

Тэксты для аналізу

**АКРАБАТЫКА**



*Тэкст да практыкавання 29*

Акрабатыку доўгі час не прызнавалі відам спорту, адносячы яе да прафесійнага цыркавага мастацтва. Аднак на сённяшні дзень акрабатычныя практыкаванні атрымалі ўсеагульнае прызнанне.

Адбылася цэлая рэвалюцыя ў выкарыстанні акрабатычных практыкаванняў пры падрыхтоўцы спартсменаў рознага профілю. Так, напрыклад, «сальта мартале», што азначае «смяротны скачок», стала самым модным «трукам» у спорце, які можна ўбачыць не толькі на акрабатычнай дарожцы ці гімнастычным памосце, але і высока ў небе, над вадой, у вадзе, на лёдзе, на снезе, на футбольным полі і нават на памосце штангістаў.

Сальта і іншыя акрабатычныя практыкаванні даўно ўжытыя на ўзбраенне многімі вядучымі спартсменамі для развіцця спрытнасці, смеласці, сілы, каардынацыі рухаў, хуткасці, скакучасці, арыенціроўкі ў прасторы ў незвычайных абставінах.

Любое акрабатычнае практыкаванне складаецца з асобных рухаў. Сальта, напрыклад, уключае ў сябе скачок з лёгкім вярчэннем уперад ці назад; згібанне ног да грудзей, паскоранае вярчэнне і прыямленне (паводле У. П. Коркіна).

*Тэкст да практыкавання 63*

Перакаты і кувыркі адносяцца да асноўных з раздзела азбукі (акрабат).

Большая частка (перакаты) і (кувыркі), якія выкарыстоўваюцца ў (акрабатыка), выконваюцца ў (групіроўка) – палажэнне са шчыльна сагнутымі да (грудзі) нагамі. Яе шчыльнасць павялічваецца за кошт (захоп) кісямі за сярэдзіны (голені). У момант (захоп) калені трэба развесці так, каб падбародак апынуўся паміж імі. Гэта дэталі мае асабліва важнае значэнне пры вывучэнні (кувыркі) скачком і (сальта) уперад – злучаныя калені могуць «сустрэцца» з (твар).

Групіроўкі развучваюцца седзячы, у (прысед), лежачы на (спіна) (паводле У. П. Коркіна).

*Тэкст да практыкавання 71*

Шпагат – становішча, пры якім ногі разведзены ў бакі або ўперад і назад да (гарызантальны) становішча. У (многія) відах спорту ён з’яўляецца (састаўны) часткай (спаборніцкі) праграм і амаль ва ўсіх выкарыстоўваецца як практыкаванне, што павялічвае рухомасць у (тазабедраны) суставах.

Мост – (прагнуты) становішча цела з апорай на рукі і ногі. Гэта адно з (найбольш эфектыўны) практыкаванняў для развіцця рухомасці (плечавы) суставаў, гнуткасці пазваночніка, выпраўлення паставы. (Розны) варыянты мастоў уваходзяць у (спаборніцкі) праграмы такіх відаў спорту, як гімнастыка, акрабатыка, (мастацкі) гімнастыка, у (многія) іншых выкарыстоўваюцца як (спецыяльны) практыкаванні, што прымяняюцца для асваення (тэхнічны) прыёмаў і павелічэння амплітуды рухаў (паводле У. П. Коркіна).

## АЎТАМАБІЛЬНЫ СПОРТ

### *Тэкст да практыкавання 29*



Існуюць два віды дарожных гонак – кальцавыя і лінейныя.

Траса кальцавых уяўляе сабой замкнёную крывую, рух па якой мнагакратна паўтараецца ў адным накірунку. Траса лінейных – замкнёную, рух па якой праходзіць адзін раз. Разнавіднасцямі лінейных гонак з’яўляюцца горныя, якія праводзяцца пераважна на перавальных участках дарог са значнымі перападамі вышынь, таксама спрынт і пад’ём на пагоркі, якія арганізуюцца на кароткіх дыстанцыях.

Дыстанцыя лінейнай гонкі можа быць без развароту ці з адным разваротам для руху ў адваротным кірунку. Пры вялікай колькасці разваротаў і супадзенні месцаў старту і фінішу гонка лічыцца кальцавой.

Старты на легкавых аўтамабілях могуць быць агульнымі і групавымі (у лінейных гонках яшчэ і індывідуальнымі), з месца, з ходу пры рэгуляванай хуткасці, з рухавіком, які працуе і не працуе. Агульны старт дапускаецца толькі з месца.

Гоначныя аўтамабілі бяруць агульны старт толькі пры рабоце рухавіка або з ходу пры рэгуляванай хуткасці руху (паводле П. Д. Дудко).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Гоншчык, які па тых ці іншых (прычыны) спыняецца, абавязаны адразу вывесці свой аўтамабіль з (траса), захоўваючы наступныя (правіла):

а) у кальцавой (гонка) – з’ехаць унутр (круг), а калі гэта немагчыма, паставіць аўтамабіль на тым баку (траса), дзе гэта менш за ўсё небяспечна для іншых (спартсмены);

б) у лінейнай (гонка) – з’ехаць з землянога (палатно), а калі гэта немагчыма – на абочыну (дарога) і абазначыць аўтамабіль.

У працэсе (спаборніцтвы) аўтамабіль павінен перамяшчацца або толькі з (дапамога) рухавіка, або мускульнай (сіла) свайго (экіпаж), або сіл (інерцыя) цяжару (паводле П. Д. Дудко).

### *Тэкст да практыкавання 71*

У час (хуткасны) ваджэння ад гоншчыка патрабуецца (большы) сабранасць, (найбольшы) уважлівасць, вынослівасць, лоўкасць.

Пажадана прымяняць (анатамічны) сядзенне, якое добра забяспечвае апору. Сядзенне павінна забяспечваць (свабодны) палажэнне тулава. І яшчэ адна (немалаважны) дэталі – палажэнне рук на (рулявы) калясе. Некаторыя гоншчыкі аддаюць перавагу кіраванню аўтамабілем (выцягнуты) рукамі. Гэта хутчэй стамляе і патрабуе (асаблівы) навыкаў. Лепш, калі рукі крыху (сагнуты) у (локцевы) суставе. Кісці павінны цалкам абхопліваць (рулявы) калясо па таўшчыні і знаходзіцца адна супраць другой, не разам у (верхні ці ніжні) становішчы (паводле П. Д. Дудко).

## БАРАЦЬБА



### *Тэкст да практыкавання 29*

У сучаснай класічнай (грэка-рымскай – М. К.) і вольнай барацьбе вырашальнае значэнне мае валоданне тэхнікай, якая ў спалучэнні з усебаковай фізічнай падрыхтоўкай і разумнай тактыкай вызначае вынік схваткі.

У вузкім разуменні тэхніка спартыўнай барацьбы – гэта найбольш рацыянальныя спосабы выканання дзеянняў, рухаў і палажэнняў, якія прымяняюцца ў схватцы. Асобныя рухі і дзеянні барца, якія маюць пэўную форму і накіраваны на дасягненне перавагі над праціўнікам, называюцца прыёмамі. Адрозніваюць прыёмы нападу, абароны і прыёмы ў адказ (контрпрыёмы).

Класічная (грэка-рымская – М. К.) і вольная барацьба маюць вялікую колькасць розных прыёмаў, абарон і контрпрыёмаў, умелае прымяненне якіх забяспечвае перавагу над праціўнікам.

Дзеянні барца ў працэсе схваткі абумоўлены пэўнай мэтай і канкрэтнымі тактычнымі задачамі. Гэтыя дзеянні, канчатковы вынік якіх заключаецца ў імкненні барцоў пакласці адзін аднаго на лапаткі або дасягнуць перавагі ў балах, і складаюць сутнасць тэхнікі класічнай (грэка-рымскай – М. К.) і вольнай барацьбы (паводле кнігі «Борьба вольная и классическая»).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Пераводы ў партэр – гэтыя дзеянні (барэц) у (стойка), накіраваныя на тое, каб прымусіць (праціўнік) апусціцца на калені і стаць у партэр.

Большасць (пераводы) у партэр выконваюцца без (адрыў) атакаванага ад (дыван) і здзяйснююцца шляхам рэзкага (рывок) праціўніка на сябе.

Па (правілы) спаборніцтваў, перавод у партэр, пры якім нападаючы прымусіў свайго (праціўнік) стаць на калені, упіраючыся ў дыван хаця б адной (рука або галава), ацэньваецца ў адзін бал.

Аналіз найбольш буйных (спаборніцтвы) гаворыць пра тое, што пераводы ў партэр з’яўляюцца вельмі дзейсным (прыём), а барэц, што валодае імі, – сур’ёзны сапернік (паводле кнігі «Борьба вольная и классическая»).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Да (асноўны) палажэнняў у (спартыўны) барацьбе адносяцца: стойка, партэр, мост і паўмост.

Па правілах барацьбы, схватку на спаборніцтвах пачынаюць у стойцы. Найбольш (рацыянальны) стойкай трэба лічыць становішча, якое забяспечвае (лёгка, свабодны) перамяшчэнне па дыване, здольнасць у любы момант правесці прыём або папярэдзіць дзеянні праціўніка.

За (апошні) час як у (вольны), так і ў (класічны) барацьбе усе (лепшы) барцы краіны прымяняюць (высокі правы або левы) стойку. Менавіта гэтак становішча забяспечвае (добры) устойлівасць, а ў (вольны) барацьбе такая стойка з’яўляецца (добры стартавы) пазіцыяй для атакі ног праціўніка (паводле кнігі «Борьба вольная и классическая»).



## БАСКЕТБОЛ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Баскетбол – калектыўная спартыўная гульня, у якой спаборнічаюць дзве каманды па пяць чалавек у кожнай. Мэта гульні заключаецца ў тым, каб закінуць мяч найбольшую колькасць разоў у карзину каманды-саперніка. Для гэтага ігракі перадаюць мяч адзін аднаму або рухаюцца, б'ючы мяч рукой аб пляцоўку, і, наблізіўшыся да шчыта, кідаюць мяч у карзину. Пры трапленні мяча ў карзину ў працэсе гульні (з бліжняй або сярэдняй дыстанцыі) залічваецца два ачкі, з-за шасціметровай лініі – тры ачкі, а за трапленне са штрафнога кідка – адно ачко.

Гульнявая абстаноўка мяняецца вельмі хутка, кожны матч стварае новыя гульнявыя сітуацыі. Гэтыя ўмовы прывучаюць баскетбалістаў пастаянна сачыць за працэсам гульні, імгненна ацэньваць абстаноўку, дзейнічаць ініцыятыўна (паводле кнігі «Спортивные и подвижные игры»).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Тэхніка (баскетбол) па характару дзейнасці ігракоў дзеліцца на два (раздзел): тэхніку нападения і тэхніку абароны. У абодвух раздзелах вылучаюцца па дзве групы: у (тэхніка) нападения – тэхніка (перамяшчэнні) і тэхніка валодання (мяч), у (тэхніка) абароны – тэхніка (перамяшчэнні), тэхніка авалодання мячом і супрацьдзеяння. Унутры кожнай групы вылучаюцца прыёмы і спосабы. Спосабы вызначаюцца тым, як выконваюцца рухі – адной ці дзвюма (рукі) знізу, на ўзроўні (грудзі), зверху. Кожны спосаб выканання (прыём) мае некалькі (разнавіднасці), якія раскрываюць змяненні ў (дэталі) структуры (рух) (паводле кнігі «Спортивные и подвижные игры»).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Дзеянні кожнага іграка каманды маюць (канкрэтны) накіраванасць, адпаведна якой баскетбалістаў адрозніваюць па амлуа:

✧ (цэнтравы) ігрок – павінен быць (высокі) росту, (атлетычны) целаскладу, валодаць (выдатны) вынослівасцю і скакучасцю; размяшчаецца ігрок з (левы ці правы) боку (трохсекундны) зоны або ў раёне (штрафны) кідка;

✧ (крайні) нападаючы – павінен быць (высокі) росту, мець добра (развіты) пачуццё часу і прасторы, (снайперскі) здольнасці;

✧ абаронца павінен быць максімальна (хуткі, вынослівы і ўважлівы), размяшчаецца ігрок на вяршыні (шасціметровы) лініі (паводле кнігі «Спортивные и подвижные игры»).



## БІЛЬЯРДНЫ СПОРТ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Більярдам здаўна захапляліся вайскоўцы, бо гэта гульня развівае вокамер і трапнасць. Шмат прыхільнікаў мае більярд і сёння. Многіх прываблівае тое, што ў більярдным спорце няма цяжкіх фізічных нагрузак і трэніроўкі праходзяць у камфортных умовах. Нярэдка можна пачуць, што більярд – занятак для «беларучак», аднак гэты від спорту развівае лагічнае мысленне, вытрымку, знаходлівасць і назіральнасць, а таксама ўмацоўвае ўсю нервова-мышачную сістэму.

На першай трэніроўцы вучацца правільна ставіць руку і трымаць кій, на другой – забіваць шар у лузу. А далей распачынаецца праца над тэхнікай і знаёмства з рознымі відамі більярда – пірамідай, дынамічнай пірамідай, карамболом і «амерыканкай». Самы прасты сярод іх – «амерыканка»: гуляюць 16 шарамі, адзін з якіх – біток; перамагае той, хто першым загоніць у лузу 8 шароў.

На тэрыторыі былога Савецкага Саюза дамінуюць разнавіднасці рускага більярда. А ў іншых краінах свету аддаюць перавагу снукеру, бо гэты від больш дынамічны і відовішчны (паводле В. Любанскай).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Суддзя ўстанаўлівае шары ігракоў на лініі (розыгрыш) на (адлегласць) 30 см ад (метка), размешчанай на (сярэзіна) лініі (розыгрыш). Чырвоны шар устанаўліваецца на метку, размешчаную ў (цэнтр) верхняй палавіны гульнявога (поле).

Выстаўляюцца на свае месцы 1 цэнтральная і 4 бакавыя (фішка). Калі ігракі не прыходзяць да згоды, з якой палавіны пачынаць розыгрыш пачатковага (удар), то суддзя вызначае гэта (жэрабя). Па (каманда) (суддзя) абодва (ігрок) прыкладна адначасовым ударам пасылаюць свае біткі да верхняга (борт), пры гэтым абодва (шар) павінны быць у (рух), перш чым адзін з іх дасягне верхняга (борт). Калі гэта правіла парушана, то розыгрыш паўтараецца. Ігрок, які двойчы парушыў гэта правіла, губляе права (выбар) – ці самому зрабіць пачатковы ўдар ці саступіць яго (сапернік) (паводле матэрыялаў сайта <http://www.billiard.net.ru>).

### *Тэкст да практыкавання 71*

У пачатку гульні прыцэльны шар ставіцца на (задні) метку, а біток на (цэнтральны). Пры выкананні (пачатковы) удару ігрок абавязаны давесці прыцэльны шар да (задні) борта. У іншым выпадку аб'яўляецца фол і шары вяртаюцца на (зыходны) пазіцыі.

Пасля (правільны) выканання (пачатковы) удару першы ўдзельнік працягвае сваю серыю. Яго задача – правільна забіць свой прыцэльны шар у лузу 1, патраціўшы на гэта як мага менш удараў.

Затым у гульню ўступае другі ігрок. Ён пачынае сваю серыю ўдараў па лузе 1 з той самай (зыходны) пазіцыі, што і першы, з улікам укаванага патрабавання да (пачатковы) удару. Так працягваецца да таго моманту, пакуль апошні з удзельнікаў не пакладзе свой прыцэльны шар у лузу 1, прычым пасля яго (апошні) удару біток застаецца на месцы (паводле матэрыялаў сайта <http://www.billiard.net.ru>).



## БІЯТЛОН

### *Тэст да практыкавання 29*

Біятлон – лыжныя спаборніцтвы на хуткасць са стральбой з вінтоўкі. Адлегласць і фармат гонкі, а таксама праграма стральбы бываюць рознымі.

Сучасны біятлон паходзіць са Скандынавіі. Менавіта там памежныя патрулі ў вольны час спаборнічалі паміж сабою ў хуткасці і трапнасці.

На сёння ў біятлоне існуе 6 відаў спаборніцтваў: спрынт, гонка праследавання, мас-старт, класічная індывідуальная гонка і два віды камандных спаборніцтваў – эстафета і змешаная эстафета.

За кожную незакрытую мішэнь біятланіст павінен прабежыць штрафны круг, а ў індывідуальнай гонцы за кожную незакрытую мішэнь да часу спартсмена дадаецца адна хвіліна. У эстафетных гонках атлет мае тры дадатковыя патроны, а калі і з імі не ўдаецца закрыць мішэні, тады за кожную незакрытую мішэнь біятланіст павінен прабежыць штрафны круг (Вікіпедыя).

### *Тэст да практыкавання 63*

Праз меншую даўжыню (дыстанцыя) у эстафетнай (гонка) хуткасць яе (праходжанне) значна вышэйшая, чым у індывідуальнай (гонка). Звычайна адрэзак ад (старт) да першага агнявога (рубеж) усе спартсмены праходзяць прыблізна з аднолькавым (час). Існуюць практычныя рэкамендацыі па (тактыка) эстафетнай (гонка) біятланістаў.

На першы і апошні этап (эстафета) больш мэтазгодна ставіць (спартсмены), якія не толькі валодаюць высокай (хуткасць) перамяшчэння, але і больш ураўнаважаных, вопытных, якія паказваюць стабільныя вынікі ў (стральба) пры высокай (хуткастрэльнасць) і могуць пераадолець любыя цяжкасці (Я. І. Савіцкі).

### *Тэст да практыкавання 71*

Усю дыстанцыю (індывідуальны) гонкі трэба праходзіць з (высокі), адносна (раўнамерны) хуткасцю і (аптымальны) для кожнага інтэнсіўнасцю.

Адрэзак дыстанцыі ад старту да першага рубяжа лепш праходзіць з (меншы) інтэнсіўнасцю, чым (наступны) участкі трасы, каб не выклікаць (рэзкі) зрухаў у арганізме. Такі пачатак гонкі спрыяе (лепшы) рабоце арганізма. Пры праходжанні дыстанцыі з раўнамерна (высокі) хуткасцю да (апошні агнявы) рубяжа спартсмен мае дастаткова сіл і энергіі, каб пераадолець (завяршальны) участак трасы ад (апошні) рубяжа да (фініш) з хуткасцю (большы), чым (сярэдні) хуткасць на ўсёй дыстанцыі (Я. І. Савіцкі).





## БОКС

### *Тэксст да практыкавання 29*

У тэхніцы боксу маюцца тры асноўныя ўдары: прамы ўдар (панч), бакавы ўдар (хук) і ўдар знізу (аперкот). Кожны з іх можна наносіць і левай, і правай рукой як у галаву, так і ў корпус.

Такім чынам, арсенал бокса складаецца з 12 асноўных удараў, структура руху якіх вызначаецца відам удару (прамы, бакавы, знізу), рукой (левай, правай) і мэтай (галава, корпус). Паказаныя прыметы вызначаюць класіфікацыю ўдараў, напрыклад – «прамы ўдар левай у галаву», «бакавы ўдар правай у корпус», «удар знізу левай у корпус» і г. д.

Тэхніка асноўных удараў у баявой абстаноўцы можа змяняцца ў залежнасці ад індыўідуальных асаблівасцей баксёра, характару дзеянняў і становішча саперніка, тэмпу бою, тактычных задач і г. д. У сувязі з гэтым узнікае разнастайнасць удараў, а дакладней – тэхнікі іх выканання (паводле М. Пятрова).

### *Тэксст да практыкавання 63*

Пад баявой (стойка) прынята разумець такое зыходнае становішча, з якога баксёр можа займаць найбольш выгодныя баявыя (пазіцыя), якія дазваляюць яму пастаянна быць у (гатоўнасць), здзяйсняць свае (намер) і папярэджваць (намер) праціўніка.

Баявая стойка ў працэсе (бой) не можа заставацца той самай: зыходнае становішча мяняецца ў залежнасці ад (характар) падрыхтоўчых дзеянняў (баксёр), заснаваных на яго (задумы) і (улік) паводзін праціўніка.

Манера трымацца ў баявой (стойка) у час (бой) у кожнага (баксёр) індыўідуальная. Гэта дапамагае (баксёр) з найбольшым (поспех) выкарыстоўваць у (бой) свае фізічныя і валявыя якасці (паводле М. Пятрова).

### *Тэксст да практыкавання 71*

Разлік дыстанцыі пры (хуткі) тэмпе бою – адзін з (самы цяжкі) навываў, якія набываюцца толькі (пастаянны) практыкай у (трэніровачны) баях (спарынгх).

Знаходзячыся ад саперніка на адлегласці ўдару з крокам наперад, баксёр шукае (зручны) моманты для (рашучы) дзеянняў. (Асноўны) нагрузка ў баі на (дальні) дыстанцыі прыпадае на (левы) руку. Гэтай рукой баксёр завязвае бой праз (фальшывы), наўмысна не даведзеныя да канца ўдары, ёй жа пачынае атаку, а (сустрэчны) ударамі спыняе атакі праціўніка (паводле М. Пятрова).



## ВАЛЕЙБОЛ

### *Тэкс да практыкавання 29*

Валейбол – спартыўная камандная гульня з мячом, сутнасць якой заключаецца ў тым, што кожная каманда, маючы магчымасць выканаць запар не больш за тры дакрананні (не лічачы моманту блакіравання), імкнецца накіраваць мяч на бок каманды саперніка так, каб дамагчыся яго неадкладнага прыжмлення ці каб сапернік дапусціў памылку пры выкананні якога-небудзь прыёму гульні. У сваю чаргу каманда-сапернік арганізуе абаронныя дзеянні і контратакі.

У валейбол гуляюць на пляцоўцы памерам 9x18 м, якая абмежавана дзвюма бакавымі і дзвюма перэднімі лініямі. Пад сеткай праведзена сярэдняя лінія. На кожнай палове пляцоўкі ёсць лінія нападения. У час гульні ў кожнай камандзе на пляцоўцы знаходзіцца па шэсць ігракоў, якія размяшчаюцца ў сваіх зонах (паводле выдання «Толковый белорусско-русско-английский терминологический словарь-минимум по волейболу»).

### *Тэкс да практыкавання 63*

Найбольш важнай вырашальнай умовай для паспяховага (блакіраванне) з'яўляецца своечасовасць (адштрухоўванне) ад (апора) і дакладнасць (выбар) пазіцыі ў адносінах да (палёт) мяча ад (удар). Момант (скачок) знаходзіцца ў залежнасці ад (дзеянні) іграка (нападение). Для (блакіраванне) удараў з кароткіх і прастральных (перадачы) валейбаліст павінен зрабіць скачок адначасова з нападаючым (ігрок).

На сённяшні дзень вялікае значэнне ў (тэхніка блакіравання) мае не толькі перанос рук праз (сетка), але і ўменне пасля (блакіраванне) выканаць (самастрахоўка) (паводле А. Івойлава).

### *Тэкс да практыкавання 71*

Падача – дзеянні іграка, пры дапамозе якіх мяч ударам адной рукі перабіваецца праз сетку з (любых) месца за (пярэдні) лініяй пляцоўкі. Падача не залежыць ад (папярэдні) дзеянняў партнёраў і выконваецца без супрацьдзеяння саперніка. Падачы дзеляцца на (ніжні і верхні). Акрамя таго выдзяляюць (прамы і бакавы) падачы, а па характары выканання – (сілавы і накіраваны). Перад выкананнем падачы ігрок прымае (устойлівы) стойку, выстаўляючы наперад тую нагу, якая з'яўляецца (супрацьлеглы) руцэ, што наносіць удар па мячы. (Левы) рука сагнута ў (локцевы) суставе і вынесена наперад (паводле выдання «Толковый белорусско-русскоанглийский терминологический словарь-минимума по волейболу»).





## ВЕЛАСПЕДНЫ СПОРТ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Невялікія пад'ёмы гоншчык павінен пераадолюваць за кошт больш інтэнсіўнай работы перад пад'ёмам. Пры пераадоленні больш крутых ці зацяжных пад'ёмаў таксама неабходна ствараць запас інерцыі перад пад'ёмам. Шляхам прымянення двайнога педаліравання трэба імкнуцца як мага больш праехаць, не падымаючыся з сядла, але так, каб хуткасць не «затухала». Астатнюю частку пад'ёму неабходна пераадолюваць спосабам «танцоўшчыца», г. зн. падняўшыся з сядла, выкарыстоўваючы вагу цела і прымяняючы двайное педаліраванне.

Двайное педаліраванне – гэта такое педаліраванне, калі веласіпедыст, круцячы педалі па крузе, адной нагой цісне на педаль, а другой падцягвае за тукліпс і рэмень. (Для такой работы вельмі важная наяўнасць на велатуфлях шыпоў, у разрэз якіх уваходзіць задняя пласцінка педалі і нага трывала замацоўваецца ў ёй). Вельмі важна, узняўшыся на пад'ём, праехаць «танцоўшчыцай» за «макаўку» 35–40 см. (паводле У. Іваноўскага).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Любую дыстанцыю індывідуальнай (гонка) можна ўмоўна падзяліць на тры (частка): старт, праходжанне (дыстанцыя) і фінішаванне.

Тактычны план (веласіпедыст) у індывідуальнай (гонка) цалкам залежыць ад яго асабістай фізічнай (падрыхтоўка), (веласіпед), на якім ён выступае, (профіль) шасэ і метэаралагічных (умовы). Пад (тактыка) у індывідуальнай (гонка) разумеецца правільнае размеркаванне (сіла гоншчык) на (дыстанцыя) і своечасовае прымяненне ўсіх (навыкі) веласіпедыста, уменне хутка і з найменшымі (затрата сіла) пераадолюваць пад'ёмы, хутка праходзіць павароты і спускі з (павароты), умець працаваць супраць (вечер) у нізкай (пасадка) і па (вечер), а таксама па слізкім (шасэ) (паводле У.Іваноўскага).

### *Тэкст да практыкавання 71*

У (групавы) гонцы як бы аб'ядноўваецца ўсё тое, што ёсць у (індывідуальны і камандны). Акрамя таго, (своеасаблівы) работа вядзецца з (пераменны) хуткасцю. Прычым рыўкі і паскарэнні могуць быць часцей за ўсё на пад'ёмах ці на (больш складаны) участках дыстанцыі для адыходу (наймацнейшы) спартсменаў ад групы і рашэння (тактычны) задумы. Таму для дасягнення поспеху спартсмен павінен быць (добра падрыхтаваны, уважлівы), сачыць за ходам гонкі і трымацца наперадзе групы, па чарзе лідзіраваць і ўмела адпачываць на «коле», своечасова кідацца ў пагоню за ўцекачамі і сачыць за дзеяннямі (наймацнейшы) веласіпедыстаў (паводле У. Іваноўскага).



## **ВЕСЛАВАННЕ** **акадэмічнае, на байдарках і каное**



### ***Тэкст да практыкавання 29***

Веславанне адносіцца да цыклічных відаў спорту.

Асноўны інвентар – лодкі і вёслы.

Правілы спаборніцтваў веславання на байдарках прадугледжваюць заезды на байдарках-адзіночках, двойках і чацвёрках на дыстанцыі 500, 1000 і 10000 м.

Байдаркай кіруюць пры дапамозе ног, лодка паварочваецца ў бок, у які змяшчаецца румпель. Для веславання прымяняецца двухлопасцевае вясло, якое складаецца са стрыжня і дзвюх лопасцей, развернутых на 90° адзін да аднаго.

Гоначныя лодкі для акадэмічнага веславання падраздзяляюцца на адзіночкі, двойкі, чацвёркі і васьмёркі (па колькасці весляроў). Па колькасці вёсел адрозніваюць парныя і распашныя судны. Лодкі, у якіх руленне здзяйсняюць самі весляры, называюць «бязрульнымі». У іншых за руленнем сочыць рулявы – спецыяльны член экіпажа, які не ўдзельнічае непасрэдна ў веславанні.

У абсталяванні акадэмічнага судна побач з уключынамі ўваходзяць элементы, якія рэгулююцца: вяртлюг (месца мацавання вясла), упоры для ног, лаўка (рухомае сядзенне), палазы (своеасаблівыя рэйкі, па якіх рухаецца лаўка) (паводле кнігі «Спорт на воде»).

### ***Тэкст да практыкавання 63***

Цыкл веславога (рух) складаецца з дзвюх (фаза): апорнай і безапорнай. Пры вывучэння (грабок) яго дзеляць на чатыры (частка): адштурхоўванне ад (вада) і кіраванне (лодка); падрыхтоўку да новага (грабок); стварэнне (апора) вясла ў (вада); падцягванне каное да (вясло).

Весляр заносіць вясло ўперад, адначасова робячы рух (рукі). Верхняя ідзе па (дуга) уверх-назад да (ўзровень) галавы. Локаць паралельны (плячо) ці некалькі вышэй за яго, вугал паміж (плячо) і (перадплечча) – каля 90°. Ніжняя рука рухаецца ўперад, выпрамяляючыся ў (локаць). Тулава паварочваецца (грудзі) да наружнага (борт) і згібаецца ў тазабедраным (сустаў) (паводле кнігі «Спорт на воде»).

### ***Тэкст да практыкавання 71***

У (безуключыны) веславанні ўздзеянне на лопасці перадаецца праз стрыжань вясла і рукі грабца на (грудны) адзел (пазваночны) слупа і далей праз тулава і таз на сядзенне. У (безуключыны) веславанні няма пастаянна (зададзены) траекторыі рухаў лопасці вясла, бо адсутнічае пункт вярчэння на борце лодкі. Гэта стварае ўмовы для (самастойны) пабудовы грабка самім спартсменам, зыходзячы з яго ўзроўню падрыхтаванасці і (антрапаметрычны) дадзеных. Для (сучасны безуключыны) веславання характэрна (петлепадобны) траекторыя руху лопасці вясла ў вадзе (паводле С. Я. Жукава, А. А. Дзямідава, Т. А. Жукавай).



## ГАНДБОЛ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Гандбол – калектыўная спартыўная гульня, якая праводзіцца паміж дзвюма камандамі. У працэсе яе вельмі важныя ўзгодненыя дзеянні каманды, якая перайшла ад абароны да нападзення, і каманды, якая абараняе свае вароты.

Калі каманда губляе мяч, яе ігракі павінны без прамаруджвання вярнуцца ў сваю зону, каб арганізаваць абарону варот. Для гэтага спартсменам трэба хутка перамяшчацца па пляцоўцы, раптоўна мяняць кірунак і хуткасць бегу.

Гульня суправаджаецца бегам з частым змяненнем напрамку, рэзкімі спыненнямі і паваротамі; скачкамі на адной і дзвюх нагах; перадачамі мяча адной ці дзвюма рукамі на месцы, у руху і скачку; лоўляй мяча, які ляціць высока, нізка і на сярэдняй вышыні; кідкамі мяча па варотах з розных пазіцый, з апорнага і безапорнага становішча; заслоннымі і падманнымі дзеяннямі з мячом і без яго.

Пералічаныя прыёмы гульні патрабуюць добрай фізічнай падрыхтоўкі, умення каардынаваць і мабілізаваць свае дзеянні (паводле У. М. Кудрыцкага, С. П. Мірановіча).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Гандбаліст, які валодае (мяч), можа кідаць яго любым (спосаб) і ў любым (кірунак), стукаць па ім, спыняць і лавіць мяч (рукі, перадплечча, галава, тулава, бядро ці калена). Трымаць мяч можна не больш за 3 (секунда), нават калі ён ляжыць на (пляцоўка) і ігрок кантралюе яго. З (мяч) у (рукі) спартсмену дазваляецца рабіць не больш за тры (крок). Крок лічыцца зробленым, калі ігрок адарваў (нага) ад (падлога) і зноў паставіў яе, або перасунуў (нага) з аднаго месца на другое, або, стоячы на (нага), злавіў мяч і пасля гэтага дакрануўся (пляцоўка) другой (нага) (паводле У. М. Кудрыцкага, С. П. Мірановіча).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Перамяшчэнне – адзін з (асноўны тэхнічны) прыёмаў гульні. Ад умення гандбаліста правільна выбраць спосаб перамяшчэння на пляцоўцы залежыць арганізацыя гульні. (Хуткі і мэтазгодны) перамяшчэнні ствараюць іграку ўмовы для выбару (зручны) месца на пляцоўцы, вызвалення ад саперніка, атрымання мяча і завяршэння атакі. Ігрок заўсёды павінен знаходзіцца ў (зручны) стойцы: для гэтага трэба пастаянна трымацца на злёгка (сагнуты) нагах і быць гатовым зрабіць перамяшчэнне. У (ручны) мячы (асноўны) спосабамі перамяшчэння з’яўляюцца: (прыстаўны) крокі; бег па прамой са зменай напрамку і хуткасці перамяшчэння, спінай уперад, з (падманны) рукамі; скачкі на (правы, левы) і дзвюх нагах; выпады ўправа і ўлева (паводле У. М. Кудрыцкага, С. П. Мірановіча).



## ГІМНАСТЫКА МАСТАЦКАЯ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Да спартыўных відаў гімнастыкі адносяцца спартыўная гімнастыка, мастацкая гімнастыка, акрабатыка і спартыўная аэробіка. Агульная для ўсіх мэта складаецца ў тым, каб на аснове высокага ўзроўню фізічнай і функцыянальнай падрыхтоўкі авалодаць складанымі гімнастычнымі практыкаваннямі і дасягнуць высокіх спартыўных вынікаў.

Мастацкая гімнастыка – жаночы алімпійскі від спорту. Для яе характэрна арганічнае адзінства рухаў і музыкі, што робіць магчымым сувязь фізічнага і эстэтычнага выхавання. Асноўнымі сродкамі мастацкай гімнастыкі з’яўляюцца практыкаванні, якія выконваюцца без прадметаў і з рознымі прадметамі (мяч, абруч, скакалка, стужка, булавы).

Мастацкая гімнастыка як спартыўныя заняткі прадугледжвае вызначэнне пераможцаў у мнагабор’і і ў асобных відах. Акрамя таго, разыгрываюцца першынствы і ў групавых практыкаваннях.

У практыкаваннях мастацкай гімнастыкі можна бачыць традыцыйныя страявыя, прыкладныя, агульнаразвіваючыя практыкаванні. Але выконваюцца яны па-асабліваму. Махі выконваюцца плаўна, мякка. Нахілы, як правіла, выконваюцца спружыннымі, хвалепадобнымі рухамі, якія добра спалучаюцца з «адстаючай» работай галавы і рук (паводле кнігі «Гимнастика»).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Павароты – своеасаблівыя практыкаванні дынамічнай (раўнавага). Цяжкасць (павароты) заключаецца ва ўменні правільна разлічыць (сіла) і напрамак вярчальных (рухі), захаванне устойлівасць (поза) у час (паварот) і своечасова «затармазіць» (інерцыя) вярчэння. Захаванне вертыкальнага становішча (тулава) і (галава) – важная ўмова (выкананне) паваротаў.

Аднайменныя павароты выконваюцца на правай (нага) – у правы бок, на левай (нага) – у левы. Рознайменныя павароты выконваюцца на правай (нага) – у левы бок, на левай (нага) – у правы бок. Складанасць (павароты) залежыць ад колькасці (градусы), на якую выконваецца паварот, ад палажэння свабоднай (нага) і тулава ў момант (паварот) (паводле кнігі «Гимнастика»).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Хваля – (складаны) (цэласны) (рухальны) дзеянне, якое характарызуецца (паслядоўны) (згібальны-разгібальны) рухам у суставах. (Хвалепадобны) рухі прывучаюць гімнастак пластычна без (празмерны) напружання мышцаў перамяшчаць часткі цела з адной (зыходны) пазіцыі ў другую. Хвалі выконваюцца рукамі, тулавам. Хваля тулавам характарызуецца (паслядоўны) рухам грэбня хвалі ў (паяснічны), (грудны) і (шэйны) аддзелах пазваночніка. (Зыходны) пазіцыя для (цэласны) хвалі з рухам тулава і рук з’яўляецца круглы паўпрысед. Разнавіднасці хвалі: (пачарговы) хваля рукамі са становішча ўперад, уверх, уніз; (неперарыўны) хваля рукамі; (цэласны) хваля ўбок з паваротам направа або налева; (цэласны) хваля ўперад з паваротам кругом у стойку на носок (паводле кнігі «Гимнастика»).



## ГІМНАСТЫКА СПАРТЫЎНАЯ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Да спартыўных відаў гімнастыкі адносяцца спартыўная гімнастыка, мастацкая гімнастыка, акрабатыка і спартыўная аэробіка. Агульная для ўсіх мэта заключаецца ў тым, каб на аснове высокага ўзроўню фізічнай і функцыянальнай падрыхтоўкі авалодаць складанымі гімнастычнымі практыкаваннямі і дасягнуць высокіх спартыўных вынікаў.

Спартыўная гімнастыка – гэта алімпійскі від спорту. У мужчын у гімнастычнае мнагабор’е ўваходзяць вольныя практыкаванні, практыкаванні на кані, на кольцах, на брусах, на перакладзіне, апорныя скачкі. У жанчын – апорныя скачкі, практыкаванні на рознавысокіх брусах, на гімнастычным бервяне і вольныя практыкаванні. Такім чынам, у спаборніцтвах гімнастаў выкарыстоўваюцца чатыры снарады (перакладзіна, брусы, кольцы, конь з ручкамі); у спаборніцтвах гімнастак – два снарады (рознавысокія брусы, бервяно).

У заняткі спартыўнай гімнастыкай уключаюцца элементы харэаграфіі, акрабатыкі. Невычэрпная колькасць новых і цікавых практыкаванняў робяць яе папулярнай і прываблівай. Заняткі спартыўнай гімнастыкай даводзяць каардынацыю рухаў, рухальныя навыкі і маральна-валявыя якасці да высокай ступені дасканаласці, а тэхніку выканання – да ўзроўню майстэрства (паводле кнігі «Гимнастика»).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Брусы рознай (вышыня) – жаночы від гімнастычнага (мнагабор’е). Наяўнасць дзвюх рознавысокіх (жэрдкі) дазваляе (гімнасткі) выконваць большы аб’ём (практыкаванні) пачатковай (падрыхтоўка): простыя і змешаныя вісы і ўпоры, вісы на сагнутых (ногі), раўнавагі, перамахі, кругі. Пospех у тэхнічнай (падрыхтоўка) у гэтым відзе (мнагабор’е) патрабуе ад (гімнасткі) рознабаковай фізічнай і функцыянальнай (падрыхтаванасць). Асноўная нагрузка прыпадае на (мускулатура) рук і плечавога (пояс). Вялікай увагі патрабуе ўмацаванне (мышцы) брушнаго (прэс) (паводле кнігі «Гимнастика»).

### *Тэкст да практыкавання 71*

На перакладзіне магчыма выкананне (статычны), (сілавы) і (махавы) практыкаванняў. Прычым дзве першыя групы прызначаны для (малады) гімнастаў.

(Пачатковы) падрыхтоўка на перакладзіне патрабуе асваенне (самы просты) практыкаванняў на (нізкі) перакладзіне, сярод якіх (змешаны) вісы і ўпоры: віс стоячы, віс прысеўшы, віс лежачы, вісы завесам адной і дзвюма рукамі, віс сагнуўшыся ззаду, упор ног паасобку. Да (пачатковы) падрыхтоўкі таксама адносяцца пад’ёмы пераваротам на (нізкі) і (высокі) перакладзіне, перамахі адной рукі з упору ва ўпор ногі паасобку, (самы просты) павароты з перамахам адной рукой, абароты, саскокі і інш. (паводле кнігі «Гимнастика»).



## **ДЗЮДО**

### ***Тэкст да практыкавання 29***

Дзюдо мае шмат агульнага з іншымі відамі барацьбы як у структуры правядзення асобных прыёмаў, так і ў сістэме агульнафізічнай і спецыяльнай падрыхтоўкі, але мае і сваю спецыфіку.

Касцюм дзюдаіста нагадвае нацыянальнае японскае адзенне, якое складаецца з кіmano, штаноў, пояса, які завязваецца паверсе кіmano простым вузлом. Трэнніроўкі і барацьба праходзяць толькі басанож на спецыяльнай пляцоўцы – татамі.

На працягу стагоддзяў нязменным застаўся рытуал прывітання спартсменаў – нахіл перад пачаткам і пасля паядынку або трэнніроўкі.

Своеасабліваць дзюдо праяўляецца і ў правілах спаборніцтваў.

У 1977 г. уведзены 7 вагавых катэгорый. З цягам часу змянілася працягласць схваткі. Раней барацьба працягвалася да таго часу, пакуль адзін з сапернікаў не прызнаваў сябе пераможаным, цяпер залічваецца чысты час. Разам з тым схватка можа быць спынена, калі сапернік прызнае сябе пераможаным да заканчэння ўстаноўленага часу, у гэтым выпадку пераможцу прысуджаецца чыстая перамога (паводле У. М. Грышчанкова, Я. І. Качурка).

### ***Тэкст да практыкавання 63***

Асноўныя рухі ў (дзюдо) – рухальныя дзеянні складанай (структура).

Праведзеныя тэхнічныя дзеянні атрымліваюць у (ход) схваткі ацэнку (суддзі). Па (заканчэнне) неабходнага (час) трое (суддзі) вызначаюць (пераможца) па суме (ачкі), у выпадку роўнасці – па (рашэнне) большасці.

Найвышэйшая адзнака ў (дзюдо) – іпон. Ён прысуджаецца за кідок, праведзены моцна і хутка з абавязковым (прыжамленне) праціўніка на большую (частка спіны); за ўтрыманне (праціўніка) на (спіна) на працягу 30 секунд; за ўдушальныя і болевые (прыём), калі сапернік прызнаў сябе пераможаным ці бачныя вынікі (правядзенне) тэхнічных (дзеянні).

Схватка можа быць спынена, калі адзін з (барэц) правёў два тэхнічныя (дзеянне), ацэненыя як вазаары (паводле У. М. Грышчанкова, Я. І. Качурка).

### ***Тэкст да практыкавання 71***

У дзюдо ёсць (некаторы) прыёмы, прымяненне якіх строга караецца.

За (нязначны) парушэнне правіл, якое выражаецца ў вядзенні (пасіўны) барацьбы, прымяненне (абарончы і забаронены) захопаў, спартсменам аб'яўляецца шыда – заўвага.

За (грубы) вядзенне барацьбы, за выхад за татамі пры спробе правесці прыём і пераходзе да барацьбы лежачы без (відавочны) спроб правядзення прыёму стоячы – чуй – папярджанне.

За відавочна (грубы) вядзенне барацьбы, за (наўмысны) выхад за татамі, за выштурхоўванне партнёра, правядзенне (забаронены) прыёмаў – кей-коку – (афіцыйны) папярэджанне (паводле У. М. Грышчанкова, Я. І. Качурка).





## ЗМЕШАНЫЯ АДЗІНАБОРСТВЫ

### *Тэкст да практыкавання 29*

У свеце існуюць сотні адзінаборстваў. Некаторыяносяць выключна прыкладны характар, іншыя сталі чыста спартыўнымі. Адрозніваюцца баявыя мастацтвы тэхнікай і стылем, а таксама традыцыямі і краінай паходжання. Многія адзінаборствы маюць агульныя карані, таму прыёмы ў іх часта адны і тыя ж.

Умоўна адзінаборствы можна падзяліць на ўдарныя (кікбоксінг, тайскі бокс, каратэ, тэквандо) і кідковыя (дзюдо, грэка-рымская барацьба, сумо).

Рукапашны бой – схватка без прымянення зброі. Сёння ў гэтым адзінаборстве выкарыстоўваецца ўдарная тэхніка рукамі і нагамі. Правілы маюць мінімум абмежаванняў, забаронены толькі ўдары ў пах і ўдары локцем у галаву.

Ушу – створаны ў Кітаі накірунак розных баявых мастацтваў, якія яшчэ называюць кунг-фу, або кітайскім боксам. Накірункі ушу ўмоўна падзяляюцца на знешнія (вайцзя) і ўнутраныя (нейцзя).

Тэквандо – карэйскае адзінаборства, характэрнай асаблівасцю якога з’яўляецца тое, што ногі ў паядынку выкарыстоўваюцца больш актыўна, чым рукі. У тэквандо можна з аднолькавай хуткасцю наносіць як прамыя ўдары нагой, так і ўдары нагой з разваротам (паводле <http://www.aif.ru>).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Стойка – гэта такое становішча цела (баец), якое дазваляе яму эфектыўна абараняцца і нападаць як на (месца), так і ў (рух). Майстры мінулага прысвячалі шмат (час) рабоце над (стойка), лічачы іх асновай усёй астатняй (тэхніка).

Усякая стойка павінна адпавядаць тром (умовы): забяспечваць захаванне (раўнавага) цела; дазваляць эфектыўна праводзіць прыёмы; даваць магчымасць лёгка перамяшчацца ў патрэбным (кірунак).

В’етвода налічвае 10 асноўных (стойкі). Галоўныя (адрозненне) паміж імі – у (размяшчэнне) ступняў на (зямля) адносна адна адной і ў (размеркаванне) вагі цела. Палажэнне (рукі) не мае асабліваса (значэнне) (паводле А. Я. Тараса).

### *Тэкст да практыкавання 71*

У многіх выпадках кідкі самі па сабе з’яўляюцца (эфектыўны) прыёмамі. Але часцей за ўсё яны ўяўляюць сабой адзін з элементаў (больш складаны) камбінацый (абарончы) дзеянняў.

Кідок (задні) падножкай: а) з крокам (левы) нагі ўперад–улева захапіць праціўніка за правы локць знізу (левы) рукой, а (правы) – за яго (правы) плячо; б) (сілавы) уздзеяннем улева–ўніз вывесці праціўніка з раўнавагі і паставіць сваю (правы) нагу за яго нагамі; в) (рэзкі) (скручваючы) рухам рук і корпуса ўлева–ўніз кінуць праціўніка; г) утрымліваючы яго за (правы) руку сваёй (левы) рукой, (правы) кулаком ударыць у горла (паводле А. Я. Тараса).



## КАНЬКАБЕЖНЫ СПОРТ

### *Тэст да практыкавання 29*

Пры бегу па павароце з махамі рук амплітуда руху левай вельмі кароткая, рука як бы прыціснутая локцем да тулава. Рух яе ўперад павінен быць нязначным і суправаджацца адштурхоўваннем левай нагой. Правая рука мае значна большую амплітуду, рухі яе размашыстыя, да адказу назад, злёгка ўбок – управа.

Частата крокаў на павароце залежыць ад хуткасці канькабежца, яго падрыхтаванасці і круцізны павароту. Частата крокаў на павароце не мае істотных адрозненняў ад аналагічных паказчыкаў у бегу па прамой. У некаторых выпадках канькабежцы праходзяць першую частку павароту, запавольваючы рытм бегу з паступовым павелічэннем яго пры выхадзе на прамую.

Бег на павароце з махамі адной рукой прымяняецца на ўсіх дыстанцыях мнагабор'я за выключэннем спрынту (500 м). Тэхніка выканання яго не складаная: махі правай рукой выконваюцца па вялікай амплітудзе аналагічна як пры бегу з махамі абедзвюх рук. Частата крокаў не мае істотных адрозненняў ад бегу па прамой (паводле В. Полаўцава).

### *Тэст да практыкавання 63*

Знаходзячыся ў («пасадка»), канькабежац слізгае па (лёд) папераменна на правай і левай (нага) не прамалінейна, а ўперад – убок, выкатваючыся на правым (канёк) управа, на левым – улева, утвараючы тым самым («елачка») крокаў. Такая форма (бег) тлумачыцца тым, што канькабежац павінен правесці адштурхоўванне не (насок), а ўсёй (паверхня) унутранага (полаз канька) пры адначасовым (змяшчэнне) (цэнтр цяжару) цела ў бок, супрацьлеглы (адштурхоўванне). Вузкая «елачка» (крокі) назіраецца ў кваліфікаваных (канькабежац), шырокая – у (навічкі) (паводле В. Полаўцава).

### *Тэст да практыкавання 71*

Становішча канькабежца на старце павінна быць (устойлівы), спрыяць з'яўленню («выбуховы») работы, якая дазваляе ў самы кароткі час набраць (максімальны) хуткасць. Канькабежац перад лініяй старту ўстанаўлівае канькі на (унутраны) рэбры полазаў такім чынам, каб яны не слізгалі ў (пярэдне-задні) кірунку. Калі канькабежац стаіць (левы) бокам у напрамку руху, то левы канёк устанаўліваецца пад вуглом 20–35° у адносінах да лініі старту (насок да (стартавы) лініі), а правы паралельна ёй. Ногі сагнутыя ў (каленны) суставах, тулава моцна нахілена ўперад – улева, левая рука злёгка сагнутая ў (локцевы) суставе і накіравана ўніз да наска (левы) канька, правая рука назад – убок (паводле В. Полаўцава).



## КАРАТЭ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Каратэ – гэта адзін з відаў баявых мастацтваў, асаблівая разнавіднасць фехтавання з выкарыстаннем розных частак цела для абароны і напаўзення, але, у першую чаргу, для абароны.

Разам з тым каратэ ў сучасным свеце выступае ў вачах мільёнаў людзей перш за ўсё як спорт. Аднак і па сутнасці, і па змесце баявое мастацтва і спартыўныя адзінаборствы – рэчы абсалютна розныя. У баявым мастацтве мэтай з’яўляецца знішчэнне праціўніка, а ў спорце – дэманстрацыя перад суддзямі і гледачамі свайго тэхнічна-тактычнага майстэрства. Для дасягнення перамогі над сапернікам выкарыстоўваюцца толькі тыя прыёмы і спосабы, якія дазволены правіламі спаборніцтваў. Адпаведна адрозніваюць і псіхічны настрой: у баявых мастацтвах – знішчыць праціўніка (ікэн-хісацу – «адным ударам – напавал»), у спартыўных адзінаборствах – прадэманстраваць усе свае лепшыя спартыўныя якасці (сілу, спрыт, хуткасць, гнуткасць, вынослівасць і г. д.).

Каратэ як спартыўнае адзінаборства існуе ў трох асноўных формах: ката (фармальныя практыкаванні), кумітэ (свабодны паядынак) і матэшывары (разбіванне прадметаў) (паводле В. Ю. Мікрукова).

### *Тэкст да практыкавання 63*

У каратэ прымяняюць наступныя віды (абарона): падстаўка, блок, ухіл, нырок, адыход.

Падстаўка (далоні) і (перадплечча) часта прымяняецца для абароны ад (удар) рукой ці нагой па (круг) у галаву, радзей для (абарона) ад прамога (удар) кулаком у (галава).

Для пастаноўкі (блокі) выкарыстоўваюць рукі ці ногі, а разам з (сіла) блакіруючай рукі ці нагі выкарыстоўваюць энергію вярчэння (бядра). У каратэ ёсць два асноўныя (варыянт) пастаноўкі (блокі): жорсткі блок, калі (блок) атакуюць ударную (нага) або (рука) праціўніка, і мяккі блок, якім карыстаюцца для (спыненне) ці (змяненне) напрамку (удар) праціўніка (паводле В. Ю. Мікрукова).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Спаборніцтвы па ката і кумітэ могуць быць (асабісты, асабіста-камандны) або (камандны). У (камандны) спаборніцтвах (кожны) з каманд павінна мець (няцотны) колькасць удзельнікаў.

У (асабіста-камандны) спаборніцтвах каманда-пераможца вызначаецца па суме балаў, (набраны) за месцы, (заняты) спартсменамі той ці іншай каманды ў ката і кумітэ.

У (камандны) спаборніцтвах па кумітэ каманды праводзяць (матчавы) сустрэчу. Да пачатку матча прадстаўнікі (кожны) каманды падаюць у (судзейскі) калегію афіцыйны спіс і (парадкавы) нумары членаў каманды. Склад удзельнікаў каманды і іх (парадкавы) нумары, (заяўлены) у матчы, у ходзе паядынку мяняць нельга. Перамагае тая каманда, якая атрымае (большы) колькасць перамог (паводле В. Ю. Мікрукова).



## КОННЫ СПОРТ

### *Тэкст да практыкавання 29*

У класічных алімпійскія віды спорту ўваходзяць выездка (вышэйшая школа верхавой язды), пераадоленне перашкод (канкур), трохбор'е.

Выездка – гэта выпрацоўка ў маладога каня неабходных рухальных і ліквідацыя непажаданых рэфлексаў. Выездка мае на мэце агульна-фізічнае развіццё маладога каня, умацаванне яго арганізма, выпрацоўку ў яго правільных рэакцый на сродкі кіравання конніка. Пасля выездкі каня бралі на спецыяльныя трэніроўкі для пэўнага віду коннага спорту.

Выездка робіць каня спакойным і спрытным пры прамых і бакавых рухах, а таксама ўважлівым, энергічным, смелым і паслухмяным. Па ступені складанасці выездка мае шэраг праграм:

1. Малы прыз (Сан-Георг) – выпрабаванні сярэдняга ўзроўню, уключаюць набор практыкаванняў фізічнага і псіхічнага развіцця, якія дазваляюць паказаць паслухмянасць каня, ступень яго ўраўнаважанасці.

2. Сярэдні прыз – спаборніцтвы павышанага і больш высокага ўзроўню.

3. Вялікі прыз – выпрабаванні вышэйшага ўзроўню, якія правяраюць артыстызм верхавой язды. Праграма ўтрымлівае ўсе школьныя аліоры і асноўныя элементы класічнай вышэйшай школы (паводле кнігі «Конный спорт»).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Спаборніцтвы па (выездка) заключаюцца ў выкананні розных складаных (практыкаванне), а таксама захаванні строга вызначанага павароту (галава, шыя, корпус) ва ўсіх (аліор). Пры гэтым за адхіленне ад устаноўленых (правілы) ацэнку выступлення (коннік) зніжаюць.

Спаборніцтвы па (выездка) праводзяцца на (манеж) – прамавугольнай (пляцоўка) памерам 20x60 метраў, якая мае па (перыметр) і восевай (лінія) літарныя разметкі, каля якіх у пэўнай (паслядоўнасць) коннік мяняе рухі (конь), як бы малюючы ўзор на (пляцоўка). Таму (выездка) часта параўноўваюць з фігурным (катанне) на (канькі) (паводле кнігі «Конный спорт»).

### *Тэкст да практыкавання 71*

У задачу конніка на спаборніцтвах па канкуры ўваходзіць пераадоленне (некалькі) перашкод, састаўленых на (пэўны) маршруце.

Для пабудовы маршрута прымяняюцца (штучны) перашкоды (розны) канфігурацыі, якія бываюць (адвесны, шыротны і высотна-шыротны). Нягледзячы на вялікі памер і (дастатковы) масіўнасць, пры (моцны) зачэпе перашкоды павінны лёгка разбурацца на (асобны) элементы, не выклікаючы падзення каня. Да (адвесны) перашкод адносяцца (розны) агароджы, брамкі і інш. Да (шыротны) перашкод адносіцца роў з вадой, які ўяўляе сабой паглыбленне ў грунце (канкурны) поля, залітае вадой (паводле кнігі «Конный спорт»).



## ЛЁГКАЯ АТЛЕТЫКА

### *Тэкст да практыкавання 29*

Лёгкая атлетыка – адзін з асноўных і найбольш масавых відаў спорту, які аб'ядноўвае практыкаванні ў хадзьбе, бегу, скачках і штурханнях, а таксама шматбор'і, якое складаецца з бегу, скачкоў і штурханняў.

Лёгкая атлетыка мае пяць складнікаў (хадзьба, бег, скачкі, штурханні і мнагабор'е), якія ў сваю чаргу падраздзяляюцца на многія віды і разнавіднасці.

Спартыўная хадзьба больш складаная па тэхніцы, але і больш эфектыўная. Яе хуткасць больш чым у два разы вышэйшая за хуткасць звычайнай хадзьбы.

Бег займае вядучае месца ў лёгкай атлетыцы. Бег арганічна ўваходзіць ва ўсе віды скачкоў, некаторыя віды штурханняў, у іншыя віды спорту (футбол, баскетбол і інш.).

У лёгкай атлетыцы вылучаюцца чатыры разнавіднасці бегу: гладкі, з перашкодамі, эстафета і ў натуральных умовах (паводле Т. П. Юшкевіча, Э. П. Пазюбанава).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Хадзьба і бег – натуральныя (спосаб) перамяшчэння чалавека, якія адносяцца да (група) лакаматорных (рух), асноўная рухальная задача якіх – намаганні (мышца) перамяшчаць цела чалавека адносна (апора). У (кінематыка) і (дынаміка) хадзьбы і (бег) існуе шмат агульных (палажэнне). Аднак гэтыя (рух) маюць і значныя (адрозненне), выкліканыя прыстасаванасцю і (умовы) перамяшчэння. Гэтыя (рух) характарызуюцца папераменнай (актыўнасць) ног з (чаргаванне) адштурхоўвання і (перанос) кожнай (нага).

Хуткасць (хадзьба) і (бег) залежыць ад (даўжыня) і (частотнасць) крокаў, ад здольнасці (спартсмен) захоўваць іх аптымальныя (значэнне) на ўсім працягу (дыстанцыя) (паводле Т. П. Юшкевіча, Э. П. Пазюбанава).

### *Тэкст да практыкавання 71*

(Спартыўны) штурханні – гэта (абмежаваны) пэўнымі правіламі цыклічныя або змешаныя віды (фізічны) практыкаванняў, (асноўны) задача якіх – штурхнуць снарад на як магчыма (большы) адлегласць.

Дальнасць палёту (спартыўны) снарада вызначаецца яго (пачатковы) хуткасцю вылету, вуглом вылету, вуглом атакі, вышыняй выпуску, супраціўленнем (паветраны) асяроддзя, яго канструкцыяй і формай.

У тэхніцы ўсіх (спартыўны) штурханняў можна вылучыць тры адносна (самастойны) фазы: (папярэдні) разгон, пераход ад разбегу да штурхання і (фінальны) намаганне (паводле Т. П. Юшкевіча, Э. П. Пазюбанава).



## ЛЫЖНЫЯ ГОНКІ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Лыжны спорт – адзін з самых масавых і даступных відаў спорту, папулярны ў людзей рознага ўзросту. Ён уключае ў сябе шэсць самастойных відаў: лыжныя гонкі, біятлон (ці сучаснае дваяборства), лыжнае дваяборства (або паўночную камбінацыю), скачкі на лыжах з трампліна, фрыстайл, гарналыжны спорт, які ўключае слалам, слалам-гігант, хуткасны спуск, супер-гігант.

У нашай рэспубліцы культывуюцца ўсе віды лыжнага спорту, але асабліва шырокае распаўсюджанне атрымалі лыжныя гонкі.

У сістэме фізічнага выхавання склаліся дзве асноўныя формы работы па лыжах – лыжная падрыхтоўка і лыжны спорт.

Лыжная падрыхтоўка вырашае задачы навучання асновам тэхнікі перасоўвання на лыжах, азнаямленне з ведамі, звязанымі з заняткамі на лыжах.

Асноўная задача лыжнага спорту – дасягненне высокіх вынікаў у абраным відзе.

Ва ўсіх відах лыжнага спорту лыжнікі карыстаюцца слізгаючымі лыжамі. Таму, нягледзячы на істотныя адрозненні ў тэхніцы перамяшчэння на лыжах, існуюць агульныя механізмы рухаў (паводле кнігі «Лыжный спорт»).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Паварот на паралельных (лыжы) выконваецца за кошт выкарыстання вярчальнага (рух) тулава і ног, (перанос) вагі цела, (разгрузка) лыж шляхам (прысяданне) ці (кідок) тулава ўверх. У (працэс) выканання (паварот) лыжы ўтрымліваюцца паралельна. Спускаючыся ў асноўнай (стойка), лыжнік паварочвае, разварочвае тулава ўлева і павялічвае прысед. Затым, хутка распрамляючы ногі, адначасова разварочвае тулава ўправа. Калі ногі будуць амаль выпраменьныя, не спыняючы (вярчэнне) цела, спартсмен прысядае. У гэты момант лыжнік (ціск) пятак ног выштурхоўвае пяткі (лыжы) у напрамку (паварот) (паводле кнігі «Лыжный спорт»).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Цыкл (папераменны двухкрокавы) ходу складаецца з двух (слізготных) крокаў і двух (папераменны) штуршкоў рукамі. Ён з'яўляецца адным з (асноўны) спосабаў перамяшчэння і прымяняецца ў (розны) умовах. Асабліва эфектыўны гэты ход на раўніне пры (сярэдні) і (кепскі) слізганні, на (пакаты) і (сярэдні) пад'ёмах пры (любых) слізганні, на больш (стромкі) пад'ёмах, пры (добрых) і (выдатных) слізганні і счাপленні лыж са снегам.

Аналіз тэхнікі выконваецца з (закончаны) пазіцыі: лыжнік выканаў адштурхоўванне (правы) нагой і слізгае на (левы) лыжы (паводле кнігі «Лыжный спорт»).





## ПАРУСНЫ СПОРТ

### *Тэст да практыкавання 29*

Па прызначэнні і велічыні парусныя спартыўныя судны падзяляюцца на байдаркі, гігі, боцікі і яхты розных велічынь.

Байдарка, маючы маленькае паруснае ўзбраенне, вельмі маленькую асадку і высоўны кіль, можа перамяшчацца не толькі з дапамогай парусоў, але і з дапамогай вёслаў. Гэта пераважна вельмі вузкае судна і змяшчае толькі аднаго чалавека.

Наступным тыпам з'яўляецца вузкі швертбот – парусны гіг. Ён крыху большы і шырэйшы, чым байдарка, і на вёслах перамяшчаецца значна цяжэй.

Наступным тыпам з'яўляецца швертбот – больш шырокі, а значыць, больш устойлівы. На такім судне ў 6 м на палубе свабодна можна выйсці ў плаванне ўчацвярых і нават ушасцёх. Яго шверт забяспечвае яму адсутнасць дрэйфу – зносу ўбок. Руль яго вельмі часта робіцца падымальным.

Далей у парадку паслядоўнасці ідуць кілявыя яхты. Па канструкцыі кіля ўсе яхты можна падзяліць на тры асноўныя тыпы: асноўны тып, які ў папярочным сячэнні блізкі да роўнабаковага трохкутніка з амаль вертыкальнымі бартамі і з невялікай выемкай каля кіля; яхты з фін-кілем і судны з бульб-кілямі (паводле М. Ю. Людэвіга).

### *Тэст да практыкавання 63*

У парусных (спаборніцтвы) праводзяцца гонкі класныя, з (гандыкап) і з перасадкай (экіпажы).

Класныя могуць складацца з адной або серыі (гонкі) для класаў (яхты), прадугледжаных «(Правілы) класіфікацыі».

Гонкі з (гандыкап) праводзяцца для (яхты), якія абмераны па пэўнай (формула). З улікам гоначнага (бал) выпраўляецца час праходжання (дыстанцыя).

Гонкі з (перасадка) адрозніваюцца тым, што спартсмены ў кожнай наступнай (гонка) перасаджваюцца на (яхта), на якой у папярэдняй (гонка) выступаў іншы экіпаж.

Дыстанцыя абмяжоўваецца паваротнымі (знакі). Лінія (старт) і (фініш) заўсёды ўстанаўліваецца паміж судзейскім (судна) і знакамі абавязкова супраць (вечер) (паводле кнігі «Спорт на вадзе»).

### *Тэст да практыкавання 71*

Паварот фордэвінд здаецца (просты), але сапраўды просты і бяспечны ён толькі на (невялікі) яхце і пры тым на такой, якая наглуха (запалублены). На (адкрыты) шлюпцы ці на (палубны) яхце паварот фордэвінд у (свежы) надвор'е можа пацягнуць за сабой зачэрпванне бортам і напаўненне вадой. На (вялікі) яхце не ў час выбраны бакштаг ці стэнь-бакштаг, пры недастаткова туга (выбраны) кіка-шкоце, можа пацягнуць за сабой паломку сценьгі ці нават мачты.

Усё гэта прымушае рабіць паварот фардэвінд толькі ў (крайні) выпадку (паводле М. Ю. Людэвіга).



## ПЛАВАННЕ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Плаванне шырока вядома як самастойны від спорту, які атрымаў у нашай краіне вялікае распаўсюджанне.

Спартыўнае плаванне ўключае ў сябе плаванне на спартыўныя дыстанцыі, прыкладное (ныранне ў даўжыню і глыбіню, ратаванне тапельца, пераадольванне водных перашкод), падводнае, сінхроннае, або мастацкае (разнастайныя комплексы рухаў на вадзе з элементамі харэаграфіі, акрабатыкі і гімнастычных камбінацый).

У спаборніцтвах па плаванні прымяняюцца чатыры асноўныя спосабы плавання: кроль, кроль на спіне, брас, батэрфляй.

У спаборніцтвы ўключаюцца плаванне ў басейне на дыстанцыі ад 50 да 1500 метраў, эстафетнае і камбінаванае, а таксама праплывы ў адкрытай вадзе.

Усе разнавіднасці спартыўнага плавання маюць у аснове сваёй тэхнікі шэраг асаблівасцей: гарызантальнае, плоскае становішча цела на вадзе; асаблівасці дыхання (ва ўсіх разнавіднасцях плавання, акрамя плавання на спіне, удых робіцца ротам над самай паверхняй вады, а выдых носам і ротам над паверхняй вады); узгодненае чаргаванне падрыхтоўчых і грабковых рухаў у вадзе; чаргаванне напружання і расслаблення мышцаў у працэсе работы ў водным асяроддзі.

Вопыт работы большасці выкладчыкаў і трэнераў паказаў, што лепшая паслядоўнасць вывучэння спосабаў спартыўнага плавання наступная: кроль, брас, батэрфляй (выкарыстаны матэрыялы даведніка «Фізікультура і спорт Беларусі» і кнігі П. А. Дзмітрыева).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Неабходнай (умова) для пачатку вывучэння (батэрфляй) з'яўляецца папярэдняе авалоданне (брас) і (кроль) на (грудзі), якія маюць з ім многа агульнага ў (тэхніка) рухаў.

У зыходным (становішча) цела (плывец) размешчана гарызантальна, рукі выцягнуты ўперад на (шырыня) плеч, твар апушчаны ў (вада). Рухі (рукі) робяцца адначасова. Рукі, нязначна сагнутыя ў локцевых (суставах), адначасова пачынаюць з (паскарэнне) грабок уніз – назад. У канцы (грабок), калі плечы (плывец) прыўзнямаюцца над (вада), рукі злёгка адводзяцца ад тулава, а затым хуткім (рух) выносяцца праз бакі над (паверхня) вады, уперад да зыходнага становішча (паводле Р. А. Дзмітрыева).

### *Тэкст да практыкавання 71*

(Найвышэйшы) вынікі хуткасці плавання дасягнуты спосабам кроль на грудзях.

Цела знаходзіцца ў (гарызантальны) становішчы. Ногі робяць (бесперапынны) рухі зверху ўніз і знізу ўверх у (выцягнуты), але не (напружаны) стане, з (невялікі) згінаннем у (тазабедраны, каленны і галенастопны) суставах. Рухі ног пры плаванні кролем падтрымліваюць цела ў (гарызантальны) становішчы і даюць (значны) хуткасць прасоўвання.

Рукі робяць таксама (бесперапынны) рухі. Грабок пачынаецца перад тварам (паслядоўны) апусканнем уніз кісці, прадплечча і пляча з (паступовы) паскарэннем руху да (вертыкальны) становішча злёгка (сагнуты) у локцевым суставе рукі (паводле Р. А. Дзмітрыева).



## САМБА

### *Тэкст да практыкавання 29*

Самба – адзін з відаў спартыўнай барацьбы, што культывуюцца ў нашай краіне. Назва гэтага віду барацьбы ўтварылася ад спалучэння першых літар слова «самаабарона» і пачатковых літар слоў «без зброі».

Самба, створанае з многіх нацыянальных відаў барацьбы ў адзінні, валодае вялікім арсеналам прыёмаў. У гэтым відзе барацьбы зліліся разам падсечкі і падножкі рускай барацьбы на паясах, падхопы і зачэпы «знутры» грузінскай чыдаобы, падсады і зачэпы «звонку» туркменскага гарэша і многія іншыя прыёмы, што паспяхова прымяняюцца ў азербайджанскім гюлешы, армянскім кохе, казахскім курэсе, малдаўскай трыце, таджыкскай гуштынгіры і інш.

У адпаведнасці з правіламі спаборніцтваў у змест барацьбы самба ўваходзіць правядзенне ў час схваткі кідкоў, утрыманняў, болевых прыёмаў, абарончых дзеянняў.

Касцюм барца-самбіста складаецца са спецыяльнай курткі з поясам, трусоў і барцоўскіх чаравікаў з мяккай падэшвай.

Заняткі і спаборніцтвы праводзяцца на барцоўскім дыване са спецыяльных матаў з пакрывалам.

Асноўнай задачай барца ў схватцы з’яўляецца дасягненне перамогі над праціўнікам з дапамогай вывучаных тэхнічна-тактычных дзеянняў (паводле В. М. Палубінскага, В. М. Сянько).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Барацьба лежачы з’яўляецца фундаментам (самба). Вядзецца яна ў (становішча), пры якім адзін ці абодва (барэц) датыкаюцца (дыван) яшчэ якой-небудзь часткай цела, акрамя сваіх (ступні). Толькі авалодаўшы (тэхніка) напаўнення і абароны лежачы, можна разлічваць на поспех, бо выкананне болевых (прыёмы) дазваляе атрымаць чыстую (перамогу).

Пры (барацьба) лежачы адрозніваюць некалькі (палажэнні) (барэц).

Палажэнне на (калені) дазваляе (барэц) цалкам валодаць сваім (тулава і рукі), кантраляваць дзеянні (праціўнік) пры абмежаванай (устойлівасць). Палажэнне лежачы на (спіна) пры абмежаванай (рухомасць) дазваляе (барэц) кантраляваць усе дзеянні (праціўнік), якія ён здзяйсняе (рукі і ногі) (паводле В. М. Палубінскага, В. М. Сянько).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Пры вядзенні схваткі барцы выкарыстоўваюць (рожны) захопы, (зручны) для выканання (тэхнічны) дзеянняў. Добры захоп спрыяе (паспяховы) выкананню (атакуючы) дзеянняў. Захопы дзеляцца на (працяглы і імгненны). (Працяглы) захопы выконваюцца барцом адной ці дзвюма рукамі для падрыхтоўкі атакі і (абарончы) дзеянняў.

Да (працяглы) захопаў адносяцца: захоп (рознаіменны) рукава і адварота; захоп двух рукавоў; (скрыжаваны) захоп рукава і (рознаіменны) адварота; захоп рукава і вората; скрыжаваны захоп рукава і (аднайменны) пройма; захоп рукава і (аднайменны) адварота; захоп рукава і пояса зверху; захоп пояса спераду і рукава; захоп (разнайменны) адварота і пояса зверху; захоп рукава і пояса ззаду (паводле В. М. Палубінскага, В. М. Сянько).



## СКАЧКІ НА БАТУЦЕ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Скачкамі на батутце называюць высокія падскокі на спартыўным батутце з пераваротамі і вярчэннем, якія ўключаюць у сябе элементы акрабатыкі.

Скачкі на батутце – від спорту, які ўключае ў сябе наступныя спартыўныя дысцыпліны: індывідуальныя скачкі, сінхронныя скачкі, акрабатычная дарожка, дваіны міні-трамплін. Кожны від складаецца з абавязковай і адвольнай праграм, якія ўключаюць па 10 элементаў.

Батут – плеченая сетка даўжынёю 3,6 – 4,3 м, шырынёю 1,8 – 2,15 м, замацаваная на раме вышынёю 0,95 – 1,05 м.

Першапачаткова дысцыпліна выкарыстоўвалася як гульнявы метадад удасканалення і паляпшэння фізічнага і псіхічнага стану спартсменаў. Гэта асабліва паляпшае здольнасць кіраваць цэлам у бязважкасці.

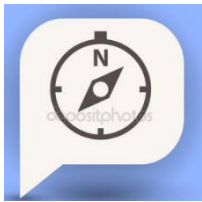
Скачкі на батутце (індывідуальныя і сінхронныя) – гэта спорт для эліты. Гэта спорт, які дае свабоду ў палёце і прасторы. Шматлікія і складаныя скачкі і элементы, выкананыя прыблізна на вышыні 8 м, патрабуюць тэхнічнага майстэрства, выдатнага кантролю над сваім цэлам і гармоніі рухаў (паводле <http://minsksport.by>).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Індывідуальныя скачкі на (батут) уяўляюць сабой выкананне (практыкаванні), якія складаюцца з 10 (элементы) кожны. Элементы выконваюцца падчас высокіх, неперарывных рытмічных (скачкі) з (вярчэнні) з ног на ногі, з ног на спіну, жывот або ў сед без (затрымка) ці прамежкавых прамых (скачкі). Практыкаванне на (батут) павінна дэманстраваць разнастайнасць (элементы) з (вярчэнні) уперад і назад з (піруэты) і без іх. Практыкаванне павінна выконвацца з добрай (каардынацыя), (позы) цэла, (тэхнікі) і з (захаванне) вышыні (скачкі) (паводле <http://minsksport.by>).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Спаборніцтвы ў (сінхронны) скачках праводзяцца паміж (сінхронны) парамі, якія складаюцца з двух мужчын або дзвюх жанчын. Спартсмен можа выступаць толькі ў адной (сінхронны) пары. Спаборніцтвы ў (сінхронны) скачках складаюцца з двух (адвольны) практыкаванняў у (папярэдні) спаборніцтвах і аднаго (адвольны) практыкавання ў (фінальны) спаборніцтвах. Партнёры павінны выконваць (аднолькавы) элементы ў адзін і той жа час і пачынаць практыкаванне, стоячы тварам у адзін бок. Не патрабуецца выконваць павароты па (вінтавы) вярчэнні ў адзін бок (паводле <http://minsksport.by>).



## СПАРТЫЎНАЕ АРЫЕНТАВАННЕ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Спартыўнае арыентаванне – від спорту, у якім спартсмены, выкарыстоўваючы буйнамаштабную карту і кампас, павінны прайсці вызначаную колькасць кантрольных пунктаў, размешчаных на мясцовасці, а прамежкавыя вынікі вызначаюцца па часе праходжання дыстанцыі.

На мясцовасці кантрольныя пункты абазначаюцца бела-чырвонымі прызмамі памеру 30×30 см, як на летніх, так і на зімовых спаборніцтвах. Кантрольныя пункты забяспечваюць сродкамі адзнакі (электронныя чыпы, кампосцеры), якія замацоўваюць непасрэдна над прызмай.

Мэта спаборніцтваў – як мага хутчэй прайсці дыстанцыю паводле дакладна вызначанага і пазначанага на карце маршруту. Праводзяцца спаборніцтвы ў зададзеным кірунку і па выбары (зададзеную колькасць кантрольных пунктаў спартсмен праходзіць у любой паслядоўнасці).

Вылучаюцца наступныя віды арыентавання: бягом, на лыжах, на веласіпеды, пешшу і на калясках. Адрозніваюцца наступныя віды арыентавання: арыентаванне ў зададзеным кірунку; арыентаванне па маркіраванай трасе; арыентаванне па выбары; арыентаванне па сцежках; рагейн.

Таксама адрозніваюць спаборніцтвы па іншых крытэрыях: па часе дня (дзённыя, начныя), па спосабе ўдзелу спартсменаў (індывидуальныя, эстафетныя), па спосабе арганізацыі старту (асобны, гандыкап, агульны) (Вікіпедыя).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Спартыўная карта адрозніваецца ад геаграфічнай (карта) (наяўнасць) дробных істотных для (арыентаванне) аб'ектаў, большай (падрабязнасць), (дакладнасць), (шчыльнасць) нагрузкі і тым, што яна выконваецца з (дапамога) спецыяльных умоўных (знакі). Як правіла, асноўны маштаб спартыўных (карты) – 1:15000 або 1:20000. У асобных (выпадкі) для (спаборніцтвы) выкарыстоўваюць карты (маштаб) 1:10000. Рамка (карта) арыентуецца па магнітным (мерыдыян), а на (поле) карты паказваюцца маштаб і вышыня сячэння (рэльеф).

Бакі (гарызонт) спартыўнай карты лёгка вызначаюцца па (лініі) магнітнага (мерыдыян) (паводле І. У. Грыгарэвіча).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Вадкасны кампас складаецца з (пластмасавы) платы-асновы і капсулы, злучаных пры дапамозе (здымны) (спружынны) аправы. Капсула кампаса зроблена з (празрысты) пластмасы і запоўнена (незамярзаючы) вадкасцю, у якой на ігольцы круціцца (магнітны) стрэлка. На дне капсулы знаходзіцца шкала азімута і нанесены шэсць (чырвоны) (паралельны) ліній для арыентавання кампаса па лініях мерыдыяна і дзве адзнакі для (больш дакладны) устаноўкі стрэлкі ў (паўночны) напрамку. На аснове кампаса знаходзіцца (накіроўваючы) лінія, якая свеціцца ў цемнаце, і чырвоны штрих, па якому ўстанаўліваецца ці адлічваецца значэнне азімута (паводле І. У. Грыгарэвіча).



## СПАРТЫЎНЫЯ ТАНЦЫ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Спартыўна-бальныя танцы – група розных парных танцаў, некаторыя з якіх маюць народныя вытокі. З вялікай разнастайнасці як элітных, так і народных танцаў у групу бальных трапілі танцы, якія характарызуюцца дзвюма прыметамі: усе бальныя танцы з’яўляюцца парнымі, пару складаюць мужчына і жанчына.

Пад бальнымі танцамі на сённяшні дзень разумеюць спартыўныя танцы і танцавальны спорт.

Сёння да бальных танцаў адносяцца 17 розных танцаў, разбітых на чатыры праграмы. Ва ўсім танцавальным свеце спаборніцтвы па спартыўных танцах падзяляюцца на дзве праграмы – еўрапейскую, у якую ўваходзяць павольны вальс (бастон), квікстэп (хуткі факстрот), венскі вальс, танга, павольны факстрот, і лацінаамерыканскую, у якую ўваходзяць самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв. Іх яшчэ часам называюць дзясяткай танцаў. У 1960-х гг. у СССР была створана свая «народная праграма», у якую ўвайшлі гістарычныя танцы. Яшчэ два танцы – полька і модны рок – утвараюць дадатковую праграму, якую зараз выконваюць маладыя танцоры (Вікіпедыя).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Паходжанне (пасадобль) у пачатку XX ст. звязана з іспанскай (карыда). Фігуры імітуюць бой (матадор) з (бык). У зыходным (становішча) вага на пярэдняй (частка) стапы, калені сагнутыя, цела выцягнута, таз выведзены ўперад.

Крокі выконваюцца з (падушачка) стапы, з (абцас), а таксама на (паўпальцы) – як правіла, на кожны ўдар (такт). Пасадобль – адзіны з дзесяці спартыўных бальных (танцы), які не імправізуюць на (баль). Для яго (выкананне) неабходная спецыяльная папярэдняя падрыхтоўка, бо музычны твор мае складаную ўнутраную рытмічную (структура) з дзвюма (паўзы) у пэўных (месцы) (паводле выдання «Словарь терминов гимнастики и основ хореографии»).

### *Тэкст да практыкавання 71*

(Лацінаамерыканскі) танцы складаюцца з пяці (конкурсны) танцаў (міжнародны) праграмы, а таксама некаторых іншых (папулярны) (клубны) (лацінаамерыканскі) танцаў. Выкарыстоўваюцца (разнастайны) пазіцыі партнёраў у (танцавальны) пары. Ім уласціва (багаты) пластыка рухаў (свабодны) рук, рухомасць (тазавы) пояса. Крокі, як правіла, выконваюцца з падушачкі на ўсю ступню. Большасць (лацінаамерыканскі) танцаў маюць (афрыканскі) паходжанне.

Танцы (еўрапейскі) стандарту – пяць танцаў (міжнародны) праграмы, а таксама (рытмічны) факстрот для (базісны) падрыхтоўкі. Выконваюцца ў (закрыты) або (праменадны) пазіцыі ў 6-й пазіцыі ног (паводле выдання «Словарь терминов гимнастики и основ хореографии»).





## СТРАЛЬБА КУЛЯВАЯ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Кожны, хто хаця б аднойчы трымаў вінтоўку ў руках, ведае, які захапляльны від спорту стральба. Можна толькі здзіўляцца майстэрству вопытных спартсменаў-стралкоў, назіраючы, як яны з адлегласці 50 м стрэл за стрэлам трапляюць у цэнтр мішэні – дзясятку, памеры якой меншыя за капеечную манету.

Такое майстэрства прыходзіць не адразу, яму папярэднічаюць доўгія трэніроўкі, пошукі, разважанні. Кожны новы рэкорд па стральбе – гэта не толькі ўзлёт індывідуальнай творчасці спартсменаў, паказчык яго сталасці, але яшчэ і вынік вялікага калектыўнага вопыту, пошукаў, памылак і знаходак.

Каб стаць добрым стралком-спартсменам, мала толькі ведаць тэхніку стральбы. Неабходна пашыраць свой круггляд, вывучаючы анатомію і фізіялогію спорту, асновы псіхалогіі. Вялікую дапамогу могуць аказаць і такія дакладныя навукі, як механіка, балістыка, оптыка, тэорыя верагоднасці.

Заняткі стралковым спортам патрабуюць ад пачаткоўца ведання зброі і правіл абыходжання з ёй. Неабходна ведаць канструкцыю і дакладнае прызначэнне дэталей і частак малакалібернай вінтоўкі, а таксама іх узаемадзеянне (паводле А. С. Александронка).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Пры (стральба) у палажэнні лежачы корпус (стралок) павінен размяшчацца ў кірунку (стрэльба) пад (вугал) прыблізна 15°. Спартсмен павінен прыставіць прыклад да (плячо), левую (рука) цалкам расслабіць, кісцю правай (рука) абхапіць (шыйка) ложы так, каб паміж ёй і ўказальным (палец) быў зазор.

Цалкам расслабіўшы правае плячо, левую (рука) і ўсё цела, стралок павінен убачыць роўную (мушка) над (мішэнь).

Неабходна сачыць за тым, каб пры звычайнай спартыўнай (падрыхтоўка) ногі былі свабодна раскінутыя ў бакі, прыкладна на (шырыня) плеч, абапірацца трэба на наскі, цалкам расслабіўшы ўсе мышцы (ногі) (паводле А. С. Александронка).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Пад прыцэльваннем разумеюць (вызначаны) размяшчэнне зброі адносна мішэні.

Перш чым даць характарыстыку (правільны) прыцэльванню, неабходна растлумачыць, што падразумяваецца пад (роўны) мушкай. Пры прыцэльванні з вінтоўкі з (адкрыты) прыцэлам за (роўны) мушку прымаецца такое размяшчэнне (прыцэльны) прыстасаванняў вінтоўкі, пры якім мушка знаходзіцца пасярэдзіне проразі (прыцэльны) планкі, а яе верх – на (адзін) узроўні з (верхні) краем планкі прыцэла. Пры прыцэльванні з вінтоўкі з (дыяптрыйны) прыцэлам пад тэрмінам «(роўны) мушка» маецца на ўвазе такое размяшчэнне (прыцэльны) прыстасаванняў, пры якім намушнік знаходзіцца ў цэнтры (дыяптрыйны) адтуліны (паводле А. С. Александронка).



## ТЭНІС

### *Тэкст да практыкавання 29*

Сучасны тэніс з'яўляецца дастаткова маладой гульнёй. Правілы яго не ствараліся стагоддзямі, і, у адрозненне ад іншых спартыўных гульняў, вядома месца і час нараджэння тэніса. Прыкладна з 1830 г. у Англіі робяцца спробы распрацаваць правілы новай гульні, у якой бы выкарыстоўваліся сетка, ракеткі, мячы. У 1875 г. былі прыняты афіцыйныя правілы гульні, названай сферыстыкай, якую пазней перайменавалі ў лаўн-тэніс ці проста тэніс. Гульня развівалася хуткімі тэмпамі, расла яе папулярнасць. Тэніс быў уключаны ў праграму першых алімпійскіх гульняў у Афінах у 1896 г. (тэніс уваходзіў у праграму алімпійскіх гульняў да 1926 г., зноў уключаны ў 1988 г.). У 1877 г. праводзіцца першы адкрыты чэмпіянат Англіі (Уімблдонскі турнір) – самыя старыя спаборніцтвы сусветнага тэніса, якія лічацца неафіцыйным першынствам свету на травяных кортах. Неафіцыйны чэмпіянат сярод мужчын уяўляе сабой серыю турніраў, якія праводзяцца штогод са студзеня па красавік у розных краінах свету, у якіх удзельнічаюць самыя моцныя тэнісісты, размеркаваныя па некалькіх групам. Па два пераможцы кожнай групы, а таксама двое тэнісістаў, якія паказалі найлепшыя вынікі сярод усіх астатніх удзельнікаў спаборніцтваў, складаюць фінальную групу з васьмі спартсменаў, якія разыгрываюць званне неафіцыйнага чэмпіёна свету ў адзіночным разрадзе па алімпійскай сістэме (паводле кнігі «Спортивные и подвижные игры»).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Пры перамяшчэнні па (пляцоўка) тэнісіст павінен вырашаць наступныя (задача):

- здзяйсняць своечасовы падыход да (мяч) у найбольш выгадным (кірунак);
- рыхтаваць (перадумова) для выканання (удар) у найбольш зручнай (кропка) пры актыўным (удзел) тулава і (ногі);
- забяспечваць хуткі і своечасовы выхад з (удар) і своечасовае займанне новай тактычна выгаднай (пазіцыя), якая дазваляе падрыхтавацца да наступных (дзеянні).

У большасці прыёмаў (тэхніка) рух да (мяч) пачынаецца з пэўнага зыходнага становішча (стойка тэнісіста) (паводле В. П. Жура).

### *Тэкст да практыкавання 71*

У залежнасці ад рухаў ва (ударны) фазе мяч перамяшчаецца па траекторыі (розны) формы, узаемадзейнічае з пляцоўкай, і адскок набывае (пэўны) форму. (Сучасны) тэхніка тэніса заснавана на (шырокі) вар'іраванні ўсіх фактараў, ад якіх залежыць вынік (кожны) удару.

Падчас удару мячу надаецца пэўны накірунак і (пачатковы) хуткасць. Пры так званым (плоскі) удары мячу не надаецца (наўмысны) вярчэнне ці яно атрымліваецца такім (нязначны), што не ўплывае на траекторыю яго палёту і адскоку. (Моцны) вярчэнне значна ўздзейнічае на траекторыю палёту і адскоку мяча (паводле В. П. Жура).



## **ФЕХТАВАННЕ**

### ***Тэкст да практыкавання 29***

У тактычнай барацьбе рапірыстаў пераважаюць схваткі, праведзеныя наступальна. Для рапірнага фехтавання характэрна пазіцыйная падрыхтоўка дзеяння, якая амаль удвая перавышае манеўранае вядзенне паядынку.

У фехтаванні на шпагах такія кампаненты тактычнай дзейнасці, як наступленне, манеўр, чаканне, пераважаюць над абаронай, пазіцыйным і хуткацечным вядзеннем паядынку. У такіх баях спартсмен прымяняе на фехтавальнай дарожцы прэсінг, вымушаючы саперніка рабіць першым сустрэчны крок для наступнага авалодання ініцыятывай у схватцы.

Вядучай задачай тактычнай барацьбы ў баях на шаблях з'яўляецца імкненне спартсмена першым пачаць атаку і тым самым апярэдзіць саперніка. Саблістам амаль пастаянна прыходзіцца дзейнічаць у баях у спецыфічных умовах жорсткага ліміту часу.

Сучасныя тэндэнцыі тактыкі вядзення паядынкаў у розных відах фехтавання знаходзяць сваё адлюстраванне і ў асаблівасцях прымянення дзеянняў падрыхтоўкі. Тактычныя задачы дзеянняў падрыхтоўкі – разведка, маскіроўка, выклікі, стварэнне перашкодаў – вырашаюцца шляхам прымянення спецыялізаваных сродкаў (паводле С. Д. Бойчанкі, Д. А. Тышлера).

### ***Тэкст да практыкавання 63***

Спецыфіка шпажнага (бой) ярка выражана ў (тэхніка) дзеянняў (нападзенне), (абарона), асноўных (пазіцыя), (падбор) тактычнага рэпертуару, дыстанцыі (бой), своеасаблівых патрабаваннях да (дакладнасць) і (хуткасць) рэакцыі, асобных метадах тэхніка-тактычнай (падрыхтоўка).

Сярод (арсенал) дзеянняў атакуючага (спартсмена) не толькі шырокія магчымасці выкарыстання простых і складаных (атакі), завяршэнне іх у розныя (сектар), прымяненне (фінты), (батманы) і іх камбінацыі. Значнае месца ў (бой) займаюць простыя атакі ў (рука) і атакі з дзеяннем (зброя), бо гэтыя віды (атакі) даюць (праціўнік) найменшыя магчымасці для нанясення контратакуючага (укол) у (рука) (паводле Ю. Ц. Смалякова, Д. А. Тышлера).

### ***Тэкст да практыкавання 71***

(Нечаканы і хуткі) збліжэнне з сапернікам пры ўмове абароны зброяй з'яўляецца (моцны) сродкам абароны, бо ўзнікненне (дыстанцыйны) блізкасці стварае праціўніку (сур'ёзны тэхнічны) цяжкасці для (паспяховы) завяршэння нападзення. У сувязі з гэтым у баях майстроў мае месца прымяненне абарон з крокам наперад, (разнастайны) збліжэнняў з мэтай пазбегнуць уколу пасля (няўдалы) нападзення, якое пераходзіць у бліжні бой пры ўзнікненні рэзка (скарочаны) дыстанцыі.

Для (эфектыўны) прымянення абароны з крокам наперад, авалодання (бліжні) боем трэба асвоіць тэхніку нанясення ўколаў у адказ прама і з пераводам ва ўмовах вельмі (блізкі) дыстанцыі (паводле Ю. Ц. Смалякова, Д. А. Тышлера).



## ФІГУРНАЕ КАТАННЕ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Фігурнае катанне ўяўляе сабой складанакаардынаваны від спорту.

Спаборніцтвы па фігурным катанні праводзяць на пляцоўках, якія маюць разметку для гульні ў хакей. Галоўная задача пры выкананні абавязковых фігур – напісанне на лёдзе фігур зададзенай формы: круга, параграфа і васьмёркі. Кожную абавязковую фігуру можна ўмоўна падзяліць на часткі, або элементы, якіх у сучасным фігурным катанні 7: дуга, перацяжка, тройка, скобка, пятля, крук, выкрук.

Каб пачаць рух і падтрымліваць яго, прымяняюць штуршкі. У пачатку фігуры штуршок называюць стартавым, а ў працэсе яе выканання – пераходным.

Накірунак слізгання – гэта закрыўленне дугі слізгання ці паслядоўнасць крокаў управа ці ўлева. Фронт слізгання – слізганне тварам уперад ці назад. Рэбернасць слізгання падразумяе супадзенне нахілу цела фігурыста з нахілам ляза канька. Пры слізганні па дузе цела спартсмена павінна знаходзіцца пад некаторым вуглом да паверхні льда (паводле Г. М. Каралевіч, К. Я. Лебедзь-Веліканавай).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Адным з базавых (элементы) фігурнага катання з'яўляецца дуга.

Дугой з'яўляецца закрыўленне (лінія) слізгання без перамены (накірунак) і (фронт слізгання), якое выконваецца на адным з рэбраў (канёк).

Слізганне па (дуга) магчымае, калі вось (раўнавага цела) адхілена ўправа ці ўлева ад (вертыкаль), а цела знаходзіцца ў дынамічнай (раўнавага). Крывізна (дуга) прама прапарцыянальная (велічыня) вугла (нахіл) восі (раўнавага) і зваротна прапарцыянальная (хуткасць слізгання). Дугу (акружнасць) на (лёд) вычэрчваюць тым (рабро канька), якое адпавядае (нахіл) восі (раўнавага) (паводле А. М. Тузавай).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Рухі пры выкананні паваротаў падраздзяляюцца на чатыры групы. Дзве (першы) групы ўключаюць (асноўны) рухі, дзве (другі) – (дапаможны) рухі.

Да (асноўны) рухаў адносяцца: (сустрэчны) рух (верхні) часткі цела адносна (ніжні), перамышчэнне (асноўны) цэнтру цяжару ў (гарызантальны) плоскасці з аднаго круга ў другі. (Дапаможны) рухамі з'яўляюцца рухі (свабодны) нагі, згібанне і разгібанне (апорны) нагі.

Сустрэчны рух (верхні) часткі цела адносна (ніжні) з'яўляецца (найбольш важны) пры выкананні падрыхтоўкі да павароту, у самім павароце і пры выездзе з яго (паводле А. М. Тузавай).



## ФУТБОЛ

### *Тэкст да практыкавання 29*

Асобная футбольная гульня называецца матчам, які ў сваю чаргу складаецца з двух таймаў па 45 хвілін. У футбол гуляюць на полі з травяным ці сінтэтычным пакрыццём.

Мэта гульні – забіць мяч у вароты саперніка, зрабіць гэта як мага болей разоў і пастарацца не дапусціць гола ў свае вароты. Матч выйграе тая каманда, якая забіла больш галоў. У тым выпадку, калі на працягу двух таймаў каманды забілі аднолькавую колькасць галоў, фіксуецца нічыя або пераможца выяўляецца ў адпаведнасці з рэгламентам матча.

Раней у футболе існавалі правілы, якія аб'яўлялі пераможцам каманду, якая першай забіла гол (правіла «залатога гола»), або каманду, якая выйграла па заканчэнні любога з дадатковых таймаў (правіла «срэбнага гола»). Зараз дадатковы час або не прызначаецца зусім, або гуляецца ў поўным аб'ёме (2 таймы па 15 хвілін). Калі на працягу дадатковага часу пераможцу выявіць не ўдаецца, праводзіцца серыя пасляматчавых пенальці. Серыя вядзецца датуль, пакуль не будзе выяўлены пераможца (Вікіпедыя).

### *Тэкст да практыкавання 63*

У абавязкі (абаронцы) уваходзіць абарона сваіх (вароты). Але абаронцы могуць эфектыўна дзейнічаць і пры (атака) сваёй (каманда). Раптоўнае падключэнне абаронцы з (глыбіня) поля здольнае стварыць колькасную перавагу ў (атака).

Ад (гульня) паўабаронцаў вельмі часта залежыць вынік (матч). Паўабаронцы – універсальныя ігракі, з добрай (тэхніка) і вялікай (працаздольнасць). Ім прыходзіцца выконваць вялікі аб'ём работы і пры (абарона) сваіх (вароты), і пры (арганізацыя) (атака каманды).

Прызначэнне (нападаючы) – забіваць галы, а для гэтага неабходна гуляць побач з (вароты) саперніка. Аднак, у залежнасці ад таго, як складваецца гульня, нападаючых можна бачыць і ў (сярэзіна) поля пры (арганізацыя) атакі, і пры (абарона) сваіх (вароты) (паводле кнігі «Спортивные и подвижные игры»).

### *Тэкст да практыкавання 71*

Аналіз тэхнікі (гульнявы) прыёмаў паказвае, што передача мяча (унутраны) бокам ступні з'яўляецца (самы дакладны) і выкарыстоўваецца пры (кароткі і сярэдні) перадачах, пры ўзяцці варот з (блізкі) адлегласці.

Удар (знешні) часткай пад'ёму ступні прымяняецца пры (доўгі) перадачах, розыгрышах (стандартны) становішчаў. Удар (сярэдні) часткай пад'ёму ступні эфектыўны пры (завяршальны) стадыі атакі, бо дазваляе наносіць (моцны) удары па варотах з (сярэдні і доўгі) дыстанцый. (Знешні) частка пад'ёму ступні выкарыстоўваецца як пры перадачах на (сярэдні і доўгі) дыстанцыі, так і пры ўдарах па варотах. Прыёмы спынення мяча выбіраюцца ў залежнасці ад траекторыі палёту мяча, сілы перадачы, ад выбару (наступны тэхнічна-тактычны) дзеянняў футбаліста (паводле кнігі «Спортивные и подвижные игры»).



## ХАКЕЙ

### *Тэкст да практыкавання 29*

У хакейным матчы ўдзельнічаюць дзве каманды. На лёд выкатваюцца дзве першыя пяцёркі каманд, якія спаборнічаюць, варатары займаюць месцы ў варотах, і гульня пачынаецца. Ігракі, якія засталіся, знаходзяцца на лаўцы запасных, прычым усе павінны знаходзіцца ў той амуніцыі, якая ім патрэбная для выхаду на лёд.

Нават запасны варатар усю гульню праводзіць ў поўнай амуніцыі, зняўшы толькі маску, лавушку і блін. Акрамя ігракоў, на лаўцы запасных знаходзяцца трэнер каманды, урач, для якога работы звычайна хапае, і прадстаўнік каманды. Насупраць лаўкі запасных, за супрацьлеглым бортам, – месца для суддзяў, сярод якіх сакратар, суддзя, які сочыць за адлікам гульнявага часу, і суддзя, які сочыць за штрафным часам. Па баках ад лаўкі суддзяў знаходзяцца адсекі для аштрафаваных ігракоў.

Матч пачынаецца ўкіданнем шайбы ў цэнтры пляцоўкі, у крузе на чырвонай лініі. Нельга дакранацца шайбы, пакуль яна не апусцілася на лёд, хоць нярэдка ігракі ўчыняюць дуэль ключкамі, калі шайба яшчэ знаходзіцца ў паветры (паводле Г. П. Міхалкіна).

### *Тэкст да практыкавання 63*

Парушэнні (правілы) у (хакей) разнастайныя, як разнастайныя і пакаранні за іх.

Ігрок можа быць аштрафаваны на дзве (хвіліна), якія і правядзе на (лаўка) штрафнікоў, можа атрымаць адразу два (штраф) па дзве (хвіліна) за два розныя (парушэнне), можа быць аштрафаваны на пяць (хвіліна), калі ў атакаванага і траўміраванага (ігрок) з'явілася кроў. Самымі сур'ёзнымі (пакаранні) з'яўляюцца выдаленні на 10 (хвіліна) або да канца (матч).

У крайніх (выпадкі) ігрок можа быць дыскваліфікаваны дысцыплінарнай (камісія) і не дапускацца да (удзел) у (гульні) да адмены (рашэнне) (паводле Г. П. Міхалкіна).

### *Тэкст да практыкавання 71*

За затрымку саперніка рукамі ці падножку суддзя прызначае штрафны кідок – буліт, які называюць яшчэ і (хакейны) пенальці, хоць ён не вельмі падобны да пенальці (футбольны).

Буліт прызначаецца ў тым выпадку, калі парушэнне перашкодзіла выкарыстаць (галявы) сітуацыю, забіць амаль стапрацэнтны гол.

Буліт прабіваецца часцей за ўсё (самы тэхнічны) (псіхічна ўраўнаважаны) іграком каманды. Пры рэалізацыі (штрафны) кідка шайба ўстанаўліваецца недалёка да цэнтра поля. Ігрок можа паспрабаваць абыграць варатара з дапамогай (хітры) абводкі, або зрабіць (дакладны) кідок з дастаткова (блізкі) адлегласці. Ігрок мае права толькі на адзін кідок (паводле Г. П. Міхалкіна).





## ХАКЕЙ НА ТРАВЕ

### *Тэст да практыкавання 29*

Радзімай хакея на траве афіцыйна прызнана Вялікабрытанія. Ёсць усе падставы меркаваць, што гэты «сваяк» хакея з шайбай і адначасова яго продаж з’явіўся яшчэ раней за хакей з мячом.

Перад пачаткам гульні адбываецца цэлы рытуал: два ігракі-сапернікі стаяць у цэнтральным крузе так, каб лінія сваіх варот была ў іх па правую руку, а лінія варот сапернікаў – па левую. Арбітр дае свісток, і ігракі, падняўшы клюшкі, стукаюць імі аб зямлю (кожны справа ад мяча), потым тройчы плоскімі бакамі крукоў стукаюць па клюшцы адзін аднаго і толькі пасля гэтага пачынаюць барацьбу за мяч.

Гол можна забіць толькі з ударнага круга перад варотамі. За парушэнне правіл суддзя прызначае або штрафныя, або вуглавя ўдары, пры грубых парушэннях, такіх, напрыклад, як удар саперніка клюшкай, ігрок можа быць выдалены з поля да канца гульні. Пры менш сур’ёзных парушэннях час выдалення складае 1, 2, 3, 5 хвілін (паводле Г. П. Міхалкіна).

### *Тэст да практыкавання 63*

Беларусь уваходзіць у групу (лідары) па (тэмпы) развіцця (хакей) на траве. У (Беларусь) створана добрая інфраструктура для гэтага (від) спорту. У планах ЕХФ сумесна з Беларускай (федэрацыя) хакея на траве падвоіць колькасць тых, хто займаецца гэтым відам (спорт) у (Беларусь) у бліжэйшыя чатыры гады. Асаблівая ўвага будзе ўдзяляцца (падрыхтоўка) падрастаючага пакалення, (пастаўка) спартыўным (школы) неабходнага (інвентар). У 2016 г. Беларусь правяла ўжо чэмпіянат Еўропы па (індорхакей) сярод жаночых (каманды) і ў далейшым гатова прымаць на сучасных (базы) турніры (узровень) чэмпіянатаў (свет) і (Еўропа) (паводле <http://blr.belta.by>).

### *Тэст да практыкавання 71*

Хакей на траве з’яўляецца (летні) (алімпійскі) відам спорту. Арганізацыяй спаборніцтваў займаецца (Міжнародны) федэрацыя хакея на траве.

Існуе разнавіднасць хакея на траве ў (закрыты) памяшканнях – індорхакей, які лічыцца (асобны) відам спорту, і адрозніваецца не толькі пакрыццём, але і (меншы) памерам пляцоўкі і колькасцю ігракоў у камандзе.

(Беларускі) федэрацыя хакея на траве з 1992 г. з’яўляецца членам (Еўрапейскі) і (Міжнародны) федэрацый. У нашай краіне хакеем на траве займаюцца ў чатырох (дзіцяча-юнацкі) (спартыўны) школах і шасці (спартыўны) школах (алімпійскі) рэзерву. На (міжнародны) арэне даволі паспяхова выступаюць (нацыянальны), (маладзёжны) і (юнацкі) зборныя Беларусі, а таксама (айчынны) клубы (паводле <http://blr.belta.by>).



## **ЦЯЖКАЯ АТЛЕТЫКА**

### ***Тэкст да практыкавання 29***

Цяжкая атлетыка ўяўляе сабой комплекс разнастайных практыкаванняў, звязаных з падыманнем цяжару. У гэты комплекс уваходзяць практыкаванні з такімі прыладамі, як штанга, гіры, гантэлі, на спецыяльных блочных прыстасаваннях і інш. Аднак асноўнай прыладай, зручнай для трэніровак і спаборніцтваў, з'яўляецца разборная штанга.

Сутнасць спартыўных практыкаванняў са штангай заключаецца ў тым, каб падняць найбольшую вагу на выцягнутых уверх над галавой руках і ўтрымаць яе пэўны час. У залежнасці ад характару падымання выконваюцца (выконваліся – М. К.) такія практыкаванні са штангай, як выжыманне, вырыванне і штурханне.

Усе практыкаванні са штангай дзеляцца на класічныя і дапаможныя. Да класічных рухаў адносяцца (адносіліся – М. К.) жым, рывок і штуршок штангі дзвюма рукамі. Гэтыя практыкаванні складаюць (складалі – М.К.) класічнае трохбор'е, па якім праводзяцца (праводзіліся раней – М. К.) спаборніцтвы і рэгіструюцца рэкорды як у асобных рухах, так і ў суме трохбор'я (у сучасны момант – дваяборства – М. К.).

Да дапаможных практыкаванняў цяжкаатлета адносяцца розныя практыкаванні з гірамі, гантэлямі і на спецыяльных блочных прыстасаваннях (паводле А. К. Самусевіча).

### ***Тэкст да практыкавання 63***

Тэхніка (выкананне) класічных практыкаванняў у цяжкай (атлетыка) выяўляецца ў канкрэтных рухах, дзеяннях і становішчы (спартсмен) пры падыманні (штанга).

Рухі і дзеянні (спартсмен) пры падыманні (штанга) у (практыка) называюцца прыёмамі. Так, у класічным (трохбор'е) (у сучасны момант – дваяборства – М. К.) атлеты падымаюць штангу рознымі прыёмамі: без (падсед), падседам на (месца), «разножкай», («нажніцы») і інш.

Па сваёй (структура) класічныя практыкаванні адносяцца да аднаактных. Пры аналізе (тэхніка) аднаактных (практыкаванні) неабходна разглядаць усё практыкаванне ад (пачатак) да (канец) (паводле А. К. Самусевіча).

### ***Тэкст да практыкавання 71***

Па тэхніцы выканання рывок лічыцца (складаны) практыкаваннем (класічны) трохбор'я (у сучасны момант – дваяборства – М. К.). (Высокі) вынікі ў гэтым практыкаванні забяспечваюцца не толькі (рознабаковы фізічны) падрыхтоўкай, (хуткі, магутны і ўзгоднены) работай усіх мышцаў, але і (правільны і дакладны) выкананнем (асноўны тэхнічны) элементаў, якія дазваляюць максімальна выкарыстаць сілу.

Хват у рыўку больш выгадна ўжываць (шырокі), бо шлях штангі ўверх на (прамы) руках значна (карацейшы), чым пры (вузкі) хваце (паводле А. К. Самусевіча).