

ВСЕ О СПОРТЕ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

«КАК ЗДОРОВО ИГРАТЬ В ФУТБОЛ!»

Заводя разговор о современном спорте, начинать следует, несомненно, с футбола. Хоть и говорят вездливые специалисты, опираясь на статистику, что королева спорта — легкая атлетика, все же за футболом на этой планете первое место. В чем уникальность футбола как спорта и причина его популярности одновременно? Прежде всего в его доступности.

Нет, наверное, другого такого официально признанного вида спорта, который требовал бы так мало для своей организации: на худой конец, кроме мяча (без него действительно трудно обойтись, хотя и это у некоторых получается), понадобится лишь по паре кирпичей для двух ворот да свободная площадка.

Редкий мальчишка не играл в футбол, редкий мальчишка не получал от этого удовольствие.

Вот мяч у тебя под ногой, ты делаешь пас направо, сам бежишь вперед, получаешь ответный пас верхом, выпрыгиваешь, бьешь головой по мячу сверху - вниз, вколачивая его в землю, от которой он отскоком залетает за линию ворот соперника.



Рис. 1. Эпизод футбольной атаки

Или штрафной. Ты неторопливо отходишь назад для небольшого разбега, останавливаешься и начинаешь приближаться к мячу, стараясь до последнего момента не показать сопернику, какой ногой нанесешь удар.

Бьешь правой ногой с подкруткой внешней стороной стопы (рис. 2), мяч

огибает «стенку» и вписывается в ворота между перчаткой распластавшегося на земле вратаря и боковой стойкой ворот.



Рис. 2. Как наносится удар по мячу внешней стороной стопы

Игра в футбол оставляет незабываемое впечатление.





МАЛЫШКА.RU

Катание на коньках - главное для будущего хоккеиста.

с чего начинается хоккей для каждого мальчика?

Как правило, с того, умеет ли он кататься на коньках.

У некоторых начинаются ненужные в таких случаях самокопания: «Зачем, — спрашивает себя юноша, — покупать коньки, если я и так не умею на них кататься?» А в тот момент, когда его товарищи идут на лед, он с горечью думает о том, что у него нет коньков.

Коньки надо купить, это — раз. Во-вторых, надо понимать, что научиться кататься на них сложнее, чем ездить на велосипеде. И с этим придется смириться. В-третьих, не надо стремиться выйти в них на лед, как только коньки появились. Сначала нужно потренироваться вне льда.

Для этого надень коньки и походи по деревянному полу, желательно не снимая с лезвий чехлов. Походи, пока не устанешь. На этом первую тренировку можешь закончить. Так же проведи и вторую, и даже третью. Вторым этапом будет переход на снег — по нему ходи так же, как по полу, в течение нескольких занятий. При этом руки старайся держать в приподнятом положении и чуть согнутыми в локтях. Наконец пришло время выйти на лед.

Теперь это будет сделать намного проще, хотя все равно ты еще попадаешь. Это не страшно.

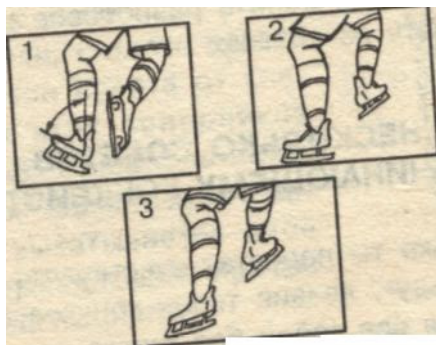
Основная проблема, как считают специалисты, при обучении катанию на коньках состоит в том, что начинающие спортсмены никак не возьмут в толк простую вещь: движения ногами по льду и движения ногами при обычной ходьбе отличаются по своему типу. Если при ходьбе мы отталкиваемся почти не согнутой ногой и с движением назад, то при коньковом ходе мы отталкиваемся ногой, согнутой значительно сильнее, и не назад, а больше в сторону. Это принципиально важно для конькового движения.

Корпус нужно держать прямо, а ноги — ближе друг к другу. Перед тем как делать первый коньковый шаг, расположи коньки не параллельно друг другу, а под небольшим углом наружу. Теперь одну ногу выставь вперед.

Передняя нога стоит носком вперед, вес тела переносится на нее, вторая нога, та, что сзади, расположена по отношению к передней под углом в 45 градусов.

Обе ноги чуть согнуты в коленях. Оттолкнувшись несильным движением, ты переносишь вес тела на переднюю ногу, также немного согнутую, и едешь на ней. Когда распрямляешь ногу, расположенную сзади, опирайся о лед внутренней стороной конькового лезвия.

На *рис. 3* показаны первые движения при коньковом беге. Руки держи по ходу движения, поддерживая ими равновесие тела.





ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Было бы, однако, несправедливым, если бы мы ни словом не обмолвились о вольной борьбе— ближайшей родственнице классической. Она также очень популярна в России, а наши спортсмены давно ходят в чемпионах по этому виду спорта.

Несмотря на это, вольная борьба оттого и называется вольной, что в ней достаточно много позволяет в сравнении с классической борьбой.

Так, борцы вольного стиля могут проводить запрещенные у «классиков» захваты ног, различные приемы с помощью самих ног, в том числе подсечки и подбивки.

И все же это тоже красивый, благородный мужской вид спорта, который мы можем смело рекомендовать тебе в качестве занятия в свободное от учебы время. Вольная борьба научит ловкости, умению принимать нетрадиционные и эффективные решения в сложных ситуациях, до конца бороться за победу.

Как и в «классике», победа в вольной борьбе присуждается либо по очкам, набранным в результате проведения ряда удачных приемов, либо является «чистой», когда одному из борцов удастся прижать соперника на обе лопатки к борцовскому ковру.

Матч борцов, как и поединок боксеров, строго регламентирован во времени. Он длится три периода по три минуты каждый, с минутным перерывом между ними, а сам матч проводится на неогороженном пространстве — борцовском ковре, размером 8 на 8 метров.

"Все о спорте" (Авт.-сост. Г.П.Михалкин. _ М.: ООО "Издательство Астрель", ООО "Издательство АСТ", 2000. - 160 с.:ил. - (Для мальчиков).