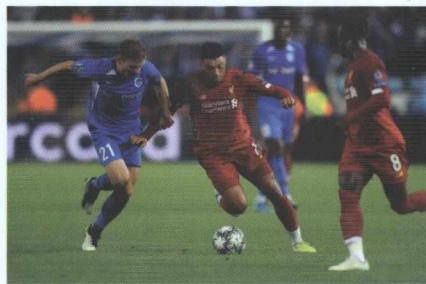


• ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЮНОГО ЗНАТОКА •

СПОРТ



AKM

XIZMAT KO'RSATISH
BO'LIMI

«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЮНОГО ЗНАТОКА»

СПОРТ



ZIYO NASHR

Ташкент
2022

Abdullo Qodiriy nomidagi
VIQA nashriyoti
111V № 1234/2022

УДК: 796(031)

ББК 75я2

О-42

Составитель
НОДИРА ОДИЛОВА

Видеть своего ребёнка здоровым, сильным, выносливым, ловким и смелым – к этому стремятся все родители. Чтобы стать таким, ребенок должен заниматься спортом, который даст ему хорошую физическую закалку и подготовку, сделает красивым и здоровым.

В этой книге просто и увлекательно рассказывается о наиболее популярных видах спорта, о самых любопытных и поучительных фактах из его истории. На протяжении тысячелетий спорт является важной частью человеческой жизни, а многообразие его видов позволяет выбрать для себя наиболее подходящий. Наша книга поможет вам в этом, осветив распространенные спортивные игры, существующие в мире.

Abdulla Qodiriy nomidagi

viloyat AKM

INV № 2023/16-92



BEZAN OTI

© Н. Одилова (сост.).

© Издательство «Ziyo nashri», 2022.

ISBN 978-9943-6099-0-7



СОДЕРЖАНИЕ

Что такое спорт?	6
Разновидности спорта	8
Функции спорта	10
Автоспорт	12
Академическая гребля	14
Армрестлинг	16
Бадминтон	18
Баскетбол	20
Бег	22
Бейсбол	24
Биатлон	26
Бокс	28
Боулинг	30
Велотрековые гонки	32
Волейбол	34
Вольная борьба	36
Гандбол	38
Гольф	41
Дзюдо	42
Каратэ	44



Конный спорт	46
Конькобежный спорт	48
Крикет	50
Настольный теннис	52
Легкая атлетика	54
Лыжные гонки	56
Парусный спорт	58
Пауэрлифтинг	60
Плавание	62
Прыжки в воду	64
Регби	66
Сёрфинг	68



Сноубординг	70
Спортивная гимнастика.....	72
Стрельба из лука	74
Сумо	76
Теннис	78
Тяжелая атлетика	80
Фехтование.....	82
Фигурное катание.....	84
Футбол	86
Хоккей.....	88
Художественная гимнастика.....	90
Шахматы	92

ЧТО ТАКОЕ СПОРТ?

Спорт является неотъемлемой частью современного человека.

Спорт – это комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма.

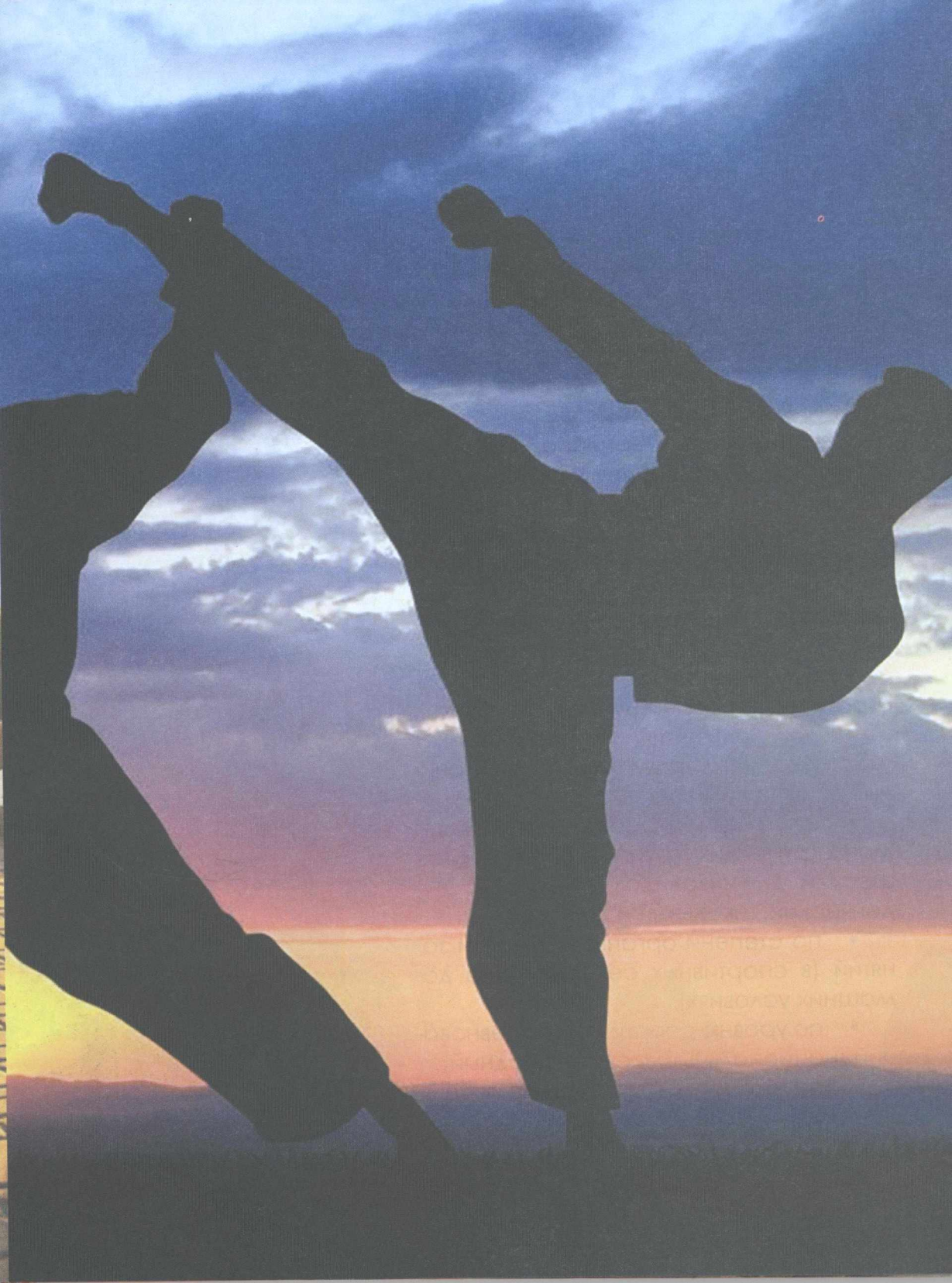
Термин «sport» произошёл от английского слова «disport» – игра, развлечение.

Спорт помогает человеку быть здоровым, крепким и выносливым. Спортивные занятия не только укрепляют здоровье человека, но и поддерживают его тело в постоянном тонусе, приносят мышцам питательные вещества.

Спорт отнюдь не новое изобретение, его история уходит вглубь времен, еще до нашей эры в Древней Греции проводились спортивные состязания во славу Богам Олимпа.

Сегодня существует большая разновидность видов спорта, на любой вкус: легкая атлетика, бобслей, теннис, футбол, шахматы, фехтование, серфинг и многие другие. Спорт может быть профессиональным, когда люди посвящают свою жизнь занятиям спортом, постоянно и усердно тренируются, выступают на международных соревнованиях, это их страсть и заработок. А бывает и любительский спорт, когда люди выполняют физические упражнения для своего удовольствия и, конечно, для здоровья.





РАЗНОВИДНОСТИ СПОРТА

Спорт очень многолик – существует не только довольно большое количество его видов, которые значительно отличаются между собой, но и сама спортивная деятельность часто решает совершенно разные задачи и имеет различную направленность.

Спорт подразделяется на несколько разновидностей по следующим признакам:

- по степени профессионализма (любительский и профессиональный);
- по массовости и доступности (массовый или общедоступный и элитный или спорт высших достижений);
- по характеру перемещения в пространстве (игровые и циклические виды);
- по количеству соревнующихся участников (индивидуальные и командные виды);
- связанный с особенностями демографических групп (детский, юношеский, для инвалидов, ветеранов, студенческий, школьный и т. д.);
- по степени организованности занятий (в спортивных секциях или в домашних условиях);
- по уровню спортивных соревнований (национальный, международный);
- по времени года (летние и зимние виды).





ФУНКЦИИ СПОРТА

В настоящее время спорт влияет практически на все сферы общества и области культуры. В связи с этим можно выделить 5 важнейших функций спорта.

- **Культурная.** Для многих людей спорт – это, прежде всего, представление, этим он интересен и привлекателен. Например, в фигурном катании и художественной гимнастике соревнования проходят под красивую, часто классическую музыку, выступления спортсменов содержат элементы балета, театра. Эстетика человеческого тела и сложные упражнения привлекают внимание миллионов людей разного возраста. Всё это, несомненно, повышает культурный уровень населения.

- **Социализация.** Спорт предполагает тесное общение между спортсменами и тренером, которые обычно продолжаются и в обычной жизни. Он объединяет фанатов в группы, что способствует социальной интеграции, расширению их круга общения.

- **Оздоровительная.** Любые спортивные занятия укрепляют здоровье: укрепляют иммунитет, положительно воздействуют на все органы и системы организма. Спортивная деятельность зарождает и развивает лидерские качества, положительно влияет на самооценку.

- **Коммуникативная.** Проведение крупных соревнований сталкивает между собой спортсменов из разных уголков мира. Различные чемпионаты мира или Олимпиады привлекают в страну их проведения миллионы туристов, которые общаются между собой, узнают о традициях разных стран.

- **Экономическая.** Люди тратят огромные деньги на покупку билетов на соревнования, абонементы в фитнес-залы или бассейны, форму, инвентарь. Со всего этого платятся налоги, отчего государство имеет определённую прибыль.





АВТОСПОРТ

Автоспорт – это гонки на машинах. Там участники соревнуются между собой за рулём автомобилей (прототип, легковой автомобиль, грузовик, внедорожник и так далее).

Во многих видах автоспорта главное – прибыть к финишу первым. Или же побить мировой рекорд.

Виды автоспорта:

- Кольцевые автогонки
- Гонки на выносливость
- Ралли
- Трофи
- Автокросс
- Автослалом
- Автотриал
- Дрэг-рейсинг
- Дрифт
- Картинг

Сегодня безопасность в автоспорте стоит на первом месте. Широкое распространение в самых разнообразных автогонках получила система защиты головы и шеи гонщика HANS.

Наиболее известные гонки:

- Гран-при Монако (Формула-1)
- 500 миль Индианаполиса (IndyCar)
- Daytona 500 (NASCAR)
- Гран-при Макао (Формула-3)
- 24 часа Ле-Мана (WEC)
- 24 часа Дайтоны
- 24 часа Нюрбургринга
- 24 часа Спа
- Ралли Монте-Карло
- Ралли Дакар
- Pikes Peak International Hill Climb
- Гонка чемпионов



АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ

Академическая гребля – это водный олимпийский вид спорта, в котором участники, находясь в лодке, с помощью весел и собственной силы, преодолевают дистанцию спиной вперед (в отличие от гребли на байдарках и каноэ).

В соревнованиях по академической гребле участвуют одиночки, двойки, четверки и восьмерки гребцов на легких и тяжелых парных и распашных лодках.

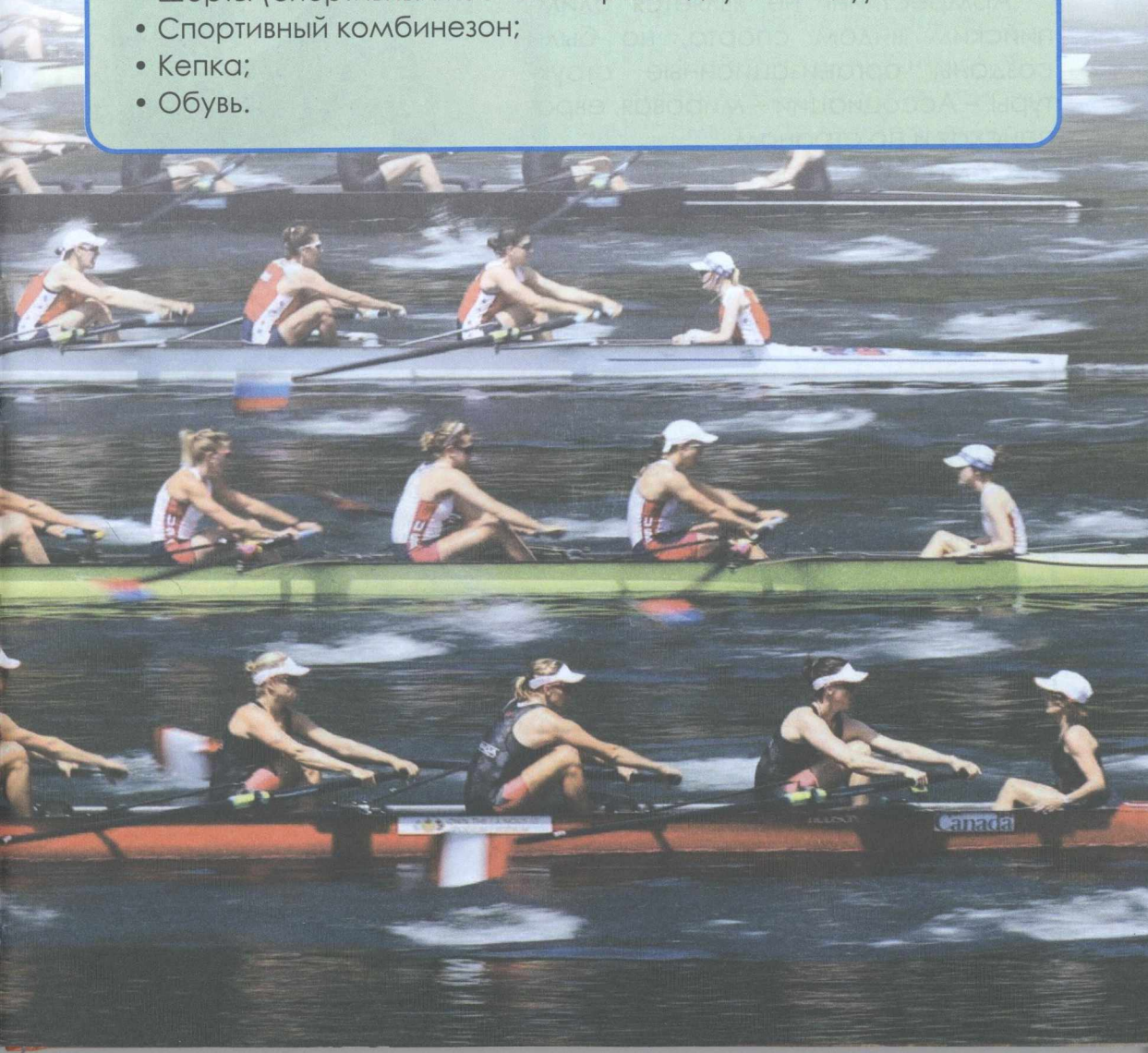


Гонка проводится в спокойной воде и вдоль прямой линии. Командам разрешается передвигаться по чужим дорожкам, но с условием, что они не создадут помех другим экипажам.

Для проведения соревнований и для тренировок спортсменов используется искусственный водоем – гребной канал, ширина которого достигает 200 м, а длина – 4000 м. Глубина не менее 2 м.

Спортивная форма для команды должна быть единообразна:

- Майка или тенниска;
- Шорты (спортивный костюм в прохладную погоду);
- Спортивный комбинезон;
- Кепка;
- Обувь.



АРМРЕСТЛИНГ

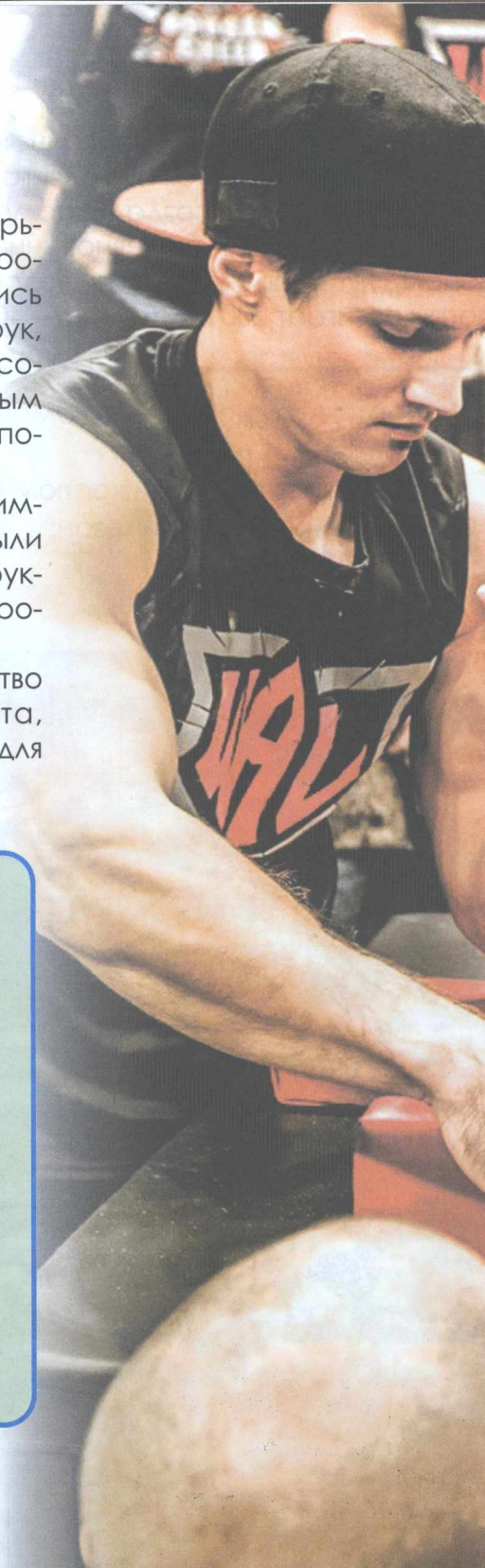
Армрестлинг – спортивная борьба, в которой сидящие друг против друга противники, сцепившись ладонями и упираясь на локти рук, стремятся прижать к столу руку соперника. Побеждает тот, кто первым дотянет руку (кисть) соперника к подушке.

Армрестлинг не является олимпийским видом спорта, но были созданы организационные структуры – Ассоциации – мировая, европейская и по странам.

Самое большое преимущество армрестлинга, как вида спорта, заключается в том, что это спорт для всех без исключения.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ:

- «Верхом» – выведение атакующим захвата кистевым движением к себе с пронацией.
- «Прямым движением» – по команде рефери атакующий резко акцентированным движением сгибает своё запястье и своей кистью толкает прямо кисть атакующего.





- «Притягиванием» – атакующий супинирует свою руку, не отпуская захвата, и согнутой кистью притягивает кисть соперника к себе.

- «Крюк нижний» – атакующий супинирует свою руку и в этом положении в захвате пытается преодолеть сопротивление соперника (чисто силовое действие), самый распространенный тип борьбы.

- «Крюк верхний» – спортсмен становится также как при борьбе верхом только не давая натяжки при старте уходит в бок, пронируя кисть соперника (отличается от нижнего крюка тем что давление на кисть соперника оказывается в основном указательным и средним пальцем).

- «Трицепсом» – со старта спортсмен двигает плечо в сторону соперника одновременно подтягивая кисть соперника к себе и трицепсом придавливает его к подушке.

Abdulla Qodiriy nomidagi

WRESTLING LEAGUE

БАДМИНТОН

Бадминтон – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Бадминтон входит в число самых энергозатратных видов спорта. Цель каждого из игроков (или команд) – перекинуть ракеткой волан на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. Чтобы было засчитано очко, волан должен коснуться площадки соперника.

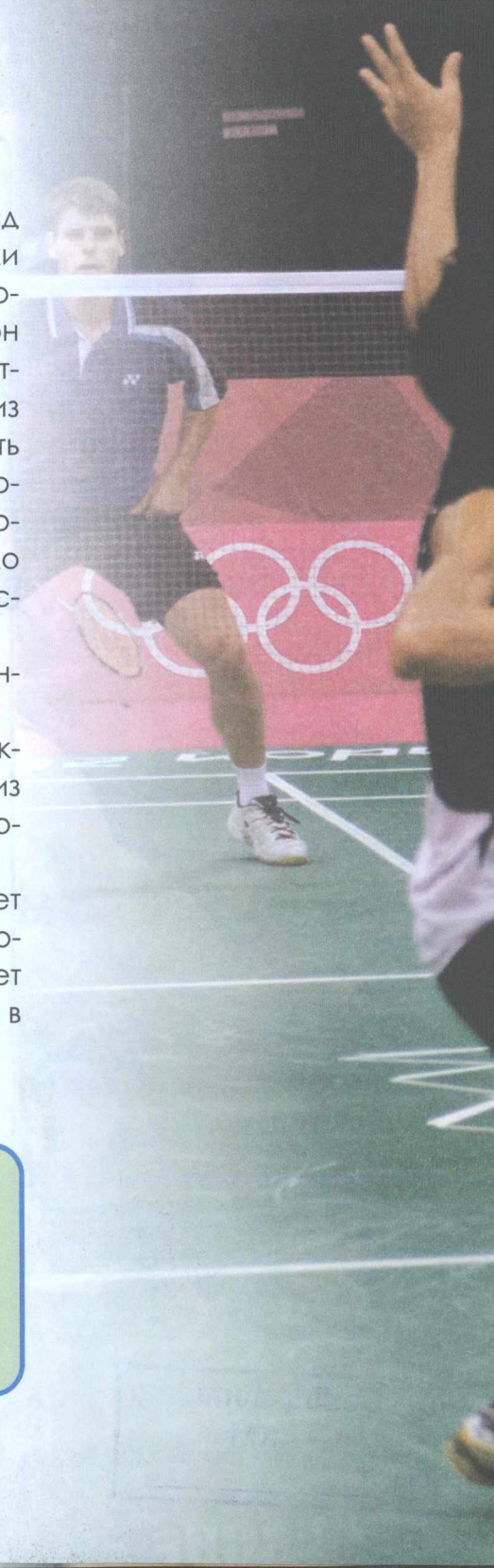
Родиной бадминтона является Индия.

Матч в бадминтоне состоит максимум из трех геймов. Каждый из геймов выигрывает игрок или команда, набравшая 21 очко.

Площадка для бадминтона имеет прямоугольную форму. Размер площадки для бадминтона составляет 5,18 метров в ширину и 13,4 метра в длину.

Инвентарь для бадминтона:

- Ракетки для бадминтона.
- Волан.





NATSIR L
INDONESIA

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол (от англ. basket – корзина, ball – мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

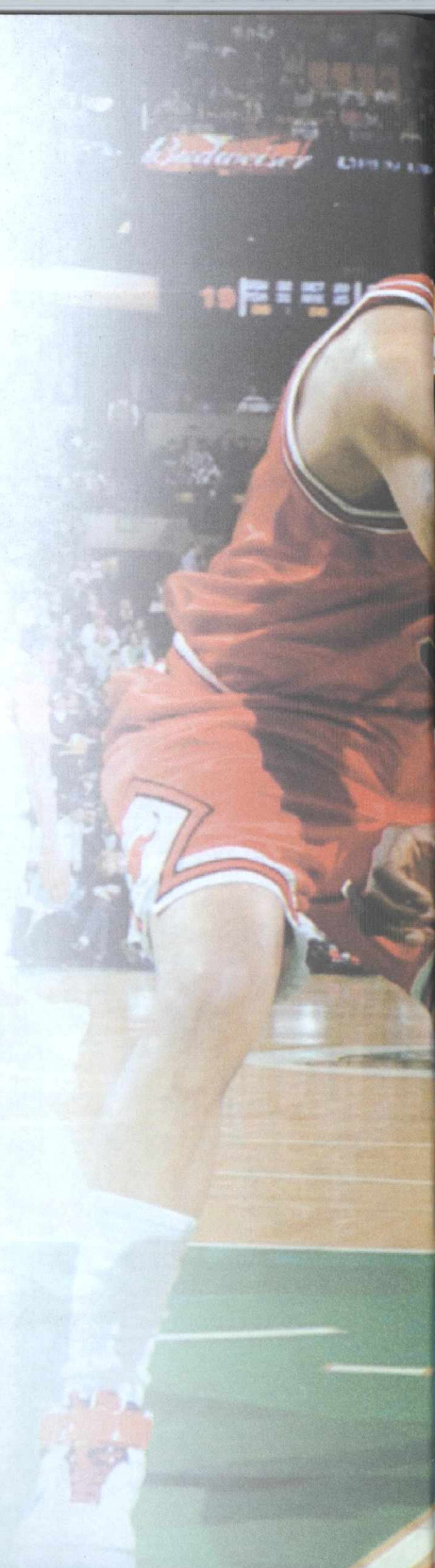
В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.

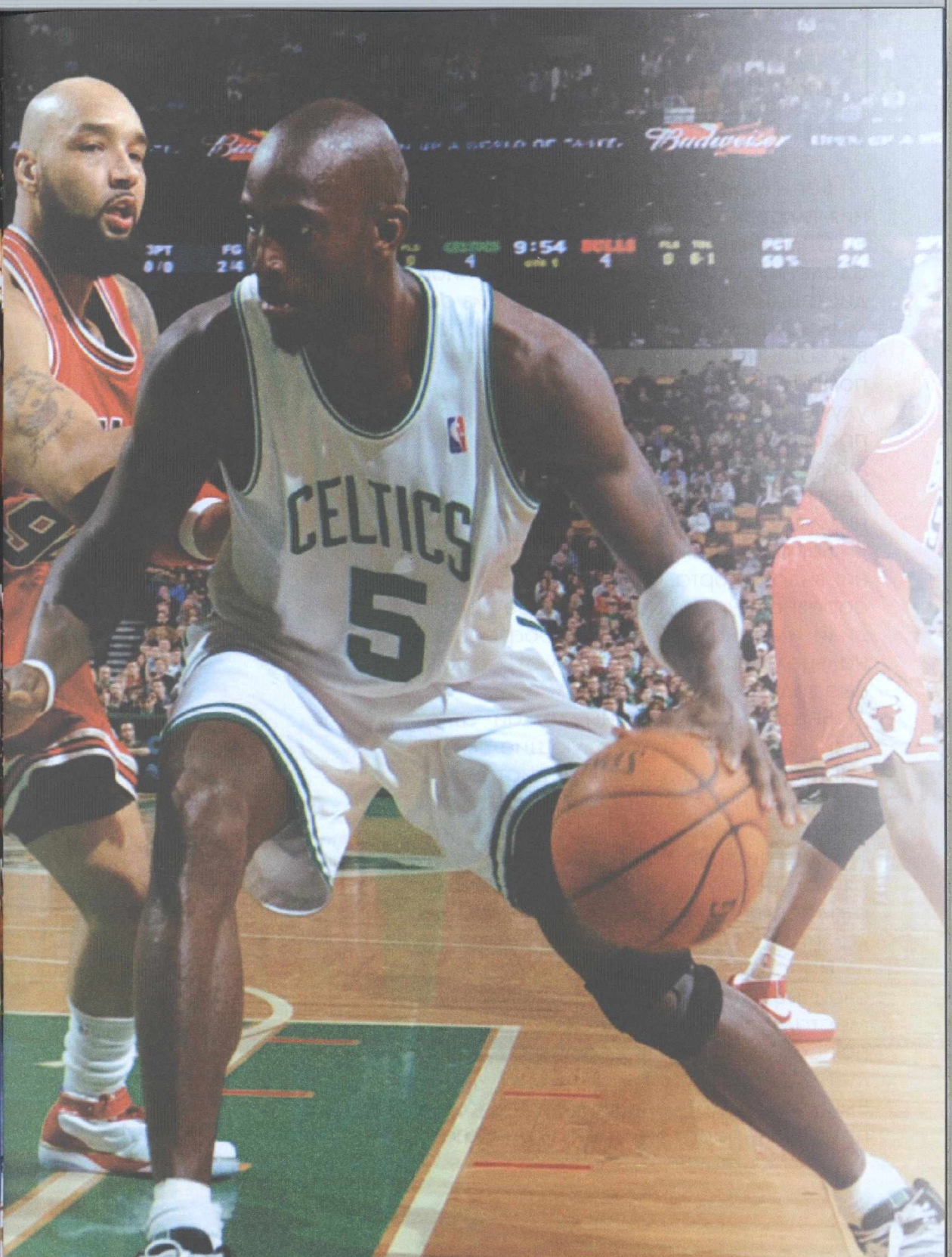
Баскетбольный матч состоит из 4 таймов по 12 минут.

Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт).

Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 метра. А диаметр кольца колеблется от 45 см до 45,7 см.

На баскетбольном матче присутствуют: старший судья и судья; секундометрист; секретарь; помощник секретаря; оператор 30-ти секунд.





3PT 8/10 FG 2/4 PLS 2 CELTICS 4 9:54 BULLS 4 PLS 0 0-1 PCT 68% FG 2/4

БЕГ

Бег – один из способов передвижения человека.

Спортивный бег заключается в преодолении конкретно обозначенной дистанции на время. Бег – один из самых эффективных видов нагрузки, позволяющий укрепить мышцы и суставы, повысить обмен веществ в организме, улучшить иммунитет. Если длительно и профессионально заниматься бегом, можно значительно улучшить работу нервной и эндокринной систем организма.

Бег считается одним из самых древних видов спорта. Первые олимпийские соревнования в древнем мире проходили именно по бегу. В профессиональном спорте существуют различные виды бега.

Беговые дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками.

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша.



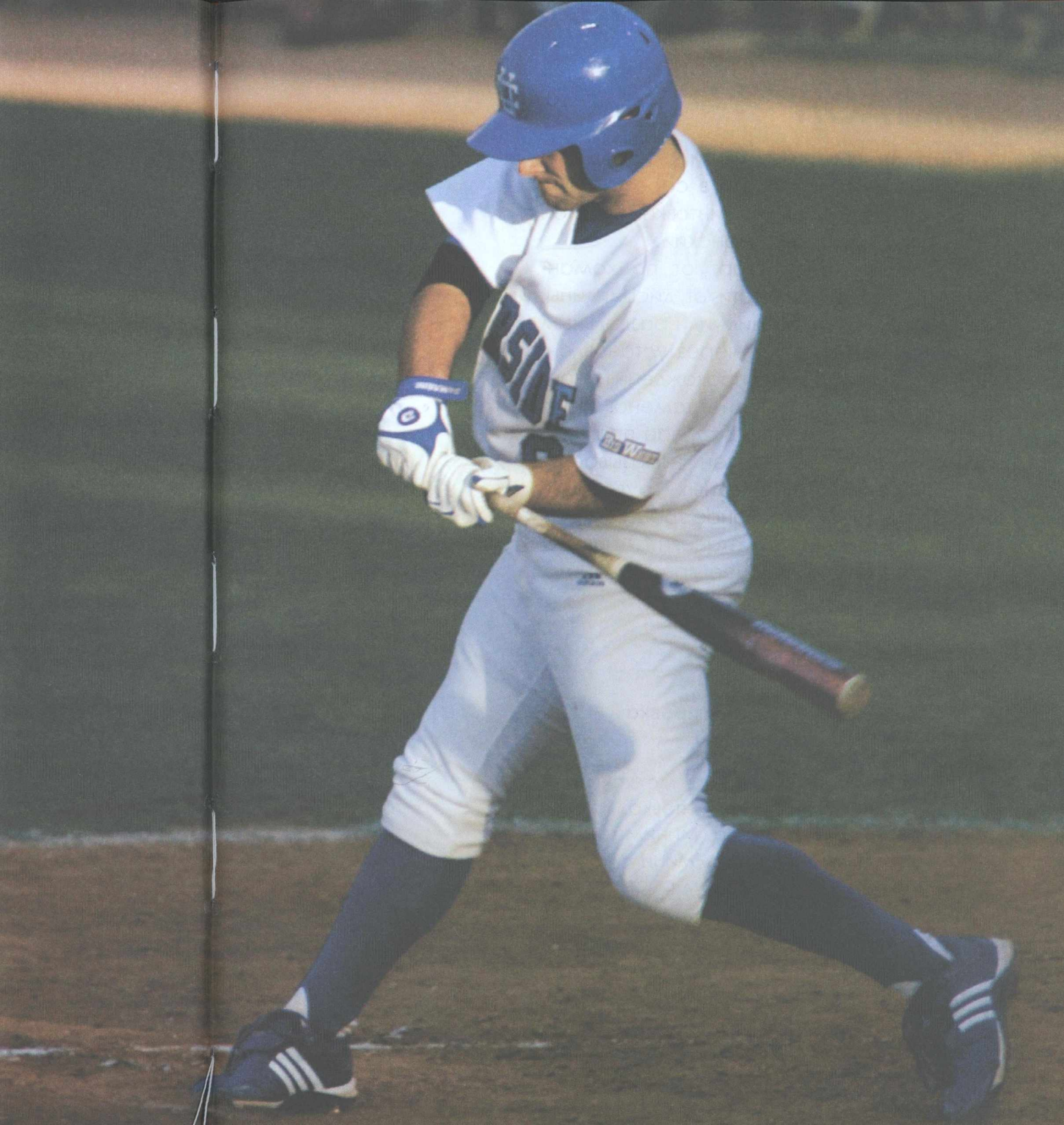
БЕЙСБОЛ

Бейсбол (анг. baseball, от base – база, и ball – мяч) – это командный вид спорта, основным инвентарем в котором является бита и мяч.

В бейсбол играют две команды друг против друга с одной целью – набрать больше очков (или пробежек). Очко засчитывается в том случае, когда игрок нападающей команды пробегает по очереди все базы на игровом поле. В бейсбольной команде 9 человек. Каждая из команд играет по очереди в защите и нападении. В одном иннинге команда играет и в защите, и в нападении. Иннингов по правилам бейсбола девять. В случае равного между командами счета, добавляется по одному иннингу до победы одной из команд.

Игровая площадка представлена в виде сектора.

Самым главным предметом в бейсболе является мяч. Его вес составляет около 142 граммов. Основа состоит из пробкового дерева с каучуком.



БИАТЛОН

Биатлон – зимний олимпийский лыжный вид спорта, сочетающий в себе лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Биатлон делится на мужской и женский.

Участники гонки стартуют по команде судьи. В зависимости от дисциплины, старт может быть общим или раздельным (спортсмены стартуют через установленные интервалы). После прохождения определенной дистанции спортсменов ждет стрельба по мишеням. В случае промаха по мишеням, спортсмен наказывается прохождением штрафных кругов или просто получает штрафное время.

Победителем гонки становится биатлонист, показавший лучшее время на дистанции.

Снаряжение и экипировка для биатлона

- Оружие для биатлона – мелкокалиберная пневматическая винтовка.
- Лыжи для биатлона. Минимальная длина лыж должна быть минимум на 4 сантиметра меньше, чем рост самого спортсмена.
- Специальный цельный костюм, который поддерживает температуру тела и уменьшает сопротивление ветра.



БОКС

Бокс – это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

Родина современного бокса – Англия (начало XVII века). Основателем и первым чемпионом по боксу принято считать Джеймса Фигга.

Боксерский поединок разделен на раунды, каждый из которых длится от 3 до 5 минут. Между раундами у боксеров есть 1 минута для отдыха.

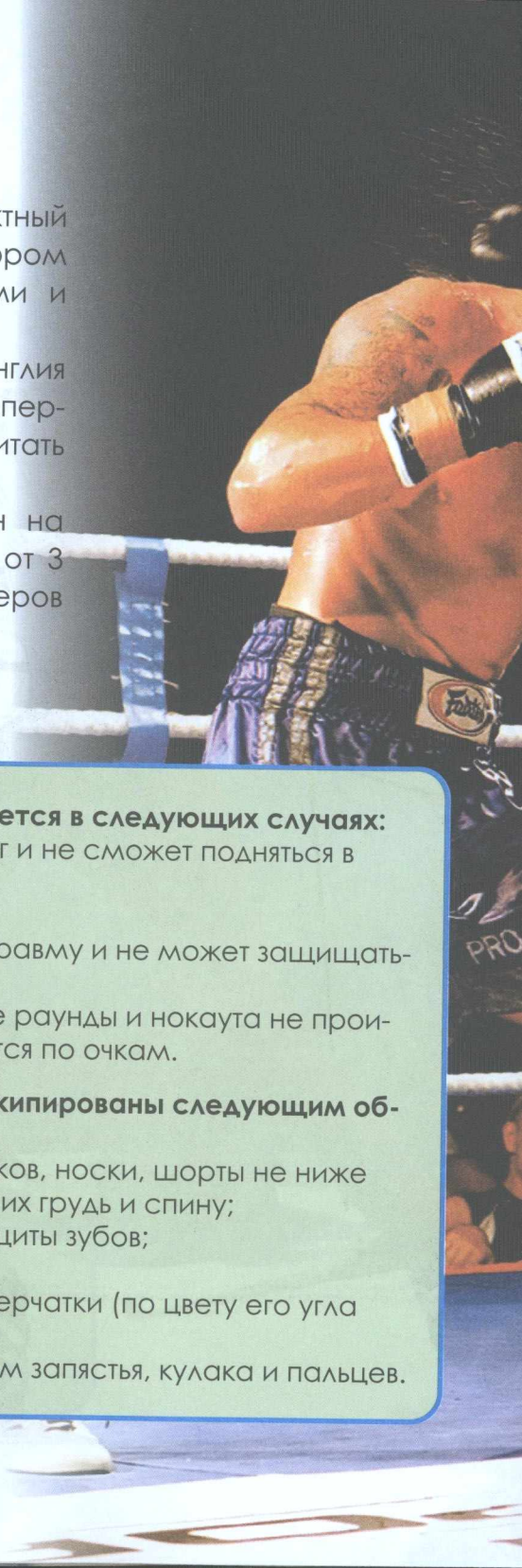
Боксерский поединок заканчивается в следующих случаях:

- один из спортсменов сбит с ног и не сможет подняться в течение 10 секунд;
- после третьего нокаута;
- один из спортсменов получил травму и не может защищаться (технический нокаут);

Если оба соперника отстояли все раунды и нокаута не произошло, то победитель определяется по очкам.

Боксеры должны быть одеты и экипированы следующим образом:

- легкая обувь без шипов и каблуков, носки, шорты не ниже колена и майка, закрывающая их грудь и спину;
- капа – приспособление для защиты зубов;
- защитная раковина;
- перчатки. Красные или синие перчатки (по цвету его угла на ринге);
- Бинты для предотвращения травм запястья, кулака и пальцев.





БОУЛИНГ

Боулинг – от английского «bowling» – игра в шары, главная задача в которой сбить наибольшее количество кеглей, выставленных на противоположном конце дорожки. Для него необходимы дорожка, 9 или 10 кеглей и шары, которыми в них бросают. При сбивании всех кеглей участник получает максимальное количество очков.

Одна партия состоит из 10 фреймов. В каждом фрейме у игрока есть два броска. Если игрок сбивает все 10 кеглей первым броском, такой бросок называется страйк.

Как и у любой игры, у боулинга есть свои особенности, секреты – как правильно стоять, как держать шар, с какой силой его посылать, под каким углом и многое другое. Освоив эти тонкости, любой человек может достигнуть мастерства.

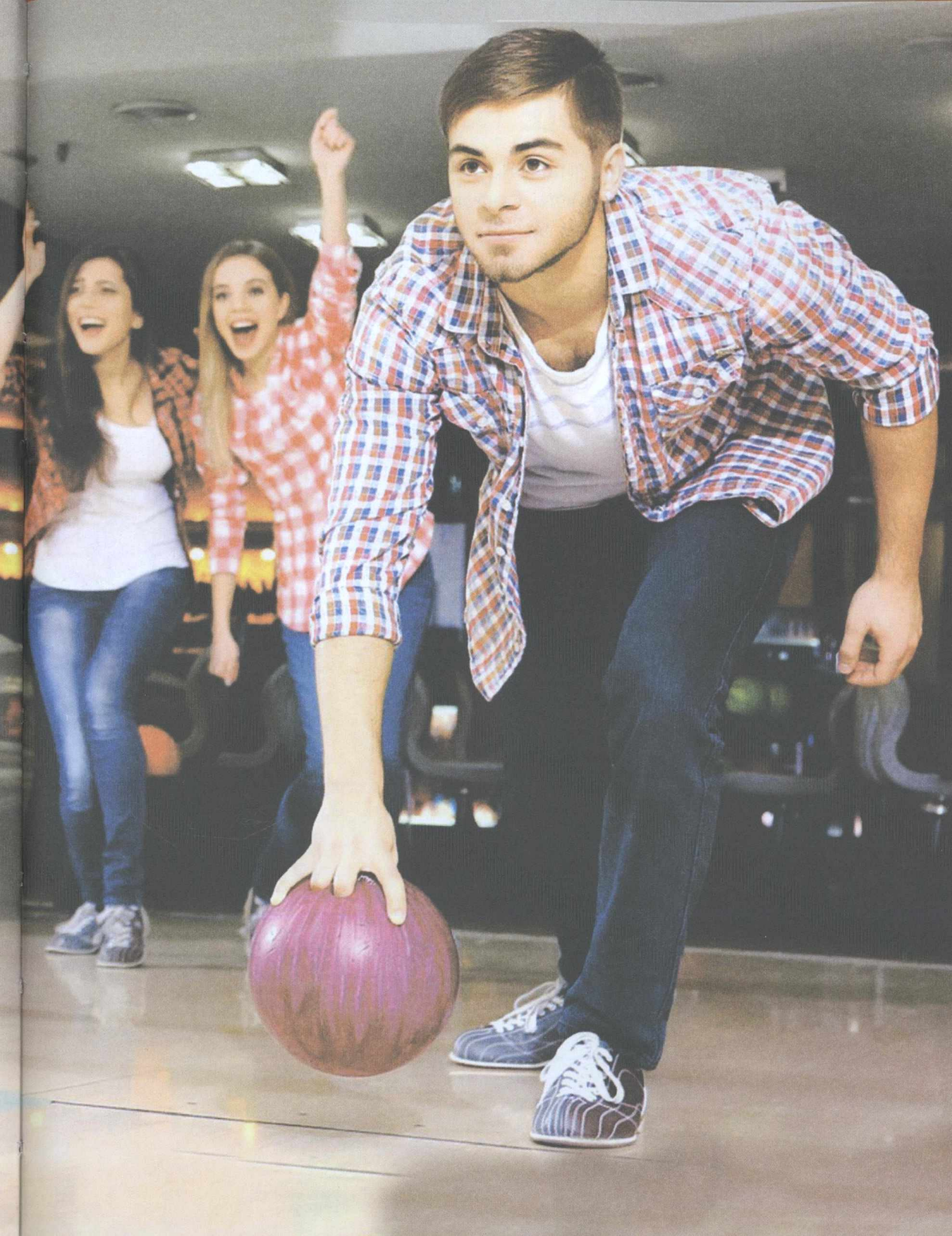
Инвентарь.

Для игры требуются:

- кегли, шары и дорожка;
- шары должны быть диаметром 21,83 см;
- высота кегли – 38,1 см, ширина широкой части – 12,065 см.

Весить кегля может от 1,531 кг до 1,644 кг;

- длина дорожки – 18,228 м, ширина – 1,668 м;
- отдельно можно сказать про обувь. Для боулинга требуется специальная обувь, которая выдается перед игрой.



ВЕЛОТРЕКОВЫЕ ГОНКИ

Велотрековые гонки – вид велосипедного спорта, в котором велосипедисты соревнуются в преодолении дистанции на скорость на велотреках или велодромах. Велотрек занимает большую часть велосипедного спорта и содержит в себе большое количество олимпийских дисциплин.

Гонка начинается выстрелом из стартового пистолета, по свистку судьи, по колоколу или при помощи различных электронных звуковых устройств. Финиш участника засчитывается, когда трубка переднего колеса его велосипеда соприкасается с вертикальной плоскостью, мысленно проведенной через передний край линии финиша. Время прохождения трассы спортсменами фиксируется с помощью электронного хронометражного устройства.

Основой формы гонщика является велосипедная майка с рукавами и короткие шорты, или комбинезон. Все надписи на майке и номер должны четко проглядываться.

Велотрековые гонки проводятся с 1893 года.





ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол (от англ. volley – удар с лёта и ball – мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин. Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6.

Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Высшая точка сетки находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра – на женских.



Крупнейшие соревнования по волейболу:

- Олимпийские игры;
- Чемпионат мира;
- Кубок мира;
- Всемирный Кубок чемпионов;
- Мировая лига;
- Чемпионат Европы.



ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Вольная борьба (англ. freestyle wrestling) – олимпийский вид спорта, единоборство с применением различных приемов, таких как броски, захваты, перевороты и т.д. Целью в данном виде спорта является уложить оппонента на лопатки.

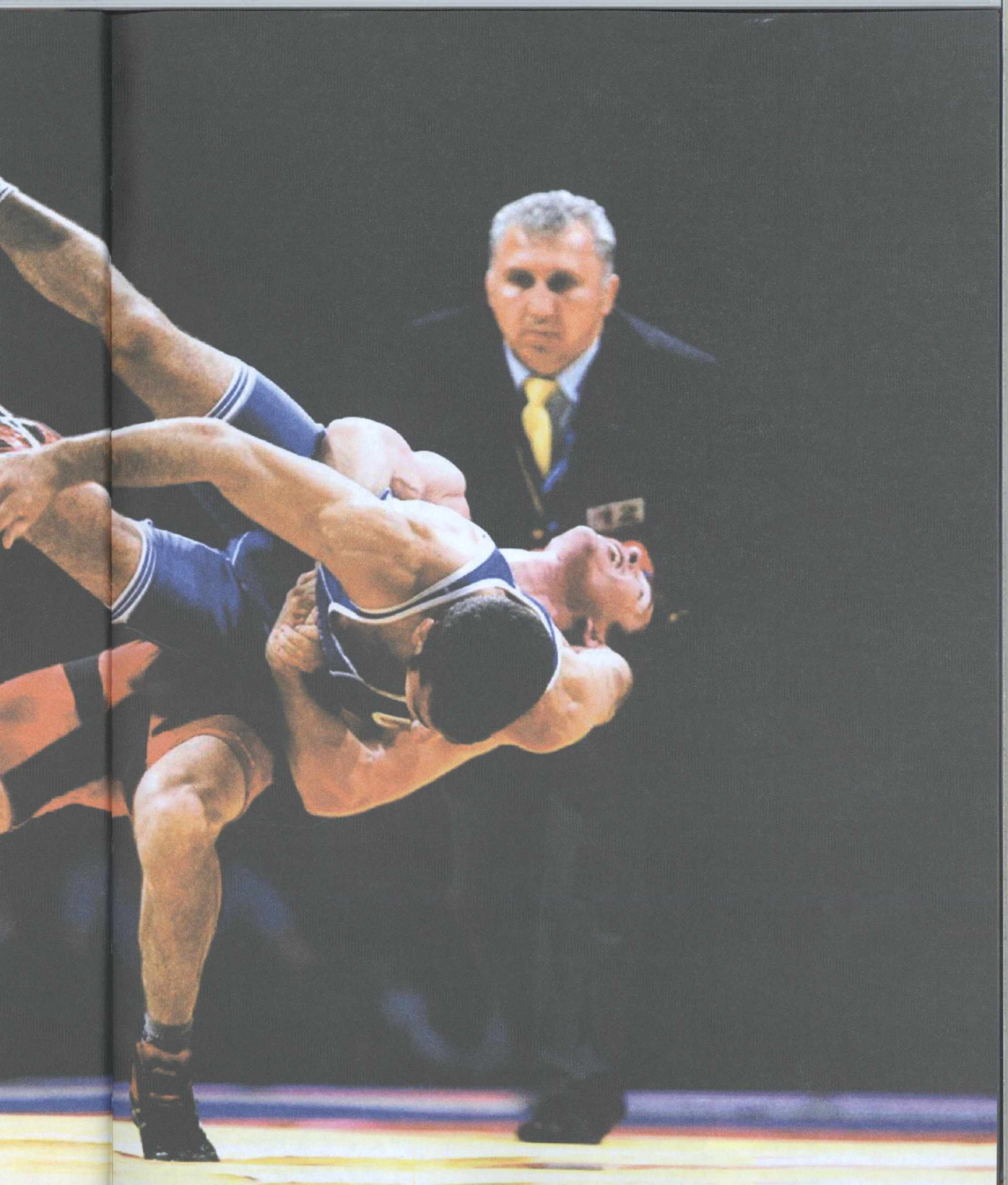
Поединок в вольной борьбе длится 3 периода по 2 минуты с 30 секундным перерывом. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, при этом третий период отменяется.

Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Толщина ковра должна составлять не менее 4 сантиметров. Олимпийские игры – самые престижные соревнования по вольной борьбе.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Вольная борьба, как вид единоборств, возникла в 1882 году. Начиная с проведения современных Олимпийских игр в 1896 году, вольная борьба входила в олимпийскую программу.





ГАНДБОЛ

Гандбол – командный игровой вид спорта, целью в котором является забросить как можно больше мячей в ворота соперника.

В отличие от футбола, мяч забрасывают руками.

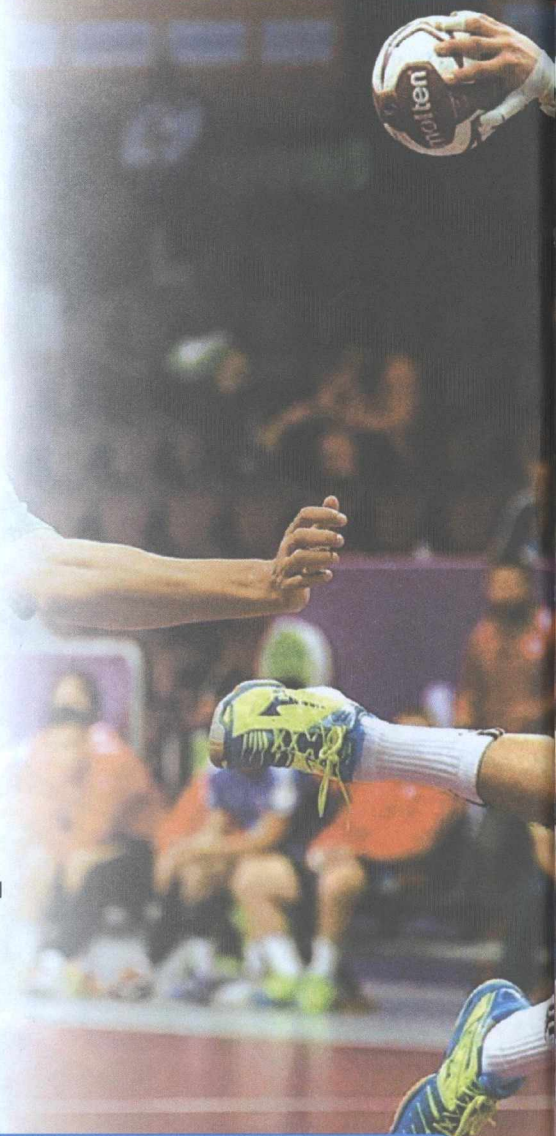
Гандбол придумали датские футболисты на рубеже XIX–XX веков. Данная игра пришла на замену футболу в зимнее время. Основное отличие от футбола – необходимость играть руками и уменьшение состава команды до 7 человек.

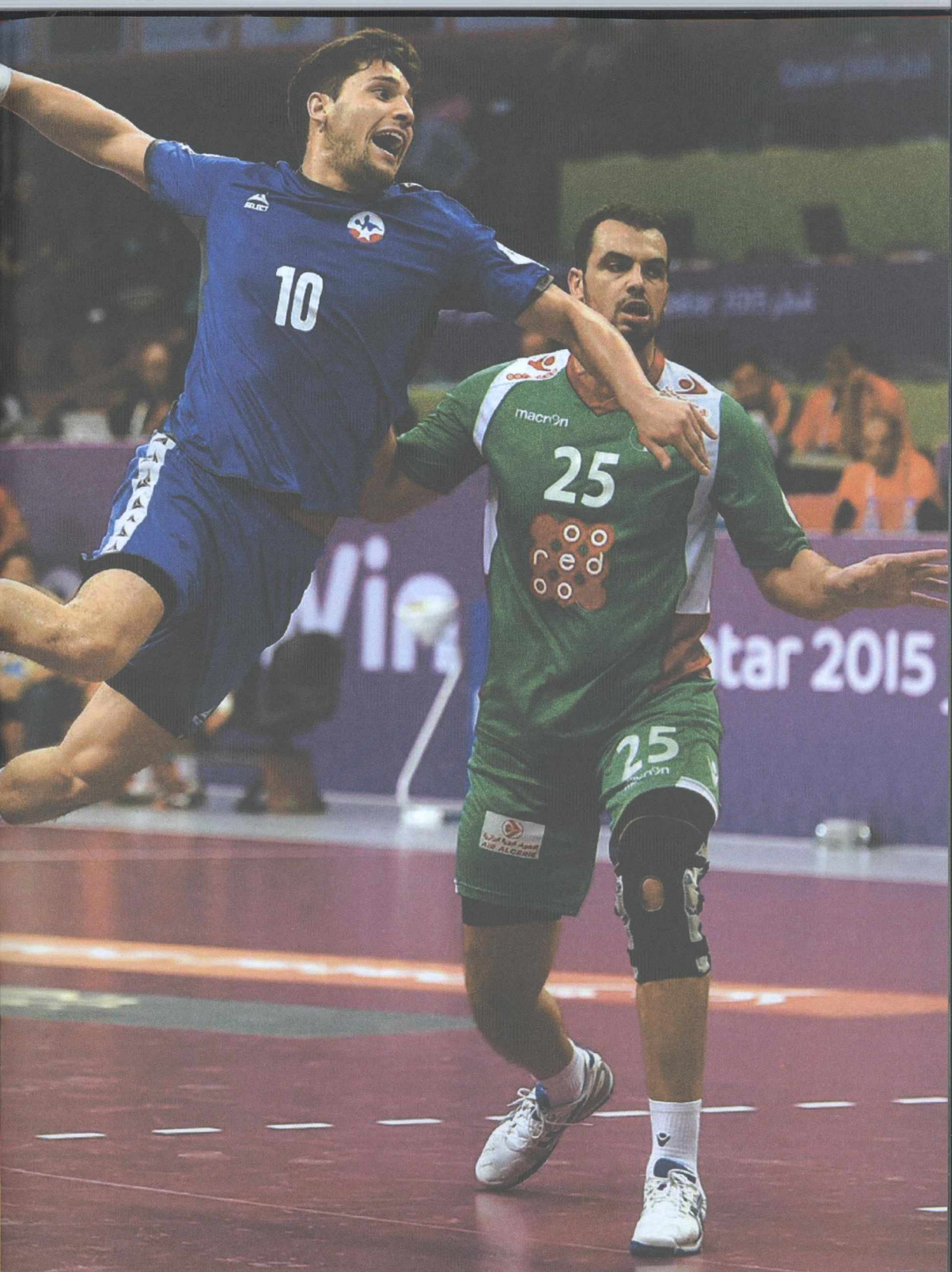
Матч состоит из двух таймов по 30 минут с 15-минутным перерывом.

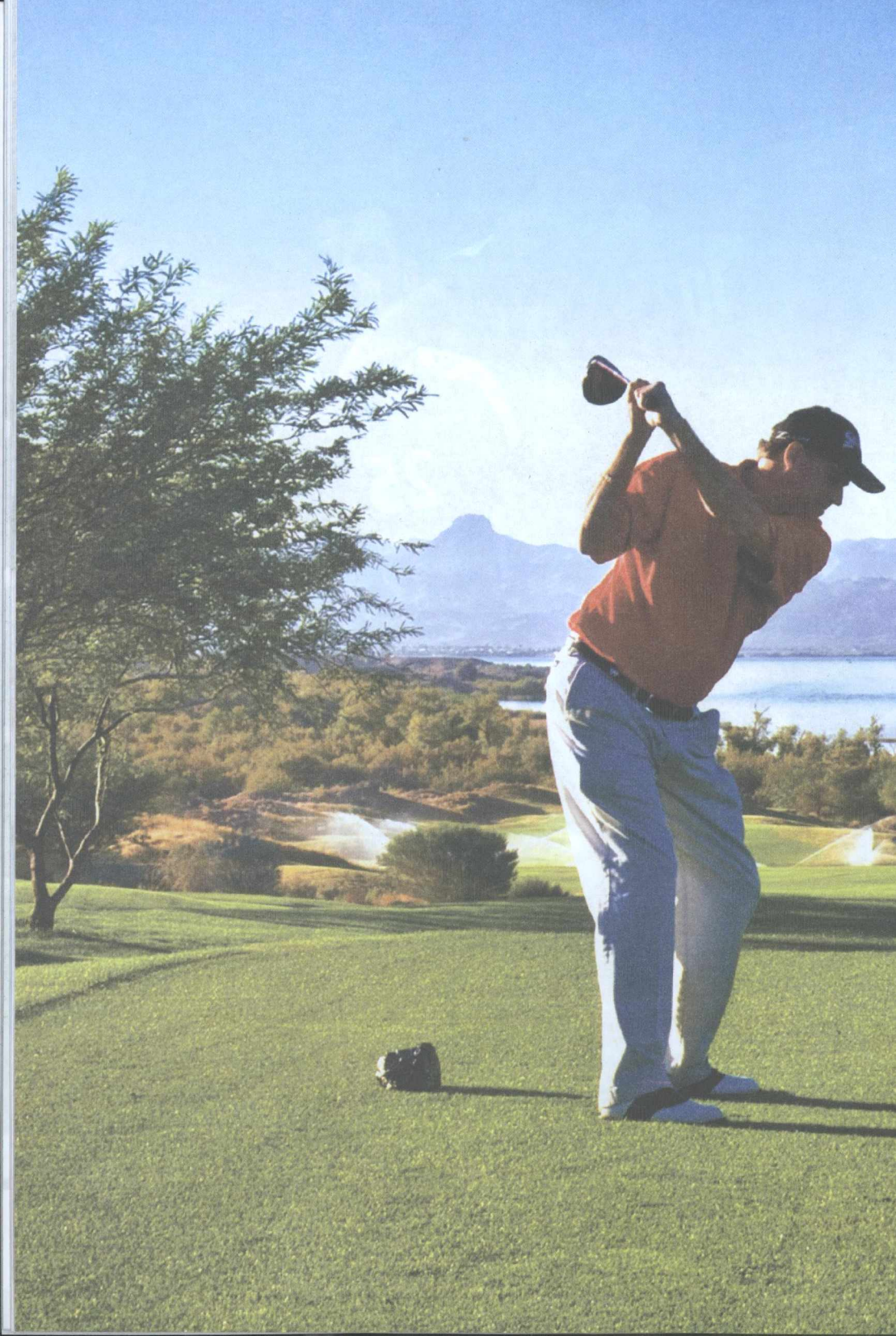
Размер стандартной гандбольной площадки 40 на 20 метров.

Инвентарь и экипировка для гандбола:

- Мяч;
- Форма должна быть эластичной, лёгкой, удобной, мягкой и бесшумной;
- Обувь должна обеспечивать хорошую амортизацию подошвы, быть легкой и поддерживать щиколотку.







ГОЛЬФ

Гольф (от англ. golf) – мужской олимпийский вид спорта, в котором отдельные участники или команды пытаются загнать маленький мячик ударами клюшек в специальные лунки. Что важно, мяч нужно закатить в лунку за меньшее число ударов.

Игра в гольф начинается со стартовой зоны или как её ещё называют зоны «ти». Она так названа из-за Т-образной подставки, на которую устанавливается мяч. В идеале, игрок первым же ударом должен направить мяч в основную зону, потом за несколько ударов преодолеть её и отправить мяч на площадку с идеальной травой («грин»). Для того, чтобы закатить мяч в лунку с грина необходимо воспользоваться специальной клюшкой – паттером.

Поле для гольфа должно соответствовать ряду требований, а именно состоять из серии лунок, каждая из лунок должна иметь свою стартовую площадку.

Игрок может взять с собой на игру не более 14 клюшек.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Вид спорта, похожий на игру в гольф, впервые был изобретен 27 февраля 1297 года в Голландии.

ДЗЮДО

Дзюдо – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы.

Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Поединок в дзюдо начинается в положении стоя и по команде «ХА-ДЖИМЭ». Если нужно остановить поединок, то объявляется команда «МАТЭ». Об окончании поединка сигнализирует команда «СОРО-МАДЭ». Для победы в поединке атакующий борец в стойке должен выполнить бросок соперника на спину, а в положении лежа – болевой или удушающий прием, либо удержание (30 сек.).

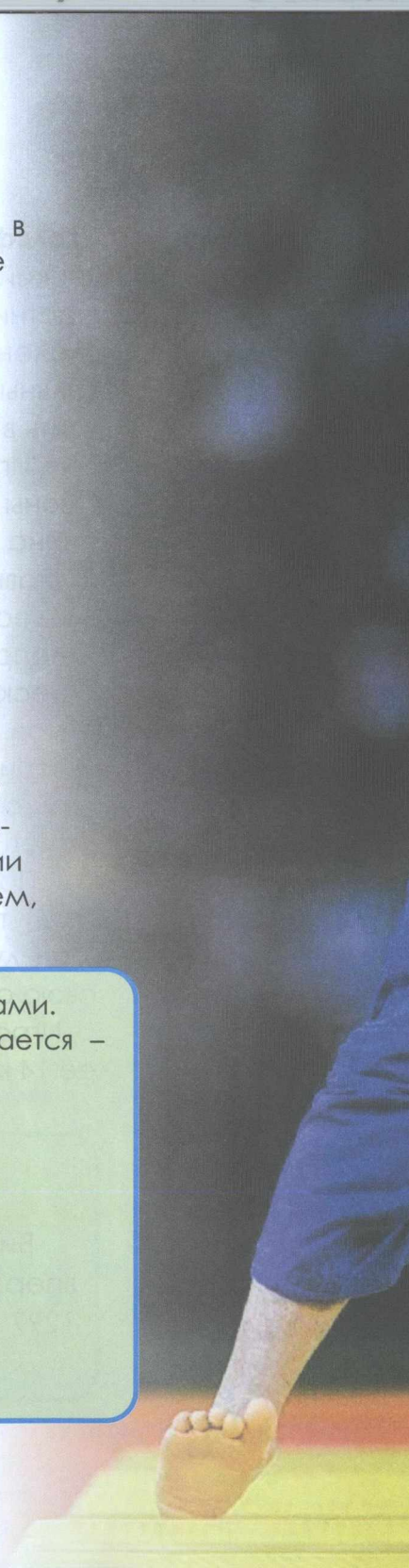
Поединки в дзюдо проходят на татами.

Форма для занятия дзюдо называется – дзюдога и состоит из трех частей:

- куртка, штаны и пояс.

Соревнования по дзюдо:

- Олимпийские игры;
- Чемпионат мира;
- «Мастерс»;
- «Большой Шлем»;
- «Гран-При»;
- Континентальный чемпионат;
- Continental Open.





КАРАТЕ

Карате (яп. «пустая рука») – японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения. Термин «карате» был введён в обращение в XVIII веке.

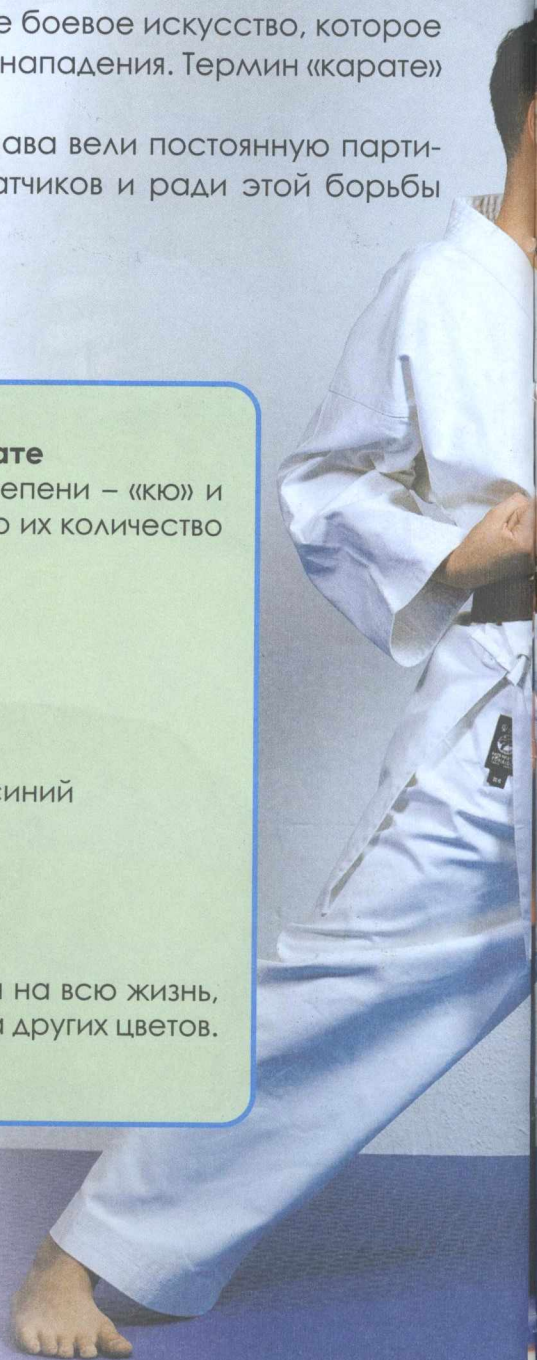
Считается, что жители острова Окинава вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков и ради этой борьбы создали искусство карате.

Система поясов и степеней в карате

В карате выделяют ученические степени – «кю» и мастерские степени – «даны». Обычно их количество равно десяти.

- **9-й кю** – белый
- **8-й кю** – желтый
- **7-й кю** – оранжевый
- **6-й кю** – зеленый
- **5-й кю** – красный
- **4-й кю** – фиолетовый или темно-синий
- **3-й кю** – светло-коричневый
- **2-й кю** – коричневый
- **1-й кю** – темно-коричневый
- **1-й дан и выше** – чёрный

Чёрный пояс – именной и делается на всю жизнь, он более толстый и прочный чем пояса других цветов.





КОННЫЙ СПОРТ

Конный спорт – широкое понятие. Оно включает разные виды езды на лошадях, соревнования и различные упражнения с верховой ездой.

Во время езды всадник взаимодействует с лошастью: управляет ею с помощью перемещения своего веса, движения ног, натяжением или ослаблением поводьев, силой голоса.

Перед участием в соревнованиях лошадь должна пройти подготовку.

В программу Олимпийских игр в 680 году до н.э. были включены соревнования на колесницах, а с 648 года до н.э. были добавлены скачки на лошадях.

Конный спорт впервые был включён в программу летних Олимпийских игр в 1900 году.

Для занятий верховой ездой требуется специальная амуниция (снаряжение):

- уздечка, мундштук;
- седло;
- хакамора, нагавки;
- попона;
- вальтрап;
- подпруга, шпрунт, чомбур, вожжи, хомут;
- нагрудные ремни и т.д.

Из экипировки необходимы бриджи, краги, шпоры, хлыст, шлем, специальные сапоги, перчатки, защитный жилет, специальный костюм.



КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – олимпийский вид спорта, в котором необходимо преодолеть определенную дистанцию на коньках быстрее, чем это сделают соперники. В настоящее время, соревнования по конькобежному спорту проходят по замкнутому кругу. Соревнования по конькобежному спорту проводятся отдельно для мужчин и для женщин.

На соревнованиях спортсмены бегут парами против часовой стрелки. На старте один спортсмен находится на внешней дорожке, а другой на внутренней, и после прохождения каждого круга конькобежцы обязаны поменяться дорожками.

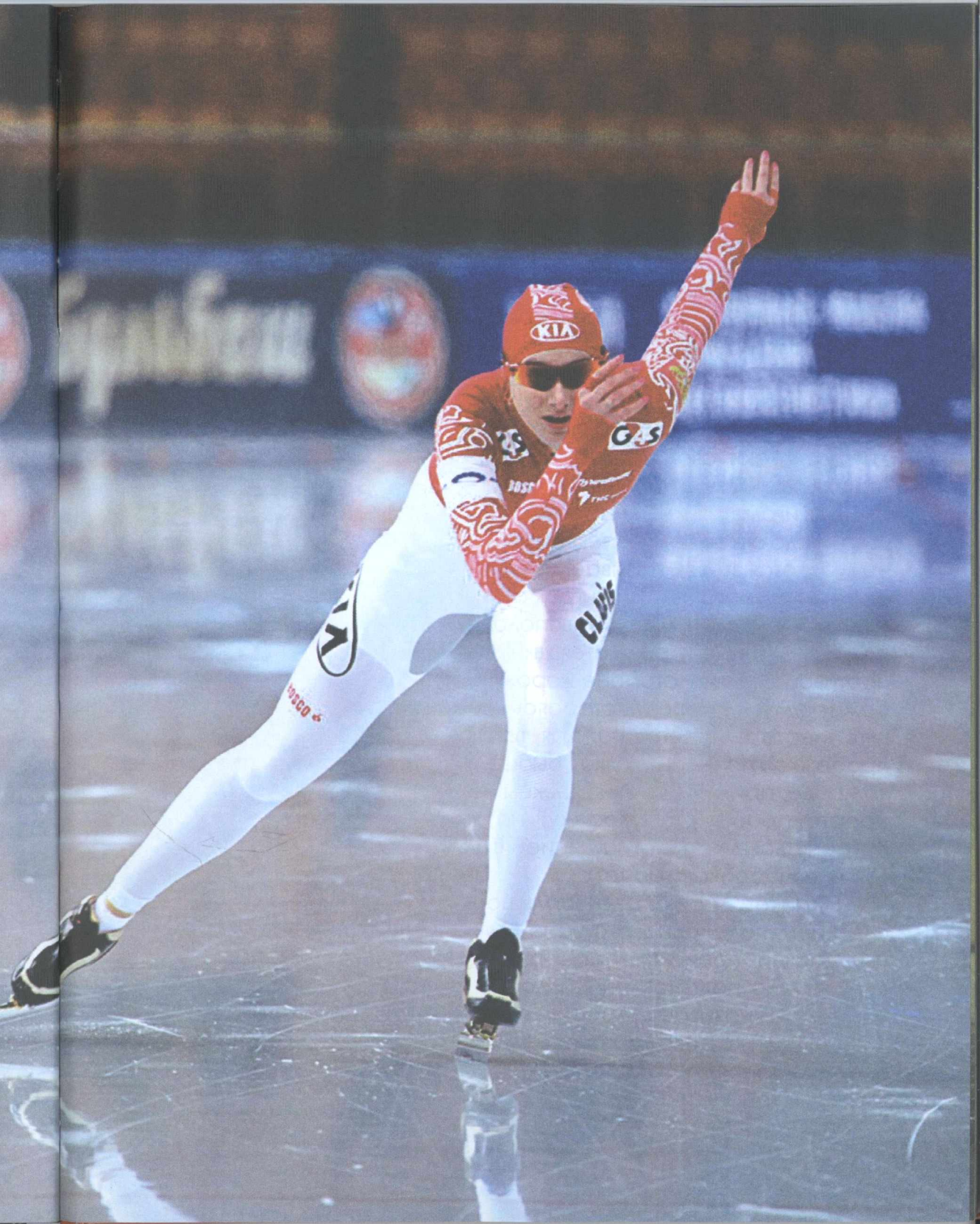
Дорожка для конькобежного спорта представляет собой овал длиной 400 или гораздо реже 333 метра.

Экипировка конькобежцев:

- Коньки-клапы (клап-скейт);
- Костюм (комбинезон);
- Защитный шлем.

Соревнования по конькобежному спорту:

- Олимпийские игры;
- Чемпионат мира по конькобежному спорту;
- Чемпионат Европы по конькобежному спорту;
- Кубок мира;
- Национальные чемпионаты.



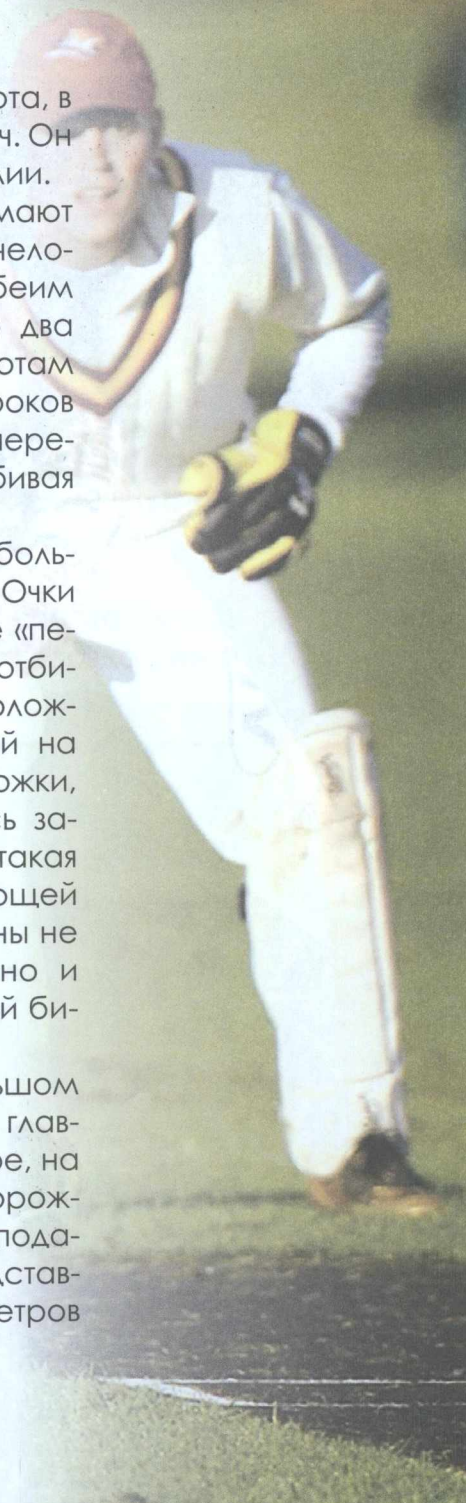
КРИКЕТ

Крикет – командный вид спорта, в котором используются бита и мяч. Он зародился в XVI веке на юге Англии.

В матче по крикету принимают участие две команды по 11 человек. Во время такого матча обеим командам предоставляется по два тура бросков мячом по воротам противника, тогда как все 11 игроков противостоящей стороны по очереди защищают свои ворота, отбивая от них битой мяч.

Цель игры в крикет – набрать большее число очков, чем соперник. Очки начисляются за так называемые «перебежки». Когда бьющий игрок отбивает мяч, он бежит к противоположному столбику. Игрок, стоящий на противоположной стороне дорожки, бежит ему навстречу, стараясь занять место бьющего. Каждая такая пробежка приносит очко бьющей команде, причем игроки должны не просто пробежать дорожку, но и дотронуться до земли за линией битой или любой частью тела.

В крикет играют на большом овальном поле, однако самые главные события происходят в центре, на специально подготовленной дорожке, которая называется линией подачи (питч) или калиткой. Она представляет собой прямоугольник 20 метров в длину и три – в ширину.





НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис (пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза.

Настольный теннис придумали англичане или французы.

Каждая партия состоит из розыгрышей, каждый из которых в свою очередь начинается с подачи. Подающий в первом розыгрыше определяется при помощи жребия. Далее подающие чередуются через каждые 2 подачи. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков. При счете 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

Ещё одно важное правило: в настольном теннисе нельзя касаться стола!

Стандартные размеры стола для настольного тенниса (габариты):

длина теннисного стола – 274 см,
ширина стола – 152,5 см, высота
стола – 76 см.



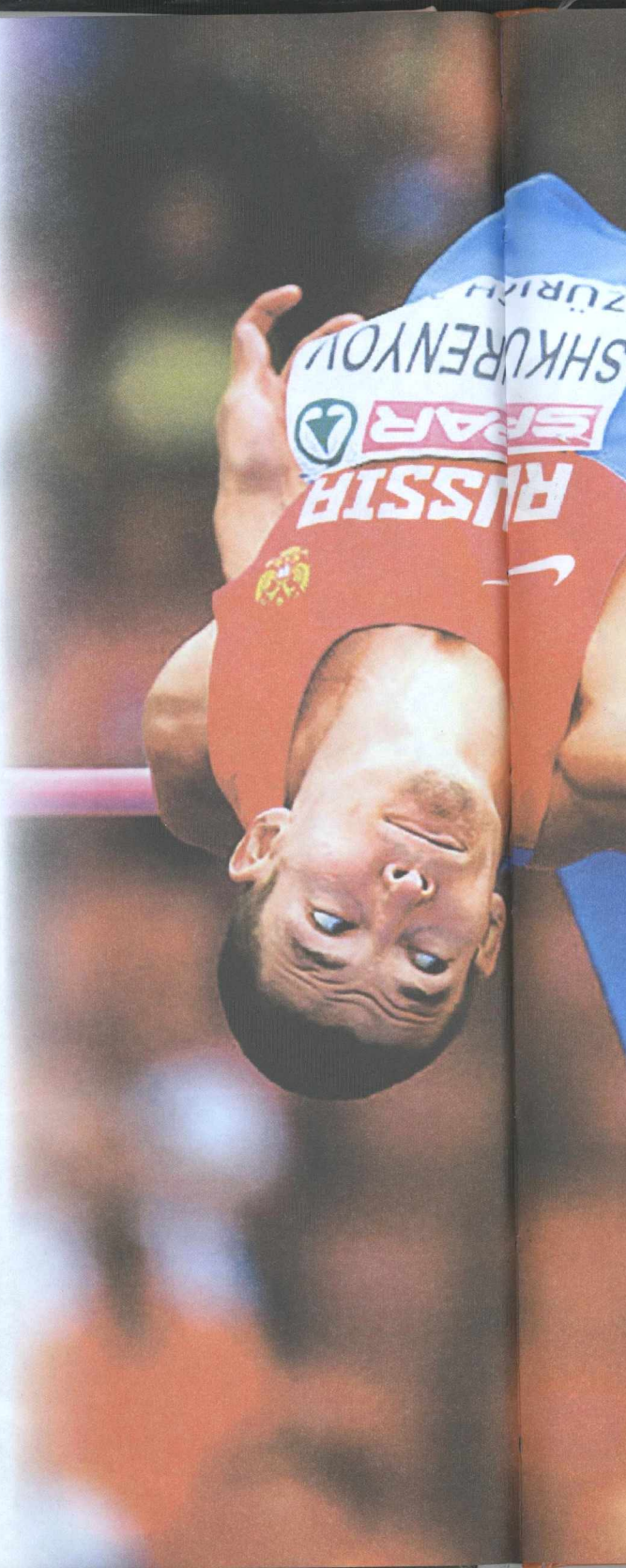


ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборье, прыжки, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Как появилась легкая атлетика? Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально, люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были соревнования на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики.

Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.



A high jumper in mid-air, performing a Fosbury Flop. The athlete is wearing blue athletic pants with white stripes and silver high-jump shoes with green soles. The high jump bar is pink and black, with the text "nordicsport.com" visible on the blue padding. The background is a blurred stadium.

ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

- спортивная ходьба;
- бег, многоборье;
- прыжки;
- кроссы;
- метания.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Лыжные гонки – зимний олимпийский вид спорта, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на лыжах за минимальное время. Лыжные гонки делятся на мужские и женские.

Во время гонки спортсмены не имеют права пользоваться иными средствами передвижения, кроме лыж и лыжных палок. Лыжники должны идти только по трассе и пройти все контрольные пункты. В пути спортсмены могут поменять одну лыжу или палки. За сменой лыж следит судейская коллегия, перед стартом все лыжи обязательно маркируются. Время на финише регистрируется вручную или электрически и дается в полных секундах.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км.

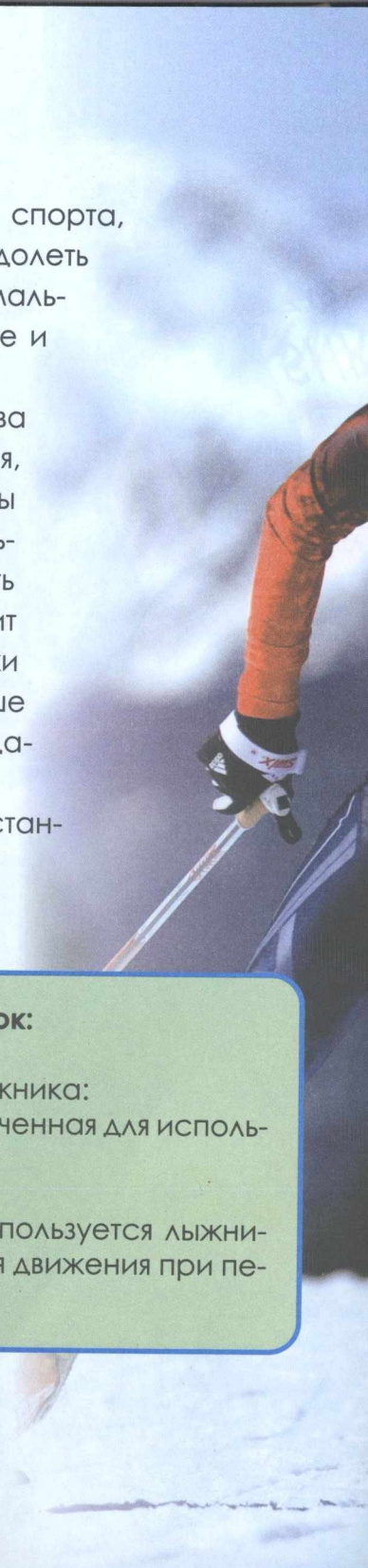
Экипировка для лыжных гонок:

Лыжи – основной элемент экипировки лыжника:

- Ботинки – специальная обувь, предназначенная для использования вместе с лыжами.

Крепления:

- Лыжные палки – инвентарь, который используется лыжниками для поддержки равновесия и ускорения движения при передвижении на лыжах.





ПАРУСНЫЙ СПОРТ

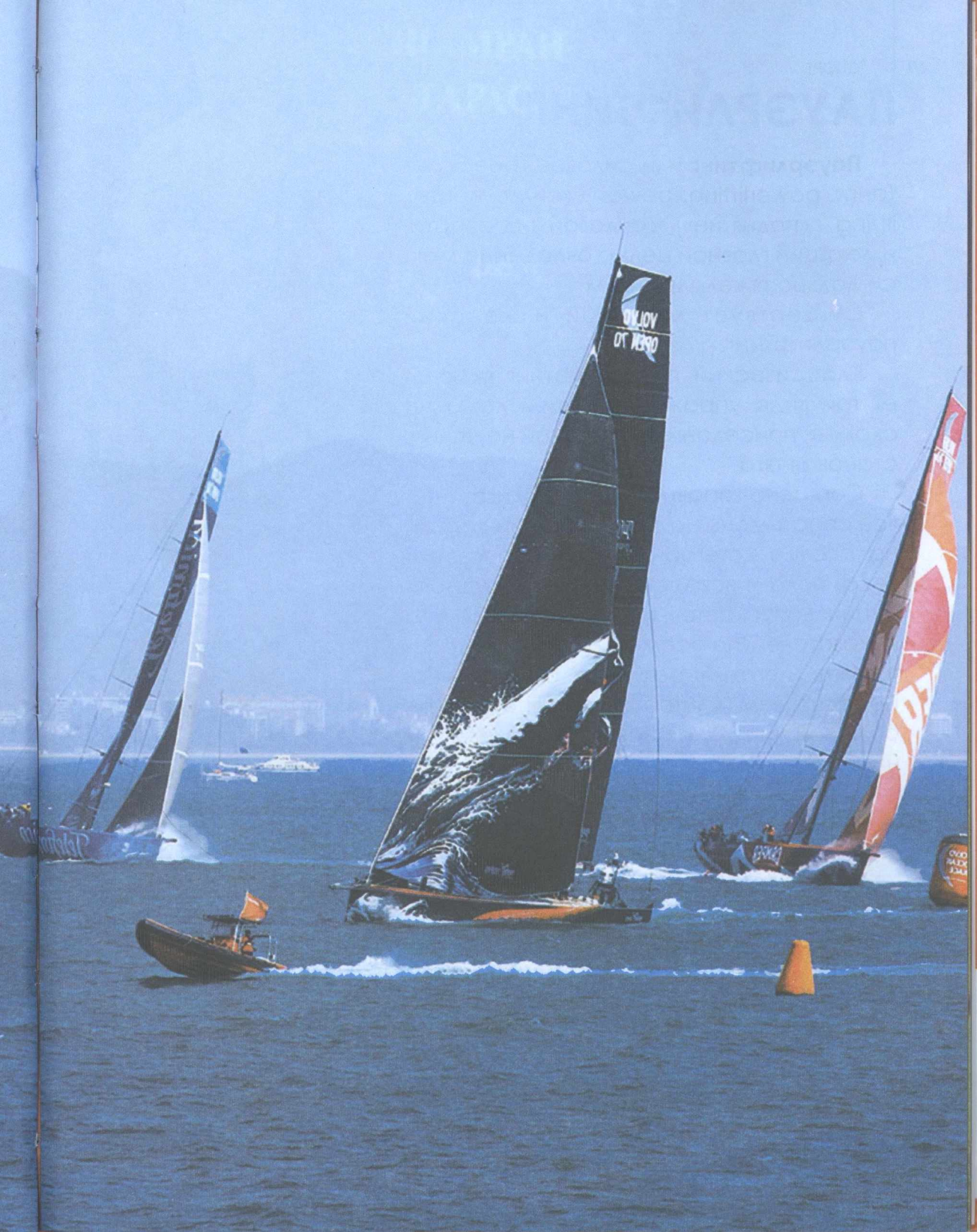
Парусный спорт или яхтинг (англ. sailing) – олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении дистанции по воде при помощи парусного снаряжения, в частности яхты.

Соревнования по парусному спорту проводятся на скорость – кто быстрее из яхт пройдет установленную дистанцию. Дистанция представляет собой несколько буюв, которые надо пройти в определенной последовательности, обойдя каждый буй с определенной стороны, как это укажут организаторы соревнования. Побеждает тот, кто пройдет все буи в правильной последовательности и с правильной стороны и быстрее других придет к финишу.

Первые парусные гонки были организованы между английскими судами – «чайными клиперами». Чай тогда возили из Индии в Англию. Тот корабль, который раньше всех приходил в Англию, мог дороже всех продать привезенный чай.

Позже это уже превратилось в официальные соревнования.





ПАУЭРЛИФТИНГ

Пауэрлифтинг или силовое троеборье (англ. powerlifting; power – «сила, мощь», lifting – «поднятие») – силовой вид спорта, имеющий главной целью овладение максимально тяжелым весом.

Существует мужской и женский пауэрлифтинг.

Классический пауэрлифтинг включает три вида упражнений: жим лежа на скамье; приседания со штангой на спине; становая тяга.

Согласно правилам пауэрлифтинга, все спортсмены на соревновании делятся на разные категории, исходя из своего веса, пола и возраста. В каждом упражнении допускается три подхода. Сумма показателей по всем элементам и составляет итоговый результат спортсмена. Победителем считается тот, кто поднял больший вес. Участвовать в соревнованиях разрешено с 14 лет.

Спортивная экипировка для пауэрлифтинга:

- пояс для пауэрлифтинга (тяжелой атлетики) или широкий ремень для троеборья; трико для пауэрлифтинга (борцовка) из эластичного материала;
- футболка с рукавами или специальная майка;
- коленные бинты для пауэрлифтинга;
- штангетки – специальная обувь;
- гетры, щитки.



0:13
ШАМРАЙ
ТАРАС,
265.0

265.0

25 kg
Prigym

ПЛАВАНИЕ

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время.

Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

- кроль,
- кроль на спине,
- брасс,
- баттерфляй.

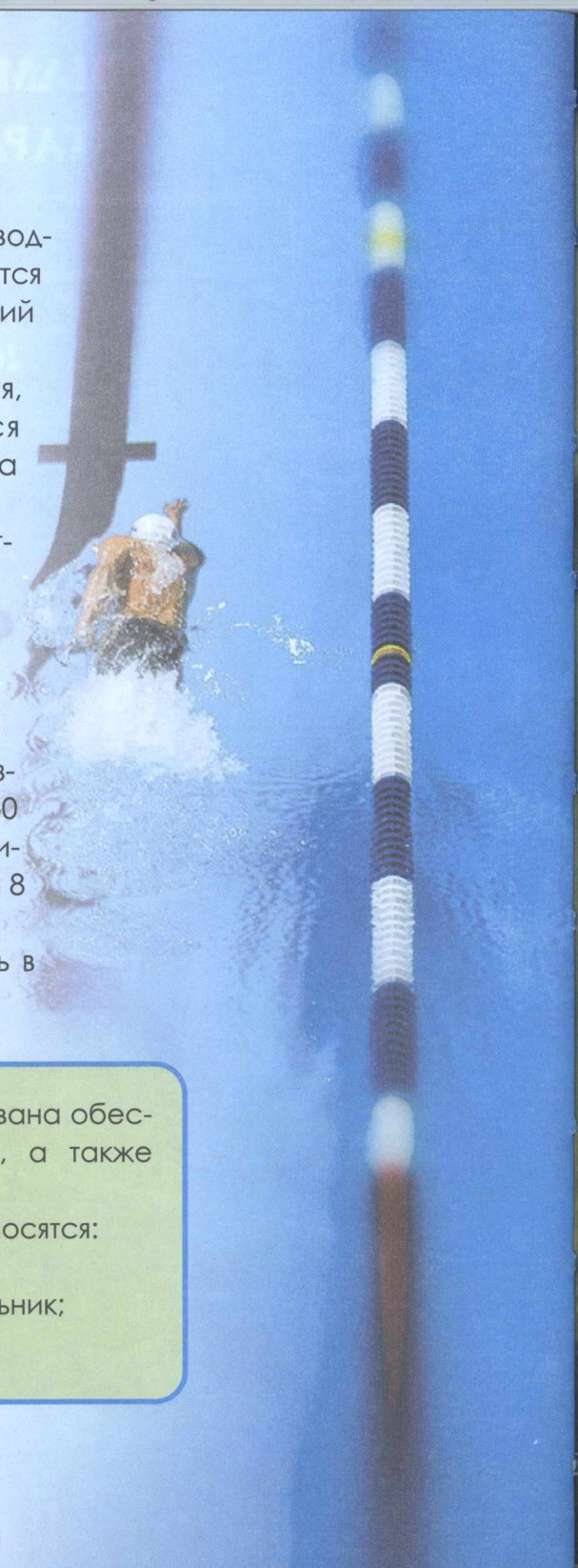
Для спортивного плавания размеры бассейна должны быть 50 метров в длину и 25 метров в ширину. Бассейн должен быть разбит на 8 дорожек.

Температура воды должна быть в пределах 25–29 градусов.

Экипировка для плавания призвана обеспечить максимальный комфорт, а также снизить сопротивление воды.

К плавательной экипировке относятся:

- плавательная шапочка;
- плавки или спортивный купальник;
- очки для плавания.





ПРЫЖКИ В ВОДУ

Прыжки в воду – олимпийский водный вид спорта, суть которого заключается в выполнении акробатических элементов в прыжке с вышки или трамплина в воду.

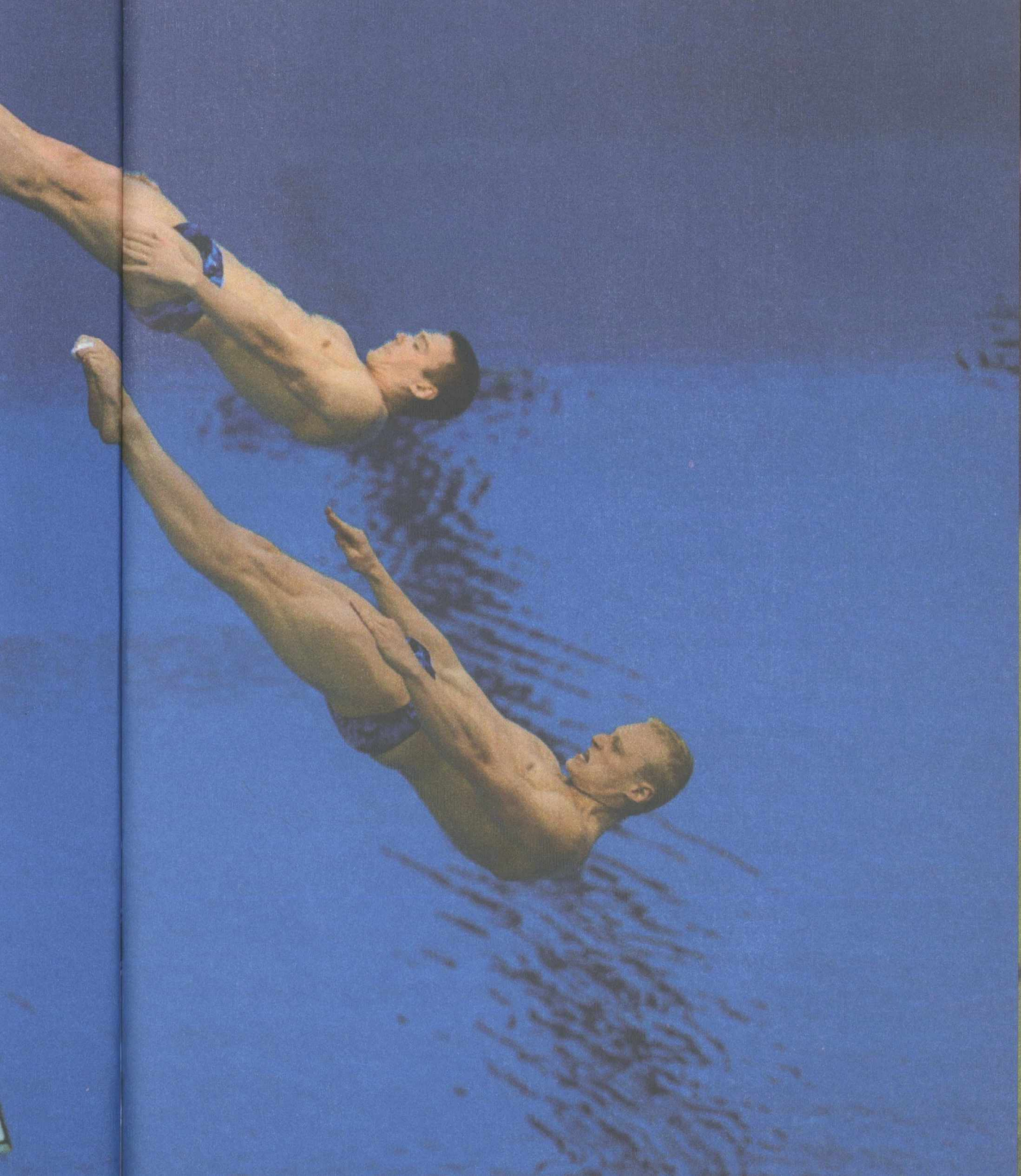
В прыжках в воду оценивается как качество выполнения акробатических элементов, так и чистота входа в воду.

Все соревнования в индивидуальных и синхронных прыжках в воду должны включать шесть прыжков. Прыжки не должны повторяться.

Для соревнований по прыжкам в воду и плаванию используется один и тот же бассейн, поэтому их параметры будут идентичны: ширина 21 метр и длина от 18 до 22 метров. Однако минимальная глубина бассейна для прыжков в воду должна быть – 4,5 метров.

Вышка для прыжков в воду оснащена площадками шириной от 0,6 м до 3 м, расположенными на высоте 1, 3, 5, 7,5 и 10 м.





РЕГБИ

Регби – олимпийский контактный командный вид спорта, целью в котором является совершение результативных действий, а именно поражение ворот соперника или занос мяча в зачетную зону оппонента. В отличие от футбола, в регби разрешены касания мяча руками.

Матч в регби состоит из двух таймов по 40 минут каждый с перерывом 5–10 минут. Возможно дополнительное время – 2 тайма по 10 минут. От каждой команды на поле одновременно выступают 15 человек, из которых 8 являются нападающими и 7 защитниками.

Победителем регбийного матча становится команда, набравшая большее число очков, чем соперник.

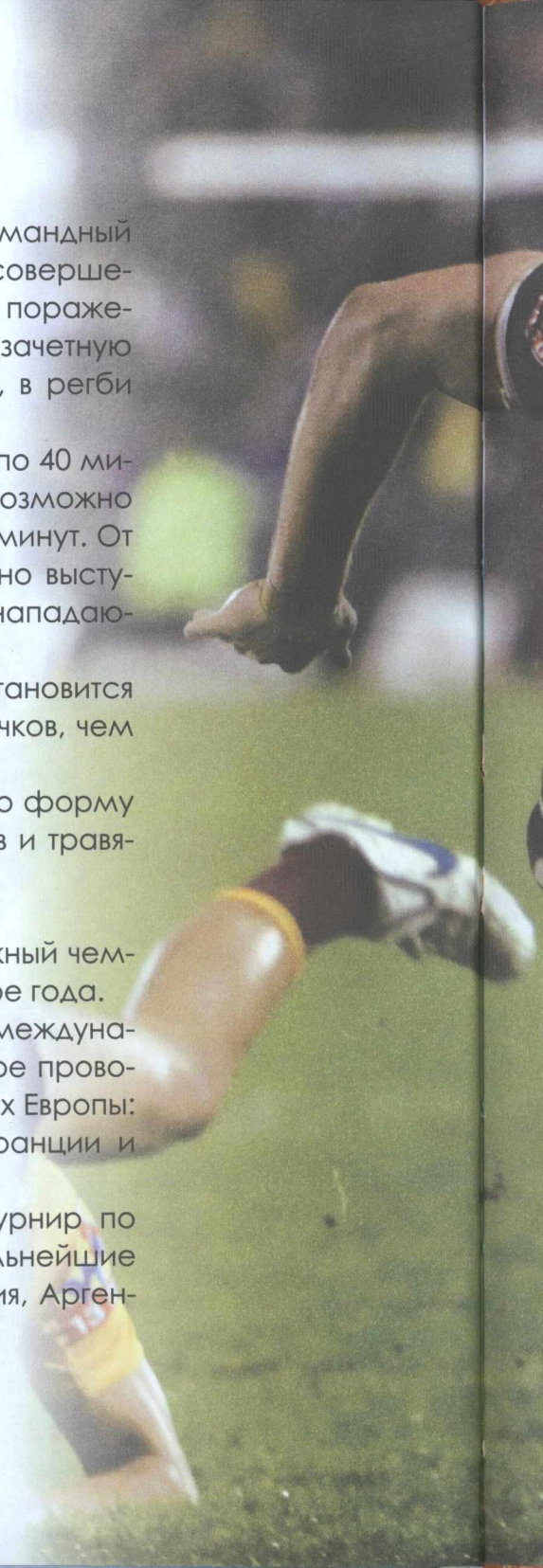
Поле для регби имеет прямоугольную форму с размерами 100 метров на 70 метров и травяное покрытие.

Соревнования:

- Чемпионат мира – самый престижный чемпионат по регби, проводится раз в четыре года.

- Кубок шести наций – ежегодное международное соревнование по регби, которое проводится среди шести сильнейших сборных Европы: Англии, Ирландии, Италии, Уэльса, Франции и Шотландии.

- Чемпионат регби – ежегодный турнир по регби, в котором участвуют четыре сильнейшие команды Южного полушария: Австралия, Аргентина, Новая Зеландия и ЮАР.





СЁРФИНГ

Сёрфинг – это скольжение по водной глади на доске, также водный вид спорта, в котором человек (называемый сёрфером) едет на передней или нижней части движущейся волны, которая обычно движется в сторону берега.

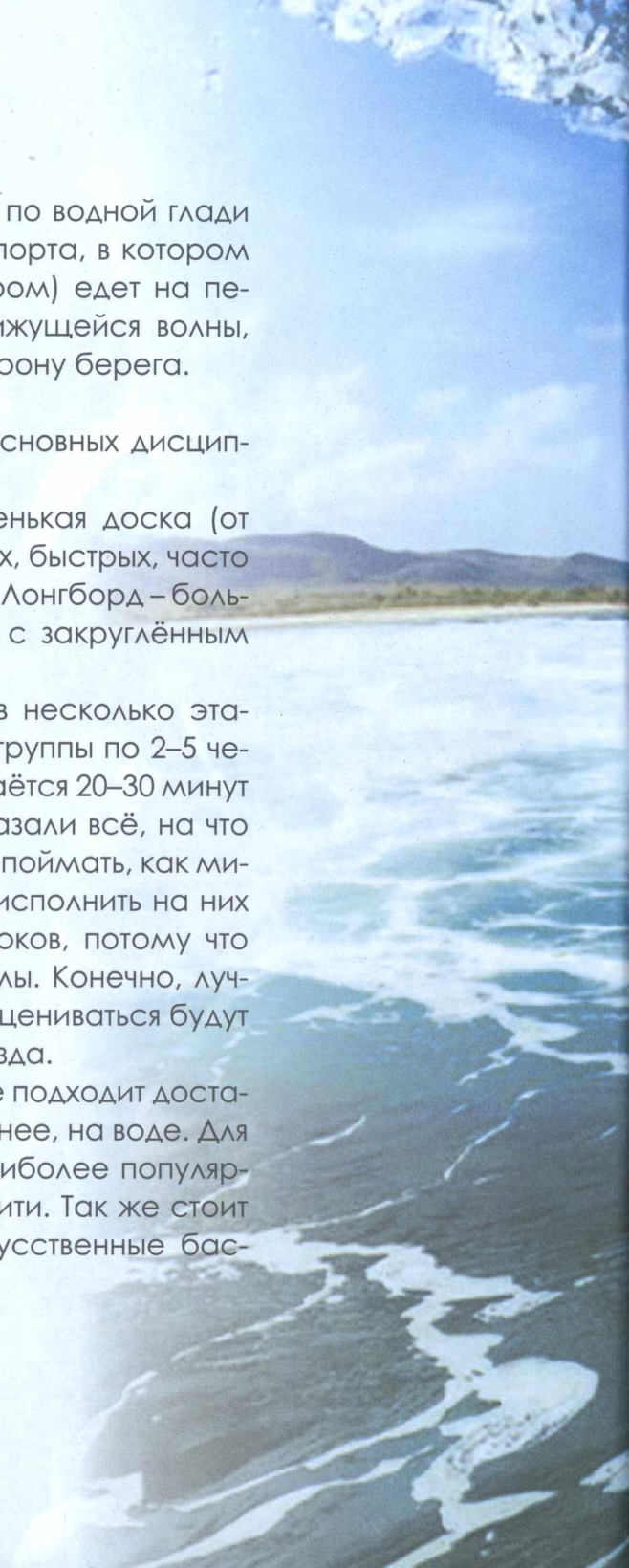
Родина сёрфинга – Таити.

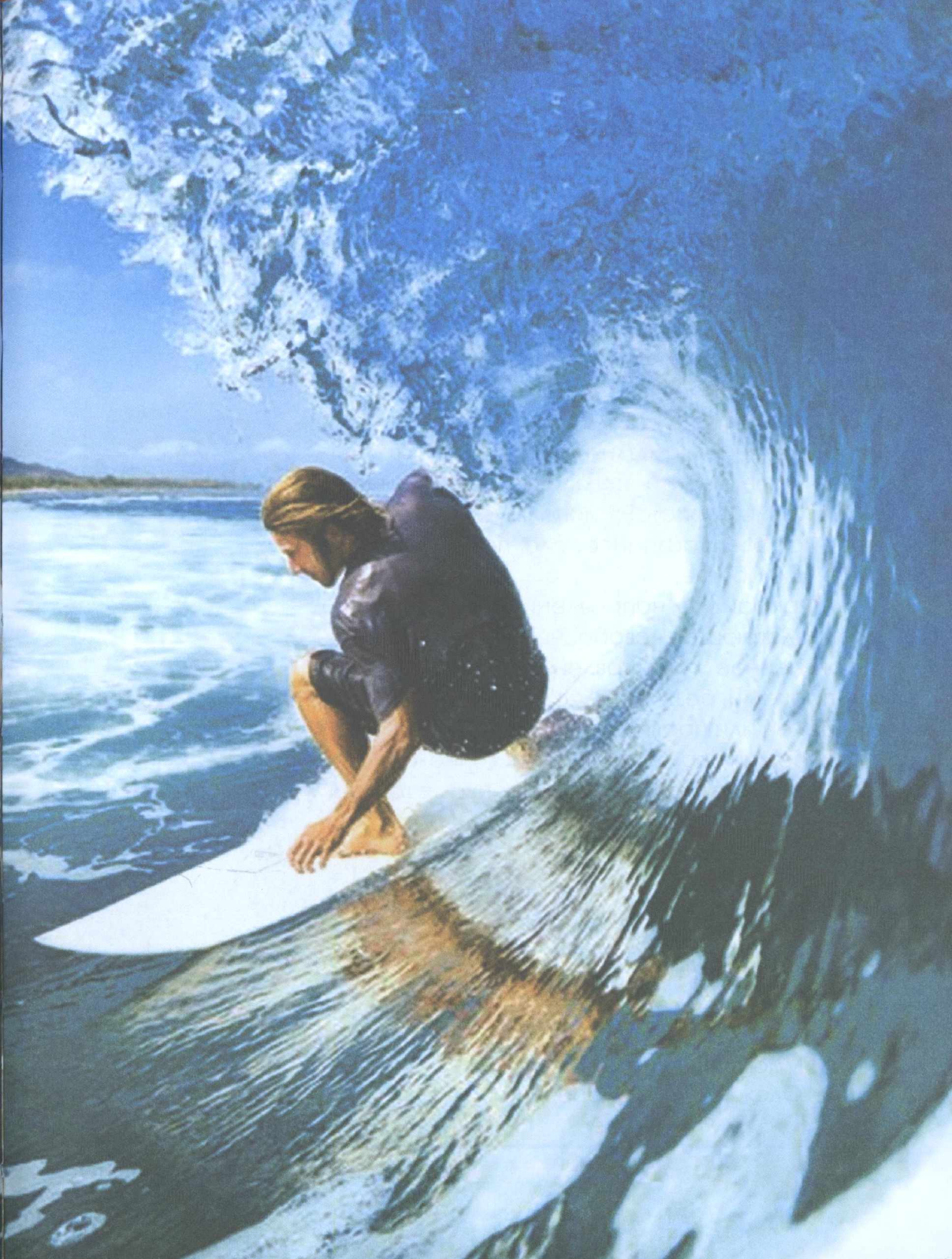
Сёрфинг состоит из двух основных дисциплин: шортборд и лонгборд.

Шортборд – лёгкая и маленькая доска (от 1,5 до 1,8 м) создана для резких, быстрых, часто закручивающихся в трубу волн. Лонгборд – большая и более широкая доска с закруглённым носом (от 2,4 до 3 м).

Соревнования происходят в несколько этапов. Всех участников делят на группы по 2–5 человек (хиты) и каждой группе даётся 20–30 минут в океане на то, чтобы они показали всё, на что способны. За это время нужно поймать, как минимум, две хорошие волны и исполнить на них максимальное количество трюков, потому что за каждый из них ставятся баллы. Конечно, лучше поймать больше волн, но оцениваться будут только два самых лучших проезда.

Для сёрфинга в чистом виде подходит достаточно мало мест на земле, точнее, на воде. Для сёрфинга традиционные и наиболее популярные площадки – это Бали и Таити. Так же стоит отметить, что существуют искусственные бассейны для сёрфинга.





СНОУБОРДИНГ

Сноубординг (англ. snowboarding от snow – снег и board – доска) – олимпийский зимний вид спорта, суть которого заключается в спуске со снежных склонов или гор на специальной доске – сноуборде.

Направления в сноубординге:

- **Фристайл** – направление сноуборда, которое включает в себя следующие техники: прыжки на трамплинах, катание с использованием различных построек, трюки на поверхности склонов, преодоление препятствий. Фристайл используется в сноуборд-кроссе, хафпайпе, слоупстайле, биг-эйре, джиббинге.

- **Фрирайд** – направление сноуборда, предполагающее свободное катание, не ограниченное подготовленными склонами или парками, без жестко заданных маршрутов, целей или правил.

- **Жесткий сноуборд** – направление, основой которого является техничный спуск с горы.

Экипировка для сноубординга:

- Доска для сноубординга (борд);
- Ботинки;
- Крепления;
- Шлем;
- Перчатки;
- Маска для сноубординга;
- Одежда для сноубординга.



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках.

В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках.

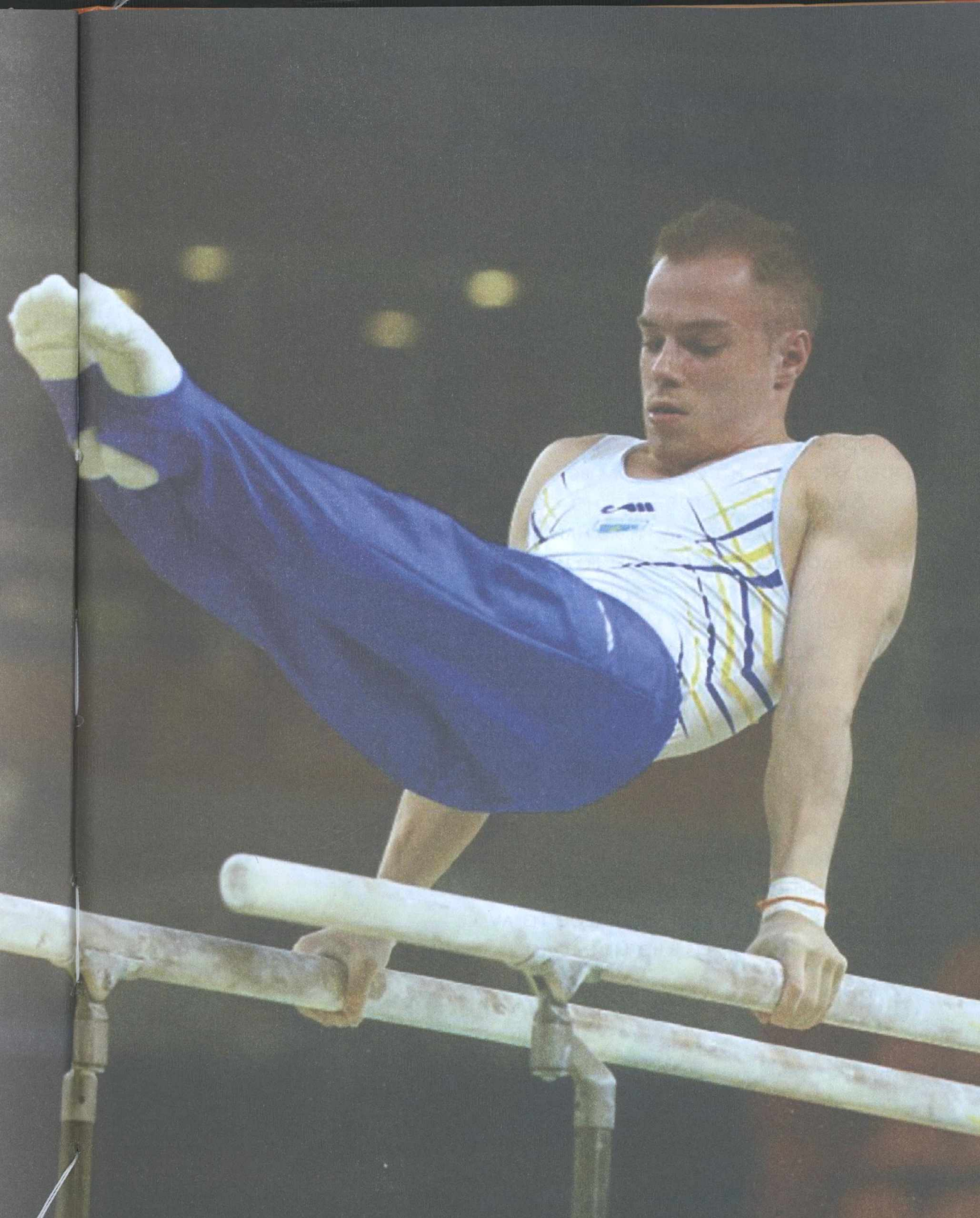
Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Спортивная гимнастика появилась в VIII веке до нашей эры, в Древней Греции.

Обычно соревнования по спортивной гимнастике проводятся на 7 снарядах:

- упражнения на брусьях;
- вольные упражнения;
- упражнения на коне;
- упражнения на кольцах;
- опорный прыжок;
- упражнения на перекладине;
- упражнения на бревне.

Как у мужчин, так и у женщин победители соревнований определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете.



СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА

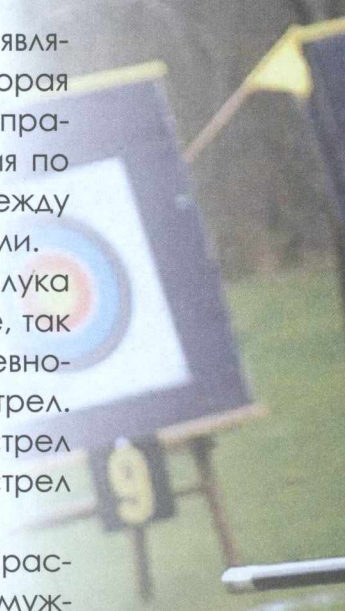
Стрельба из лука – олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в точности стрельбы из лука.

Победителем в стрельбе из лука является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Соревнования по стрельбе из лука проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

Соревнования по стрельбе из лука проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении. Стрельба на соревнованиях ведётся сериями по 3 или 6 стрел. По стандартам FITA на серию из 3 стрел даётся 2 минуты, а на серию из 6 стрел 4 минуты.

В помещении стрельба ведётся с расстояний в 18, 30 или 50 метров (для мужчин и женщин). На открытом воздухе расстояние до мишеней составляет 30, 50, 70 и 90 метров для мужчин и 30, 50, 60 и 70 метров для женщин. На Олимпийских играх стрельба из лука ведётся только с расстояния 70 метров.

Олимпийские игры – самое престижное соревнование по стрельбе из лука, проводится один раз в четыре года.





СУМО

Сумо – это японская борьба спортсменов-тяжеловесов, победителем в которой считается тот, кто заставит противника коснуться ковра любой частью тела или вытолкнет его за пределы ограниченного круга.

Считается, что сумо возникло около 2000 лет назад.

Площадка для борьбы сумо представляет собой квадратный помост в 34–60 см высотой, называемый дохё.

Единственная одежда на борце во время поединка – специальный пояс, называемый «маваси». Это плотная широкая тканевая лента длиной 9 метров и шириной 80 см. Минимализм одежды борцов имеет особый смысл – он показывает чистоту их намерений, ведь в поясе, в отличие от кимоно, невозможно спрятать оружие.

В сумо нет весовых категорий, поэтому одним из определяющих факторов является масса борца. Средняя масса борцов сумо составляет около 120–130 кг.

Официальные турниры профессионалов (басё) проводятся 6 раз в год, в Токио (январь, май, сентябрь) и по разу в Осаке (март), Нагое (июль) и Фукуоке (ноябрь).





ТЕННИС

Теннис (большой теннис) – вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека соперничают между собой. Цель каждого из игроков/команд – перекинуть ракеткой мяч на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не меньше одного раза.

Правила игры в большой теннис: игроки или команды должны находиться по разные стороны сетки. Один из игроков является подающим, второй, соответственно, принимающим подачу. Подающий игрок должен отправить мяч таким образом, чтобы он попал в зону корта на половине соперника. Принимающий игрок должен успеть перенаправить (отбить) мяч на сторону соперника до его падения на корт или до того, как он коснется корта во второй раз. Если один из теннисистов пропустил мяч, то его соперник получает очко.

Теннисный матч состоит из «сетов», а они в свою очередь из «геймов», для выигрыша которых необходимо забивать мячи. Стандартный размер теннисного корта составляет 23,77 метра в длину и 8,23 метра в ширину. Инвентарь теннисиста: теннисная ракетка и мяч.



ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Тяжелая атлетика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги.

В современную тяжелую атлетику входят два таких упражнения: толчок и рывок. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

Соревнование начинается с жеребьевки, после которой каждому из участников присваивается определенный номер. Порядковый номер сохраняется на протяжении всего соревнования. Каждый атлет на соревновании имеет три попытки в рывке и три попытки в толчке. Самый тяжёлый вес поднятой штанги в каждом упражнении суммируется в общем зачёте. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся с определением победителей и призёров в каждой весовой категории, исходя из веса тела спортсменов-участников. Взвешивание проводится за один или два часа до соревнования.

На соревнованиях используются штанги, отвечающие спецификациям Международной федерации тяжелой атлетики и разрешенные к использованию на соревнованиях.

Штанги состоят из следующих частей:

- гриф
- диски
- замки



ФЕХТОВАНИЕ

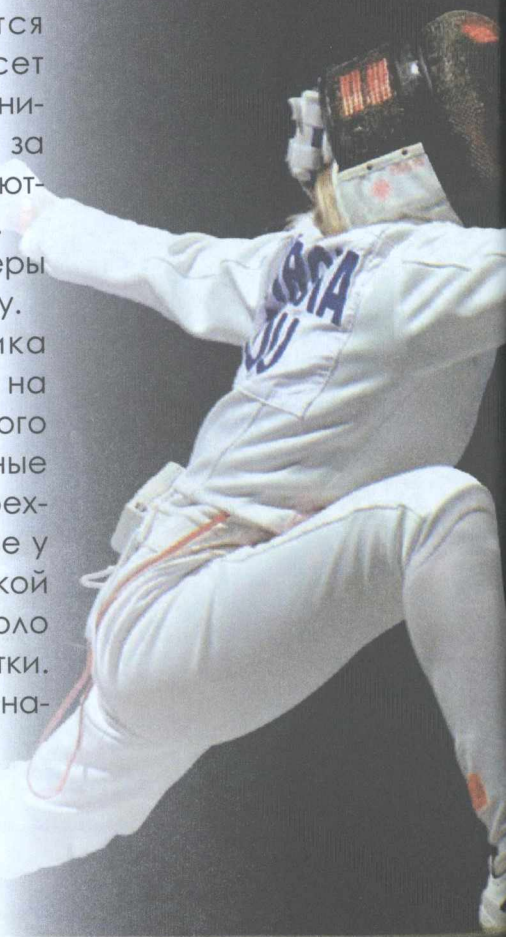
Фехтование – это олимпийский вид спорта, суть которого заключается в ведении боя с использованием холодного оружия.

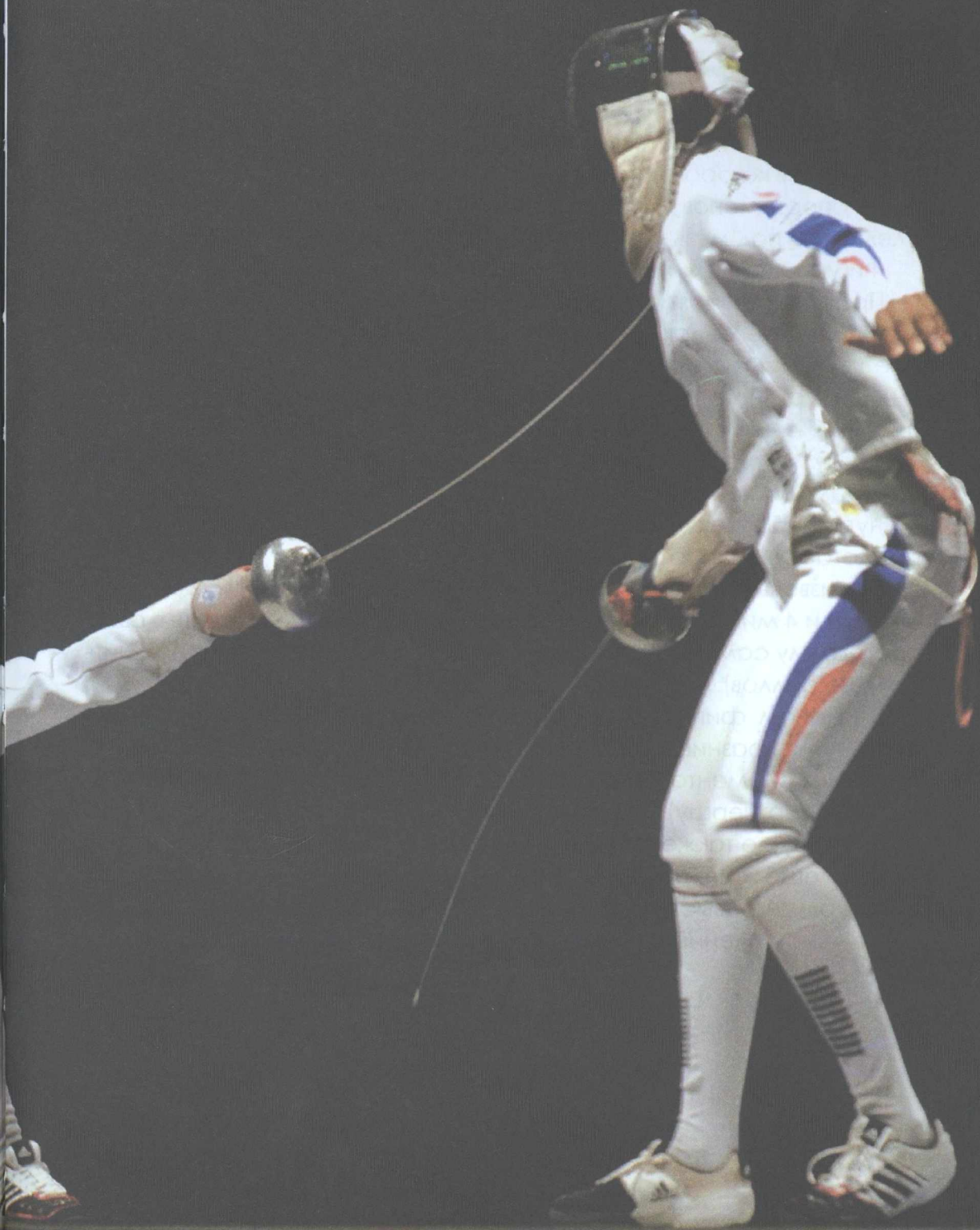
Различают следующие виды спортивного фехтования: на рапирах, на саблях, на шпагах. Фехтовальщикам необходимо нанести укол сопернику и отражать или избегать уколов по себе. Соревнования по фехтованию проводятся как между мужчинами, так и между женщинами.

Победа в поединке присуждается спортсмену, который первым нанесет определенное количество уколов сопернику или нанесет большее их количество за отведенное время. Все уколы фиксируются специальной электронной системой.

Фехтовальная дорожка имеет размеры 14 метров в длину и 1,5–2 метра в ширину.

Защитный костюм фехтовальщика состоит из куртки и брюк по колено на подтяжках, сделанных из облегченного кевлара. На ногах у спортсменов длинные белые гетры и специальная обувь для фехтования с плоской подошвой. На голове у фехтовальщиков маска с металлической сеткой и воротом, защищающим горло спортсмена. На руки надевают перчатки. Под защитный костюм фехтовальщики надевают защитные набочки.





ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Фигурное катание – конькобежный олимпийский вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов по льду на коньках и выполнении специальных элементов под музыку.

Фигурным катанием занимаются как мужчины, так и женщины.

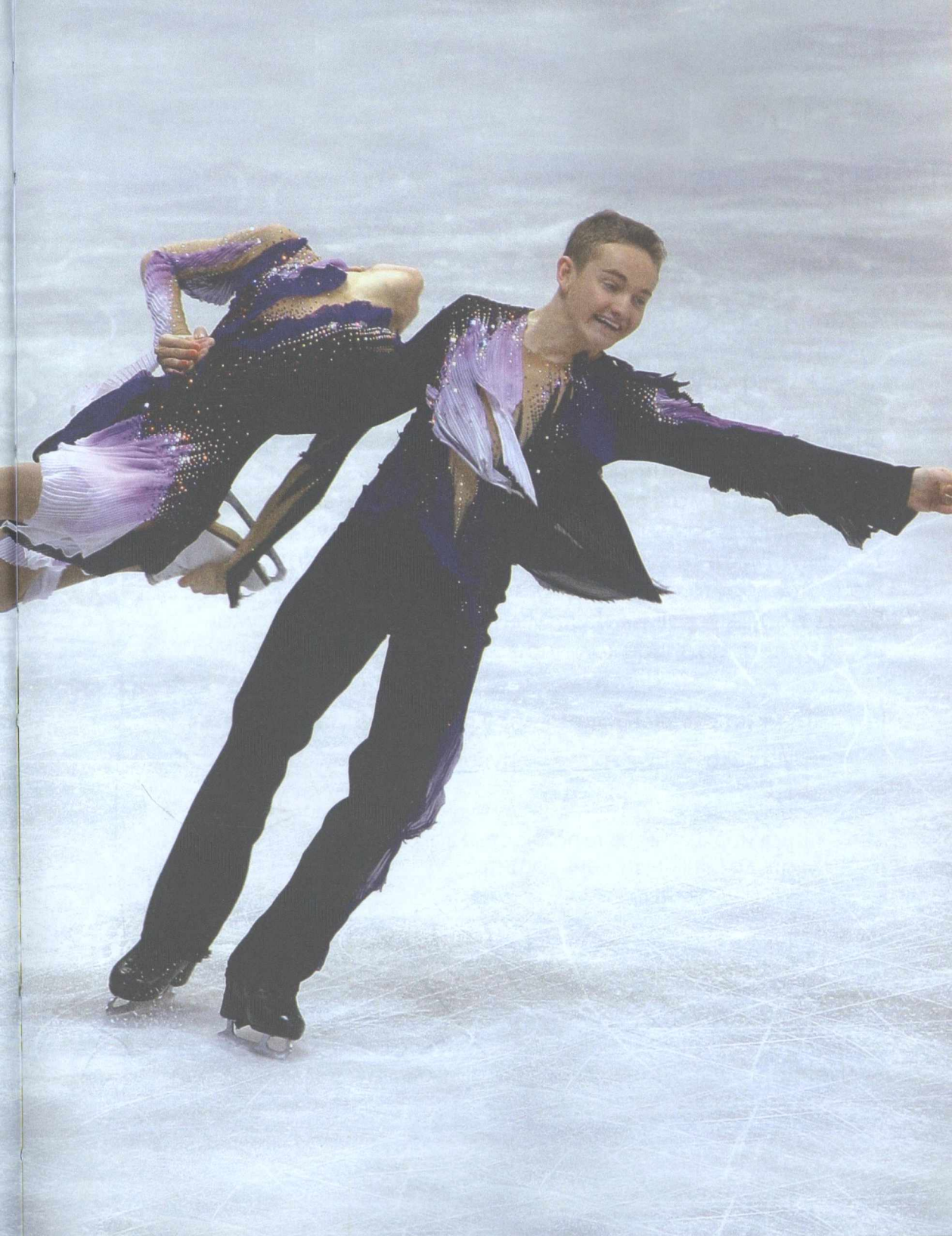
Правила зависят от разновидности фигурного катания: индивидуальное женское, индивидуальное мужское, парное фигурное катание, а также парные танцы на льду. В индивидуальном катании мужчины и женщины обязаны откатать две программы – короткую и произвольную. За короткую программу, которая может длиться до 2 минут 40–50 секунд, фигуристы обязаны представить 8 обязательных элементов.

Произвольная программа занимает 4 с половиной минуты у мужчин и 4 минуты у женщин. Фигуристы стремятся включить в свою программу самые сложные элементы (за которые можно получить больше баллов).

В парном фигурном катании правила очень схожи с индивидуальными, разница лишь в обязательных элементах. Так, обязательными элементами для пар являются поддержки (партнер поднимает партнершу), прыжки с выбросом (когда партнер кидает партнершу), а также синхронные прыжки и вращение.

Есть ещё синхронное катание, в котором одновременно за одну команду выступает от 16 до 20 фигуристов. Цель дисциплины – выступление команды как единого целого.





ФУТБОЛ

Футбол (от англ. foot – ступня, ball – мяч) – самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.

Мяч в ворота можно забивать ногами или другими частями тела (кроме рук). Современный футбол был придуман в Англии в 1860-х годах.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков, один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот.

Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

Спортивной футбольной формой игрока являются:

- рубашка или футболка с рукавами;
- шорты;
- гетры;
- щитки. Должны быть полностью закрыты гетрами и обеспечивать должный уровень защиты;
- бутсы.

Длина футбольного поля от ворот до ворот должна быть в пределах 90–120 метров.

Основной футбольной структурой является FIFA (Fédération internationale de football association), расположенная в Цюрихе, Швейцария. Она занимается организацией международных турниров мирового масштаба.



ХОККЕЙ

Хоккей с шайбой – это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.

Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Хоккей зародился в Канаде в середине XIX века. Размеры хоккейных площадок могут варьироваться от 56–60 метров в длину и 26–30 метров в ширину.

Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке.

Экипировка хоккеиста:

- клюшка;
- коньки;
- раковина;
- шлем для защиты головы;
- наколенники и налокотники;
- нагрудник;
- перчатки;
- капа;
- хоккейные шорты;
- защита горла – полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока;
- свитер;
- гамаша;
- хоккейная шайба.

Размеры хоккейной шайбы:

- толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156–170 гр.



37

CCM

USA

КОНТАКТ
КОДЫ
ФАКТ
ДАВАЮТ
НАШ

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений.

Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без них. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта.

Как говорилось выше, выступления могут проходить с предметами или без, но в последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без предмета не проводятся. В групповых упражнениях одновременно должны использоваться один или два вида предметов. Все упражнения идут под фонограмму. Выбор музыки целиком зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть длительностью от 75 до 90 секунд. Соревнования по художественной гимнастике проходят на гимнастическом ковре размером 13x13 метров.

Предметы для художественной гимнастики:

- скакалка;
- обруч;
- мяч;
- булавы;
- лента.



ШАХМАТЫ

Шахматы – настольная логическая игра для двух человек со специальными фигурами и 64-клеточным полем. Шахматы – это игра, сочетающая в себе элементы искусства (в части шахматной композиции), науки и спорта. Как вид спорта, шахматы имеют иерархию званий, развитую систему регулярных турниров, национальные и международные лиги.

Ходы в шахматах делают поочередно, причем, первый ход делает игрок с белыми фигурами. Право играть белыми фигурами определяет жребий.

Шахматы придумали в Индии в V–VI веке до нашей эры.

Шах – ситуация, когда король одного из игроков находится под ударом фигуры соперника.

Мат – ситуация, когда король находится под шахом, но не может его избежать.

Игра закончивается победой в следующих случаях:

- один из игроков ставит мат королю оппонента;
- один из игроков признает поражение досрочно;
- время, отведенное на следующий ход соперника, истекает (заканчивается);
- фиксируется техническая победа.





«YOSH BILIMDON ENSIKLOPEDIYASI»

Tuzuvchi:
NODIRA ODILOVA

SPORT

(rus tilida)

«Ziyo nash» nashriyoti
Toshkent – 2022

Редактор
Художественный редактор
Компьютерная верстка

*Абдурахмон Жураев
Шамуратов Кувандик
Хайдарова Хабибумоха*

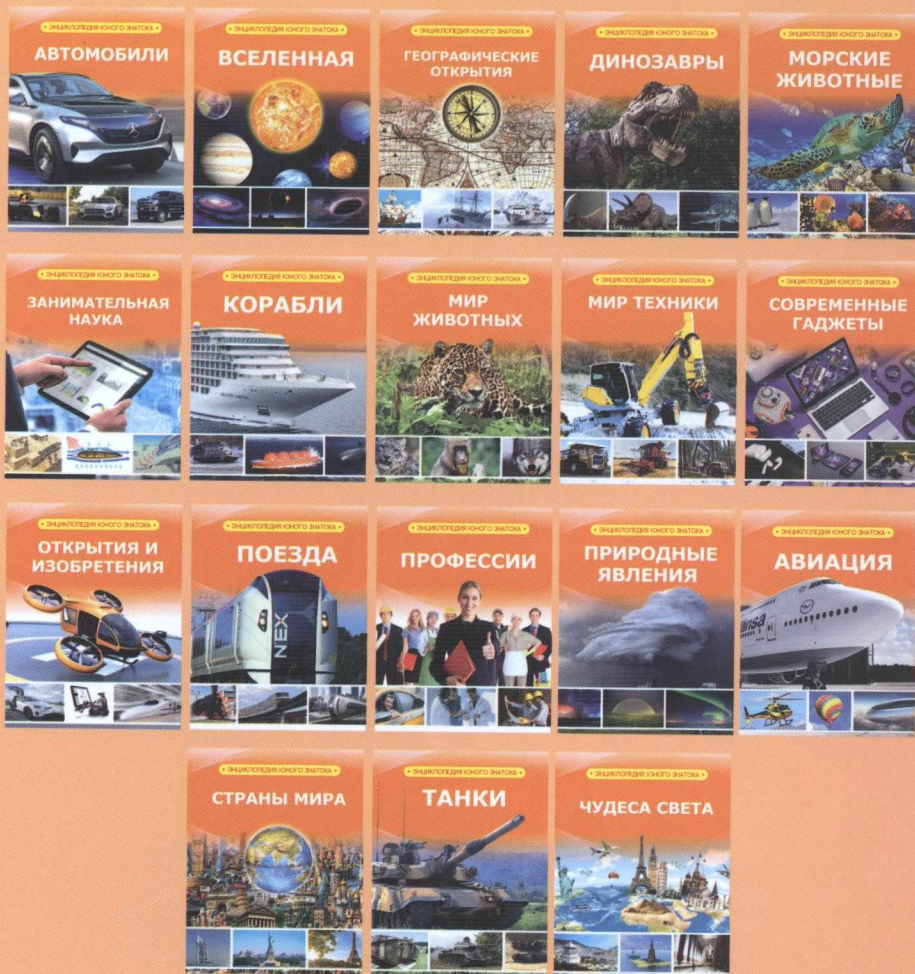
Лицензия издательства № АА 0008 от 27.03.2019 г.
Сдано в печать 11.02.2022 г. Формат бумаги 70x90¹/₁₆. Бумага офсетная.
Отпечатано офсетным способом на гарнитуре «Century Gothic».
Условных п.л. 7,02. Тираж 3000 экз. Договор № 52-20.

ООО «Ziyo nashn»
г. Ташкент, Учтепинский район, квартал-23, д 42.

Отпечатано в ООО «Ziyo nashn»
г. Ташкент, Бектемирский район, ул. Хусейна Байкаро, д 3.

КНИГИ ИЗ СЕРИИ

• ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЮНОГО ЗНАТОКА •



ZIYO NASHR



fb.com/ziyo.nashr
ziyonashr@mail.ru



YANGI
KITOBLARIMIZNI
INTERNET ORQALI
ONLAYN
XARID
QILISH UCHUN
QR-KODNI
SKANER QILING.

ISBN 978-9943-6099-0-7



9 789943 609907