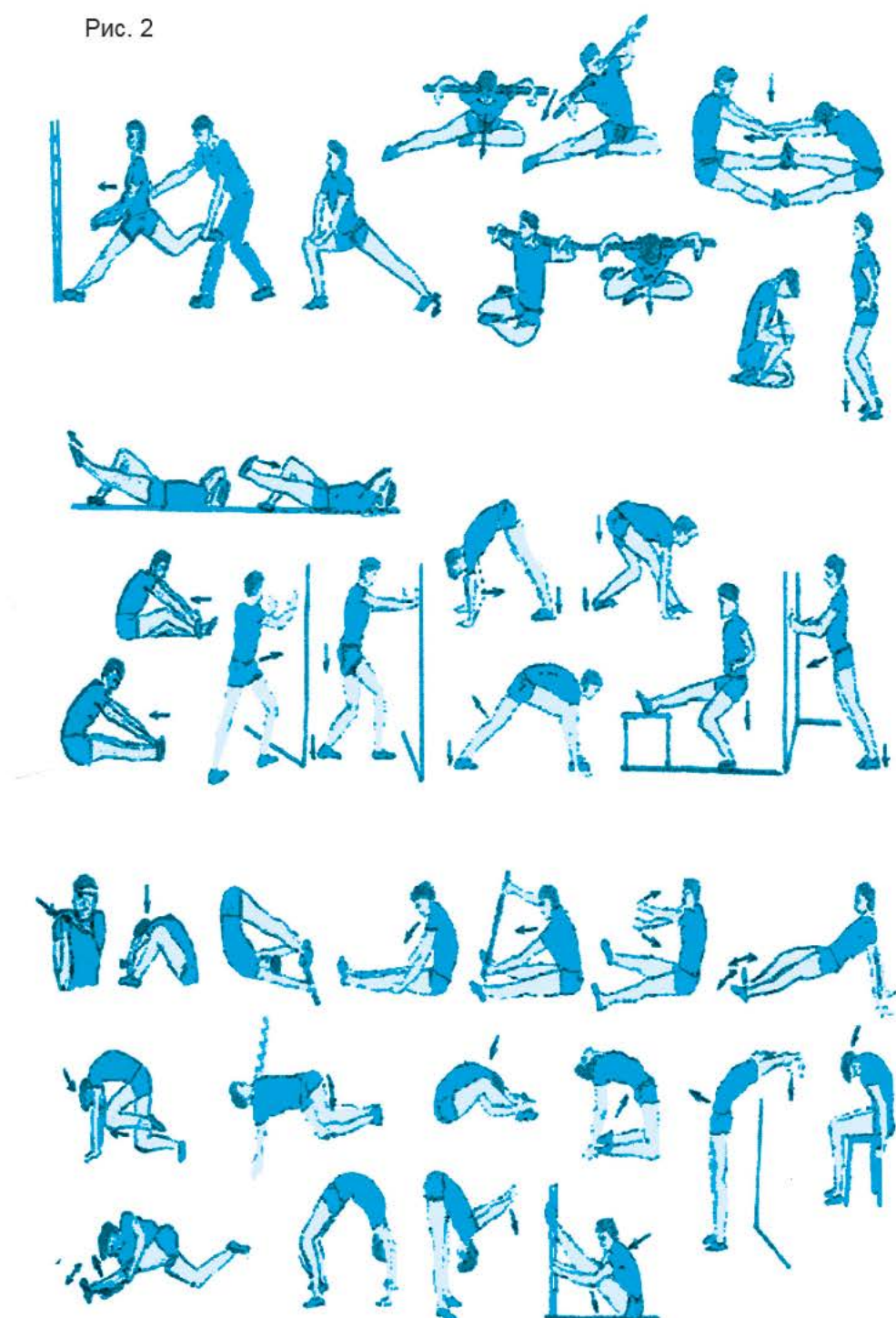
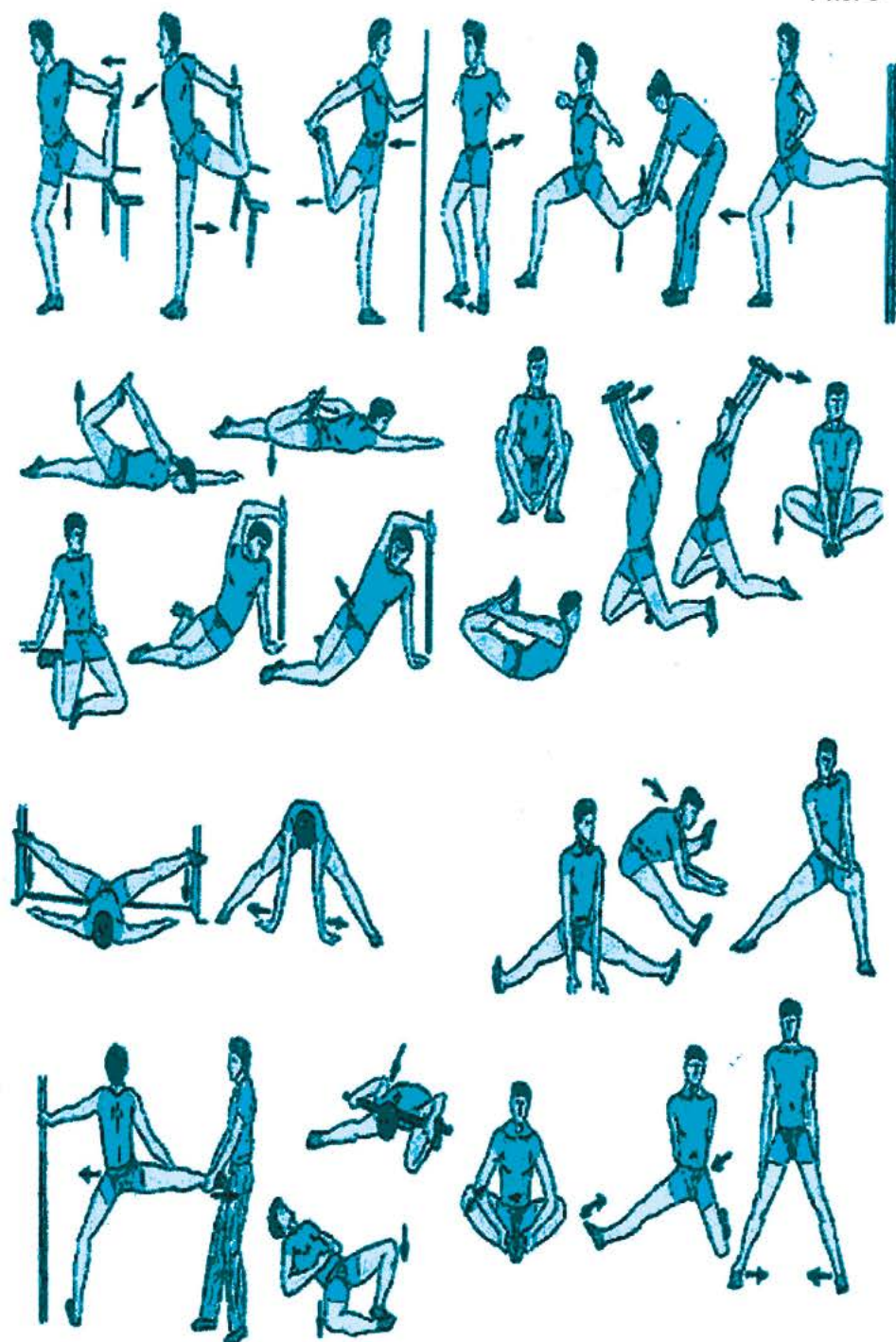


Рис. 3



Спортивные игры

Спортивные игры способствуют успешному решению комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Они повышают интерес и развивают потребность в физическом воспитании. Правильно организованная игровая деятельность помогает воспитывать у школьников чувство товарищества, взаимопомощи, морально-волевые качества, ответственность. Участвуя в совместной игровой деятельности, школьники учатся управлять своим эмоциональным состоянием, правильно реагировать на успех и неудачу, проявлять этическое отношение к соперникам и партнерам по команде. Игровая деятельность, регламентированная правилами игры, способствует воспитанию сознательной дисциплины, выдержки, умения признавать свои ошибки. Быстро меняющиеся игровые ситуации, необходимость реагирования на перемещающийся мяч, соперников и партнёров по команде предъявляют высокие требования к уровню развития психических процессов. Спортивные игры способствуют развитию целого комплекса физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Для организации и проведения спортивных игр очень важно оснащение спортивных залов. Например, на волейбольных занятиях, параллельно к основной сетке, в 3-5 м от нее можно установить еще одну сетку. Для учащихся с различным уровнем физической подготовленности и игровых навыков, целесообразно установить сетки различной высоты. В тренажерных залах сетки можно поставить вдоль зала один за другим. Если факелы вытягиваются по правилу, в холле берутся две веревки.

Для обеспечения эффективности занятий по баскетболу в зале желательно повесить 4-6 баскетбольных щитов. На занятиях по футболу, и других занятиях с мячом на стенах зала условно пишется слово «Ворота».



Во время тренировки техники игры занятий по спортивным играм рекомендуется использовать волейбольные, баскетбольные, гандбольные, футбольные мячи, мячи весом 1-1,5 кг, резиновые бинты, тренировочные стены и щиты. В залах желательно установить опоры для совершения кругов вокруг нее. Цветные буквы хорошо помогают развивать точность ударов.

Анализ программы позволяет сделать такие выводы, что многие технические приемы являются общими для гандбола, баскетбола, футбола и волейбола. Например, к общим техническим приемам в гандболе и баскетболе можно отнести стойка, перемещение, замену, различные виды держания мяча, бцание мяча, передача его с места и на ходу двумя руками. К общим техническим приемам в гандболе и волейболе можно отнести приставной шаг, перемещение, подача назад, ловля мяча, стойка. В баскетболе и волейболе используют общие технические приемы такие как, стойка, а также приставной шаг в сторону и вперед, ловля мяча. Обычно это можно использовать на ранних стадиях обучения спортивным играм.

В дальнейшем эти приемы будут совершенствоваться в процессе более глубокого освоения спортивных игр.

К мерам безопасности при занятиях спортивными играми относятся: строгое соблюдение правил, наличие спортивной обуви и формы, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока, очистить спортивную площадку от предметов и оборудования, которые могут привести к травмам. Упражнения с мячом (в частности, с набивным и баскетбольным мячом) выполняются по команде учителя.

Основным методом обучения спортивным играм является методика преподавания. Деление занятий на части применяется только при освоении сложных технических и тактических приемов, которым следует обучаться в близких к играм условиях. Переходится от простых, одиночных движений к сложным и комбинированным двигательным усилиям.

Ритмические и медленные движения заменяются на неритмические и скоростные упражнения. В игру включаются элементы противодействия противника, особое внимание уделяется точности и дальности бросков и передач.

Заключительным этапом овладения и укрепления навыков и умений является проведение образовательных игр.

Для развития технического мышления целесообразно на занятиях использовать специально выбранные подвижные игры. Их содержание должно обеспечить закрепление ранее приобретенных навыков и привычек.



Футбол

К спортивным играм относится командная игра, которая проводится по определенным правилам, где определяется количество игроков, время игры, результаты, размеры поля и площадки, необходимое оборудование и инструменты.

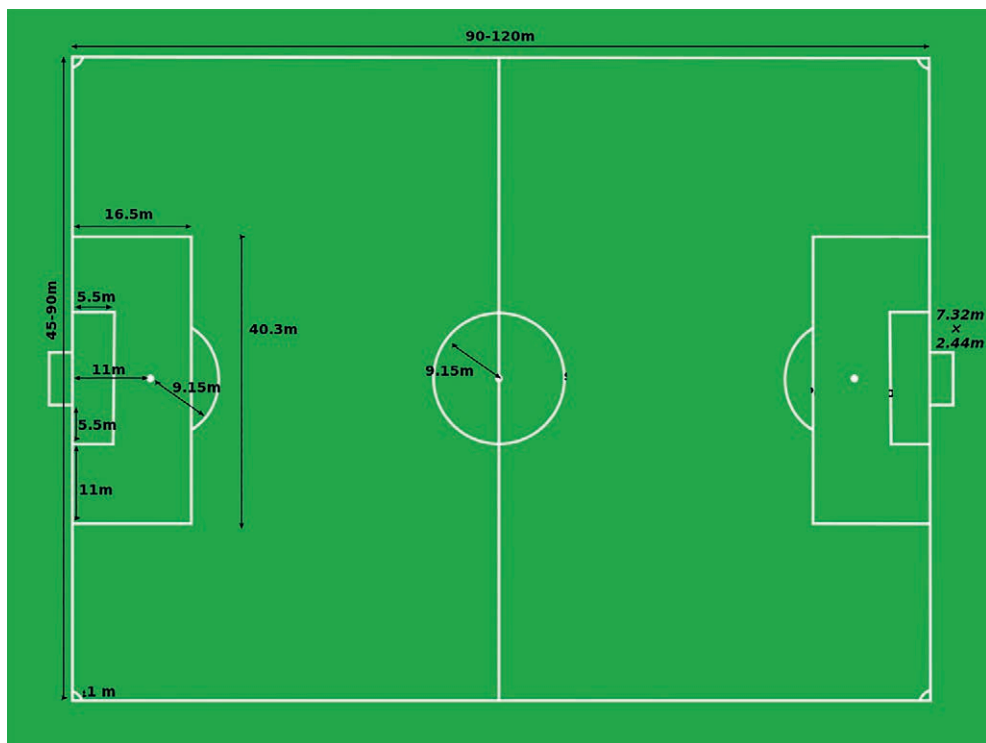
Например: волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей, водное поло и т.д. Эти игры относятся к играм, развивающим гибкость у учащихся.

В системе школьного воспитания на уроках физической культуры для дошкольников и школьников наряду со спортивными играми используются и игры на подвижность.

Подвижные и спортивные игры построены на основных движениях человека - ходьба, бег, прыжок и т.д.

Однако подвижные игры сильно отличаются от спортивных игр. В подвижных играх не бывает постоянных правил. Здесь нет официальной продолжительности игры, размера площадки.

Рис. 4



В спортивных играх же существуют строгие правила, и есть игровая техника, которая требует специальной и долговременной подготовки и большого напряжения и силы во время игры. Во время борьбы за мяч необходимо догнать и перегнать противника. Это способствует развитию скорости у спортсменов.

Футбол был создан в 1863 году в Лондоне. Футбол - один из самых популярных командных видов спорта в мире. Игра ведется со сферическим мячом между двумя командами, в каждой из которых по 11 игроков. Футбол – один из самых популярных видов спорта в мире. Матчи проводятся на прямоугольном поле с воротами. Целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Вратари единственные игроки, которым разрешено играть с руками, с условием если они будут находиться на штрафной площадке перед своими воротами. Другие игроки могут использовать для удара или паса только ноги, голову и другие части тела, кроме рук. Победителем считается команда, которая забила наибольшее количество голов в ворота соперника. В случае, если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время или серия пенальти. Правила игры в футболе в основном регулируются Международной Футбольной Федерацией Англии. Под эгидой ФИФА которая каждые 4 года проводятся Чемпионаты мира среди мужчин и женщин. Правила вырабатывались в течение нескольких десятилетий и постоянно совершенствовались. Да и сами судьи впервые появились на английских полях в 1878 году. 11-метровый штрафной удар был включен в правила игры в 1891 году. Ни в одной спортивной игре нет столь неожиданных результатов чем в футболе. Первый Кембриджский свод правил, который разработали в Кембриджском университете в 1848 году, значительно повлиял на развитие футбола. В 1848 году в Кембриджском университете г-н Х. де Винтон и г-н Джон Терринг, которые ранее были в Шрусбери-школе, вызвали встречу в Тринити-колледже в Кембридже с 12 другими представителями от Итона, Харроу, Регби, Винчестера и Шрусбери. Кембриджские правила широко не принимались за пределами английских государственных школ и университетов. В англоязычных странах в 1850-х годах было сформировано множество клубов для игры в разные виды футбола, они не были связаны со школой или университетом. Почти каждый футбольный клуб имел свои собственные своды правил.

Одним из таких клубов был Шеффилдский клуб, который был основан выпускниками школ в 1857 году. Учитель Аппингемской школы Джон Чарльз Тринг, также разработал свод правил.

Длина футбольного поля в пределах 90-120 метров, а ширина 60-70 метров. Форма поля- прямоугольная.



В середине коротких сторон поля ставятся обращенные друг к другу ворота, в которые нужно забить кожаный мяч. Площадь футбольных ворот составляет 18 м (ширина 7,32 м, высота 2,44 м). Самый большой стадион в мире - стадион Маракана в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Стадион «Маракана» вмещает 200 000 зрителей. Вместимость Бакинского Олимпийского стадиона в Азербайджане насчитывает 65 000 зрителей.

Чемпионат мира по футболу проводится каждые четыре года. Первый чемпионат мира в 1930 году победила команда Уругвая. Последний чемпионат состоялся в Бразилии с 11 по 11 июля 2014 года, где сборная Германии стала чемпионом. Следующий чемпионат мира состоится в 2018 году в России.

Игроку запрещается бить, толкать соперника, нападать на него, держать руками, делать опасные маневры. Никто, кроме вратаря, не должен играть руками. Когда правила игры нарушаются, рефери определяет штрафной удар. Когда нарушаются эти правила, судья назначает штрафной удар. Если игрок продолжает нарушать правила, то судья делает ему предупреждение. После очередного нарушения игрока удаляют из игры.

В футболе существует понятие «вне игры». Когда возникает такое положение, играть запрещается. Положение вне игры - это правило, определяющее позицию нападающего игрока по отношению к игрокам обороняющейся команды как недопустимую и останавливающую атаку на ворота противника. Иными словами, между принимающим пас и воротами должно быть не меньше 2 игроков соперника, одним из которых обычно является вратарь.

Обратите внимание на позицию игрока относительно с мяча и другого игрока в положении офсайта:

Обратите внимание на позицию игрока относительно с мяча и соперника в положении офсайта:

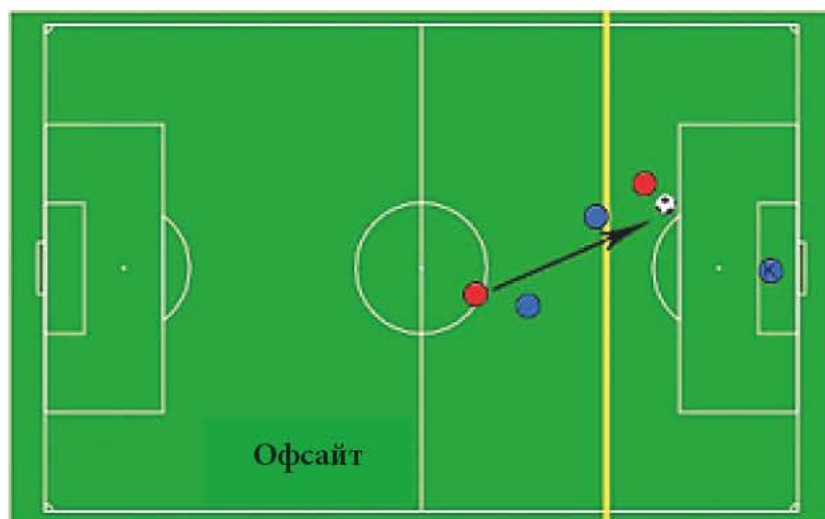
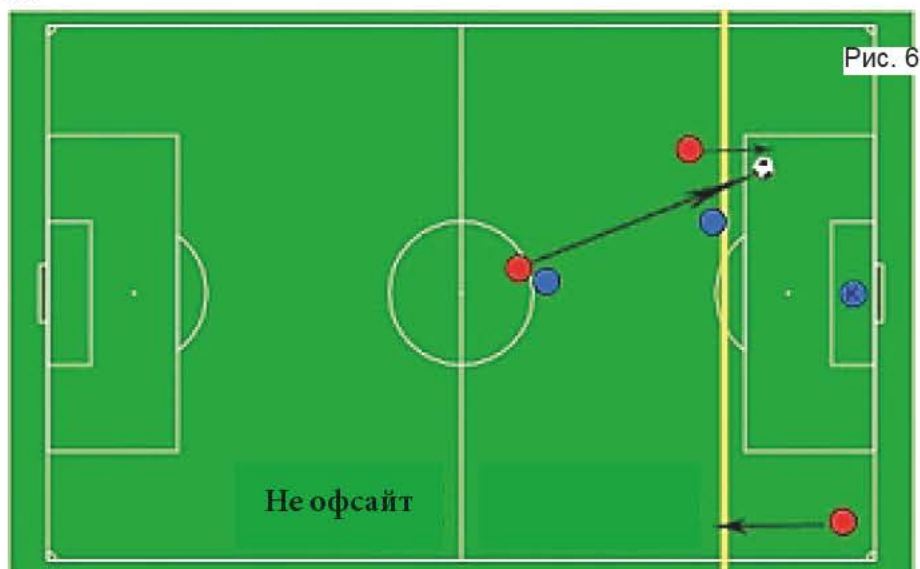


Рис. 5



На этом рисунке изображена причина, по которой нельзя попасть в положение «вне игры»:

обратите внимание на позицию игрока относительно мяча и соперника:



Футбольный матч состоит из двух равных таймов по 45 минут каждый. Каждый тайм длится непрерывно. Если мяч находится за пределами поля, игра все равно продолжается. Перерывы между таймами обычно длятся 15 минут. К продолжительности каждого из таймов должно быть добавлено время, потраченное в ходе игры на: проведение замен, оценку серьезности травм игроков, умышленное затягивание игры и др. Продолжительность дополнительного времени определяется главным судьёй, который является официальным хронометром в игре. Только главный судья может завершить игру.

Пенальти в футболе появился в 1891 году благодаря футбольной команде «Сток-Сити». Именно в этом году в матче произошёл неприятный инцидент. В конце матча при счёте 1:0 команда «Сток-Сити» проигрывала. Но футболистов «Астон Вилла» такой счёт вполне устраивал, и они выбили мяч на трибуну. Пока мяч возвращался на поле, время игры закончилось. Также к правилам дополнительного времени было включено, что если в конце тайма был назначен 11-метровый штрафной удар, игра не может завершиться, пока этот удар не будет выполнен. Гол, забитый с 11-метрового удара, засчитывается. В играх Лиги чемпионов игра может закончиться вничью. Если основное время заканчивается ничьей, в игру могут быть два раза добавлены дополнительные 15 минут. Если победитель не определяется и в дополнительное время, то в некоторых играх применяется серия 11-метровых штрафных ударов. Цели, проведенные в 11-метровых ударах, добавляются к окончательному результату.



В двухматчевых противостояниях каждая команда играет на своем поле. Победитель по сумме двух встреч попадает в следующий квалификационный раунд. Если игра заканчивается вничью, победителя определит результат игры на стадионе соперника. В таких играх в случае ничьей нет необходимости на дополнительное время и пенальти.

Традиция обмениваться футболками после футбольного матча возникла в 1921 году. До 14 мая 1931 года сборные Франции и Англии сыграли 15 игр, но только в 1931 году Франции удалось одержать победу. В 1931 году состоялся знаменательный матч между сборными Англии и Франции, в котором непрофессиональные французы на глазах у 35.000 болельщиков одержали победу над англичанами со счетом 5:2. После завершения матча счастливые французы предложили англичанам обменяться футболками на память об этом матче. Англичанам пришлось принять это предложение. В то время футболки французов были из хлопка, а англичан - из шелка.

Первые футбольные клубы начали создаваться на территории Азербайджана в 1911 году. В то время тяга британцев к нефтяным месторождениям оказала положительное и отрицательное влияние на развитие футбола. Поскольку футбол является родиной Англии, с их приходом в Баку футбол завоевал популярность среди местного населения. Название первой футбольной команды в Баку было «Британский клуб». В 1912 году азербайджанские футболисты провели первую

международную игру в Тифлисе, против команды «Сокол», в которой одержали победу со счетом 4:2. В настоящее время азербайджанский футбол вступил в стадию своего развития.



В сезоне игр 2017-2018 года футбольный клуб «Карабах» стал проявлять активность в игре. В I отборочном раунде команда одержала победу над командой «Самтредиа» (первая игра 5: 0, вторая 1-0). Во втором

отборочном раунде первая игра с «Шерифом» закончилась вничью, но во второй игре она победила со счетом 2-1. В раунде плей-офф в первой игре с командой «Копенгаген» выиграла со счетом 1: 0.

Не смотря на то, что во второй игре она проиграла со счетом 2: 1, все равно завоевала путевку в групповой этап Лиги чемпионов, из-за забитых голов. Соперниками по группе были команды «Челси», «Атлетико», «Рома». Оба матча с «Атлетико» завершились вничью. Таким образом, Карабах стал первым азербайджанским клубом, завоевавшим путевку на групповой этап Лиги чемпионов.



В настоящее время в нашей стране развивается детский футбол. Деятельность многих местных и зарубежных клубов способствует развитию футбола на мировом уровне. В нашей республике расширяются мероприятия, направленные на переход любительского футбола в профессиональный.



Рис. 7

В истории азербайджанского футбола Игорь Пономарев единственный спортсмен, который завоевал золотую медаль в составе команды СССР в Олимпийских играх 1980 года.

В младших классах учащиеся неоднократно играли в футбол во время занятий на площадке и имеют необходимую информацию, индивидуальную физическую подготовленность и навыки игры в команде. С этой точки зрения выполняются разминки и упражнения по обучению футболу, приведенные в примерах. Каждое упражнение длится 10 минут. После тренировки они делятся на две группы и играют в футбол. Уделив основное время игре, нужно развивать гибкость у учащихся.

Разминка в футболе:

Рис. 8



Упражнения на совершенствование техники выполнения в футболе

Бросьте мяч над головой и ударом головой бросьте его в стенку с расстояния 1-2 м. Повторите действия 15-20 раз.

Сделайте с товарищами 3-4 -метровый круг, передавайте мяч друг другу ударами головой по мячу. Постарайтесь, чтобы мяч не упал во время ударов головой по мячу. Постепенно увеличивайте расстояние.

Для совершенствования техники ударов головой по мячу можно использовать различные методы, как показано на рисунках.

Рис. 9

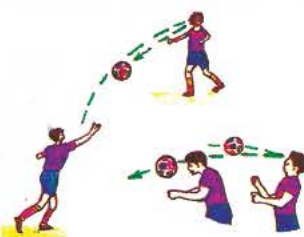
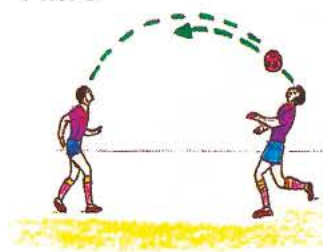


Рис. 10



Рис. 11

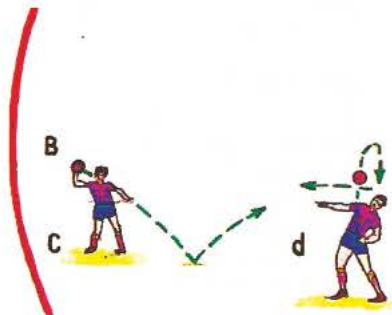


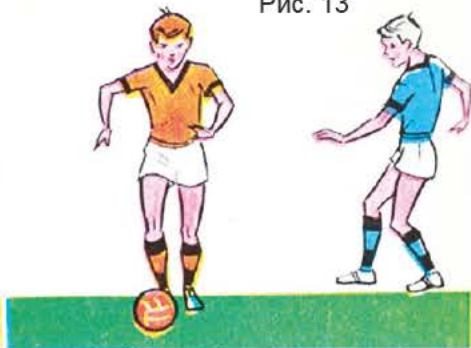
Рис. 12



Обманные движения в футболе для совершенствования техники выполнения



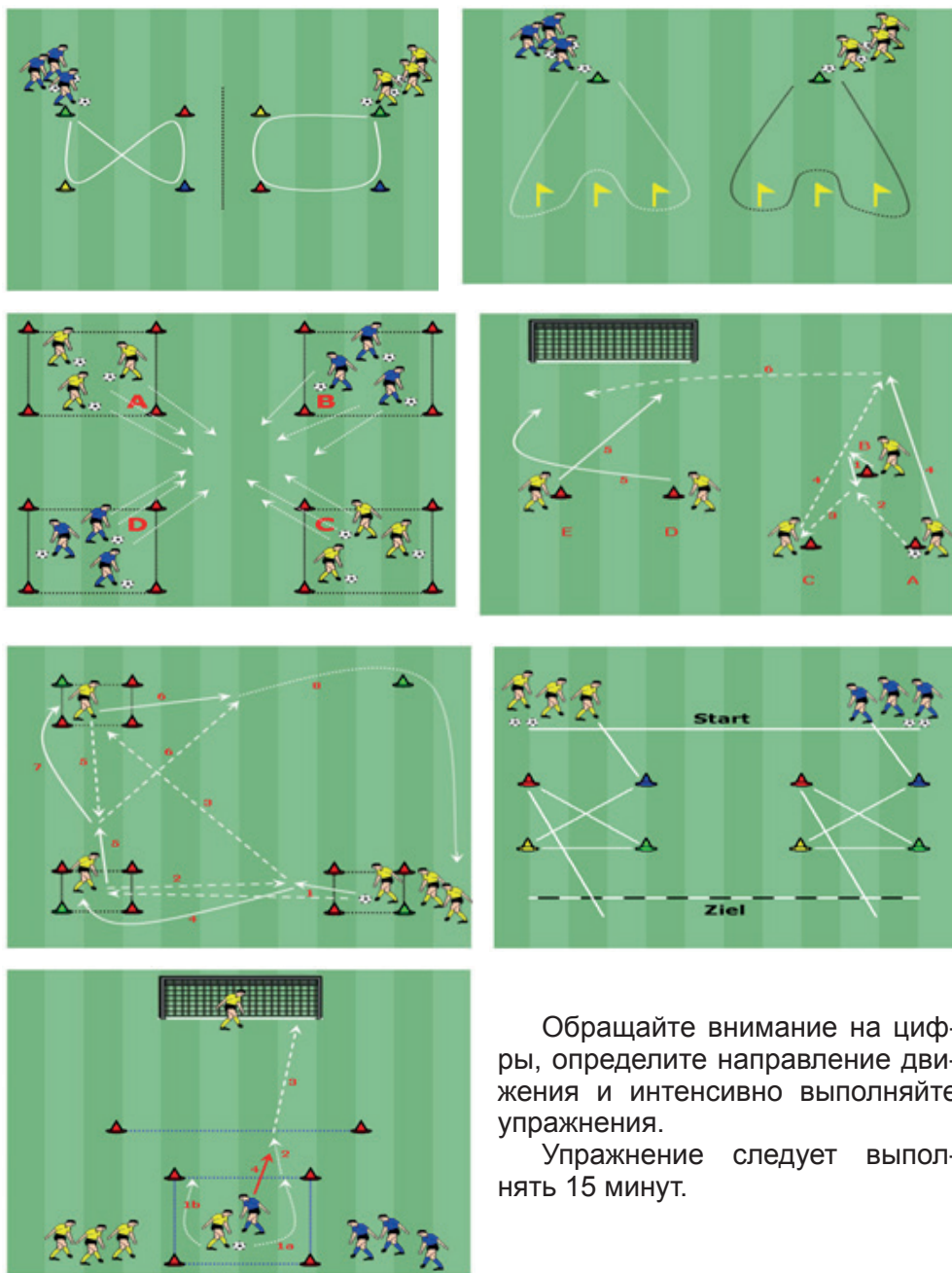
Рис. 13



Действия с мячом, обманные движения, скорость, маневр и уклонение от соперника, упражнения для мозга.

Поставьте мнимых соперников – уменьшите быстроту скорости на 30% между скоростью выхода и возврата.

Рис. 14



Обращайте внимание на цифры, определите направление движения и интенсивно выполняйте упражнения.

Упражнение следует выполнять 15 минут.

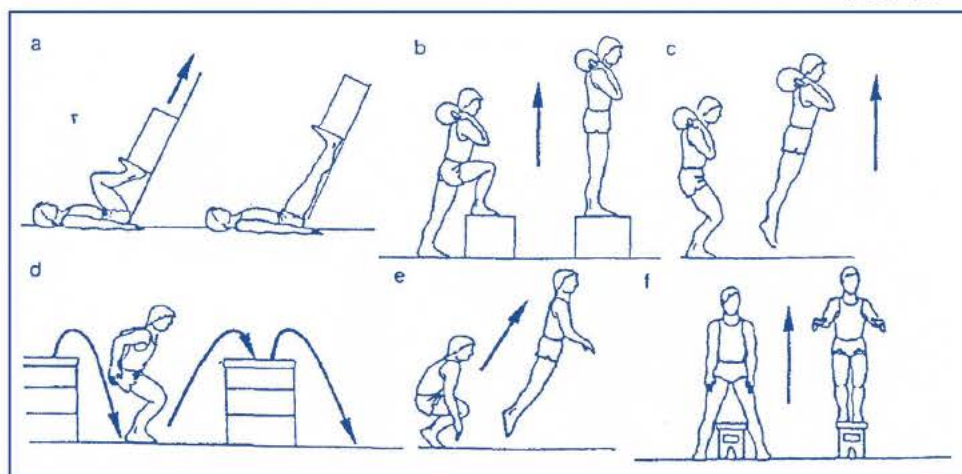




Рис. 15

Дополнительные материалы: ниже приведены примеры по технике укрепления связок коленного сустава для тех, кто желает играть в футбол

Рис. 16



- Упражнения на интенсивный бег.

- Игроки становятся в ряд, между каждым игроком должно быть расстояние 2 м. Игроки нумеруются с права на лево. Первый бежит вперед со скоростью, потом возвращается обратно, обгоняя то справа, то слева, начиная с последнего участника, добегают до своего места. Как только первый возвращается на место, второй начинает бежать. Эти упражнения выполняются в форме соревнования между двумя командами.

-Эстафета с двумя командами;

Игроки делятся на две команды, становятся друг против друга на расстоянии 15-20 м. По команде тренера первый игрок бежит к игроку напротив, который стоит с вытянутой рукой.

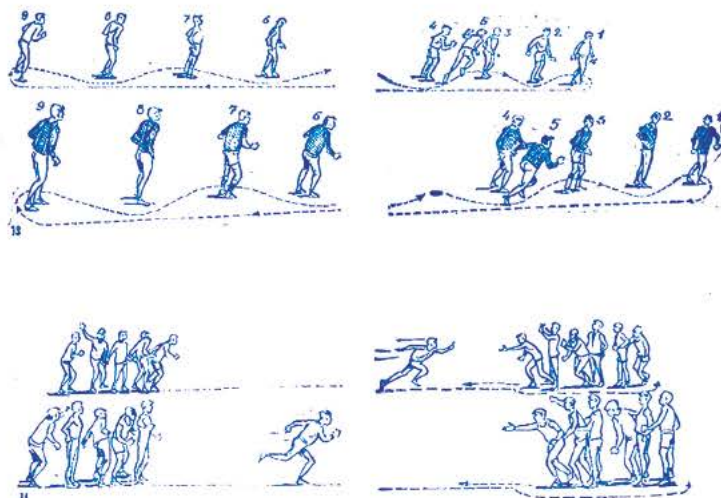
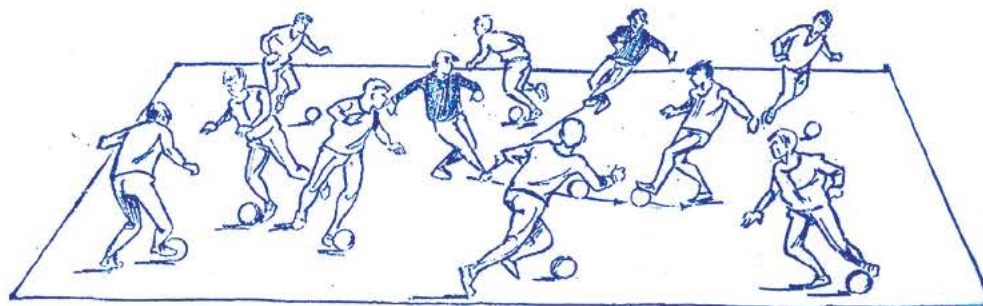


Рис. 17

Дотронувшись рукой товарища, игрок становится в конце того же ряда. Принявшим эстафету считается игрок, который протягивал руку. Он же начинает действия.

Рис. 18



- На квадратном поле 20x20 м. упражнения с мячом, меняя темп действий (каждый игрок играет со своим мячом)



1. организация нападения 3 нападающих против 2 защитников на поле размером 20 м.х 20 м. рис. 19

2. на поле размером 30 м.х 30 м. 4 нападающих против 3 защитников

Рис. 19

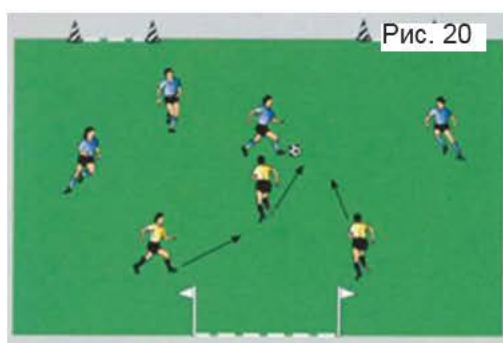
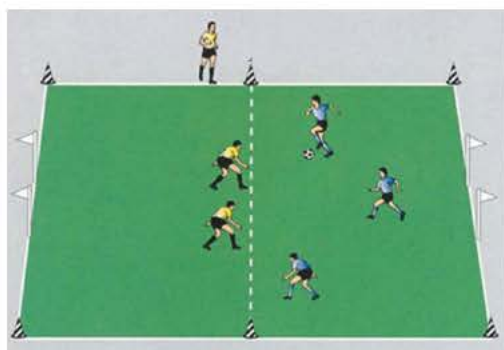


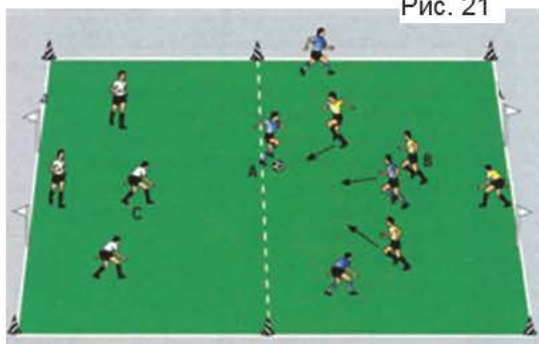
Рис. 20

Ворота защитников одни и больше ворот команды нападающих в 2 раза. Нападающие защищают 2 ворот

3. Двусторонняя игра. Ограничено количество касаний мяча на своем поле

Уделять внимание перерывам во время выполнения технических и тактических заданий, максимальной интенсивности упражнений для развития скоростных двигательных способностей. При повторном выполнении упражнений следует добиться предполагаемой интенсивности.

Рис. 21



Гандбол

Гандбол (ручной мяч)

Гандбол - относительно молодая игра. Она появилась в Дании в 1898 году. Эту игру создал школьный учитель Нильсен. Второе название игры – ручной мяч.



В начале XX века подобные игры проводились во многих европейских странах. Гандбол тоже командная игра, существует 2 вида гандбола:

малый и большой гандбол. В малом гандболе играют 7 игроков в команде, а в большом - 11 игроков. В конце 50-х годов XX века малый гандбол вытеснил большой гандбол из спорта. Поэтому в дальнейшем речь будет идти только о малом гандболе.

В настоящее время Международная федерация гандбола (МХФ) объединяет более 30 стран Европы, Азии и Америки. В этих странах гандбол широко распространен.

Чем объясняется его популярность?

Тем, что эта игра очень интересная и легкая.

Чем-то гандбол похож на хоккей. У гандбола есть свои преимущества. Форма гандболиста состоит из футболки, шорт и удобной обуви, а для хоккея нужен специальный костюм. Гандбол играют на площадках с деревянным, травяным, глиняным или земляным покрытием; В гандбол не играют в каменистых и песчаных местах. Размер мяча зависит от возраста игроков: окружность 58—60 см, масса 425—475 г для мужских команд 17—18 лет; окружность 54—56 см, масса 325—375 г для женских команд и мужских команд 12—16 лет.

Цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота соперника. Команда состоит из 7 основных игроков и 4 -запасных. Игроков можно заменить в любом этапе игры. Гандбол в своем роде можно назвать десятиборьем: гандболист бежит, прыгает, метко и с силой бросает мяч, делает акробатические движения, использует силовые средства.

Одним словом гандбол развивает все группы мышц, улучшает работу сердца и легких. Однако это приносит пользу здоровью, если заниматься постоянно. Тренироваться можно начинать уже с 11-12 лет, а



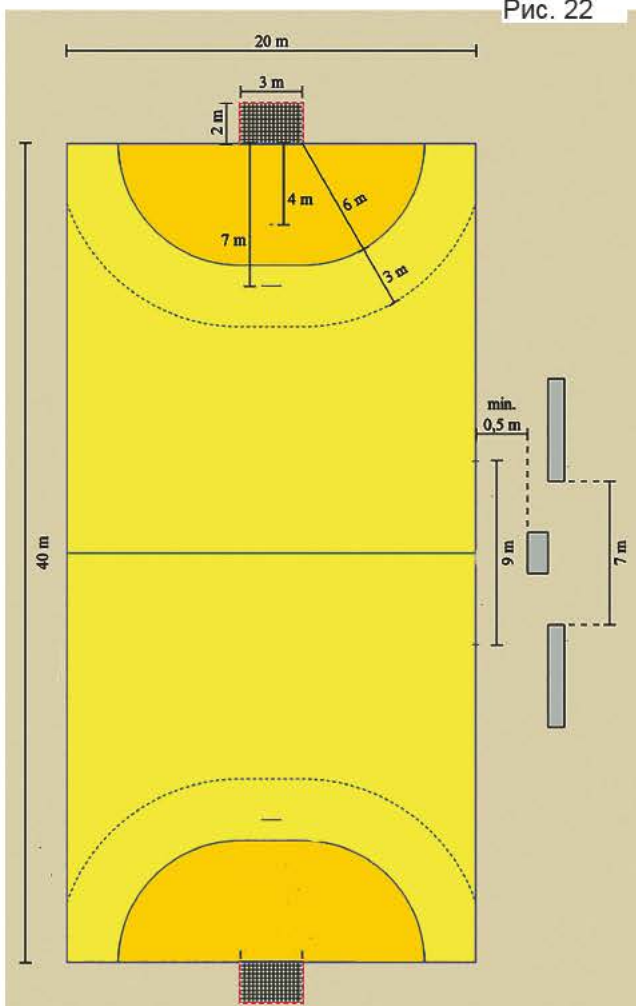
играть в игру - с 13-14. В этом возрасте, как среди юношей, так и среди девушек игра должна длиться 30 минут (каждый тайм по 15 минут). Продолжительность матчей команд девушек 15-18 лет и юношей 15 лет составляет 40 минут (каждый тайм по 20 минут); юношей 17-18 и взрослых по международному регламенту 1 час (каждый тайм по 30 минут). Время рассчитывается так же, как в футболе. Матч обслуживается одним судьей в поле и двумя помощниками у ворот (они отмечают голы).

Основу гандбола составляют забитые мячи. Поэтому учиться следует начинать с этого. Первые «шаги» в гандболе можно делать самостоятельно, без тренера.

В гандболе большое место занимают бег и броски с толчком. Во время броска на бегу правой рукой, левая нога выходит вперед, туловище вращается вокруг точки опоры, тем самым увеличивает силу броска. Мяч можно бросить с уровня головы, плеч и ниже. Более низкий бросок мяча напоминает камень, брошенный над водой. При броске с рывком, на максимальной высоте рывка левая нога отскакивает назад и в это время совершается бросок. Движение туловища бывает как при прыжках с разбега.

В 1976 году женский гандбол был включен в Олимпийские игры. В сборную команду золотого призера входили и азербайджанские гандболистки Рафига Шабанова и Людмила Шубина.

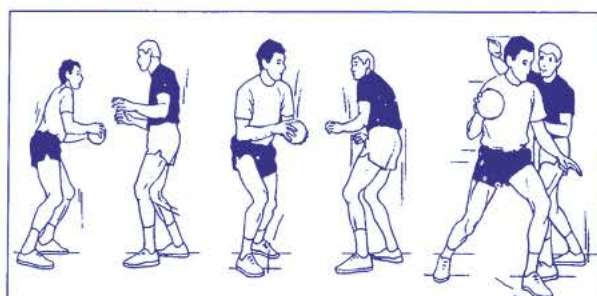
Рис. 22



А позже в составе этой команды играли Лариса Савкина и Елена Гусева.

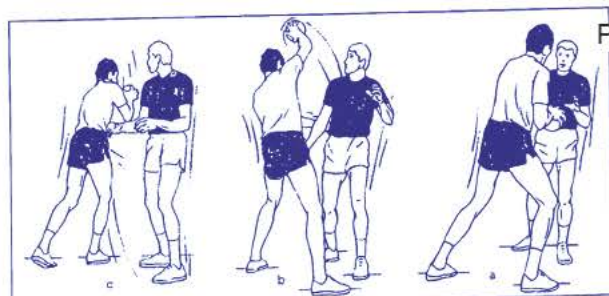
По указанию тренера учащиеся тренируют свои двигательные способности и осваивают технику и играют в гандбол в спортивных залах (в зависимости от условий на площадке, поле).

Рис. 23



Приемы обмана

Рис. 24



Приемы
отведение руки

Техника гандбола и держание мяча:

Чтобы быстро и целенаправленно играть с мячом, первым делом нужно освоить технику держания мяча. В гандболе мяч обычно держат двумя руками. Главный залог успеха- это умение держать мяч.

Держание мяча:

Как только мяч коснется твоих пальцев, тормози скорость полета мяча, сгибая руки в локтях. Пальцы открыты и согнуты, а большой палец должен сжать мяч с другой стороны, чтобы он не упал. Большой и указательный палец должны удерживать мяч так, как будто они образуют треугольник. Таким образом, руки контролируют большую часть мяча.

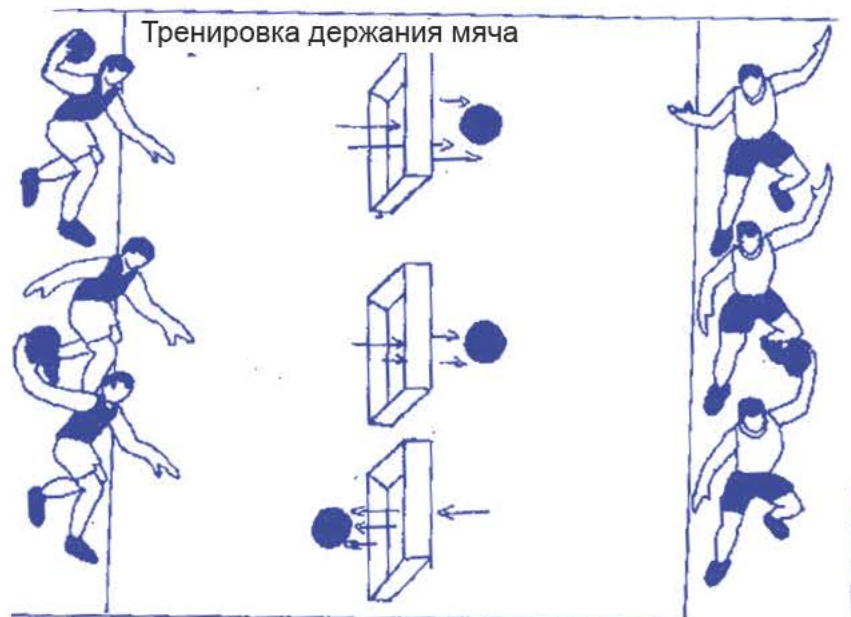
Скорость мяча регулируется легким движением рук, мяч прижимается к туловищу.



Техника ловли мяча зависит от быстроты броска. В это время техника ловли мяча должна проявляться ловкостью.

К высоте ловли мяча относится следующее:

Рис. 25



Ловля мяча, летящего с высоты.

Ловля мяча, летящего с высоты головы и груди.

Держание мяча с высоты бедер.

Ловля мяча, летящего с пола или на уровне пола.

При ловле мяча, летящего с уровня пола, пальцы ловящего должны быть направлены вниз. При ловле мяча, летящего с высоты, пальцы ловящего должны быть направлены вверх.

Передача:

Игроки, передавая друг другу мяч, приближают его к воротам и с удобной позиции забивают гол.

Хорошая передача показывает силу команды.

Если передачи в команде производятся в нужном месте и вовремя, то добиться лучшего результата будет легче. Своевременный и надежный пас достигает нужное расстояние, раньше самых быстрых игроков.

Рис. 26



Подготовка к передаче



Поэтому крайне важно уметь делать точные пасы, гибкие броски и обладать способностью спонтанно принимать решение.

Броски на передачу:

Передачи делают точно и с верного расположения.

Благодаря своевременной передачи можно организовать активное нападение, в зависимости позиции.

Передачи средней и большой дальности должны сильными и быстрыми, чтобы игрок мог поймать мяч.

Хорошие передачи - это пасы, которых поймали. Одним из важных моментов во время передачи является зрительный контакт: Взгляды и быстрое реагирование повысят результаты.

Быстрая передача очень важна и в достижении успехов во время защиты.

Передачи должны быть направлены на простую и прямую позицию.

Во время передачи мяч лежит на ладони, пальцы удерживают мяч, руки раскрываются и отводятся назад, ноги расположены в позе шага, а носки устремлены в сторону руки, совершающей бросок.

Способы передачи:

1. Основная - Самая важная и безопасная передача в гандболе. Эта передача также используется во время защиты.

2. передача со щиколотки

3. передача одной рукой снизу

4. передача сзади

5. передача двумя руками через голову

6. двумя руками от груди

7. наземная передача

8. передача с отскоком (три шага)

Ведение мяча:

Одинарные и двойные обманные движения

Двусторонние пересекающиеся переходы

Тройные пересекающиеся переходы

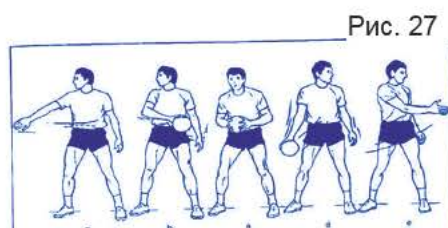
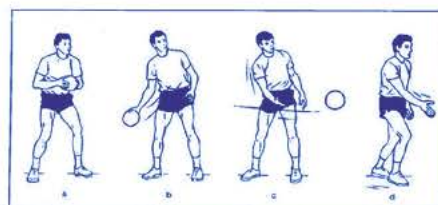


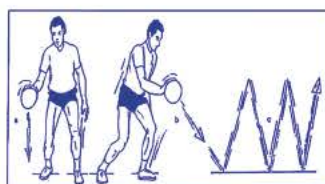
Рис. 27

Передаче запястьем



Во время подготовки к нападению

уведение мяча



уведение мяча

Рис. 28



Волейбол

Волейбол - это командная игра с мячом. Эта игра также очень популярна среди школьников и включена в программы физического воспитания в средних школах.

Эта игра возникла в Америке в 1895 году. Ее создателем считается учитель колледжа Уильям Морган.

Волейбол был включен в Олимпийские игры с 1964 года. Волейбол играют на площадке размером 18 x 9 м, обведенной белыми линиями, которые можно прочертить красками или мелом. Площадку нельзя ограждать деревянными столбами и другими предметами, это может поставить под угрозу здоровье игроков.



Размеры площадки и сетки.

По центральной линии площадки проходит сетка, которая делит площадку на 2 части. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 210 см от земли на женских соревнованиях (13-14 лет); и 220 см — на мужских (13-14 лет); женских соревнованиях (15-16 лет)- 220 см; женских соревнованиях (16 лет и старше)- 224 см; мужских соревнованиях (15-16 лет)-235 см; мужских соревнованиях (16 лет и старше)- 243 см.

Правила игры.

В игре участвуют две команды, в каждой из которых по 6 игроков. В упрощенной игре в каждой команде может быть по 5 игроков. Командам разрешено иметь шесть запасных игроков, но не разрешается совершать более 6 замен в одной партии. Волейболисты играют в удобных кроссовках и легкой спортивной одежде, а в холодную погоду в спортивных костюмах. Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника, при этом мяч нельзя ловить, его можно только отбивать. Для этого команда имеет не более 3-х касаний мяча. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

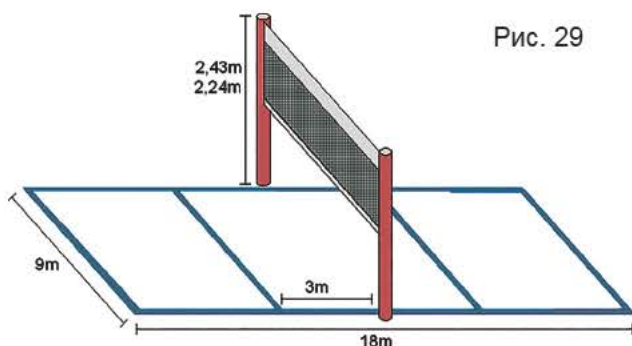


Рис. 29



Игрокам запрещается.

В волейболе запрещается бросать, держать в руках мяч, дотрагиваться сетки, пересекать среднюю линию (однако наступать на среднюю линию разрешается). В полёте мяч может коснуться сетки (за исключением первой передачи).

Игра состоит из 3 или 5 партий. 5 партий играют в основном женские и юношеские (17-18 лет) и взрослые команды. Чтобы одержать победу, нужно выиграть 2 партии из 3 или 3 партии из 5. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт: 14:14, пока партия не будет 16:14, 15:15 до 17:15 и так далее. Отметим, что очко засчитывалось только при собственной подаче. Международная федерация волейбола (FIVB) подготовила фундаментальные изменения в правилах волейбола, партии стали длиться до 25 очков вместо 15, но с условием что очки стали набираться вследствие любых действий волейболистов, а не только после своей подачи. То есть в случае успешного розыгрыша очко заработать может и принимающая команда.

Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке. Различаются следующие позиции игроков в волейболе на площадке: самые сильные нападающие

- 1 и 2 позиции, лучший блокирующий

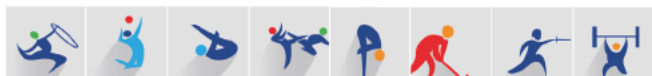
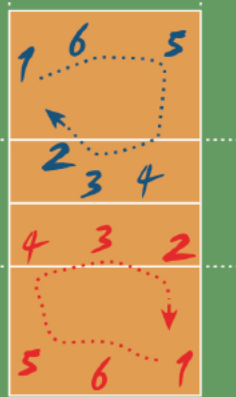
- 3 и 6 позиции, остальные игроки – 4 и 5 позиции. Согласно этой расстановке, возле сетки всегда стоит один сильный нападающий и один пасующий, а на задней линии стоят защитник и «выступающий». Игроки заканчивают партию в той же расстановке, в которой и начинали. Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника, при этом не должен наступать на черту или переступать ее.

Когда вы вводите мяч, рекомендуется подбросить его одной рукой и другой рукой передавать на поле противника, как можно ниже. Мяч можно также подать, вращая его. Так он изменяет свое направление во время полета. Мяч вводится в игру подачей ладонью или кулаком.

Нападающий удар является одним из решающих элементов игры в волейбол. Они обычно выполняются после двух передач, но бывает так, что мяч передается атаке после первой передачи. Такой удар отличается своей непредсказуемостью.

Если противникам удастся «блокировать», то мяч может быть передан другому нападающему. Необходимыми условием для победы является разнообразие, сила и точность атак. Наиболее сильные и часто используемые удары – это прямые удары и удары с передачей. Боковые удары используются редко. В игре возникают такие моменты, когда вместо сильного удара, приходится направлять мяч на незащищенную область поля противника одной или двумя руками.

Рис. 30



Самая эффективная защита от нападения – это «блокирование». При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара направляют мяч вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании игрок может переносить кисти и руки по ту сторону сетки, при условии, что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем выполняется атакующий удар соперника.

В волейбол играют после выполнения нижеуказанных технических упражнений:

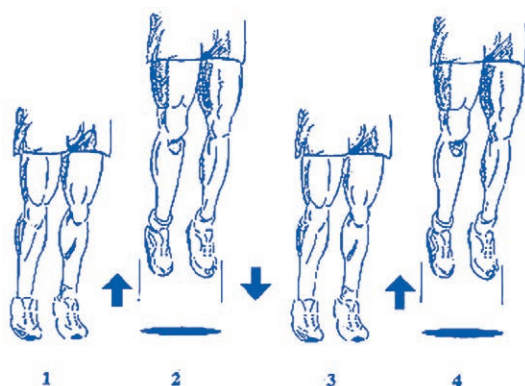


Рис. 31

а) Прыжки

б) Упражнения с мячом, форма держания руки

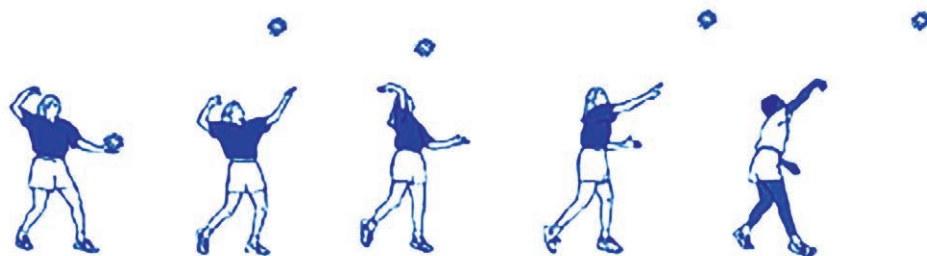


Рис. 32



в) Введение мяча в игру (сервис бросок)

Рис. 33



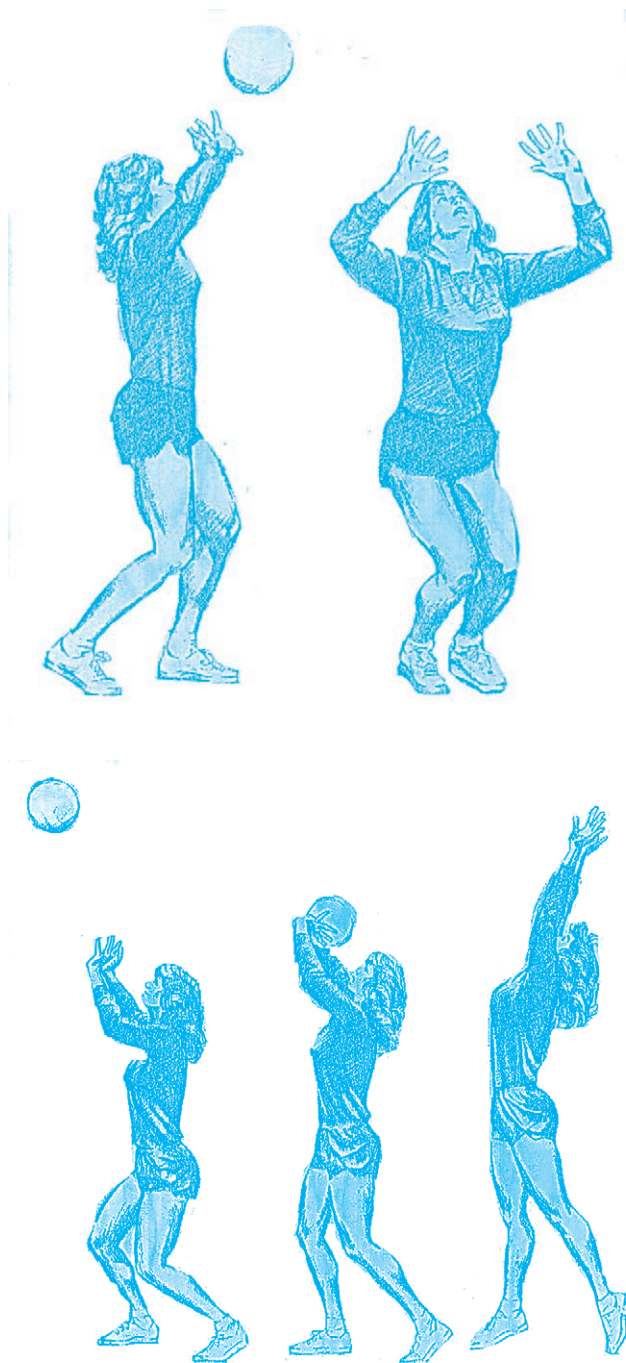
г) Блок – защита

Рис. 34



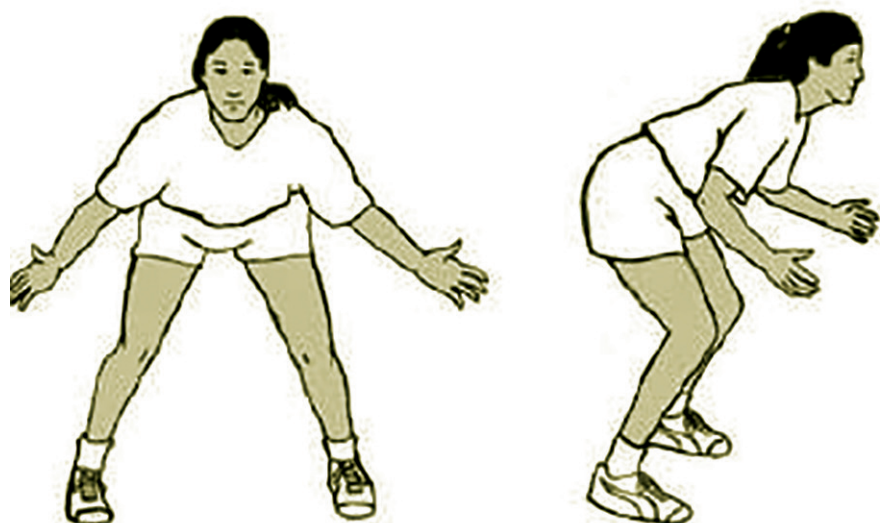
д) Ловля пальцами кисти и передача мяча

Рис. 35



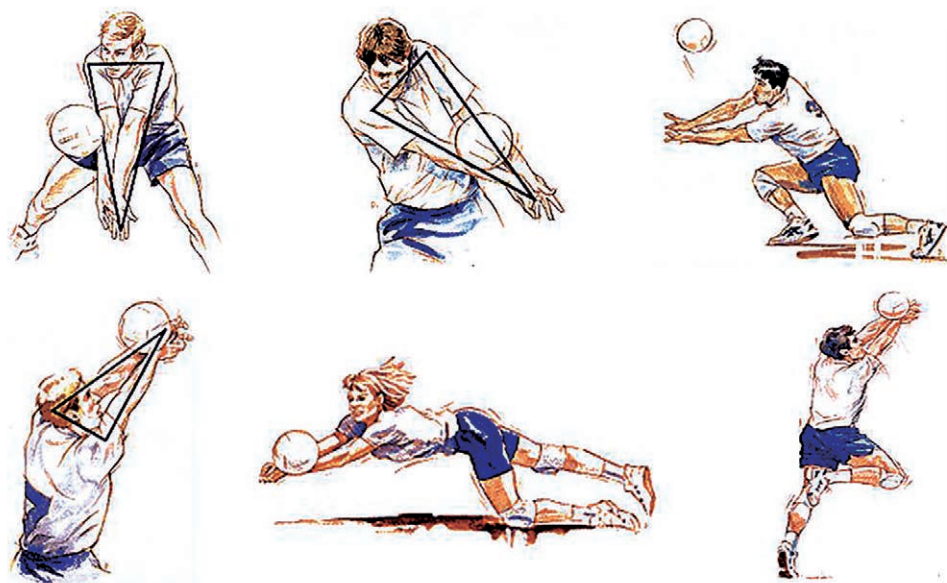
е) Положение игрока

Рис. 36



Применяйте данные упражнения в игре

Рис. 37



Баскетбол

Название игры баскетбол происходит от английских слов basket -«корзина» и ball -«мяч».

Основоположником игры в баскетбол считается школьный учитель американец Джеймс Нейсмит. Именно он разработал первый свод правил 1891 году.

Постепенно баскетбол из США проник и в другие страны и завоевал

большую популярность. В 1932 году была создана Международная федерация баскетбольных ассоциаций (ФИБА). В 2000 году эта федерация объединила баскетбольные федерации более 200 стран мира.

За свою историю баскетбольные правила постоянно дополнялись и менялись. Изначально правила игры в баскетбол состояли лишь из 13 пунктов, сейчас их более 200. Раньше в баскетбол играли футбольным мячом, сейчас у него есть свой. Масса мяча составляет 600—650 г, окружность — 75—78 см. Современная игра состоит из 4 частей (тайм), каждая по 10 минут. Так называемое чистое время игры в баскетбол» -это время, которое отсчитывается с момента включения секундометристом часов во время баскетбольной игры. После каждого сигнала судьи часы выключаются. Значит, когда мяч в ауте, когда игроки производят штрафные броски и такое подобное, часы стоят.

Одной команде запрещается удерживать мяч более 30 секунд. Если в течение этого времени игроки команды не бросают мяч в кольцо, мяч передается команде соперников. Таким образом, в баскетболе тянуть время нельзя. Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Только 13-14-летние могут сыграть вничью. Для их игры дополнительные 5 минут не назначаются.

Игру обслуживает бригада судей. Двое судей находятся в поле, секретарь пишет протокол игры и один (или два) человек контролируют время игры.



Баскетбольная команда состоит из 12 игроков: 5 основных и 7 запасных. Каждый из них может присоединиться к игре, заменив своего товарища по команде.

Игрок, получивший 5 специальных предупреждений, лишается этого права.

Баскетбол также можно играть с упрощенными правилами. В этом случае размер площадки составляет 12 х 6 м. Баскетбольная площадка представляет собой прямоугольную, плоскую, твердую поверхность, с размерами 26х14 м (минимальный 20 х 11 м).

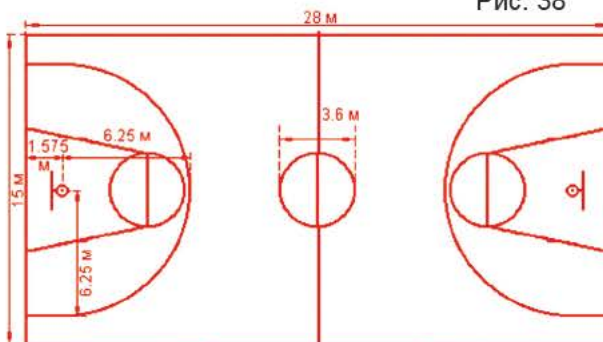


Рис. 38

С 1947 года Национальная баскетбольная ассоциация проводит чемпионаты.

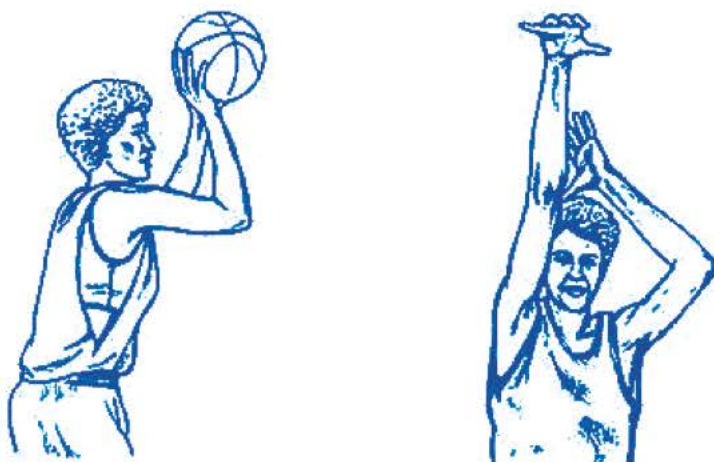
Правила игры.

Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Передачу мяча можно осуществлять двумя руками или одной рукой, ударя о землю.

Точное попадание мячом в корзину можно выработать интенсивными тренировками.

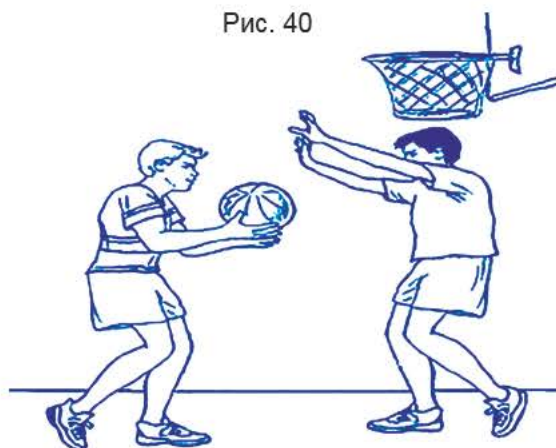
Для развития ловкости следует точно выполнять технику броска и обращения с мячом, как показано на рисунках.

Рис. 39



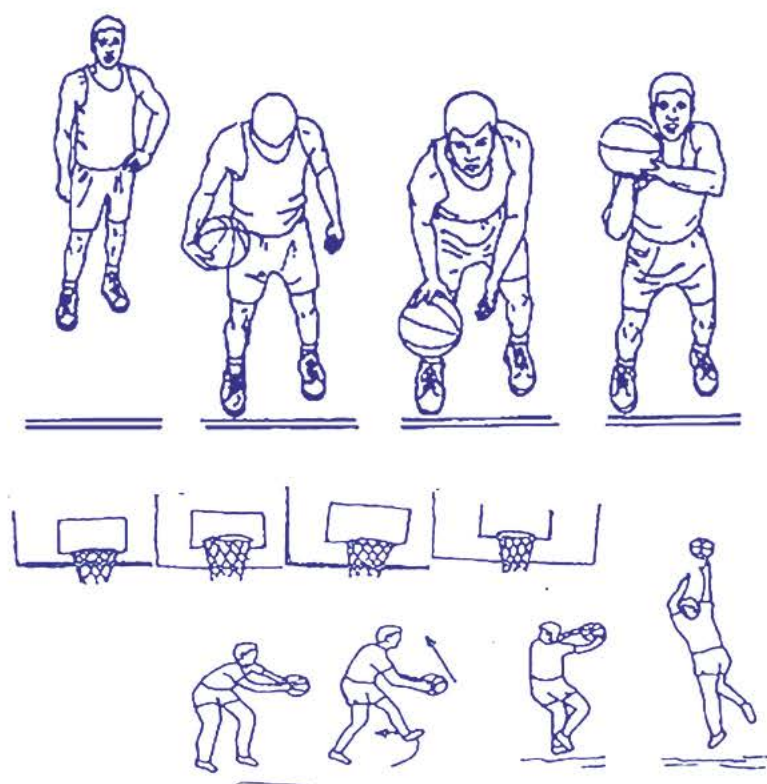
Блокирование

Рис. 40



Тренировка закидывания мяча в кольцо:

Рис. 41



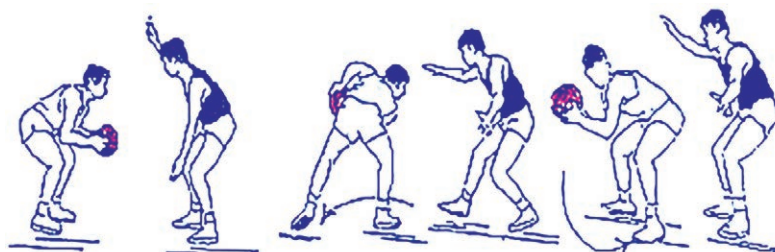
Ведение мяча:

Рис. 42



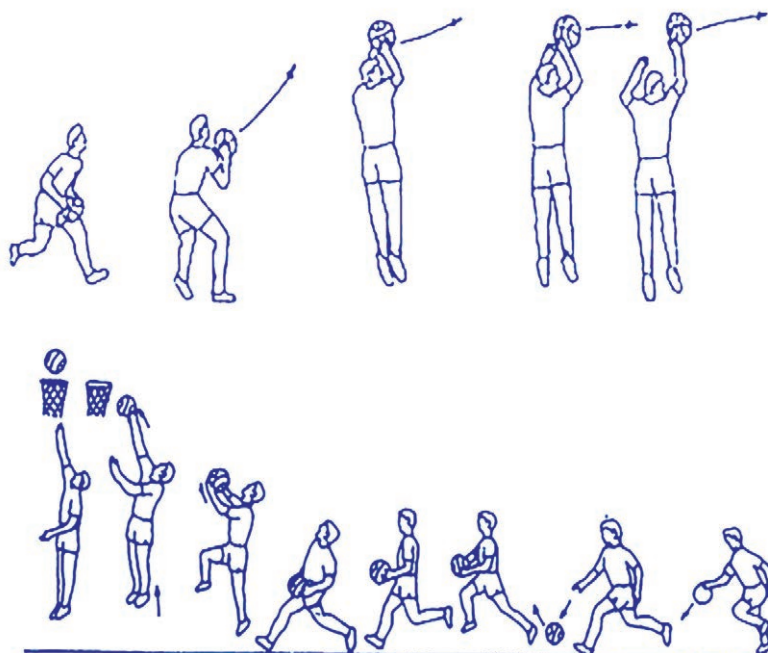
Обманные движения: Атака и защита

Рис. 43



Закидывание мяча в кольцо с прыжка:

Рис. 44



Бадминтон, теннис, настольный теннис

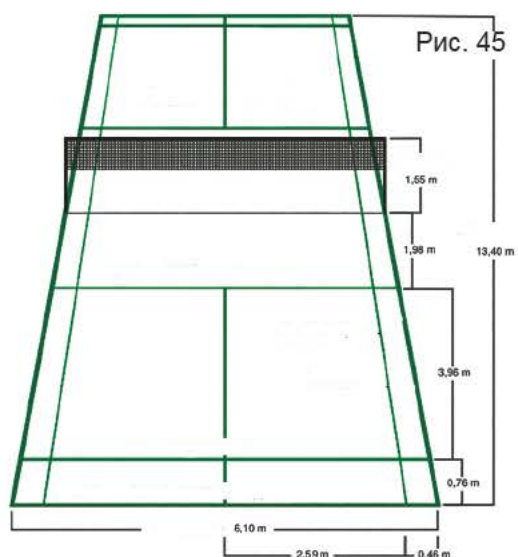
Бадминтон

Бадминтон или волан (volant — летящий) — спортивная игра похожая на теннис. Входит в программу летних Олимпийских игр с 1992 года.

Игра возникла в древней Малайе, позднее стала популярна в других странах Азии. Впервые эту игру продемонстрировали английские солдаты в городе Бадминтон, которые в 1872 году вернулись из Индии.

Играют через сетку, натянутую на высоте 1,55 м на площадке 13,4×6,1 м для парных встреч и 13,4×5,2 м для одиночных.

Ракетка — типа теннисной, весом 135 — 190 г. Мяч — пробка, обтянутая кожей, с венцом из перьев, весом 4,5 — 7,0 г.



Цель игры “приземлить” волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле. Игра делится на 3 этапа (каждый этап ведётся до 21 очка). В бадминтон играют вдвоем (одиночная игра) или вчетвером (парная игра). Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т. п. делают современный бадминтон широко доступной игрой. Поддача производится по диагонали справа при 0 и четном числе очков, слева — при нечетном. В парных играх правый игрок подает первым в паре, меняясь местами с партнером после каждого выигранного очка. Международная федерация бадминтона возглавляет организацию и развитие бадминтона. Каждые три года разыгрывается Кубок Томаса среди национальных мужских команд, подобный ему Кубок Убер разыгрывается среди женских команд.

В Уимблдоне ежегодно разыгрывается открытое первенство Англии по бадминтону.

Рис. 47

Техника броска мяча в бадминтоне

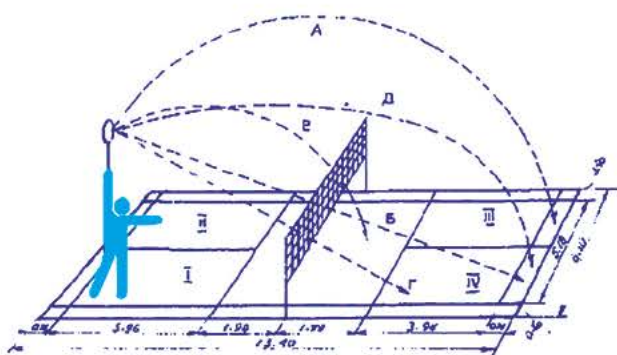
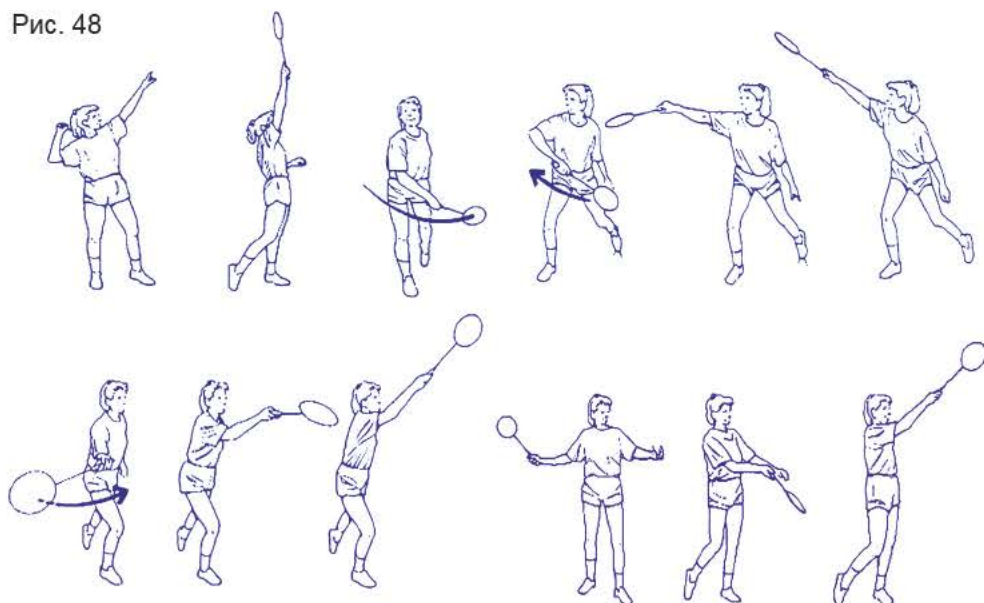


Рис. 48



Теннис

В 1874 году майор Уолтер Уингфилд получил патент на оборудование и правила для игры, которая имела близкое сходство с современным большим теннисом, тогда он назывался «лаун-теннис» - (англ. lawn [lɔ:n] — лужайка) для отличия от реал-тенниса (или «жёде-пом», во французском варианте названия). Теперь так называют игру на травяных площадках. Теннис широко распространенная игра.

В теннис играют на прямоугольной площадке (корт), огражденной металлической сеткой или забором. Размеры всей игровой площадки, включая дополнительные области для перемещения - 38 x 18 м (для соревнований - 40 x 20 м), реальный размер корта - 23,77 x 8,23 м. Линии подачи не доходят до внешней линии поля. Они обрываются на дополнительной разметке, которая отстоит от внешней линии на 1,37 метра, и образуют коридор для игры.

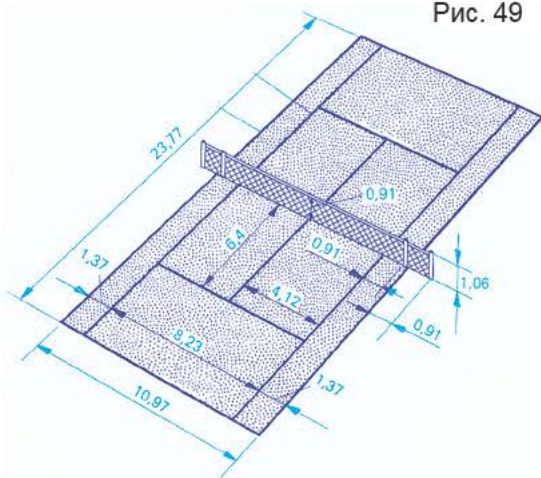
Площадка корта разделена сеткой на две равные части. Ширина линии вокруг площадки также входит в размеры площадки.

Теннис играют ракеткой. Масса ракетки для теннисистов 9-12 лет составляет 255- 340 гр., для 13 -17 -летних 340 - 400 гр., для взрослых - до 455 гр. Ручка теннисной ракетки имеет восьмиугольную форму. Ее обматывают кожей или дерматином. При выборе ракетки следует обратить внимание на толщину ее ручки. Она должна быть удобная. Если ручка будет велика, то не сможете плотно её обхватить и при сильных ударах ракетка будет заваливаться и вылетать. Наоборот, если ручка будет мала, то при вне центровых ударах ракетка будет прокручиваться в ладони. Ободок ракетки натянут струнами.

Теннисный мяч изготовлен из резины, покрыт войлоком, имеет белую волнистую линию, которая охватывает снаряд. Диаметр мяча 6,25 - 6,67 см, масс - 56,7 - 60 гр.

Игра начинается следующим образом: Игроки (команды-соперники) находятся по разным сторонам сетки. Один из них является подающим и вводит мяч в игру из задней линии по диагонали, производит подачу. Соперник возвращает мяч в любую

Рис. 49



часть поля. После каждого розыгрыша подающий игрок переходит на противоположную сторону от центральной линии. Если теннисный мяч не попадает в площадь подачи (попадает за линию площади подачи или в сетку), то подающий игрок имеет право выполнить вторую подачу.

Если вторая подача тоже не попадает в площадь для подачи, то очко присуждается противнику.

Если же при выполнении подачи теннисистом мяч попал в площадь подачи, но при пересечении сетки задел её, то такая подача переигрывается. Когда теннисист выигрывает или теряет мяч, следующий мяч летит на второй проход. Таким образом, после каждой проглоченной или потерянной передачи изменяется область передачи. Каждый из игроков пытается получить мяч со стороны соперника, так что он не может правильно воспроизвести мяч. Мяч можно дважды попробовать при входе в игру. Если игрок не успевает забить мяч во второй раз, когда мяч находится в игре, тогда рычаг проигрывает. К мячу мяч, попадающий в нужную зону, должен быть включен в повторное воспроизведение.

Также является нарушением, если подающий игрок при выполнении подачи заступил за заднюю линию. подача обязательно должна быть отбита после отскока мяча, в то время как во время игры теннисный мяч может быть отбит и до касания им поверхности теннисного корта. Если теннисист не успел отбить мяч после первого отскока и мяч ударился о корт два раза, то розыгрыш считается проигранным. Система подсчета очков в большом теннисе очень необычна и сложна: за очки, за игру и за партию. Каждый гейм начинается разыгрываться со счёта 0-0. Если подающий выигрывает подачу, то счёт в таком случае становится 15-0, а если розыгрыш проигран, то 0-15. Следующая подача приводит к счёту 30, затем 40, следующий розыгрыш приводит к выигрышу гейма, но лишь в том случае, если соперник имеет счёт 30 или меньше. В случае, если игрока имею счёт по 40, то выигрыш следующего очка даёт игроку преимущество. Игрок, имеющий преимущество и выигравший следующий мяч, побеждает в гейме.

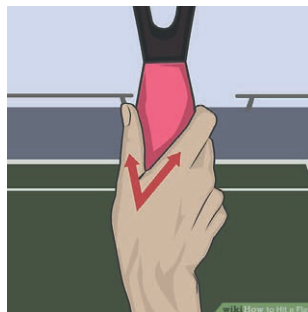
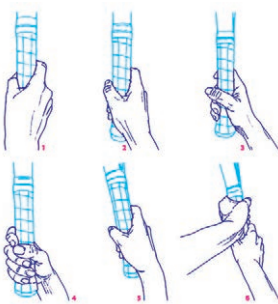
Счет в игре ведется таким образом. В течение одного сета мяч в игру вводит один игрок. В следующем сете мяч в игру вводит игрок команды-соперника.

Игрок, выигравший шесть геймов, считается выигравшим сет. Если счёт в сете 6-5, то в таком случае разыгрывается ещё 1 гейм. В случае если счёт становится 7-5, то сет заканчивается.

Рис. 50

Как правильно держать ракетку:

Ракетка-спортивный инвентарь для отбивания мяча. Ракетка состоит из ручки и бьющей поверхности, сетки. Ручки ракеток обычно обмотаны специальной тканью, помогающей игрокам их удерживать.

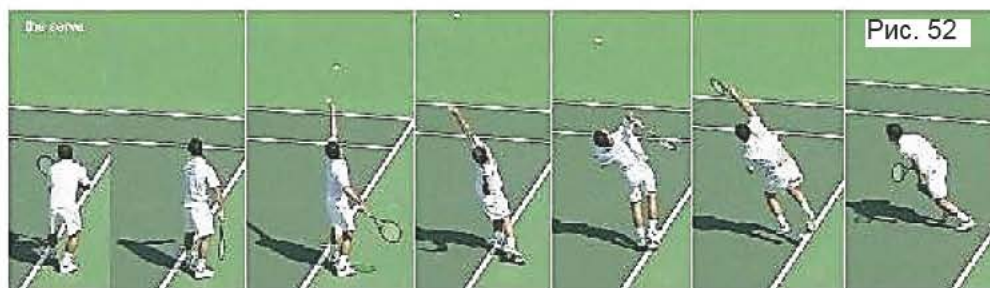


Теннисный мяч- Рис. 51
это резиновый мяч, по-
крытый войлоком. Мяч обы-
чно окрашивают в яркие цве-
та, чтобы его хорошо было
видно (желтый, салатовый).



Подача (сервис) - самый
важный, самый сложный
удар, который отличается от
других ударов своими техническими особенностями.

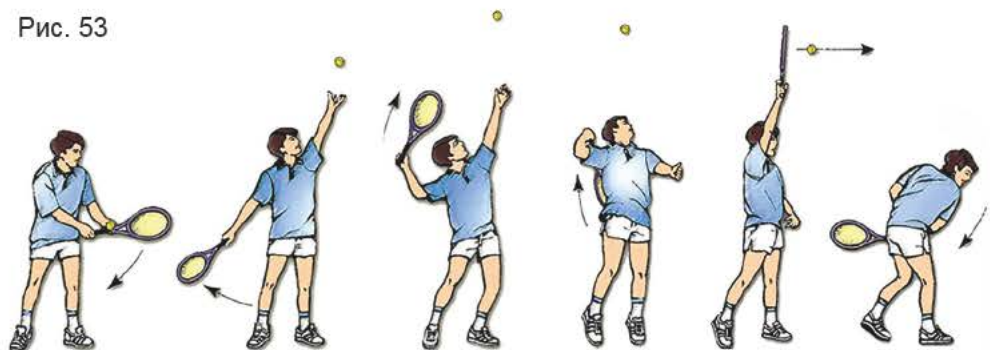
Во-первых, во время удара задействованы обе руки, во-вторых, игрок наносит удар по мячу, который сам же подбросил вверх.



Ваш внимание направлено в две стороны, потому что обе ваши руки задействованы в момент удара. Руки выполняют разные действия, которые должны быть синхронизированы. Затем вам нужно сделать эти движения в ритме и встретить мяч в нужном месте в нужное время. Следует сосредоточить внимание на технике данного удара и систематически выполнять упражнения.

Удары в теннисе: (применяйте эти удары в игре)

Рис. 53



Настольный теннис

Еще один любимый вид спорта школьников – это настольный теннис.

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу он должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. Задачей игроков является при помощи ракеток отправить мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его возвратить назад или забил его в сетку или край стола. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников.

Размеры корта настольного тенниса.

Набор спортивного инвентаря в настольном теннисе очень прост: стол, ракетки, сетка и мяч. Минимальные размеры площадки для теннисного стола составляют 7,75 x 4,5 м. Игра на кортах меньшего размера может отрицательно сказаться на тактике и технике игры.



Стол для тенниса очень легко изготовить. Для столешницы понадобится плотная фанерка или деревянные доски, толщиной 30 мм. Размер столешницы должен быть - 274 x 152,5 см, высота стола - 76 см. Поверхность должна быть ровная, но не скользящая (это очень важно).

У истоков настольного тенниса стояли британские военные, которые несли службу в Индии и Южной Африке в 1880-х годах. С 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

По решению Федерации настольного тенниса в 2003 году, диаметр мяча был увеличен еще на 2 мм. В результате чего скорость игры увеличилась на 15%, наблюдать за игрой по телевидению стало еще удобнее. В 1984 году на чемпионате Европы мастер из Азербайджана Валентина Попова завоевала 4 золотые медали.



Ракетка настольного тенниса и техника держания:

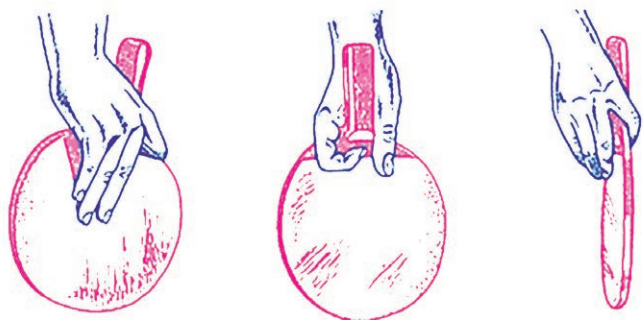


Рис. 55

Прием мяча и последовательность ударов:

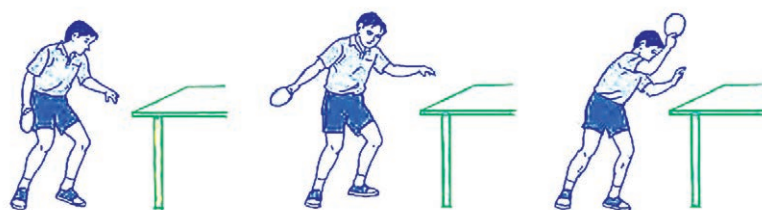


Рис. 56

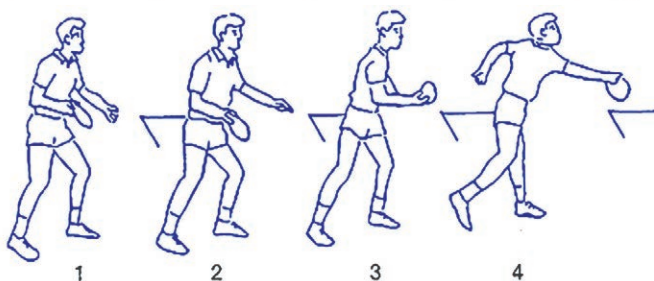


Рис. 57

Защитная позиция:

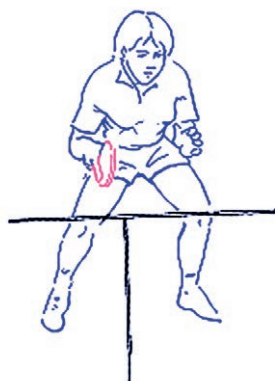


Рис. 58



Выносливость

Выносливость – способность выполнять физическую нагрузку различных зон интенсивности. Она характеризуется, как способность противостоять физическому утомлению. Существует понятие общая и специальная выносливость. Общая выносливость – способность длительного выполнения работы умеренной интенсивности. Специальная выносливость — способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности (в зависимости от условий соревнований).

Выносливость можно развить, если выполнять упражнения или комплекс упражнений согласно следующим требованиям:

Определить методы выполнения ресурсов (упражнений), направленных на развитие выносливости.

1. Обеспечить регулярность выполнения упражнений.

2. Выполнять повторяющиеся упражнения, игры и комплексы упражнений на фоне усталости организма.

3. Скоростно-силовые возможности организма;

4. Устойчивости физиологических функций организма при сохранении мышечной работы во время усталости и т. д.

Чтобы избавиться от монотонности занятий на выносливость, нужно организовать игры и упражнения в форме командной деятельности учащихся.

В общеобразовательных школах предусмотрены занятия на развитие общей и скоростной выносливости.

Занятия на развитие общей выносливости традиционно проходят в форме бега на дистанции, что делает занятие не интересным и скучным. У учащихся отсутствует желание на активную деятельность. Принимая во внимание вышеупомянутые факторы при планировании занятий на выносливость, средства, которые будут использоваться в занятиях, делятся на четыре группы:

- многоэтапные эстафеты;
- бег по ухабам между командами;
- бег с преодолением искусственных и естественных препятствий;
- эстафеты на дальние дистанции.



В предыдущем учебнике было достаточно информации о выносливости, упражнениях и группах упражнений по ее развитию. При переходе в другую возрастную группу, во время выполнения упражнений и игр (до ощущения утомленности) также изменяется выносливость и требования к ее уровню. Выносливость, будучи важной двигательной способностью человека, рассматривается, как способность противостоять физическому утомлению. Эта способность напрямую зависит от работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека и их функционального состояния. Непрерывные физические упражнения различной интенсивности увеличивают потребление кислорода в организме и ускоряют кровообращение. Систематические упражнения (бег, ходьба, плавание, велоспорт, туризм, спортивные игры и т. д.) приводит к улучшению работы органов дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

По мере того, как вы повышаете свою выносливость, вы сможете выполнять игры и упражнения без всякого напряжения, которые раньше давались с трудом. Одним из важнейших условий развития выносливости является непрерывное, постоянное выполнение упражнений. Упражнения, выполняемые для этой цели, должны вызывать достаточную утомляемость в организме. К ним относятся, в основном, серийные упражнения (постоянно повторяется один цикл движения): бег, ходьба, плавание.

1. Бег на длинные и короткие дистанции. Такая физическая нагрузка осваивается на расстоянии от 1000 до 3000 метров на низкой скорости, а при умеренной скорости с использованием метода «фартлек» (в значении играть быстро) определенное расстояние (например, 50-60 метров) и определенное расстояние пробега при минимальной интенсивности (например, 100-150 м). Постепенно это соотношение изменяется.

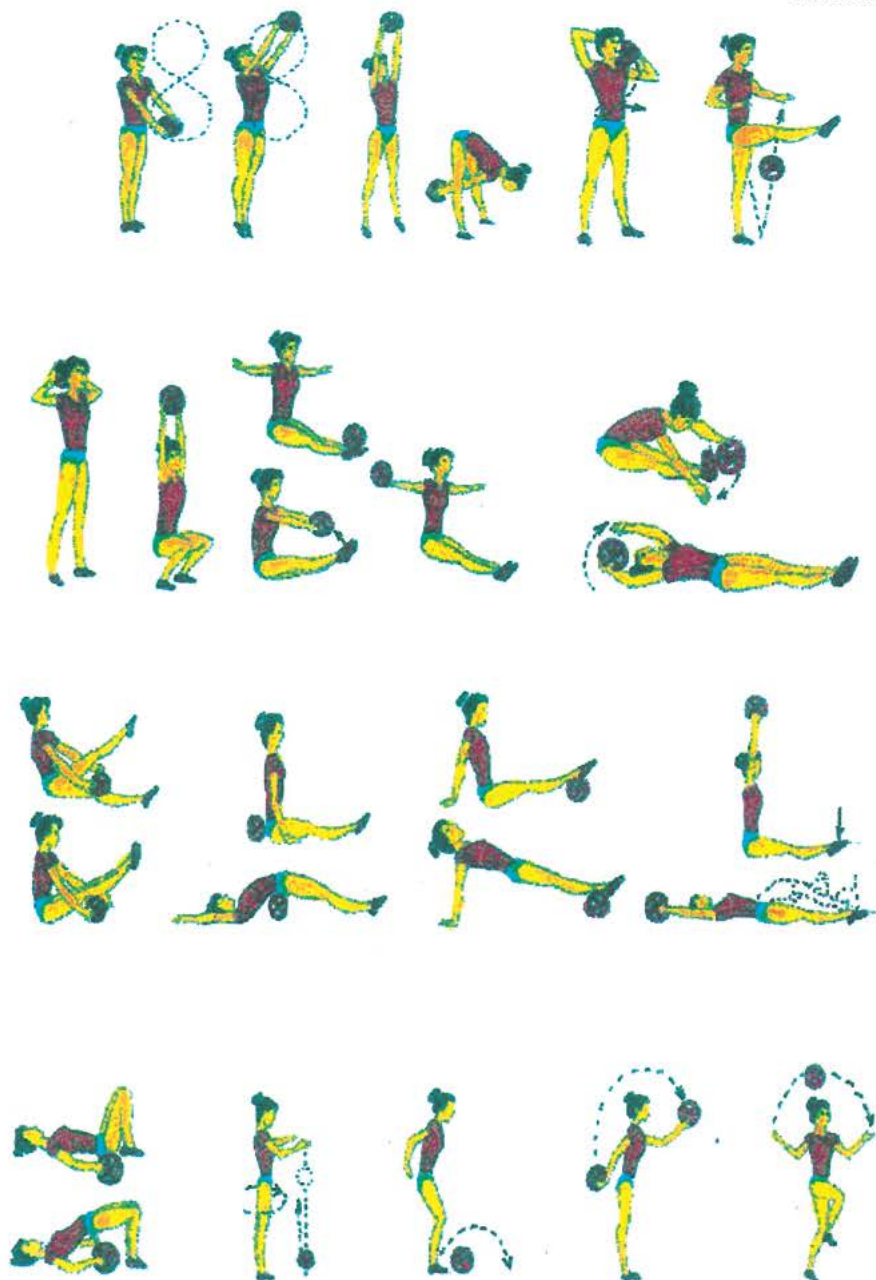
2. Плавание. Является эффективным способом для повышения выносливости в общеобразовательных школах с условиями для бассейна. Используя любой метод плавания, плавать без перерыва, увеличивая дистанцию с 25 метров до 100 метров. Для повышения выносливости дистанция плавания за неделю может увеличиться до 1200-1500 метров.

3. Спортивные игры. Считается эффективной нагрузкой для развития выносливости. Тем не менее, очень трудно нормализовать физическую нагрузку. Игры с упрощенными правилами (мини-футбол, баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.) начинаются с 20-30 минут (2Х10, 2Х15), постепенно увеличивается продолжительность игры до 40-60 минут. Недельная нагрузка спортивных игр для развития выносливости должна составлять не менее 4-5 часов. Во время развития выносливости всегда должны соблюдаться принципы постепенности и индивидуальности.



Общеразвивающие упражнения для тренировки выносливости

Рис. 59





Плавание

Плавание было одним из средств борьбы за выживание древнего человека. Плавание считается хорошим средством для укрепления здоровья человека. Плавательные движения вырабатывают у человека выносливость, гибкость, силу и уверенность в себе.

.Регулярное плавание развивает все группы мышц.

Что нужно для того чтобы стать хорошим пловцом?

Прежде всего, вам нужно достичь гармоничного физического развития. Это развитие происходит не только благодаря упражнениям в воде, но и благодаря регулярным физическим упражнениям на суше.

Эти упражнения положительно влияют на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека, укрепление мышечной системы, гармоничное развитие тела и формирование осанки. В то же время плавание усиливает устойчивость организма к холодной погоде и резким изменениям температуры.

Соревнование по плаванию – это соревнование, которое проходит в бассейне размером, соответствующим международным стандартам: 50 метров, 8 дорожек. Где каждый спортсмен без посторонней помощи выполняет в отдельной дорожке плавательные упражнения корпусом, туловищем и ногами: вольный, на спине, брасс, лягушки, на дистанции 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м индивидуально или группами.

Плавание в древнегреческой и римской цивилизациях рассматривалось как важная часть базового образования, наряду с военной подготовкой. В древней Греции регулярно организовывались соревнования по плаванию; Римляне строили плавательные бассейны, рядом с банями. В Японии был издан императорский указ об обязательном образовании по плаванию в школах.

Международная федерация плавания была организована с целью объединения усилий по стандартизации правил и нормативов проведения соревнований в наиболее популярных водных видах спорта. В постановлении федерации было принято решение измерять расстояния соревнований в метрах, а стили соревнований определялись как



вольные, на спине, лягушка и брасс. Первоначально известное как водный балет, синхронное плавание появилось в середине 1800 годов, долгие годы демонстрировалось в ярмарках и цирках. Оно было признано ФИНА в 1952 году и в этом же году как показательные выступления демонстрировалось в Олимпийских играх в Хельсинки.

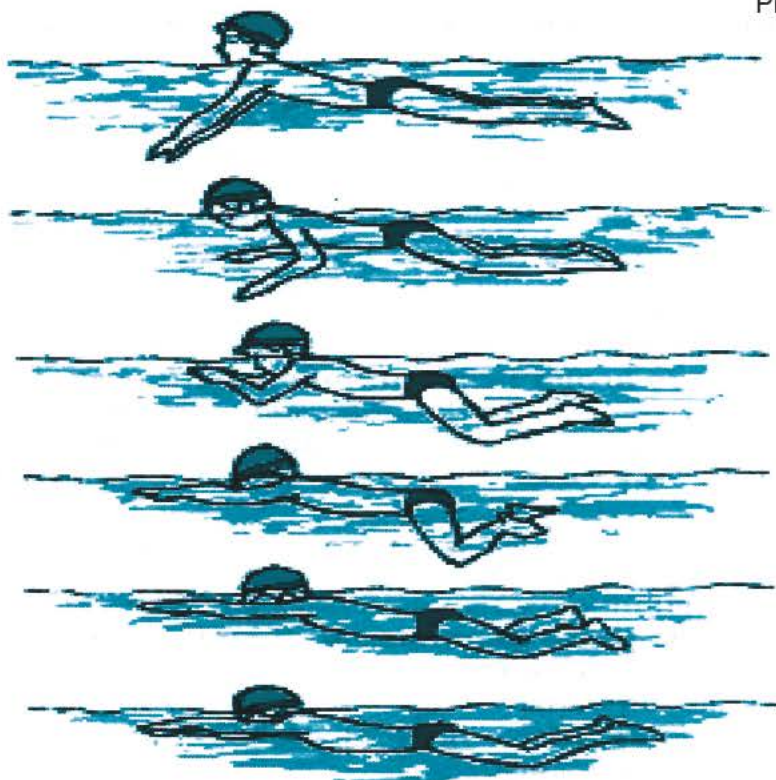
Лишь в 1984 году оно получило статус полноправного олимпийского вида спорта.

Виды плавания:

- вольный
- брасс
- кроль
- комплексное плавание.

Брасс – широко распространённый вид плавания. Техника передвижения в этом виде плавания напоминает движение «лягушки» в воде. Техника движения естественна и проста. Здесь симметричные движения рук и ног выполняются одновременно. Этот метод считается хорошим средством для правильного формирования осанки и лечения искривления позвоночника.

Рис. 61



техника плавания брассом

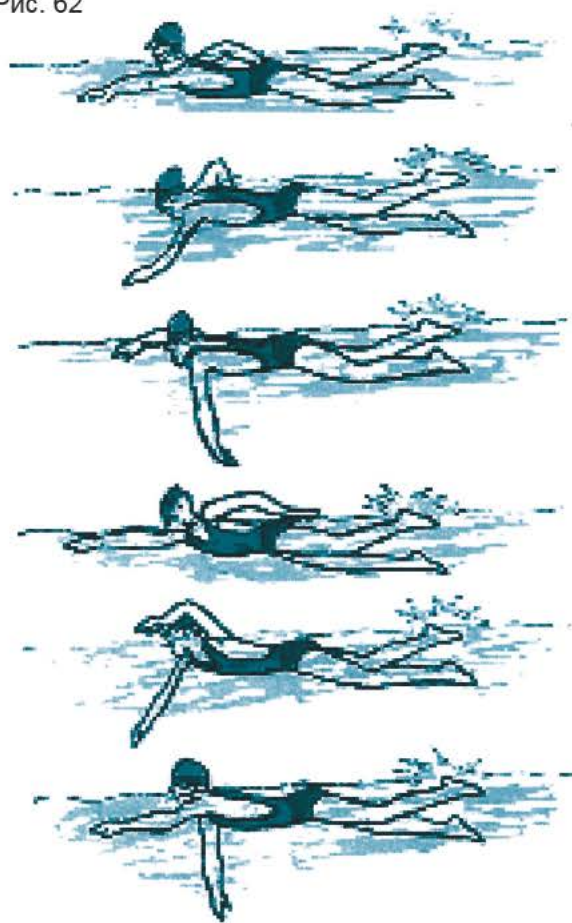


Совершенствование техники плавания способом брасс:

1. плавать брассом, вытянутые руки держат доску, координировать дыхание с движениями.
2. плавать брассом на спине (руки на уровне бедер или вытянуты вперед)
3. Плавать брассом непрерывным движением рук, координировать дыхание с движениями.
4. Плавать «разделенным» брассом (два гребка руками, затем одно движение ногами).

Кроль – широко распространённый стиль плавания. Отличается простотой техники выполнения и скоростью. Осуществляется за счет симметричных и непрерывных повторяющихся движений рук и ног.

Рис. 62



кроль на груди

Этот метод является самым быстрым способом плавания на воде.

Упражнения для совершенствования техники кроля на груди:

1. координация дыхания движениями ног (плавание на руке с помощью инструмента) ноги горизонтально, мышцы расслаблены, туловище на воде, непрерывное дыхание.

2. Плавать движениями рук.

Обратите внимание во время гребли на высокое положение локтя, ведение руки по воде, усилению гребли, облегчающие дыхание наклонения туловища в стороны (относительно горизонтальной оси тела).

3. Плавать кролем в соответствии с темпом, ритмом и «шагом» данных упражнений.



Упражнение совершенствования кроля на спине:

1. Плавать, двигая ногами, руки в различных позициях.
2. Одновременная гребля руками до бедер
3. Лежа на спине грести ногами без остановки, а руками поочередно.

В это время вам нужно обратить внимание на хорошо подтянувшееся физическое состояние тела, сильную и длительную греблю, промежуточное время между греблями (4-6 движения ногами), горизонтальное положение тела.

Форма держания рук:
Различные формы плавания:

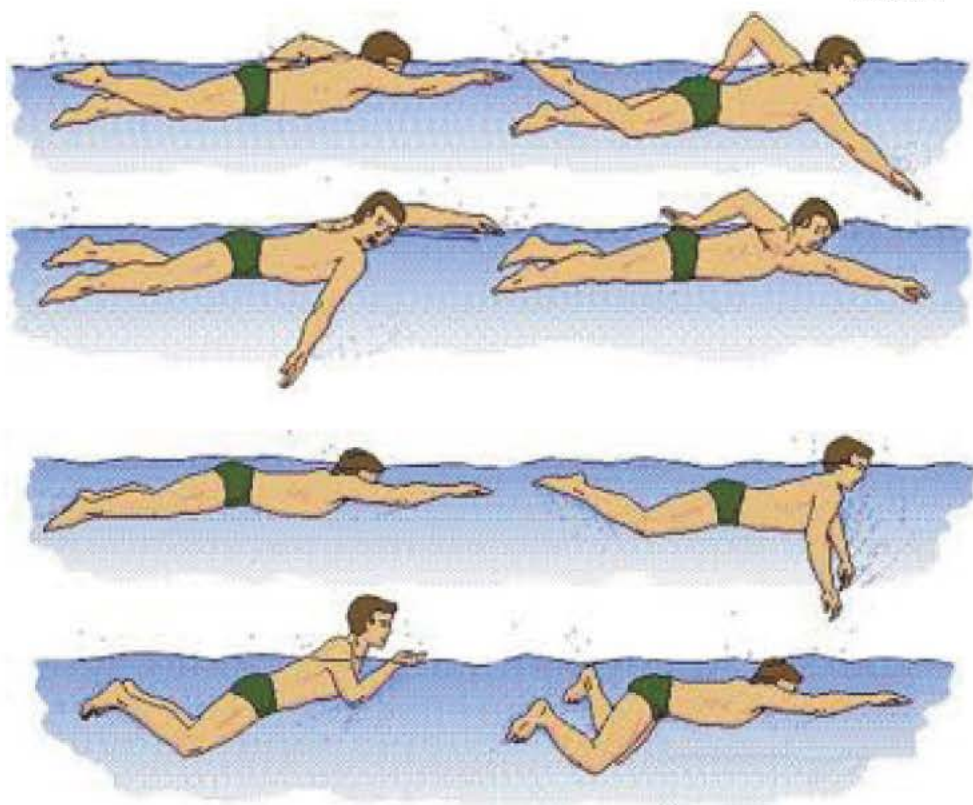
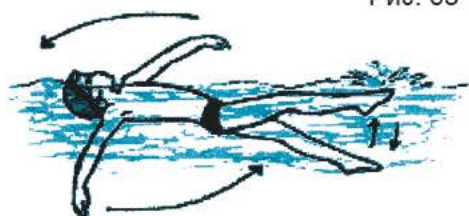


Рис. 63



кроль на спине

Рис. 64





Во избежание несчастных случаев и травм необходимо соблюдать следующие требования и рекомендации:

1. Во время тренировок должна строго соблюдаться дисциплина, нельзя толкать друг друга, держать за ногу, давать ложную тревогу.
2. Учиться плавать следует в присутствии старших.
3. Если вы не знаете глубину бассейна и обнаружили там посторонние предметы, лучше не прыгать в него.
4. Нельзя долго находиться под водой, задержав дыхание.
5. Если станет холодно, следует выйти из воды и согреться (бег, горячий душ, протирание полотенцем).
6. Научиться пользоваться вспомогательными плавательными инструментами (доска, надувной круг)
7. Не следует плавать, если себя плохо чувствуете (кашель, простуда, грипп и др.)

Для участия на занятиях по плаванию необходимо иметь следующие принадлежности, такие как плавательный костюм, резиновая шапка, мыло, полотенце и расческа. В крытых бассейнах перед плаванием необходимо принять душ с мылом. Искупавшись после тренировки, нужно как следует высушить голову и уши, чтобы не простудиться. Даже в теплую погоду не стоит оставаться в мокрой одежде после плавания. В естественных водоемах рекомендуется плавать с температурой воды не ниже $+20^{\circ}$. В этом случае температура воздуха должна быть $25-26^{\circ}$ C и выше. Период пребывания в воде постепенно увеличивается от 5-10 минут до 30-40 минут. Благоприятное время для купания в открытых водоемах - первая половина дня от 10:00 до 13:00. В жаркую погоду можно плавать во второй половине дня в 16:00-18:00. Тем, кто не умеет плавать следует овладеть навыками простого плавания в воде с помощью рук и ног. Для этого необходимо овладеть навыками без страха заходить в воду, находится под водой и др.



Значимость плавания: Благодаря плаванию укрепляются мышцы и связки тела, сохраняя тело в хорошей форме. В то же время плавание улучшает систему кровообращения, усиливает иммунную систему и нормализует метаболизм, улучшает работу сердца.

Прыжки в воду: один из водных видов спорта, выполняемый с различных снарядов. Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий.

В олимпийских играх используются 10 метровые вышки и 3-х метровые трамплины. На соревнованиях судьями (3 судей) оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду. Очки за каждый прыжок суммируются и умножаются на коэффициент сложности прыжка.

После 11 прыжков является победитель по количеству очков. Мужчины совершают 5 главных 6 свободных, а в общем 11 прыжков, женщины- 5-свободных и 5 главных, а в общем 10 прыжков. (Рис. 65)

Рис. 65



Рис. 66



Прыжки с вышки. В отличие от трамплина платформа на вышке неподвижная, вышка расположена на высоте 10 метров от воды. şekil 66



Развитие двигательных способностей в плавании:

Упражнение с надувным мячом:

Упражнения в одиночку:

- Мяч в руках, руки за голову. В позе лучника, наклоняться вплоть до горизонтального положения;

- Мяч в руках, руки наверху:

- наклоняться вперед;

- наклоняться в сторону;

- приседать

- лечь на спину, мяч в руках: прикоснуться мячом выпрямленных ног;

- сидя, ноги на ширине плеч мяч в вытянутых вверх руках;

- поочерёдные наклоны к ногам;

- сидя на скамейке, наклоны вперед и назад;

- Бросок мяча вверх.

Парные упражнения:

- броски через голову двумя руками;

- бросок от груди;

- стоя бок о бок бросить одной рукой через голову;

- стоя спиной друг к другу, бросать двумя руками, поворачиваясь;

- сидя развести ноги, различные броски;

- встать лицом к лицу и бросать друг другу мяч с разной дистанции.

Упражнения на суше для совершенствования техники плавания брассом:

- сидеть в позе лучника в позиции нападения;

- раскачивание выпрямленными ногами вперед-назад, вправо, влево;

- сидя на коленях развести стопы и сесть на пятки, наклониться назад;

- с основного положения поочередно поднимать колени на максимальную высоту;

- С основного положения рисовать круги ногой.

Упражнения на суше для совершенствования техники плавания брассом на груди:

- руки на пояс, поворачивать туловище вправо и влево;

- лежа на опоре быстро сгибать и разгибать руки;

- лежа на опоре поочередно поднимать ноги вверх-вниз;

- лежа на животе, руки за голову, откинуться назад и вернуться в исходное положение;

- Стоя. Имитация плавания кролем: наклониться вперед, правая рука вытянута, левое колено в такой позе как в кроле.



Оценка уровня физической подготовленности учащихся по двигательным способностям

Каждый учащийся может проверить уровень своей физической подготовленности. Необходимо продемонстрировать освоенную двигательную способность, навыки и привычки. Следует продемонстрировать скоростную, скоростно-силовую, силовую способность, ловкость, выносливость и гибкость мышц в соответствии с нормами при организации двигательной деятельности в меняющихся условиях.

Двигательные способности имеют большое значение в повседневной деятельности человека. Для развития этих способностей, необходимо использовать множество различных структурных упражнений. Сложные упражнения должны выполняться как самостоятельно, так и посредством домашних заданий.

Для проверки двигательных способностей их разделяют на следующие группы:

1. Бег на дистанции:

- 60 метров
- 100 метров
- 4х50 метров эстафетный бег

2. Прыжки:

- в длину
- высоту
- Броски:
 - набивной мяч
 - метание гранаты

3. Наклонение:

- Наклониться вперед, не сгибая колени

4. Висы и опоры:

- подтягивание на висе с высокого турника (юноши)
- подтягивание на низком турнике лежа (девушки)
- лежа на опоре сгибание-разгибание рук (юноши)
- сгибание-разгибание рук на опоре с гимнастической скамейки (девушки)
- одной рукой на опоре приседать на одной ноге



5. Спортивные игры:

- бросание баскетбольного мяча в корзину
- забивание футбольного мяча в ворота
- введение волейбольного мяча в игру
- бег на дистанцию 3х10 метров

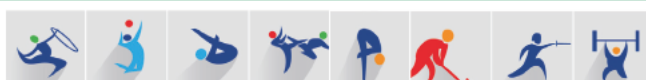
6. Кросс на длинные дистанции:

- бег на дистанцию 2000 м. (юноши)
- бег на дистанцию 2000 м (девушки)
- 6 минутный бег (м)

Скоростная способность

Таблица. 14

Контингент	Критерии оценки	С.О.1 "2"	С.О.2 "3"	С.О.3 "4"	С.О.4 "5"
Юноши	60 м бег сек.	10,2 и >	9.4 и >	8.2 и >	8.0 и <
Девушки	60 м бег сек.	11,0 и >	10.1 и >	9.3 и >	9.2 и <
Юноши	100 м бег сек.	15,3 и >	15.2 и >	15. и <	14,0 и <
Девушки	100 м бег сек.	17,6 и <	17,2 и <	16,5 и >	16,3 и <
Юноши	Эстафетный бег 4х50	39,5-37,6	37,4-36,6	36,5-36,1	36,0 и <
Девушки	Эстафетный бег 4х50	42,2- 41,7	41,4-39.4	39,5-39,2	39,0 и <



Скоростно-силовые способности

Таблица. 15

Контингент	Критерии оценки	С.О.1 “2”	С.О.2 “3”	С.О.3 “4”	С.О.4 “5”
Юноши	Прыжок в длину с разбега (см)	370 <	400	430	460 >
	Прыжок в высоту с разбега (см)	120 <	124	128	130 >
	Метание гранаты (700 гр. м)	20 <	24	30	36 >
Девушки	Прыжок в длину с разбега(см)	290 <	315	340	360 >
	Прыжок в высоту с разбега (см)	104 <	108	112	120 >
	Метание гранаты (500 гр.м)	10 <	13	18	23 >

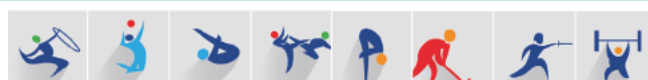
Гибкость

Таблица 16

Контингент	Критерии оценки	С.О.1 “2”	С.О.2 “3”	С.О.3 “4”	С.О.4 “5”
Юноши	Наклон вперед сидя не сгибая колени (см)	2 и <	3-7 и >	8-11 и >	14 и >
Девушки	Наклон вперед сидя не сгибая колени (см)	5 и <	7-9	10-13	18 и >



Контингент	Критерии оценки	С.О.1 “2”	С.О.2 “3”	С.О.3 “4”	С.О.4 “5”
Юноши	подтягивание на висе (раз)	0	5 и <	8-11	12 и >
Девушки	Подтягивание, лежа на низком турнике (døfə)	5 и <	6-13	14-17	18 и >
Юноши и девушки	подниматься по канату с помощью ног	1	2	3	5
Юноши	Наклонение туловища	22 и <	23-27	28-32	33 и >
Девушки	Наклонение туловища	15 и <	16-22	23-27	28 и >
Юноши	сгибать-разгибать руки, лежа на опоре	12 и <	13-17	18-20	21 и >
Девушки	сгибать-разгибать руки, лежа на опоре	10 и <	11-13	14-15	16 и >
На гимнаст. скамейке сгибание-разгибание рук, держась за опору	Девушки	8-9	9-10	12-13	14 и >
Одной рукой на опоре, присесть на одной ноге	Юноши	9-10	12-15	17-19	20 и >
	Девушки	8-9	10-13	15-16	15 и >
Наклонение туловища	Юноши	10-12	13-17	19-23	24 и >
	Девушки	8-9	10-14	15-18	19 и >



Ловкость

Таблица 18

Контингент	Критерии оценки	С.О.1 «2»	С.О.2 «3»	С.О.3 «4»	С.О.4 «5»
Юноши	Бросок мяча в корзину (5 попыток)(баскетбол)	3	4	5	6-7
Девушки	Забивание мяча в ворота (5 попыток) (футбол, гандбол)	3	4	5	6-7
	Введение мяча в игру (с 3 метров- 5 попыток) олейбол)	3	4	5	6-7
Юноши	Челночный бег (3х10м) сек.	8.6 и >	8.5-8.1	8.0-7.6	7.5 и <
Девушки		9.5 и >	9.4-9.1	9.0-8.7	8.6 и <

Выносливость

Таблица 19

Контингент	Критерии оценки	С.О.1 «2»	С.О.2 «3»	С.О.3 «4»	С.О.4 «5»
Юноши	Кросс 2000 м (мин. сек.)	11.30 >	11.00	10.30	10.00<
Девушки	Кросс 2000 м (мин. сек.)	12.00 >	11.30	11.00	10.30<
Юноши	6 минутный бег м	1150 и <	1200-1300	1350-1450	1500 и >
Девушки		950 и <	1000-1050	1100-1300	1350 и >



В вышеупомянутых нормативных таблицах при выполнении упражнений учащийся должен вести себя в рамках поведенческих и этических норм.

Содержание каждого занятия основано на взаимосвязи с содержательной линией. Чтобы в совершенстве овладеть двигательными способностями, вы можете продемонстрировать свои навыки в соответствии с нормативами.

Темы учебника основаны на принципах образования, воспитания и развития.

Таблица 20

1. Информационное обеспечение содержательной линии.

Юноши Девушки	Информация двигательной деятельности	Игры и упраж- нения не дают инфор- мацию об их обеспе- чении	Упраж- нения и игры на ловкость дают поверх- ностную инфор- мацию о них	Двига- тельная деятель- ность, игры на ловкость дают инфор- мацию о их назначении	Упражнения на ловкость. игры дают подробную информацию о их назначении
------------------	--	---	--	--	--

2. Умения и навыки по контенту

Юноши Девушки	Умения выполнять	Скорость не точно выполняет упраж- нения образо- вательной единицы	Ловкость. Упраж- нения образо- вательной единицы выполняет с наруше- ниями	Ловкость. Упражнения образова- тельной единицы выполняет с некоторыми неточностями	Ловкость. Упражнения образова- тельной единицы выполняется по образцу
------------------	---------------------	---	--	---	---

3. Формирование нравственно-волевых качеств

Юноши Девушки	Нравственно- волевые качества	Не соблюдает правила, не находит общий язык с товарищами	Двига- тельная деятель- ность удовлетво- рительная, в трудных ситуациях проявляет неуверен- ность	Находит общий язык с товарищами, в двигательной деятельности уверенный	Организует свою двигательную деятельность в соответствии с правилами, демонс- трирует мужество и воинст- венность
------------------	-------------------------------------	--	---	--	--



III Раздел

Самостоятельные занятия Методы, рекомендуемые во время самостоятельных занятий

Самостоятельные занятия направлены на развитие двигательных способностей - силу, скорость, скоростную силу, ловкость и др. Поэтому каждый подросток должен владеть информацией о факторах, влияющих на развитие двигательных способностей. То есть знать особенности двигательных способностей, методы простых тренировок, овладеть навыками их использования.

Любой процесс тренировок направлен на осуществление заранее определенной цели. Это может быть овладение навыками выполнения упражнений, их совершенствование, развитие отдельных двигательных способностей.

Питание - Систематические упражнения, различные занятия и тренировки, делают сбалансированное питание важным фактором. Питание должно состоять из 5 компонентов: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Каждый компонент играет свою роль в организме человека.

О витаминах говорилось в предыдущем разделе учебника.

Здоровье человека зависит от его повседневной двигательной деятельности. Движение является одним из важнейших факторов, обеспечивающих оптимальную работу функциональных систем и органов человеческого организма. Так считают эксперты из разных стран мира, которые изучают здоровье и долголетие человека. Таким образом, повседневная двигательная деятельность играет важную роль в регулировании здоровья и трудоспособности человека. Однако систематические упражнения приводят к расходу энергетических субстратов в организме, поэтому следует учитывать этот фактор в повседневном питании. Нарушение обмена веществ может стать причиной ожирения, которое влечет за собой множество проблем в организме.

Минеральные вещества -

Минералы выполняют множество функций в организме. Кальций, фосфор и магний для обеспечения здоровья костей и зубов в организме; калий - для эластичности мышц, нервов, кожи и тканей; железо - очень важные элементы для здоровой крови. Натрий - играет важную роль в поддержании водного режима организма. Эти минеральные вещества



нужны организму в небольших количествах. При сбалансированном питании недостаток в них не наблюдается.

Вода является неотъемлемой частью жизни, основным элементом человеческого организма. Хотя вода не является продуктом питания, но она составляет 60% всего организма. Вода это транспортное средство. Питательные вещества вместе с водой попадают в организм. Вода регулирует объем крови и температуру тела в организме. 2/3 крови в теле находится внутри нее, а 1/3 крови находится в кровеносных сосудах. Суточная потребность взрослого человека среднего телосложения составляет 2 литра. Во время систематических упражнений и физической нагрузки потребность организма в воде увеличивается.

Свободный выбор учащегося - тысячи школьников во многих спортивных клубах и обществах нашей страны развивают свои спортивные навыки, специализируясь на любом виде спорта. Во всех общеобразовательных школах функционируют секции по отдельным видам спорта. Любой учащийся по желанию может заниматься спортом в этих секциях.

Тренировочные занятия состоят из нескольких этапов. Предварительная подготовка, этап тренировок, этап совершенствования умений, высокий уровень спортивного мастерства. Каждый ученик, который намерен заниматься профессиональным спортом, должен пройти эти подготовительные этапы. Каждый этап длится в среднем 1-3 года и зависит от различных факторов: индивидуальный талант, физическое развитие, уровень двигательных способностей (скорость, сила, скорость-сила, выносливость и т. д.), овладение техникой определенного вида спорта, строгое соблюдение режима дня и питания и т. д.

Каждый вид спорта отличается своими особенностями. Требования в профессиональном спорте для детей зависят от дисциплины и сильно разнятся. По этой причине у каждой подготовительной группы существуют свои возрастные нормы.

Специализация подростков в атлетических видах спорта, волейболе, спортивном одноборье, баскетболе, которые развивают скоростную, силовую и скоростно-силовую способность, принесет больших успехов.

Более старшие подростки могут начинать заниматься греблей, боксом, велоспортом, поднятие тяжестей и т.д.

Надеемся, что каждый подросток сможет обеспечить здоровый образ жизни, выбрав вид спорта, который наиболее подходит его двигательным способностям и уровню подготовленности. Каждый подросток должен знать, что залогом успеха в любом виде спорта является развитие его общей физической подготовленности. Наряду с этим, в любом случае, каждый учащийся с помощью определенного комплекса движения может проверить уровень своей физической подготовленности.



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика- это комплекс физических упражнений, выполняется сразу после пробуждения. Основная цель – подзарядить организм энергией на грядущий день, повысить тонус да и просто разбудить тело после сна. Упражнения, выполняемые для этой цели, выбираются в зависимости от степени подготовленности организма человека. Сюда входят упражнения со снарядом или без, для физически подготовленных – гантели различной тяжести.

Комплекс физических упражнений для утренней зарядки может состоять из 6-8 упражнений, а для лиц с относительной физической подготовленностью - до 8-10 упражнений. По утрам не рекомендуется выполнять упражнения, требующие высокой нагрузки. Упражнения должны быть легкими, без дополнительной нагрузки. Не следует выполнять одно и то же упражнение максимальное количество раз. Это приведет к утомлению организма. Однако следует помнить, что недостаток физических упражнений не позволит достичь желаемого результата. По этой причине каждый человек в зависимости от расположения духа должен для себя определить оптимальное количество упражнений. Здесь самыми точными показателями являются пульс и личные чувства. Разогрев организма и легкая потливость указывают на достаточное количество упражнений.

Заниматься утренней гимнастикой целесообразно на открытом воздухе или хорошо проветриваемом помещении. Эффективно выполнять гимнастические упражнения босиком, в легкой одежде. 10-15 минут упражнений на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении в легкой одежде способствует укреплению организма. Укрепление организма зависит контакта воздуха с открытыми частями тела человека. Например, поскольку лицо и руки всегда остаются открытыми, они не так чувствительны к холодной и теплой погоде. Потому что он постоянно подвергается температурным изменениям окружающей среды и адаптируется к ним. Заниматься утренней гимнастикой босиком очень полезно. Точки, расположенные под стопами ног и непосредственно взаимодействующие с внутренними органами, укрепляются и становятся устойчивыми к воздействию окружающей среды при комнатной температуре и при низких температурах.

Выполнять комплекс упражнений по утренней гимнастике рекомендуется в следующей последовательности:

Упражнения для мышц головы и шеи;

1. Движения мышц головы и шеи;
2. Для плечевого пояса;
3. Для мышц туловища;



4. Для нижних конечностей;
5. Отскоки, прыжки, бег
6. Расслабляющие (расслабление мышц и дыхание).

Гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса

Рис. 1

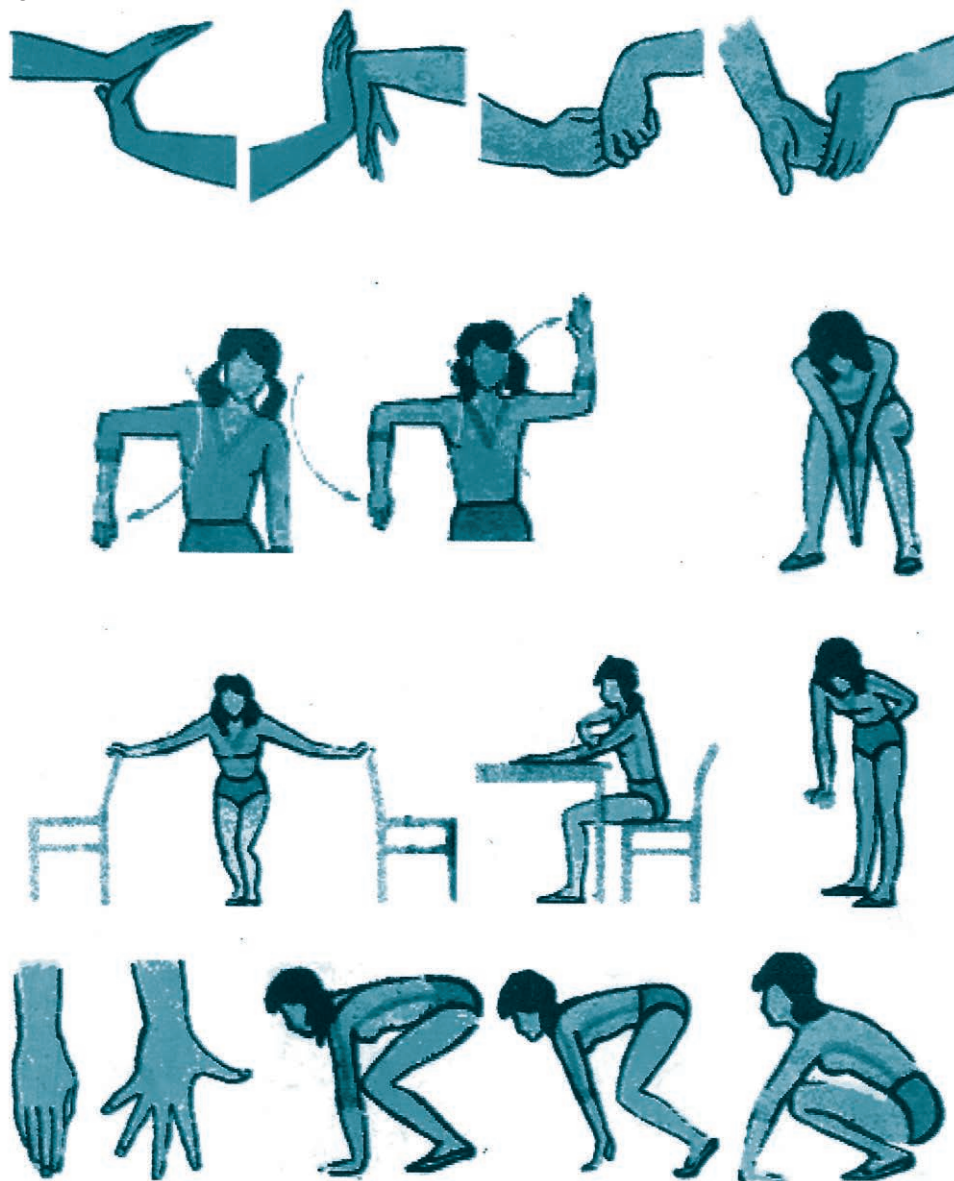
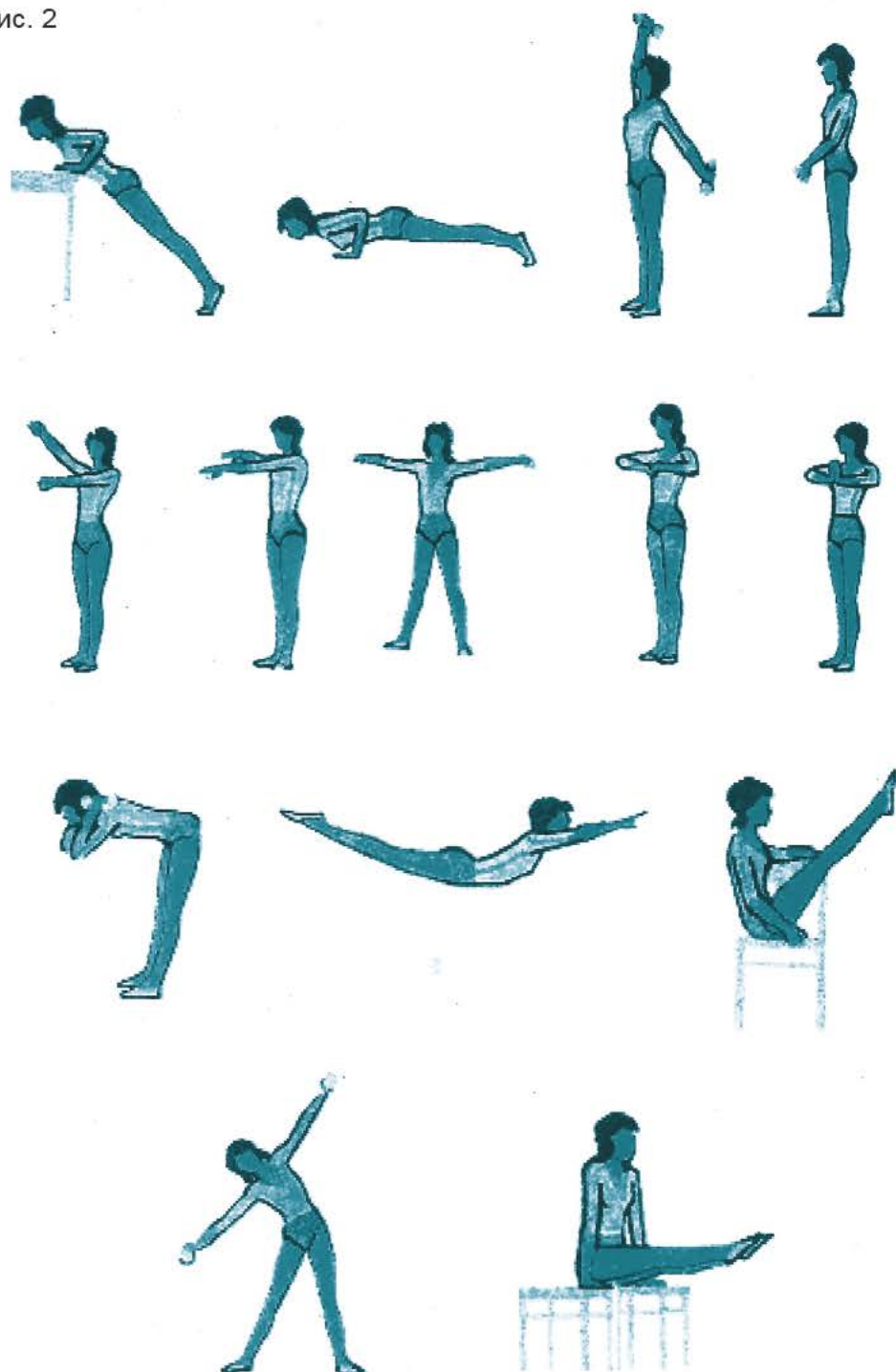


Рис. 2



Гимнастические упражнения для нижних конечностей

Рис. 3



Рис. 4



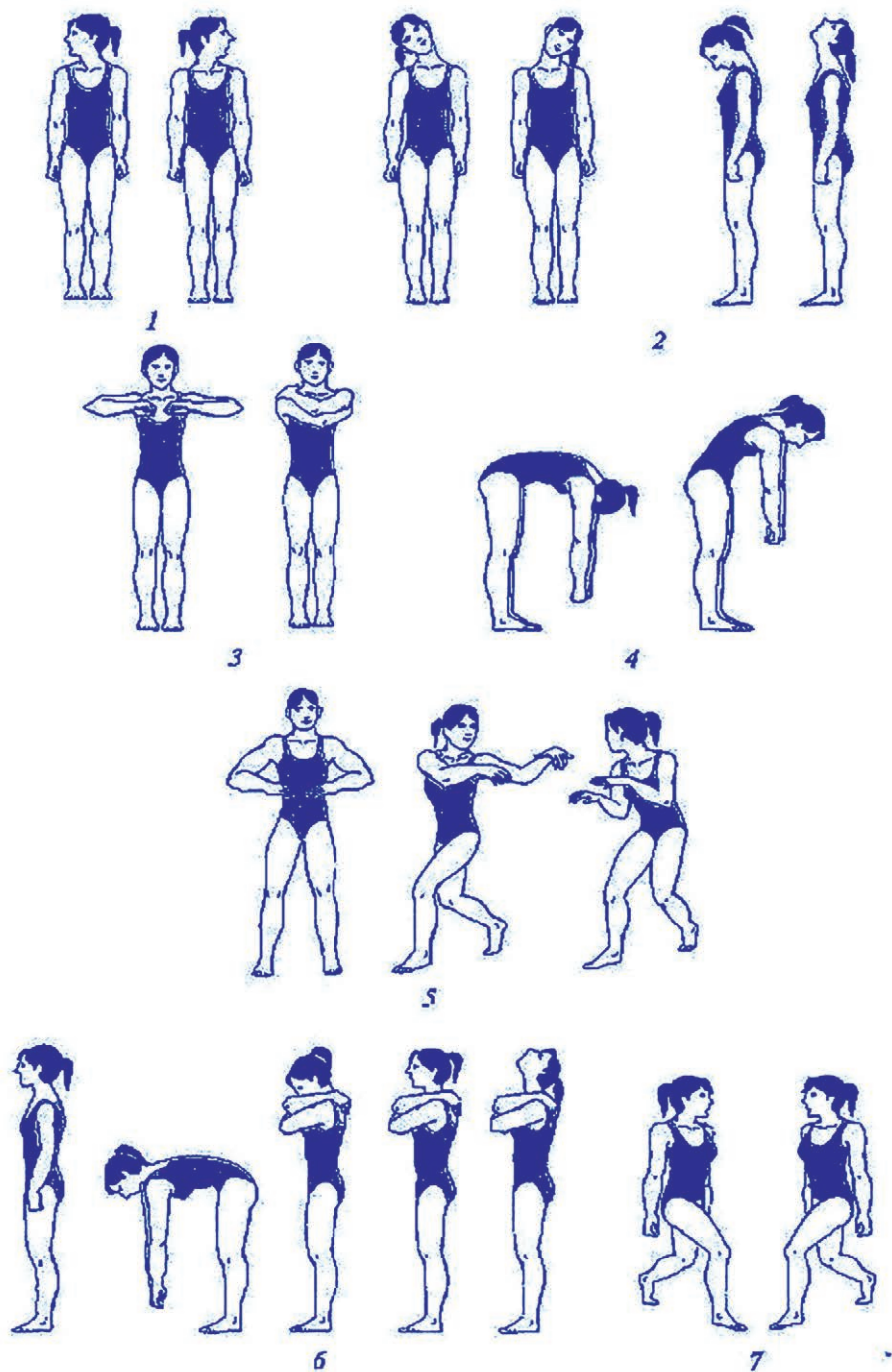
Гимнастические упражнения для мышц туловища

Рис. 5



Упражнения, восстанавливающие дыхание.

Рис. 6



Правильное дыхание имеет особое значение при выполнении упражнений. Обычно дыхание автоматически регулируется центральной нервной системой. Во время физических упражнений увеличивается потребность организма в кислороде, дыхание становится глубже и чаще. По этой причине необходимо овладеть навыками сознательного подстраивания дыхания к темпу выполняемых упражнений. В противном случае при выполнении сложных упражнений нарушается ритм дыхания, появляется одышка и быстрая утомляемость. Во избежание этого дыхание подстраивается под темп упражнений.

Например, в исходном положении - вдох; при выполнении - выдох; сидя - вдох; при возвращении в исходное положение - выдох и так далее. В общем, при откидывании рук в сторону, выпрямлении туловища - вдох; когда руки у туловища, при наклонении туловища - выдох. Нет необходимости подстраивать дыхание к каждому простому упражнению. Самое главное - это ритмичное дыхание.

Следуя приведенным выше правилам, вы можете самостоятельно построить комплекс утренней гимнастики и ежедневно выполнять его. Каждые 3-4 недели следует менять комплекс упражнений. Ниже приведены образцы комплексных упражнений со спортивными снарядами и без них.



Элементы самообороны

Обучение самообороне направлено на формирование навыков самозащиты при возникновении опасной ситуации. Эти простые, несложные для выполнения приемы предусмотрены для неожиданных, опасных для жизни ситуаций.

Для успешного овладения навыками самообороны необходима достаточная физическая подготовка или быстрая реакция. Кроме этого необходимо знать самые слабые места в человеческом теле, а также уметь совершать удары в соответствующие места и с определенной силой. Удары следует тренировать на спортивных снарядах.

В описании приемов самообороны во время атаки были показаны различные варианты использования противником правой руки или ноги. Соответственно не сложно понять, как противник работает с левой рукой или ногой. Обучаясь приемам самообороны, прежде всего, вам следует свободно выполнять простые приемы самозащиты и обороны, нападения и освобождения от различных захватов.

Правила безопасности.

Перед началом занятий по самообороне следует обратить внимание на состояние зала, чистоту инвентаря и снарядов, соответствия их гигиеническим нормам. Во время занятий учащиеся должны быть внимательны по отношению друг к другу, вести себя соответствующим образом. Как в одежде, так и в спортивной обуви следует избегать металлических включений (застежки, пряжки и т. п.), которые могут быть причиной всякого рода повреждений. Психологическая атмосфера должна характеризоваться как оптимистическая, когда на уроке есть радость общения, бодрость и взаимопонимание. К приведенным здесь для тренировки удара инструментам можно сделать дополнения, прикрыть слабые части тела предметами, которые могут смягчить удары.

Человек, занимающийся определенным видом спорта, выполняет не только упражнения на развитие техники этого вида спорта, а ряд других упражнений.

Например, пловцы не ограничиваются различными плавательными упражнениями, они бегают, выполняют силовые и другие упражнения. Такие упражнения не учат плавать, но они развивают такие физические качества, которые могут пригодиться в соревнованиях.

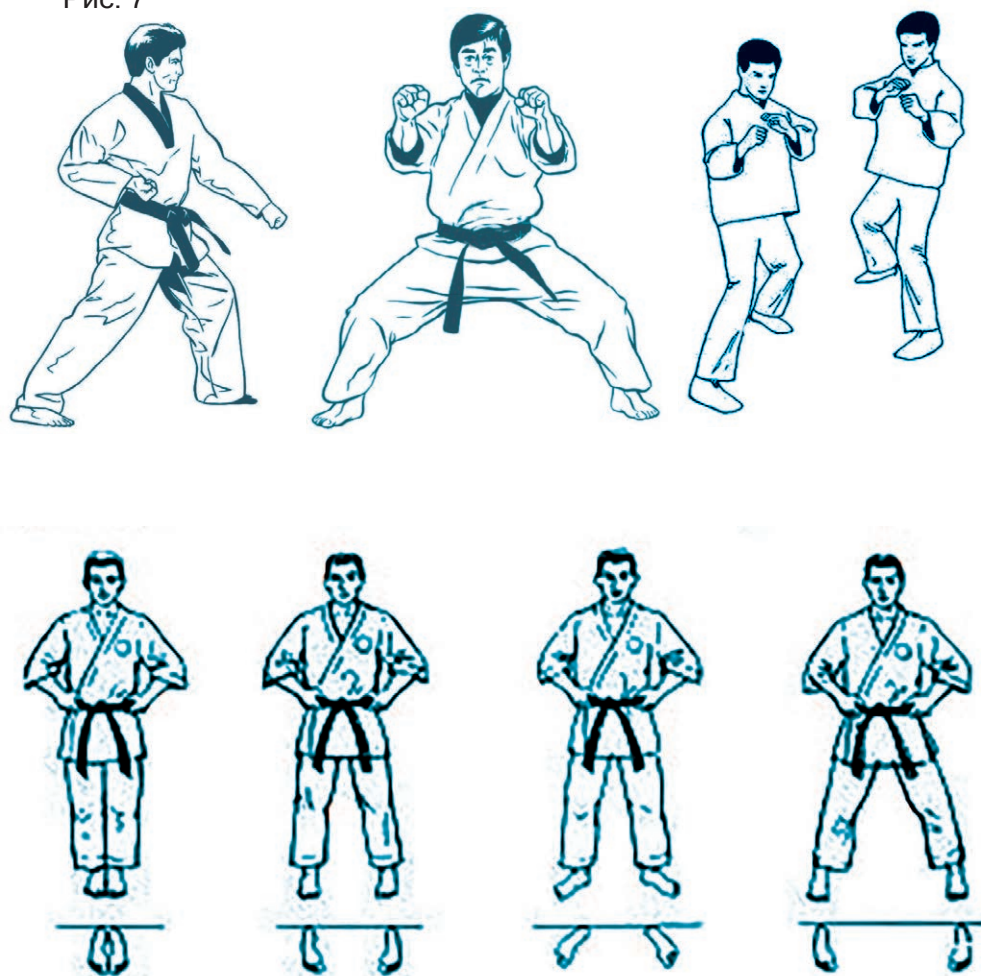
Аналогичным образом, при обучении систем самообороны, важно выполнять ряд упражнений, которые развивают необходимые качества. Самым важным из этих качеств является хорошая реакция. Теннис, волейбол, гандбол и др. игры помогают развить это качество.



Обучаясь приемам самообороны, прежде всего, вам следует свободно выполнять простые приемы самозащиты и обороны, нападения и освобождения от различных захватов.

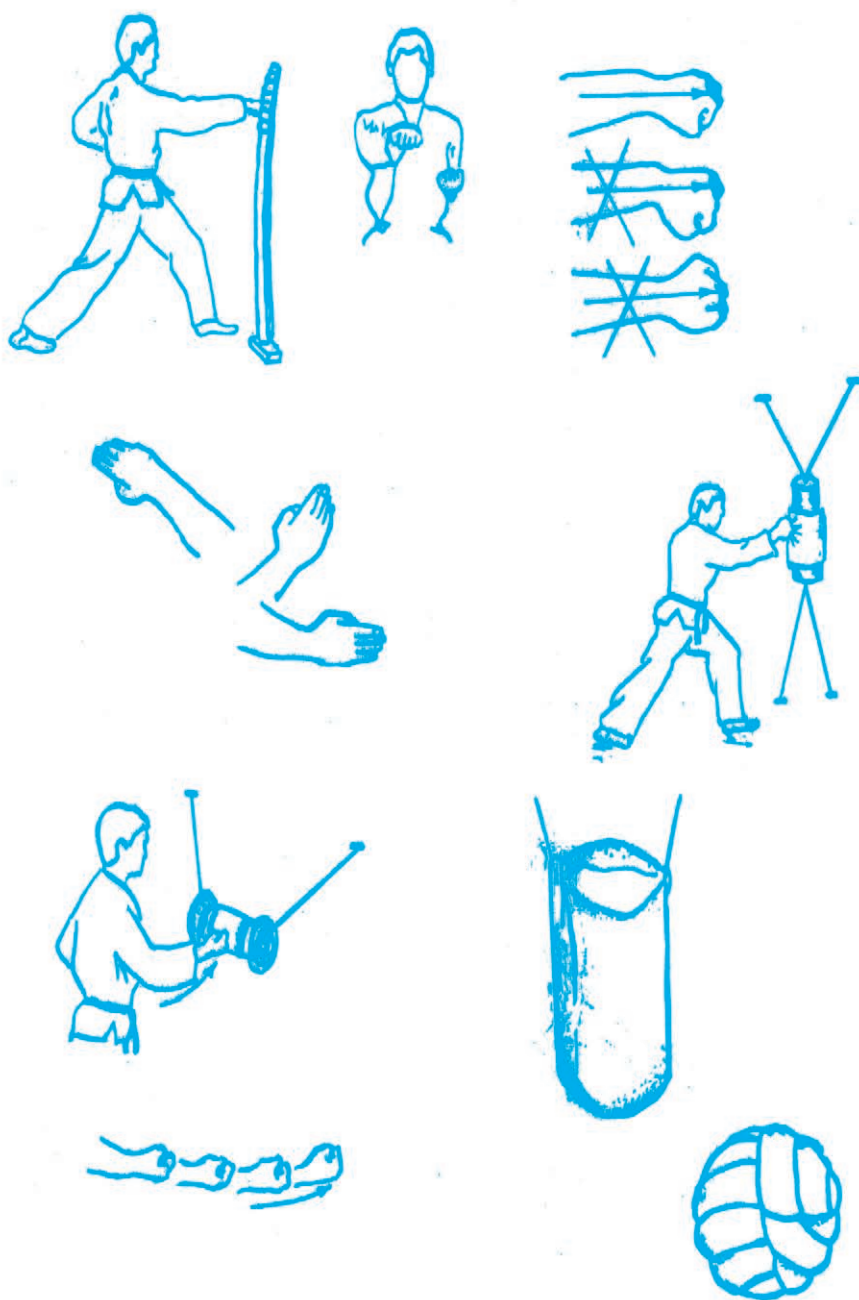
Стойка. Вся двигательная деятельность в единоборстве начинается со стойки. Название этих стоек определяется в соответствии с расположением правой и левой ног в области опоры. Следует иметь в виду, что в положении широко расставленных ног и наклона туловища вперед эффективность атаки снижается. Однако при самообороне эта стойка считается основной.

Рис. 7



Снаряды и тренажеры для отработки ударов,
инструкции по применению

Рис. 8



Упражнения по самозащите.

Овладение навыками самозащиты является главным условием того, чтобы избежать травм при обучении элементам самообороны. Способы самозащиты используются для смягчения ударов при падении в различные стороны. Здесь двигательная энергия падения направлена на перекатывание, кувырkanie, перемещение конечностей и туловища. Риск получения травм во время занятий уменьшится, если учащийся хорошо освоит навыки самозащиты.



Рис. 9

Опрокинуться назад из сидячего положения - руки вытягиваются вперед, присесть ближе к пяткам на татами, опрокинуться назад, положить руки на татами. Рис. 9



Рис. 10

Опрокинуться в сторону с сидячего положения - с положения стоя одну ногу вытянуть вперед, ругой ногой присесть к пяткам, осуществляется падение.

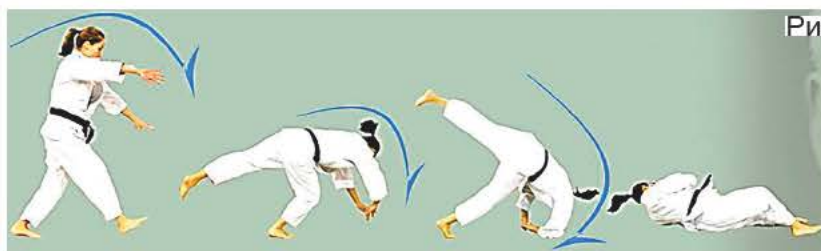


Рис. 11

Сделав кувырок вперед, опрокинуться с плеча - наклонится вперед, согнув ноги в коленях, положить ладонь правой руки на пол, поднять левую ногу вверх-назад, опрокинуться в сторону. Рис. 11



Приемы освобождения от захватов

Рис. 12

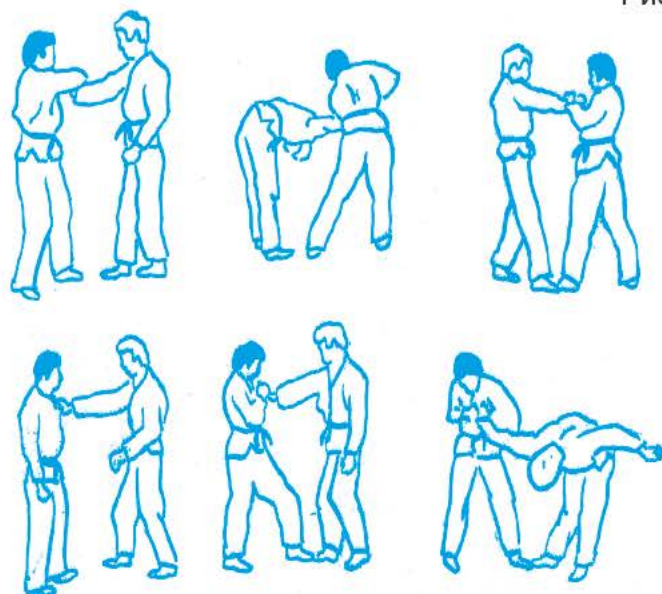
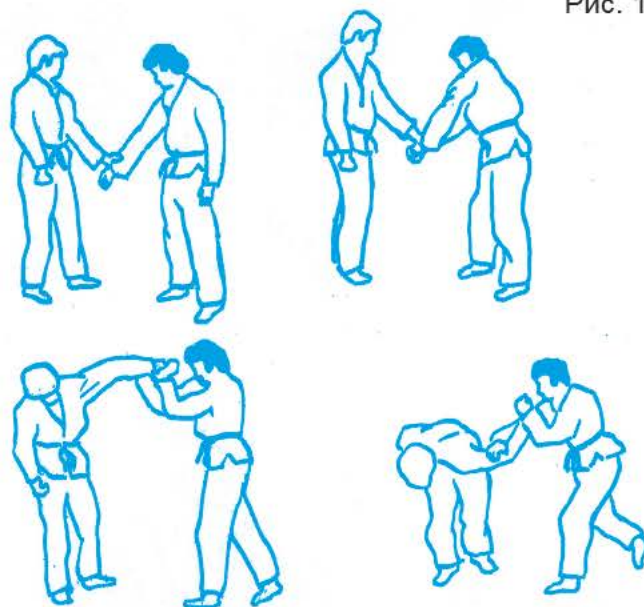


Рис. 13



Противник хватается правой рукой за одежду на груди спортсмена. Спортсмен правой рукой прижимает руку противника к своей груди, делая движения влево и вправо, скручивает руку противника, тем самым освобождается от захвата. Приемы должны выполняться быстро.





Рис. 14

Противник хватает спортсмена за одежду на груди двумя руками. Спортсмен наносит удар локтем по его верхним конечностям сверху вниз и, оттолкнувшись от них, тем же локтем пробивает по дуге вперед. Рис. 14

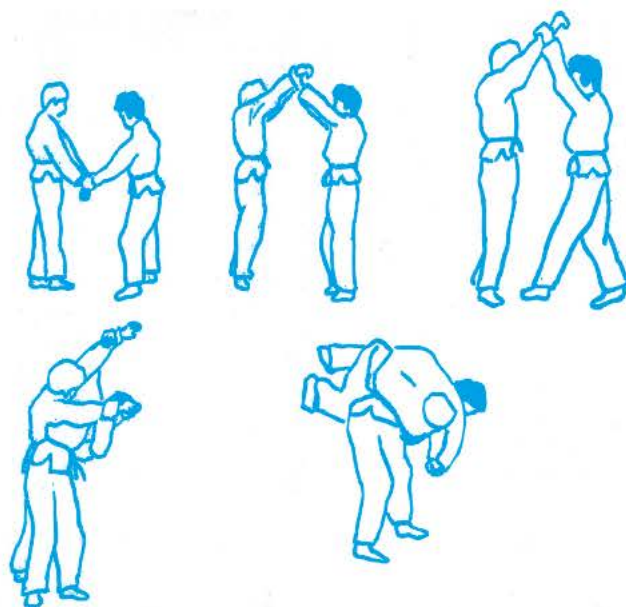
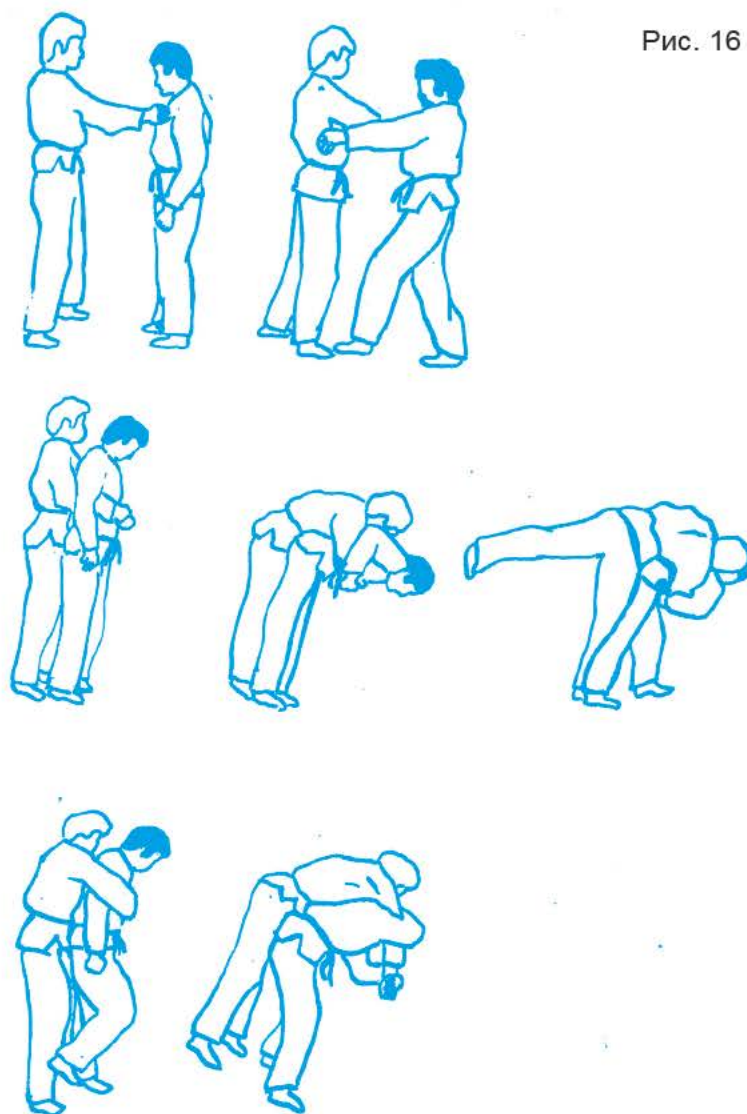


Рис. 15

Противник хватает за обе руки спереди. Спортсмен поднимает руки противника над головой, отводит резким движением руки противника к правому плечу и скрутив руки опрокидывает его на спину. Рис. 15



Рис. 16



Противник хватает спортсмена за одежду на груди, притягивает к себе, удерживает обеими руками верхнюю и нижнюю части рук спортсмена. Спортсмен наклоняется вперед и ноги противника отрываются от земли, наклоном вправо, перекинуть руку противника за плечо.

Рис. 16





Рис. 17

Противник хватает спортсмена за волосы. Спортсмен сжимает руку противника, выставляет вперед левую ногу, резко садится и тянет вниз противника. рис. 17

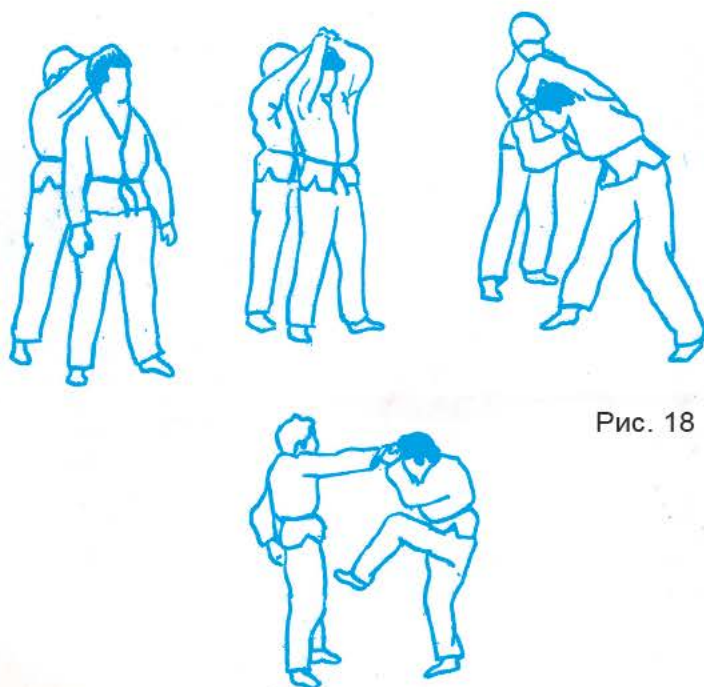


Рис. 18

Противник хватает спортсмена за волосы сзади. Спортсмен поднимает руки над головой и хватается за запястье противника. Резко повернувшись, бьет противника ногой. Рис.18



Техника защиты от ударов кулаком

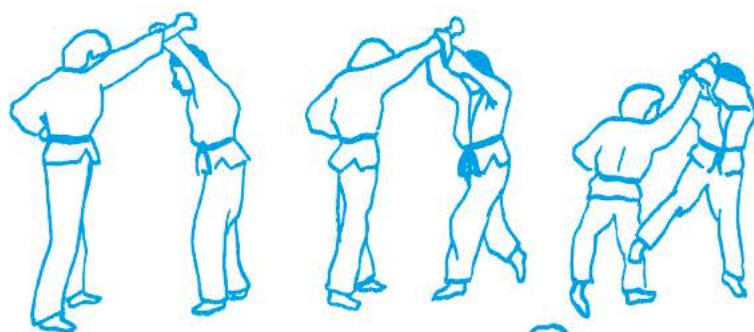


Рис. 19

Противник совершает правой рукой удар кулаком сверху. Спортсмен двумя руками хватает за запястье противника. Перекрутившись назад, ударяет противника ногой. Рис. 19

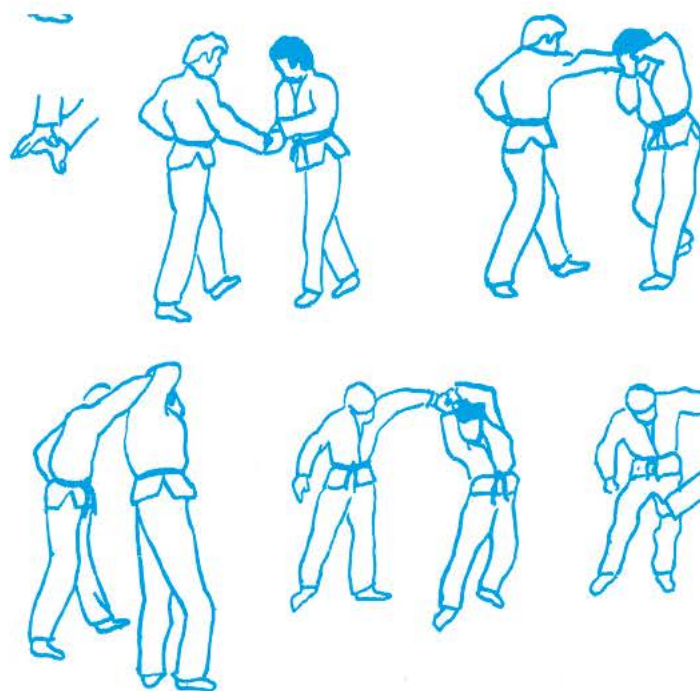


Рис. 20

Противник совершает удар кулаком правой руки снизу. Спортсмен хватается двумя руками за запястье противника и, перекутив над плечом, совершает по противнику удар ногой. Рис. 20



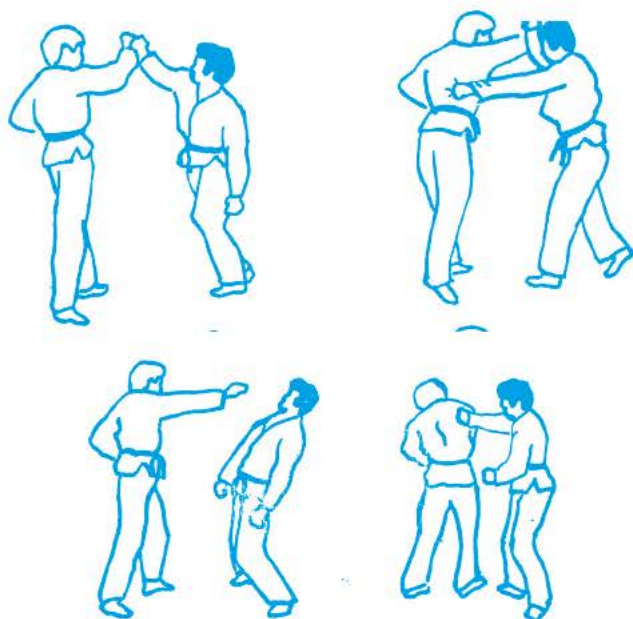


Рис. 21

Противник совершает удар кулаком правой руки. Спортсмен откидывается назад. Пока рука противника вытянута вперед, совершает удар сзади. Рис. 21



Рис. 22

Противник совершает удар кулаком правой руки сверху. Спортсмен двумя руками хватается за запястье противника и тянет вниз. Прижимает ее с боку под левой рукой. Рис. 22



Защита от ударов ногами.

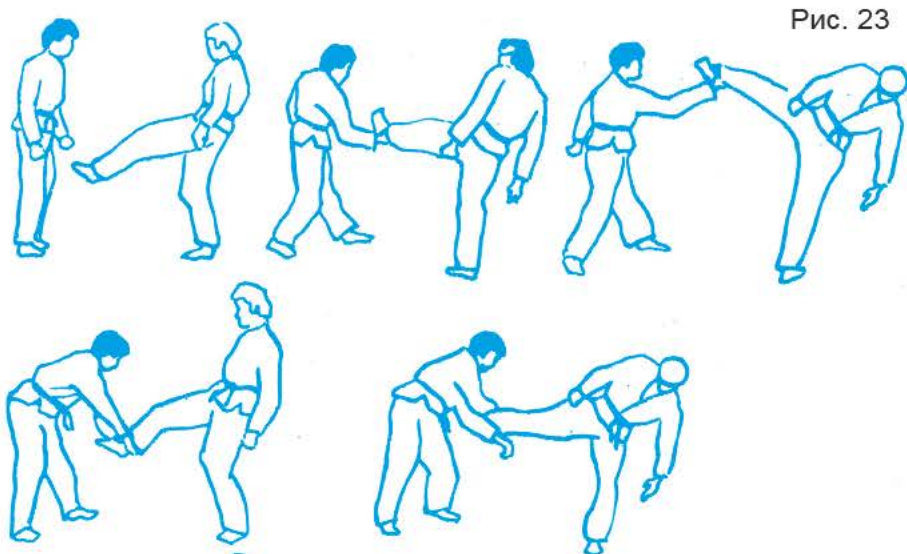


Рис. 23

Противник пытается нанести удар правой ногой снизу. Спортсмен отводит ногу влево на пол шага, правую ногу отводит назад, правой рукой держи противника за ногу и поднимает ее вверх. Рис. 23

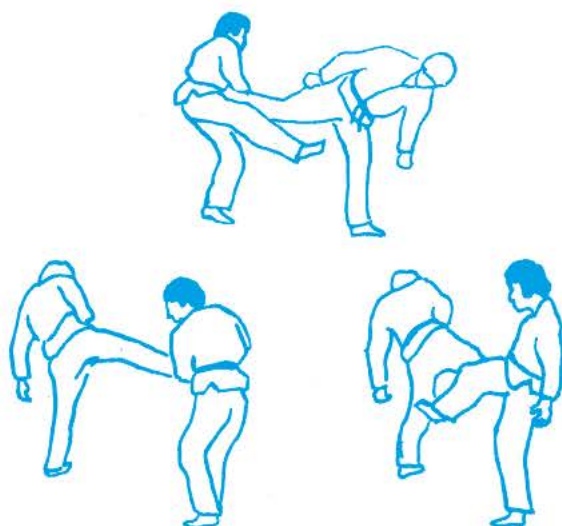


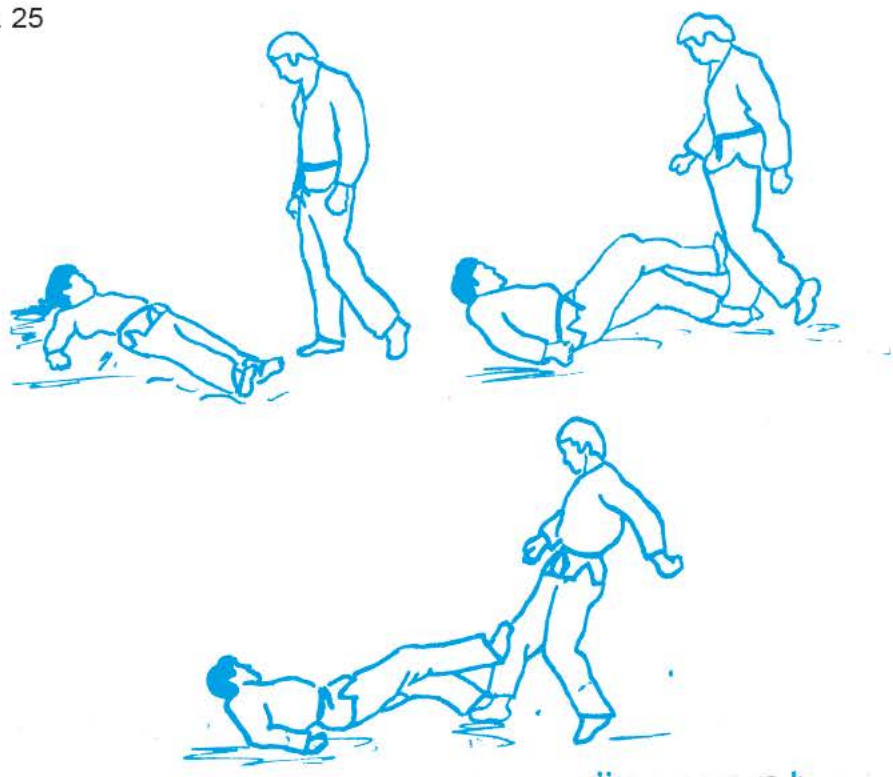
Рис. 24

Противник пытается ударить по животу правой ногой. Спортсмен скрещивает руки, хватает за ногу противника, поворачивает противника лицом вниз, сзади совершает удар по левой ноге. Рис. 24



Защита от нападения в лежачем положении

Рис. 25



Чтобы отразить атаку противника лежа, спортсмен пропускает левую ногу за правую ногу противника, а правой ногой совершает удар по колену противника. Рис. 25

Во время тренировки техники самообороны, приемы следует выполнять внимательно и точно. Эти приемы предназначены только для самозащиты.



Велоспорт

«Велосипед» на латыни означает «быстрые ноги». Следует отметить, что это название оправдало само себя с самого начала.

Велосипед- двухколесное или трехколесное транспортное средство (или спортивный снаряд), приводимое в движение через ножные педали. Первый двухколесный велосипед с рулевым управлением в 1881 году изобрел российский мастер Е.М. Артамонов. Его называли «самокат», что означает «сам движется».



Позже, в 1808 году, в Париже появились велосипеды без педалей и рулевым управлением. Движение осуществлялось отталкиванием ногами от земли. К. Драйз (Германия) снабдил этот велосипед рулевым управлением (1815), а в 50-х гг. 19 века немецкий механик Ф. М. Фишер приделал к переднему колесу шатуны и педали. Таким образом, схема Артамонова снова возобновилась. В то время колеса велосипеда изготавливались из металла. Переднее колесо было ростом с человека. Количество спиц в колесе было настолько велико, что оно выглядело как паутина. Поэтому его называли «пауком». Этот тип велосипеда просуществовал около 20 лет, пока его не заменил безопасный, в общих чертах сохранившийся до настоящего времени велосипед.

В настоящее время во многих странах мира велосипед является самым доступным и удобным видом транспорта. В современном мире изобретаются невероятное разнообразие велосипедов. Существуют маленькие велосипеды, которые помещаются в багажник автомобиля.

Есть даже раскладные велосипеды, которые можно сложить и разложить в считанные минуты.



Такие велосипеды очень удобны для городских жителей. При необходимости можно сложить велосипед и положить его в сумку, а затем ехать с ним в трамвае, троллейбусе и автобусе. Первое соревнование произошло в 1869 году во Франции, на дистанции длиной 120 км. Победитель



велогонки смог развить скорость 11 км/час, на то время это было за пределом возможностей.

С тех пор участники различных спортивных соревнований ездят на двухколесных велосипедах по асфальтированным дорогам (шоссейный велоспорт),



открытых местностях с препятствиями в виде рвов, холмов (велокросс), специальными стадионами для велосипедного спорта (велотрек).

Они тренируются в тандемах на одноместных и двухместных велосипедах. Велосипедисты со шлемом на головах и красочными майками склоняются к рулевому управлению, и скорость их гонок порой достигает 100 километров в час. С 1893 года проводятся чемпионаты мира, Европы и другие соревнования по велоспорту.

Велосипедные гонки были включены в программу Первых Олимпийских игр. В ранних Олимпийских играх этот вид спорта часто менялся. Однако программа велосипедистов в последнее время остается неизменной. В программу включены следующие гонки: Спринт гит на 1 км, индивидуальные и командные гонки на 4 км, командные и индивидуальные круговые шоссейные гонки на 100 км.



Задание: Освойте технику велосипедной езды и повторите упражнения. Рис. 26

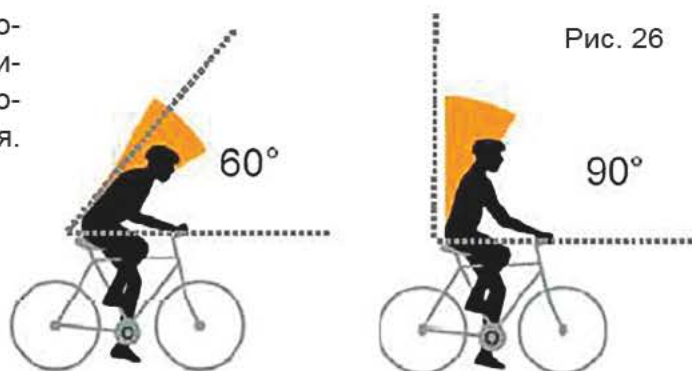
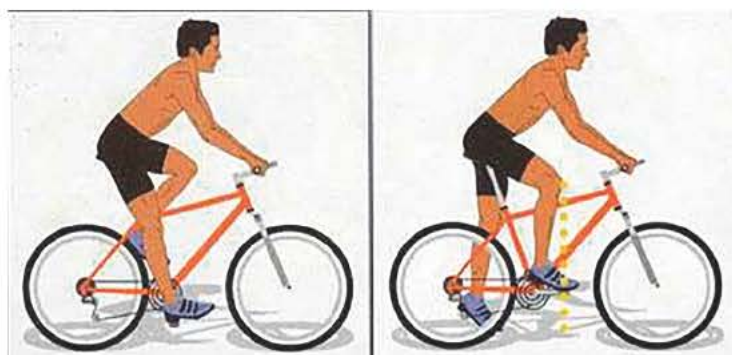


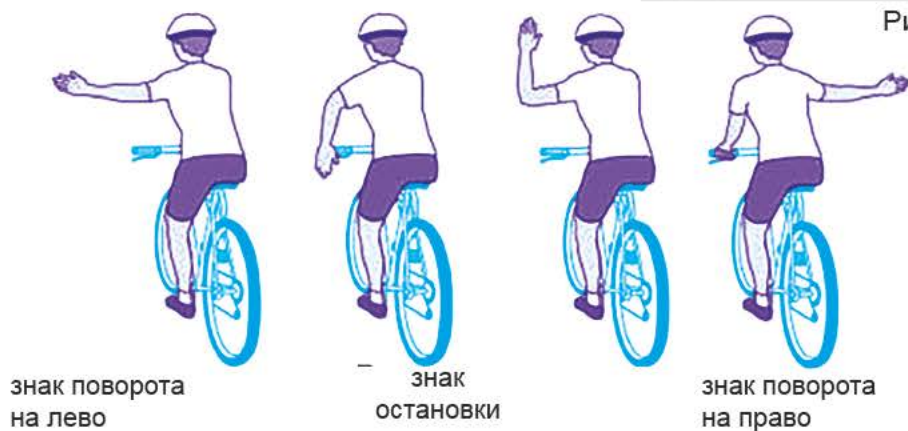
Рис. 26



Соблюдайте правила дорожного движения и обращайтесь внимание на дорожные знаки во время езды на велосипеде Рис.27



Рис. 27



знак поворота
на лево

знак
остановки

знак поворота
на право



Национальные виды спорта, игры

Азербайджан, как страна со своей древней историей, древними традициями и героическими летописями, имеет своеобразную и неповторимую историю спорта. Листая историю героизма и отваги нашего народа, мы сталкиваемся с образцами народного творчества,



дастанами, которые хранят в себе великие тайны. Одним из интересных факторов этой тайны является то, что азербайджанские виды спорта и игры формировали у нашего народа мужество, храбрость, отвагу. Национальные виды спорта сыграли огромную роль в формировании у народа героизма, воинственности, непоколебимости и выносливости. Об этом свидетельствуют материальные, исторические, культурные, религиозные и литературные источники.

В памятниках II тысячелетия до нашей эры, бронзового периода отражены физические движения, танцы людей в Азербайджане. Наскальные рисунки в Гобустане, сделанные в период мезолита отражают хозяйственную жизнь древних людей, быт, сцены охоты на различных диких животных и другие физические действия. Эти изображения рассказывают нам об особенностях того времени.

Долгие годы в Азербайджане спорту не уделялось достаточно внимания. Однако после того как Президент Азербайджанской Республики господин Ильхам Алиев стал руководить Национальным Олимпийским Комитетом, развитие спорта приобрело широкий размах. Этот процесс отражается в количестве медалей, завоеванных азербайджанскими спортсменами на чемпионатах мира, спортивных соревнованиях, проводимых в нашей стране, а также и в других сферах.

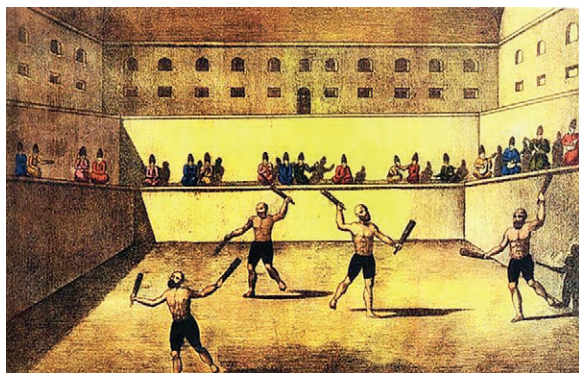
Древние спортивные игры отражают разные периоды развития нашего народа, этапы социального формирования, условия жизни, мировоззрение, религиозные и нравственные убеждения и коллективные мероприятия. Эти спортивные игры отражают мир развлечений и интересов людей того периода. Некоторые национальные игры были созда-



ны для того, чтобы определить желания и идеи народа. Они дошли и до наших дней. Большинство национальных игр отражают национально-нравственную психологию нашего народа, его настроение, борьбу с врагом, против угнетения и эксплуатации.

Наши древние народные игры богаты содержанием и формой, отражают представления, типичные особенности первобытного периода.

Зорхана: Зорхана — вид традиционной городской спортивной арены, которая проводилась под музыку «Джанги». Будучи составной частью народных мероприятий, театрализованных выступлений,



эта игра и сегодня сохранила свою форму. В разных регионах Азербайджана появилась традиция во время народных гуляний, праздника Новруз и свадеб разыгрывать спектакли зорханы.

Човган -это конно-спортивная командная игра, которая напоминает современную игру- поло. Суть игры состоит в том, что участники делятся на две группы и должны забить мяч в ворота соперника. Команды состоят из 7 человек. Лошадей должно быть 6. Игра делится на две части и длится 30 минут.

Човган - это древняя азербайджанская игра, широко распространенная в IX-XVII веках, в которую играли, основном, верхом на лошадях, иногда без них. Човган - это название длинной клюшки, с искривлённым концом, которая используется во время одноимённой игры.



В этой игре, сопровождаемой музыкой, в каждой группе присутствовали 6-8, а иногда и больше лошадей разных мастей. Основная цель игры – попасть мячом в ворота соперника. Широко известная среди разных слоев населения игра, в которую наряду с мужчинами иногда играли и женщины, упоминается в древних источниках под названием «куйичовкен», «чомаг ойюну» и «човкенбази».

Командная игра човган формировалась в середине первого тысячелетия нашей эры и в течение столетий была популярна в Азербайджане, Центральной Азии, Иране, Турции, Ираке и соседних странах. А первые международные соревнования по игре човган были проведены среди наездников Среднего Востока в XII веке, в культурной столице исламского мира, городе Багдаде. В истории Азербайджана можно встретить много фактов и свидетельств, подтверждающих существование этой игры ещё в древние века. В результате археологических раскопок, проведенных в местности Оренгала, был обнаружен сосуд с изображением фрагментов игры човган, что косвенно подтверждает факт существования этой игры в XI веке в городе Бейлаган.

В 1842 году британский путешественник М.Браун делился своими мыслями о Човагане:

Это напоминает хоккей на конях. Очень красивая игра, я думаю на западе она полюбится.

Во времена Карабахского ханства интерес к игре в Човган повысился. На равнине «Джыдыр дюзю» в городе Шуша, на территории между Ходжалы и Ханкенди, Агдаме проходили конные скачки, различные конные соревнования, в том числе и Човган.

Игры проходили на площадках длиной 90-250 м, а шириной 60-120 м. Для этой игры можно выбрать и футбольное поле.

В противоположных концах площадки устанавливают ворота шириной около трех метров

3 м, высотой- 3,25 м. В игре используется деревянный или резиновый мяч диаметром 38-41 см. Суть игры состоит в том, что участники, разделенные на две команды должны забить мяч в ворота соперника. Удар мяча по воротам со штрафной площадки не засчитывается. В човгане обычно судья следит за игрой верхом на лошади. Ему помогают двое судей, стоящих на боковых линиях. Чтобы отличиться, команды одевали разные формы. В човгане нет возрастных ограничений. Физически здоровый человек может играть в човган когда захочет.



Игроки надевают национальную форму – папаг (шапка), чуха (длинная верхняя мужская одежда), широкие брюки для езды верхом, легкая обувь с высоким голенищем. Когда игрок не соблюдает правила, грубо себя ведет, он может быть отстранен от игры навсегда или на две минуты.

По инициативе англичан эта игра впервые была включена под названием «поло» в программу II Олимпийских игр в Париже в 1890 году и, таким образом, вошла в историю западной цивилизации под этим названием. Човган-поло, которое впоследствии было включено в программу нескольких последующих Олимпийских игр, в последний раз было сыграно в 1936 году на Берлинской Олимпиаде.

Човган делится на две части и каждая часть длится 15 минут. Если соревнование заканчивается вничью, то дается дополнительное время – 10 минут. Игра начинается следующим образом: мяч находится в центральном круге, по свистку судьи игрок начинающей команды ударяет по мячу. Удар должен быть направлен в ворота соперника. Во время первого удара соперник должен стоять на расстоянии 10 метров от мяча. Игрок, который совершил первый удар, второй раз может сделать это только после других. После попадания мяча в ворота, игра начинается снова от центра. Мяч можно вводить в игру с любой стороны ворот. После перерыва команды меняются местами. Когда начинается вторая часть, первый удар по мячу совершает игрок, команда которого выиграла в первой части. Если мяч застревает под клюками нескольких игроков, для того чтобы разрешить спор судья останавливает игру и бросает мяч вверх между двумя игроками. Нужно будет ударить по летящему мячу. Если удар не получается судья снова вводит мяч в игру. Клюшку игрок должен всегда держать в правой руке. Разнообразие не допускается. Если игрок бьет или пытается ударить клюшкой соперника, его коня, грубо толкает, преграждает путь сопернику, хватается за одежду или снаряжение соперника, ударяет соперника или его коня ногой, намерено ударяет по мячу ногой, удерживает клюшку соперника, то он нарушает правила и может быть наказан отстранением из игры. После того, как игра закончится, победители делают круги вдоль игровой площадки по аккомпанементом зурны.

Сюр-папах - В эту игру играют на площадке длиной 150-200 м., шириной 120 м. . По одному трёхметровому столбу, наверху



которых укреплены кольца, устанавливают в начале и конце площадки. Диаметры колец — 50 см. Вокруг столбов проводят пятиметровую штрафную линию. Играют набитой опилками папахой, изготовленной из бараньей шкуры с длинной шерстью. Игра проводится между двумя командами, в каждой команде по 6 человек. Команда состоит из 4 нападающих и 2 защитников, которые имеют право играть только на своей территории. Игра состоит из двух частей, каждая из которых длится по 10 минут. После перерыва команды меняются местами.

Игра начинается от центра площадки. В ходе игры каждый игрок команды передает шапку своему партнеру и пытается перекинуть шапку через кольцо своего соперника при условии, что не зайдет на штрафную площадку соперника. Если шапка упадет на землю, любой игрок может поднять ее. Во время игры запрещается долго держать шапку в руках, передавать товарищу по команде, заходить на штрафную площадку соперника, преграждать путь коню соперника, ударять всадника и его коня. Если какое-либо из этих правил будет нарушено, назначается штрафной удар, в не защищающееся кольцо. За игрой наблюдают главный судья и двое его помощников, которые стоят по сторонам площадки.

Деридейме - одна из древних азербайджанских народных игр. В эту игру можно играть на лужайке или спортзале. В качестве средств для игры потребуются пять кожаных ремня длиной 90-100 см, секундомер или шахматные часы, 5 свистков и 5 белых, 5 красных судейских флажков. Участники игры делятся на две команды и начерчивают на земле круг. Затем кидают жребий и одна группа заходит в круг, а другая остаётся за кругом. Те, что находятся в круге, держат под ногами по ремню (или по кнуту). Те же, что находятся за кругом должны взять эти ремни. Находящиеся в круге бьют по ногам тех, кто за кругом, препятствуя, чтобы те взяли ремни.

В случае если кто-то из круга попадёт своей ногой по ноге кому-то за кругом, то участники команд меняются ролями (находящиеся в круге выходят и наоборот). Если же, кому-то за кругом удастся втащить соперника за круг, то находящиеся в круге должны защищать к тому же и ремень вышедшего. А если кому-то в круге удастся затащить соперника в круг, то участники и в этом случае меняются ролями. Если кому-то за кругом удаётся взять ремень, находящегося в круге, то он начинает бить им соперников с целью забрать и их ремни. Победителем считается та команда, которой удастся забрать все ремни, находящихся в круге. Тогда они начинают бить ими соперников. Если же кому-то удастся затащить соперника в круг, то игроки команд меняются местами



Использованная литература:

1. Концепция (национальный куррикулум) общего образования Азербайджанской Республики. Журнал «Куррикулум», 2008 №1.
2. Институт проблем образования Азербайджанской Республики. Физическая культура в V-XI классах. Баку-2013
3. З.Вейсова Активное/интерактивное занятие: пособие для учителей. Баку-2007
4. Закон Азербайджанской Республики «Об образовании». Журнал «Куррикулум», 2009, № 4.
5. Концепция оценивания в системе общего образования Азербайджанской Республики. 13 января 2009 года.
6. Учебник по физической культуре для VI класса. Автор: Фират Гусейнов. Баку-2013
7. Учебник по физической культуре для VII класса. Автор: Фират Гусейнов. Баку-2014.
8. Учебник по физической культуре для VIII класса. Автор: Фират Гусейнов. Баку-2015.
9. Учебник по физической культуре для X класса. Авторы: Фират Гусейнов, Молтан Багиров, Ильгар Алиев, Шамиль Абдуррахманов. Баку-2018.
10. М.А.насруллаев. Физическое воспитание школьников. Баку-2003.
11. В.Шадлинский, Ш.Гасымов, Н.Мовсумов. Атлас анатомии человека. Издательство «Муаллим», Баку, 2012.
12. А.Алиев, Д.Гулиев «История физической культуры и спорта». Баку-2005.
13. Э.Аджалов, С. Азизова, В.Акперов «История физической культуры и спорта».
14. Спорт, сила и красота. (Детская энциклопедия «Айна»). Баку-2004.
15. П.М. Чопко. Советы по самообороне без оружия.
16. Физиологические основы физических упражнений и спорта. Мустафаев М.Г. Баку, 1973
17. Физиология спорта. Р.Ш. Гаибов. Баку-1973.
18. А.Ализаде. Психологические проблемы современных азербайджанских школ. Педагогика Баку-2004.



Русская литература

1. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры. Москва, ФиС, 1991.
2. В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов и др. Физическое воспитание 8-9 классы. М., ФиС, 2003.
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 336с., ил.

Интернет ресурсы

1. <http://edu.gov.az/>
2. <http://e-qanun.az/>



ИНФОРМАЦИЯ ОБ ИЗДАНИИ

Физическая культура – 11

*Учебник по предмету «Физическая культура»
для 11 классов общеобразовательных школ*

Составители:

Авторы:	Фикрет Яхья оглу Фатуллаев Асиф Кавказ оглу Аббасов Вагиф Бёюкага оглу Агаев Эльнур Гасан оглу Гасанов Байрам Махмуд оглу Гаджиев
Главный редактор:	Аладдин Алиев
Дизайнеры:	Азер Демирчиев Матанат Алигизы
Верстальщик:	Гюльтекин Мамедова
Технический редактор:	Интигам Яшар Аладдин Алиев
Корректор:	Вюсал Намазов
Директор издательства:	Эльман Гасымов

Номер грифа Министерства Образования Азербайджанской Республики:
2018-209

© Министерство Образования Азербайджанской Республики – 2018 год

Авторские права защищены. Повторная публикация, копирование, электронное распространение этой публикации или любой ее части без специального разрешения противоречит закону.

Физические страницы 13. Количество страниц 208.
Формат бумаги 70x100 1/16. Тираж 0. Бесплатно. Баку – 2018

«Зардаби ЛТД» ООО Полиграфическое издание
г. Баку, пос. Кешля, Низами Абдуллаев 12

Бесплатно

ДОРОГОЙ ШКОЛЬНИК!

Этот учебник дается тебе Азербайджанским государством для пользования на один учебный год. В течение этого учебного года он станет тебе верным другом и помощником в приобретении знаний.

Мы верим, что ты полюбишь этот учебник и будешь с ним бережно обращаться для того, чтобы в следующем году им мог воспользоваться другой твой школьный товарищ.

Желаем тебе успехов в учебе!