



Е. ГЕЛЛЕР



СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ИГРЫ

Е. М. ГЕЛЛЕР

СПОРТИВНЫЕ
РАЗВЛЕЧЕНИЯ
И
ИГРЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «БЕЛАРУСЬ»
МИНСК 1971

7A 02

Г 31



Scan AAW

6—9—2
303—71

НА ИГРОВЫХ ПЛОЩАДКАХ

Игра — эмоциональное и увлекательное занятие для детей и для взрослых. Любая игра — процесс творческий, в ней всегда имеется цель, достижение которой требует индивидуальных или коллективных усилий. Игры разнообразны: они требуют ловкости и быстроты, умения быстро мыслить и ориентироваться, проявлять волю и решительность.

Вот почему спортивные и подвижные игры являются не только любимым отдыхом, но и отличным средством физического развития, укрепления здоровья детей, молодежи и взрослых.

В новых жилых кварталах и микрорайонах строительство игровых площадок предусмотрено действующими правилами и нормами планировки и застройки городов. Выделение необходимого участка в каждом отдельном случае предусматривается проектом застройки, и задача состоит в том, чтобы хорошо использовать отведенную территорию, установить на ней необходимое оборудование, правильно организовать работу по месту жительства.

На игровых площадках в микрорайонах могут культивироваться все виды спортивных игр: баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч, городки, теннис, настольный теннис, регби, травяной хоккей, футбол.

Надо привлекать к участию в играх всех желающих и не только тех, кто привык играть. Новичкам можно предложить игру по облегченным правилам.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

В советской системе физического воспитания важное место занимают спортивные игры. В нашей стране они получили массовое распространение.

Большинство спортивных игр возникло из народных подвижных игр, которые издавна культивировались среди народов нашей страны.

В решении задачи укрепления здоровья советского человека видная роль принадлежит спортивным играм. Проводимые на свежем воздухе, они приобретают особо большое оздоровительное значение. В процессе правильно организованных занятий спортивными играми укрепляется двигательный аппарат человека, усиливается обмен веществ, совершенствуются многие функции органов и систем организма.

Наиболее значительное влияние оказывают спортивные игры на центральную нервную систему. Большая быстрота выполнения движений, частая смена их формы, изменение интенсивности мышечной деятельности способствуют увеличению возбудимости и лабильности всей нервной системы.

Помимо оздоровительно-гигиенического значения спортивные игры имеют и большое образовательно-воспитательное значение. В большинстве видов спортивных игр игровая деятельность участников носит коллективный характер. Суть любой коллективной игры — спортивная борьба двух команд за достижение победы. В этой борьбе важное значение имеет взаимодействие играющих, которое осуществляется в непрерывно меняющихся условиях.

В процессе занятий спортивными играми возникает необходимость правильного отношения к игрокам противника и судьям. Правила определяют права, обязанности и поведение играющих.

Велико и агитационное значение спортивных игр. Спортивная борьба увлекательна и интересна не только для участников, но и для зрителей. Игровая деятельность

участников состязания вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими, смелыми, выносливыми.

В практике применяют обычно две системы розыгрыша: систему с выбыванием и круговую.

Система розыгрыша с выбыванием после поражения дает возможность провести соревнование в короткие сроки при большом числе участников. В этом ее положительная сторона. Тот, кто проиграл встречу, выбывает из борьбы. К концу соревнований остается участник, не проигравший ни одной встречи. Он и объявляется победителем.

Однако эта система имеет ряд недостатков. Она не дает возможности определить места всех участников, за исключением первого и второго. Для определения третьего и четвертого мест часто устраивают дополнительную встречу команд, проигравших в полуфиналах. Недостатком этой системы следует считать и то, что большинство участников соревнований имеет очень малое количество встреч.

При круговой системе розыгрыша все участники играют до тех пор, пока не встретятся со всеми остальными. Победителем считается тот, кто наберет большую сумму очков за все соревнования. Положительная сторона круговой системы: точное итоговое место каждой команды в конце розыгрыша, соответствующие ее силам, подготовленности. Недостаток — в продолжительности розыгрыша.

Важно определить количество встреч, необходимых для проведения состязания по круговой системе. Для этого существует несложная формула. Если буквой N обозначить число команд, пожелавших принять участие в розыгрыше, то для определения количества игр, которые нужно провести — X , применяется следующая формула:

$$X = \frac{N(N-1)}{2}.$$

Если записалось, например, 6 команд для участия в первенстве, то придется провести 15 встреч.

$$X = \frac{6(6-1)}{2} = 15.$$

Для записи результатов розыгрышей, проводимых по круговой системе, пользуются таблицей.

В некоторых соревнованиях применяют обе системы. I этап состязаний проводят по системе с выбыванием, II — по круговой. Это так называемый смешанный вид розыгрыша.

Для проведения любых соревнований надо составить положение, подготовить места для игр, укомплектовать судейскую коллегию.

Хорошая организация состязаний, несомненно, принесет большую пользу здоровью, оживит физкультурную работу.

В связи с тем, что содержание многих спортивных игр хорошо известно, мы приводим лишь основные положения и выдержки из правил, с трактовкой которых могут встретиться затруднения в ходе судейства.

Баскетбол

Баскетбольная команда состоит из 5 человек. Соревнования проводят на площадке (грунтовая или с деревянным настилом), имеющей длину 26 м и ширину 14 м. Оборудование состоит из стоек со щитами, к которым прикреплены металлические кольца. Размер щита — 120—180 см. Диаметр кольца — 45 см. Кольцо крепится на щите на расстоянии 30 см от нижнего его края (рис. 1).

Игра заключается в том, чтобы как можно большее число раз забросить мяч в корзину противника. Для этого надо овладеть определенными приемами техники и тактики. Каждый игрок должен уметь не только нападать, но и защищать свою корзину.

В момент атаки на кольцо противника каждый игрок команды старается оторваться от соперников, выйти на свободное место, чтобы, получив мяч от партнера и улучив удобный момент, бросить его в кольцо.

Если же мяч попал к противоположной команде, игро-

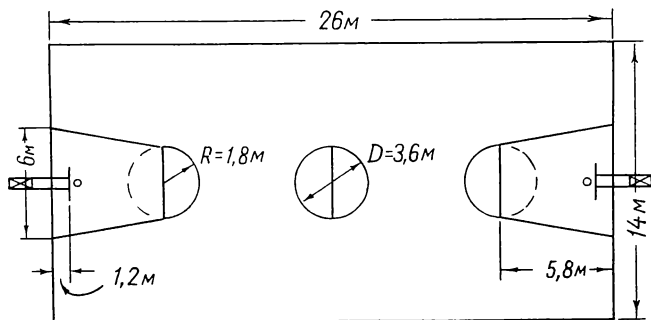


Рис. 1. Баскетбольная площадка

ки стараются плотно прикрыть противников, чтобы перехватить мяч, не дать им бросить его в кольцо.

Игра длится 40 минут с перерывом 10 минут (для взрослых). Выигрывает команда, забросившая больше мячей в корзину противника.

Из правил игры в баскетбол. Игру начинают с центра. Перебрасывая мяч между собой и продвигаясь к щиту противника, игроки стараются забросить его в кольцо.

За нарушение правил, связанное с умышленной грубостью, назначают штрафные броски. Если же нарушение не носит преднамеренного характера, противник вводит мяч сбоку. Штрафной бросок выполняет один из игроков, остальные при этом могут располагаться по обеим сторонам штрафной площадки.

Если от броска одного из игроков мяч перелетел за боковую или лицевую линию площадки, то мяч вводит в игру с этого же места игрок противоположной команды.

За попадание в кольцо с игры команде засчитывают два очка, а со штрафного броска — одно.

В ходе игры запрещено: делать на площад-

ке более двух шагов с мячом в руках; вести мяч, ударяя его о землю одновременно двумя руками; подпрыгивать с мячом в руках; отбивать мяч кулаками, головой, туловищем или ногами (в этих случаях мяч передают другой команде для вбрасывания из-за боковой линии в ближайшей точке от места совершения ошибки).

Не разрешается задерживать игрока с мячом, толкать его, ударять по рукам и ставить подножки. За эти нарушения назначают, по усмотрению судьи, один или два штрафных броска. Игрок, нарушивший правила в непосредственной борьбе за мяч с противником, получает персональное замечание (фол). За 5 фолов он удаляется до конца игры. Его место может занять другой игрок.

В ходе каждой половины соревнования капитан команды (тренер) имеет право дважды взять одномоментный перерыв для уточнения тактики, отдыха.

Ручной мяч

Игру проводят на травяной, глинобитной или с деревянным настилом площадке. В состязаниях принимают участие команды, состоящие из 7 человек. Длина площадки — от 30 до 50 м и ширина — от 15 до 25 м. Ширина ворот — 3 м, высота от земли до перекладины — 2 м. Мяч в окружности — 56—58 см (рис. 2).

Игру начинают с центра поля. Один из спортсменов по жребию с линии начала игры вводит мяч передачей вперед на сторону противника. Противник располагается на своей половине поля в 3 м от средней линии.

В ходе состязания участники могут бросать руками мяч друг другу любым способом. Нельзя продвигаться с мячом в руках, делая более 3 шагов, держать его в руках более 3 секунд. Чтобы владеть им более продолжительное время, надо ударить о землю мяч и поймать. Но это разрешается делать только один раз, после чего мяч необходимо передать партнеру или выполнить бросок в ворота.

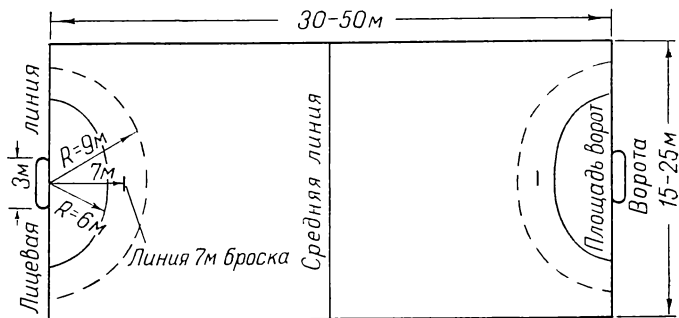


Рис. 2. Площадка для игры в ручной мяч

Во время игры нельзя хватать или толкать противника, ударять его мячом. За эти нарушения назначают свободный бросок.

Атаку ворот чаще всего проводит большинство игроков команды, стараясь приблизиться к ним, перебрасывая между собой мяч. Улучив момент, один из игроков бросает мяч в ворота.

Если же мяч перехвачен противником, игроки как можно скорее оттягиваются к своим воротам. Все они, кроме одного или двух, располагаются полукругом на своей половине поля возле площадки вратаря и стараются перехватить мяч. Один или два игрока выходят навстречу соперникам, стараясь отнять у них мяч раньше, чем они выполнят бросок в ворота.

Вратарю не всегда следует ловить мяч. Лучше задерживать его рукой, а сильный удар — отбивать. На площадку вратаря не могут входить нападающие противника, и возможность добить мяч в ворота в непосредственной близости исключается. На своей площадке вратарь может останавливать мяч и ногой, а выйдя за пределы вратарской площадки, играет на правах полевого игрока.

Продолжительность игры в ручной мяч установлена следующая: мужчинам и юношам 17—18 лет две половины по 30 минут; женщинам, девушкам 17—18 лет и юношам 15—16 лет — по 25 минут; девушкам 15—16 лет — по 20 минут; девочкам и мальчикам до 14 лет — по 15 минут.

Побеждает команда, которая забросит в ворота противника большее число мячей.

Из правил игры в ручной мяч. Если мяч вышел за лицевую линию от игрока противника, то по свистку судьи его вводит в игру вратарь броском от своих ворот. Если мяч оказался за линией ворот от своего игрока (за исключением вратаря), назначают штрафной бросок с угла площадки.

Если игрок войдет в зону вратаря своей команды во время атаки ворот или умышленно бросит мяч своему вратарю, назначают 7-метровый бросок. За другие нарушения правил (передержка мяча, пробежка и др.) назначают свободный бросок с места нарушения.

В случае выхода мяча за боковую линию, мяч вводит в игру игрок противника двумя руками из-за головы, не отрывая ног от земли (как в футболе).

Спорный мяч назначают при овладении мячом или нарушении правил игры одновременно несколькими игроками противоположных команд. Мяч разыгрывает судья ударом о землю.

При выполнении штрафного, углового, свободного, бокового броска или спорного мяча игроки противоположной команды не должны находиться ближе 3 м от бросающего.

Волейбол

Волейбол — популярная игра. В нее могут играть как подготовленные игроки, так и новички.

Игру ведут на площадке 18×9 м, разделенной на равные части подвешенной на столбах сеткой шириной 1 м.

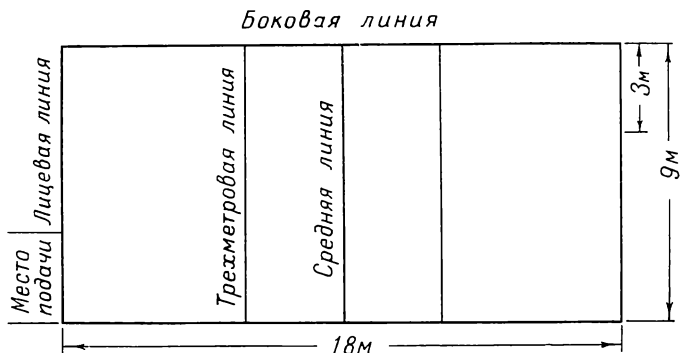


Рис. 3. Волейбольная площадка

Верхний ее край находится от земли на высоте 2 м 43 см для мужчин и 2 м 24 см для женщин. Для мальчиков устанавливают высоту 2 м 20 см, а для девочек — 2 м 10 см (рис. 3).

Участники игры, отбивая мяч руками, стараются перебросить его на сторону противника с таким расчетом, чтобы последний не мог принять.

Если игроки принимающей команды овладели мячом, они могут передавать его друг другу, но не более 3 раз. После этого мяч должен быть переправлен на противоположную сторону.

Каждая команда состоит из 6 человек. Они располагаются в две линии на площадке, которая условно разделяется на 6 зон. Каждый игрок имеет свой номер. Начинает подавать игрок первой зоны с места подачи, находящейся в правом заднем углу.

Подачу выполняют ударом по мячу, причем в этот момент мяч должен находиться в воздухе. Для этого вначале подбрасывают его, а затем направляют через сетку.

Игрок противоположной команды старается заранее определить место падения мяча и выходит к нему, зани-

мая наиболее удобное положение. Затем он направляет его своим партнерам по команде, находящимся у сетки. Это игроки передней линии. На них возлагается основная задача: разыграть мяч и сильным или обманным ударом послать в поле противника. От их умения завершать комбинацию чаще всего зависит успех. Когда противник ставит блок, т. е., подпрыгнув возле сетки, вытягивает руки над ней, от нападающего требуется умение обыграть этот блок.

Игра в волейбол состоит из трех (пяти) партий. Каждая из них продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся набрать 15 очков. При счете 14:14 игру продолжают, пока не будет разницы в 2 очка.

Побеждает команда, сумевшая выиграть две партии (три из пяти).

Из правил игры в волейбол. Подачу мяча игроки производят после свистка судьи. В случае подачи мяча до свистка мяч переигрывают.

Если после подбрасывания мяча при подаче игрок промахнулся, то он повторяет подачу.

Подача выполнена правильно: если подающий игрок не вышел за боковые пределы ограничительных «усиков», не наступил на лицевую линию (при нормальных размерах поля), подбросил мяч до удара по нему и если мяч при полете над сеткой не задел ее. Подачу производят в течение 5 секунд с момента готовности игрока (после свистка на подачу).

Игрок, производящий подачу, продолжает ее до тех пор, пока он или его команда не сделают ошибки. После этого подача переходит к другой команде, игроки которой при этом перемещаются на одно место в направлении часовой стрелки.

Один и тот же игрок не имеет права при выполнении передачи касаться мяча 2 раза подряд (за исключением блока).

Одновременное касание мяча двумя игроками одной команды считают за 2 удара, и поэтому ни один из них не имеет права выполнять третьей передачи (за исключением блока).

Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивают к удару. Прикосновение мяча к телу ниже пояса является ошибкой.

Если во время нахождения мяча в игре кто-либо из игроков задевает сетку или переступает среднюю линию, он совершает ошибку. Не считается нарушением, если игрок наступает на среднюю линию, не переходя ее. Переносить руки над сеткой при блокировании разрешено правилами, однако наносить удар по мячу, находящемуся на стороне противника, запрещено.

Любой игрок, коснувшийся мяча при блокировании, имеет право тут же выполнить еще передачу, однако это действие считают за 2 касания мяча.

Перебить мяч через сетку в прыжке из зоны нападения могут только игроки передней линии. Игроки задней линии могут перебивать (выполнять нападающий удар) мяч через сетку в прыжке только в том случае, если они произвели отталкивание из-за 3-метровой линии.

Все нарушения правил судья фиксирует свистком.

Футбол

Футбол — одна из самых распространенных и любимых спортивных игр в нашей стране. Игру проводят между двумя командами, по 11 игроков в каждой, на поле размером 90—110 м в длину и 50—75 м в ширину. Дети могут играть на полях меньших размеров.

Цель игры — забить мяч в ворота противника.

Бить по мячу разрешено ногой или головой. Останавливать его можно любой частью тела, кроме рук. За умышленное касание мяча рукой назначают штрафной удар.

Выигрывает та команда, которая сумеет забить в ворота противника больше голов.

Перед началом матча судья бросает жребий. Капитан, выигравший его, пользуется правом выбирать для своей команды сторону поля или начало игры с центра.

Из правил игры в футбол. Продолжительность игры для взрослых — 90 минут; для мальчиков 11—12 лет — 40 минут; для мальчиков 13—14 лет — 60 минут. Перерыв на отдых между таймами — 10 минут. После перерыва команды меняются сторонами поля и игру начинает с центра другая команда.

Мяч считают забитым, если он:

влетел в ворота непосредственно после углового удара, не задев никого из игроков;

отскочил в ворота от судьи, находящегося в поле, или от судьи на линии.

Игру не останавливают и мяч считают в игре, если он катится по линии, ограничивающей поле для игры, попал в судью и, отскочив от него, остался в поле.

Если игроку, не имеющему перед собой двух противников, передан мяч, он считается вне игры. За это назначают свободный удар с места нарушения.

Положение вне игры не может быть на своей половине поля, после углового удара или удара от ворот, после розыгрыша спорного мяча и вбрасывания мяча из-за боковой линии, если последним коснулся мяча игрок противника.

Игроку разрешено:

играть мячом лежа на земле, отбирая его из ног противника;

отдавать мяч в руки вратарю, вбрасывая его из-за боковой линии;

выполнять штрафной удар, не дожидаясь свистка судьи;

производя 11-метровый штрафной удар, вторично бить

по воротам, если мяч отскочил от вратаря после первого удара.

Игроку не разрешено:

выполняя свободный или штрафной удар из своей штрафной площадки, отдавать мяч в руки вратарю;

выполняя 11-метровый штрафной удар, вторично бить по воротам, если мяч отскочил от стойки или перекладины ворот.

Штрафной удар назначают:

при грубом и опасном толчке или прыжке на противника;

при попытке удержать рукой или свалить противника; при игре рукой.

При выполнении штрафного удара игроки противника не должны стоять ближе 9 м от мяча.

Мяч, выкатившийся за боковую линию, вбрасывают в поле руками из-за головы с того места, где он пересек линию.

Если мяч вышел за лицевую линию поля от ноги игрока нападающей команды, то его снова вводит в игру вратарь защищающейся команды.

Если мяч пересек лицевую линию от ноги игрока защищающейся команды, судья назначает угловой удар, который выполняют с угла поля в сторону ворот.

Во время 11-метрового штрафного удара, который назначают за грубость или игру рукой в штрафной площадке, все игроки, за исключением вратаря и бьющего игрока, находятся за пределами штрафной площадки.

Теннис

Нормальная площадь для теннисного корта с забегами равна 20×40 м. Эта площадь может быть уменьшена до 16×30 м. Площадь для игры должна быть равна $10,97 \times 23,77$ м.

Сетка, натянутая на столбы, делит теннисную площад-

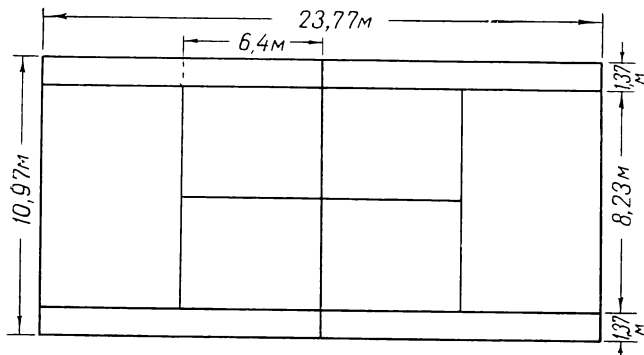


Рис. 4. Теннисная площадка

ку пополам. Ее натягивают при помощи троса на высоте 1,006 м у столбов (рис. 4).

В теннис могут играть 2 или 4 участника. Если игра происходит между двумя теннисистами, она называется одиночной. Игра, в которой принимают участие 4 спортсмена, именуется парной.

Суть игры заключается в том, что игроки, располагаясь на площадке, разделенной сеткой, и ударяя мяч ракеткой, стремятся направить его на сторону противника так, чтобы последний не принял мяча или неточно перебил его через сетку.

Ударять по мячу разрешается либо с лёта, либо после первого касания мячом земли. За допущенную ошибку одним из игроков противник получает очко. Если теннисист наберет минимум 4 очка и будет иметь преимущество не менее 2 очков, он считается выигравшим игру. Когда теннисист выиграет 6 игр, имея преимущество в 2 игры, ему засчитывают выигрыш партии. Для выигрыша встречи нужно выиграть 3 партии (при соревновании из 5 партий) и 2 партии (при соревновании из 3 партий).

Основная техническая трудность игры заключается прежде всего в том, что необходимо исключительно точно уметь управлять ракеткой.

Удары в теннисе часто производят по быстро вращающемуся мячу, летящему с большой скоростью. Чтобы правильно произвести удар, движения теннисиста должны быть хорошо согласованными во времени и пространстве и выполнены в направлении удара. Для этого требуются хороший глазомер и быстрая реакция.

Изучение ударов нужно производить в последовательном порядке по трудности их выполнения: удар справа, удар слева, подача мяча, удары с лёта, свеча, резаный удар, укороченный удар.

При обучении подаче нужно рекомендовать не производить удар слишком напряженной рукой и не подбрасывать мяч очень высоко.

В процессе дальнейшего обучения рекомендуется давать отдельные задания, как, например, посылки мяча в правую, левую сторону, короткие и длинные удары и т. п.

Наиболее характерные недостатки при выполнении ударов:

- неэластичная, жесткая «работа» ног и неправильная их постановка, а также выполнение ударов при слишком прямых ногах;

- малый поворот туловища при выполнении ударов; излишняя закреплённость плечевого пояса, предплечья, кисти;

- неправильная хватка ракетки; удар только рукой, без участия в нем мышц туловища и ног;

- неиспользование инерции движения и веса тела при выполнении ударов;

- слишком большая и запоздалая фаза замаха, неумение регулировать величину замаха для различных ударов;

- плохое сопровождение мяча ракеткой после удара и, как следствие, отсутствие контроля за его полетом;

запоздалый удар по мячу, невыполнение основного правила тенниса: «Не пропускать мяч за туловище!»; отсутствие правильной координации правой и левой руки как при подаче, так и при остальных ударах; «нетвердая» кисть в момент удара, существенно влияющая на силу удара и его точность.

Настольный теннис

Настольный теннис — спортивная игра, в которой могут принимать участие 2 (одиночная игра) или 4 игрока (парная игра). Игру проводят на специальном столе, разделенном посередине сеткой. Соперники по очереди отбивают ракетками целлулоидный мяч. Проигравшим очко считается тот, кто первым пошлет мяч в сетку или за пределы створа. Встречи проводят из трех или пяти партий. Победу в партии присуждают спортсмену, набравшему 21 очко и имеющему перевес в 2 очка.

Играть в настольный теннис могут люди самого различного возраста.

Игру начинают с подачи одним из игроков. При этом после удара ракеткой мяч должен сделать отскок от стола, а затем перелететь через сетку на сторону противника.

Во время подачи игрок подбрасывает лежащий на ладони мяч вверх с последующим ударом по нему ракеткой. При этом надо находиться за задней линией стола. Нельзя производить подачу с ходу.

Из правил игры в настольный теннис. Подача считается неправильной:

если подающий уронит или поймает мяч, подброшенный для подачи, или промахнется, пытаясь ударить по мячу;

если поданный мяч не попадает в сторону противника;

если поданный мяч до прикосновения со столом на стороне противника коснется стоек или сетки.

Играющий выигрывает очко, если противник:

неправильно подаст мяч;

отразит мяч с лёта до его прикосновения к столу;

коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся под столом, или кистью руки, в которой находится ракетка;

не успеет отразить правильно посланный мяч до второго его касания о стол;

сдвинет во время розыгрыша очка стол или крышку стола.

Правильно поданный или отраженный мяч после отскока на стороне противника считается в игре до тех пор, пока не коснется какого-либо предмета (стол, пол, стены, потолок, противник и пр.).

Счет во время одиночной встречи ведут следующим образом. Каждая ошибка дает одно очко противнику. Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 21 очко при перевесе не менее чем 2. При счете 20:20 игру продолжают, пока один из противников не достигнет перевеса в 2 очка.

После каждых 5 очков подающий становится принимающим, а принимающий — подающим. При счете до 20 очередность подачи чередуется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подачи. В решающей партии (третьей или пятой) игроки меняются сторонами после выигрыша 10 очков одним из противников. Участник, начинающий подавать в первой партии, подает в начале третьей партии (или пятой).

При игре вчетвером (в парной встрече) существуют следующие дополнительные правила:

подачу выполняют так же, как было описано выше, но обязательно, чтобы мяч коснулся сначала правой половины стола подающего (или средней линии на его стороне), а потом, пройдя над сеткой, коснулся бы правой половины

стола принимающего или средней линии на его стороне — по диагонали;

подающий производит подачу, принимающий отбивает, затем отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего, и, наконец, отбивает подающий и т. д. Мяч, отбитый не в очередь, считается проигранным;

пара, начинающая партию, должна решать, кто из партнеров будет подавать первым, а пара принимающая решает, кто будет первым принимать мяч. Партнер игрока, подающий первые 5 очков, будет подавать при розыгрыше третьих 5 очков.

Партнер игрока, подающего вторые 5 очков, будет подавать при розыгрыше четвертых 5 очков, и так в том же порядке до окончания партии.

При окончании каждой серии в 5 подач партнер подававшего игрока переходит на место принимающего. При счете по 20 подача переходит после розыгрыша каждого очка и соответственно происходит смена мест принимающих.

Паре, нарушившей очередность, засчитывают проигрыш очка. После этого очередность в правильном чередовании игроков в подачах и приемах мяча должна быть восстановлена.

Некоторые данные. Игру проводят на столе длиной в 2 м 74 см и шириной 1 м 25 см 5 мм. Высота поверхности стола от земли — 76 см.

Сетку натягивают вдоль средней линии стола длиной 183 см, высотой 15,25 см. Высота стоек также 15,25 см.

Бадминтон

Бадминтон — одна из увлекательных и красивых спортивных игр. В нашей стране бадминтон появился недавно, но игру полюбили многие. Летом можно увидеть бадминтонистов разного возраста, перекидывающих волан без каких-либо ограничений правилами.

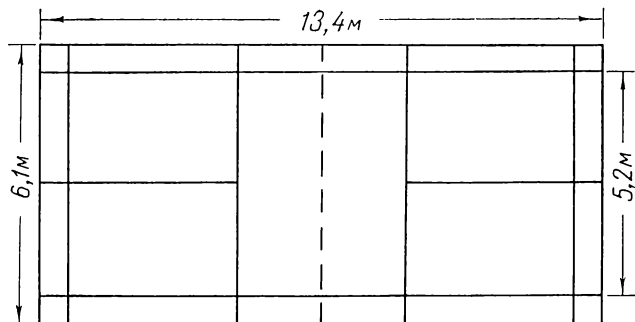


Рис. 5. Площадка для игры в бадминтон

Чем же объясняется такая популярность этого международного вида спорта? С одной стороны, общедоступностью и полезностью: за 2—3 практических занятия можно овладеть подачей и основными ударами. С другой — привлекательностью и высоким спортивным атлетизмом. Все физические качества: быстрота, гибкость, ловкость и выносливость — в гармоничном сочетании с творческим разносторонним мышлением развиваются и совершенствуются в этой игре.

Самое ценное в бадминтоне — легко регулируемая нагрузка: от стремительной до очень спокойной, когда волан порхает в воздухе, и игроку, чтобы его отбить, достаточно сделать 1—2 шага.

Современные правила игры в бадминтон несложны:

Игру проводят на небольшой прямоугольной площадке размером $13,4 \times 5,2$ м для одиночной игры и размером $13,4 \times 6,1$ м для парной игры. Площадку делят пополам мелкаячейстой сеткой, а если нет такой, то любой сеткой или шнуром. Верхний край сетки натягивают на высоте 155 см от земли (рис. 5).

Воланы для игры в помещении и на воздухе отличаются

ся по весу в пределах от 4 до 7 г. Легкие воланы можно утяжелить двумя граммами пластилина, прилепив его во внутрь к донышку головки.

Счет в бадминтоне, как и в волейболе, — до 15 очков. Каждая встреча состоит из 3 партий. В каждой следующей подает победитель. В решающей партии при счете 8 игрок меняются местами (сторонами).

Игру начинают подачей с правого поля. Промах при подаче не является ошибкой, и подачу повторяют.

При четном числе очков у подающего он подает только справа, а при нечетном — только слева.

Многие начинающие подают волан неправильно. Они подкидывают его, словно теннисный мяч, высоко над головой и бьют вниз. Таким образом, подачу превращают из приема подготовительного в атакующий. Подавать надо так: выпустить волан из рук и отбить ударом снизу вверх, не отрывая ног от земли.

Самым эффективным атакующим ударом является удар прямой — сверху вниз. Выполнение удара можно изобразить формулой: «замах — пауза — удар». Движение напоминает бросок камня, палки, гранаты и т. п. Вот почему этот элемент быстрее осваивается мальчиками, чем девочками.

В отличие от тенниса почти все удары в бадминтоне выполняют завершающим движением сгибания или разгибания кисти.

Регби

В игре участвуют две команды, по 15 человек каждая. Цель игры — набрать как можно большее количество очков, которые команда получает: за приземление мяча в зачетном поле противника (так называемая «попытка») — 3 очка; за реализацию «попытки» (после приземления мяча команда имеет право на пробитие удара по воротам, и, если мяч пролетит над перекладиной между штангами,

попытка считается реализованной) — 2 очка; за попадание мячом в ворота после удара ногой со штрафного удара или с игры — 3 очка.

Игру продолжают 80 минут, старшие юноши играют 60 минут, младшие — 40 минут. В начале первой и второй половины игры, а также после взятия ворот игру начинают с центра поля ударом ногой по мячу, лежащему на земле.

Играть в регби можно не только руками, но и ногами. Передача мяча руками разрешается только назад или в сторону. Бежать с мячом разрешается в любом направлении.

Игру в регби проводят на спортивной площадке, под которую можно приспособить обычное футбольное поле, произведя на нем специальную разметку. Мяч овальной формы.

В регби применяют следующие игровые приемы: передачу и ловлю мяча, бег с мячом, удары по мячу ногой, ведение мяча ногами, захваты и отражения, схватки, ложные броски и финты.

Передачу мяча выполняют как одной, так и двумя руками. Двумя руками передачи производят из-за головы, сбоку, снизу, сверху, от груди; одной рукой — сверху, снизу, сбоку и от плеча. Чаще всего игроки пользуются передачами на короткие и средние дистанции.

Ловлю мяча обычно производят двумя руками в движении и в большинстве случаев при довольно активном сопротивлении противника. Поэтому нужно не только хорошо выбирать место, но и уметь ловить мяч без отскока его от рук, что создает хорошие условия для быстреешего продвижения мячом.

Удары ногой в регби применяют: подъемом по лежащему мячу; подъемом по катящемуся мячу; подъемом по мячу, находящемуся в воздухе; по мячу с полуста; коленом.

В ходе игры, стремясь отобрать мяч у противника, иг-

роки пользуются захватами. При попытке противника сделать захват игрока, владеющего мячом, последний применяет так называемое отражение, т. е. отталкивает противника открытой ладонью.

Схватка — это способ введения мяча в игру. Суть ее в следующем: 16 игроков (по 8 игроков от каждой команды), обхватив друг друга руками, становятся так, чтобы между их ногами было свободное пространство, куда и вбрасывает судья мяч.

Городки

Городки — народная русская игра, существовавшая еще в древней Руси. Однако как спортивная игра она стала известна только в годы Советской власти.

Суть игры — затратить как можно меньше бит на выбивание определенного количества фигур. Каждая фигура состоит из 5 городков. Последовательность построения фигур такова: «пушка», «звезда», «колодец», «артиллерия», «пулеметное гнездо», «часовые», «тир», «вилка», «стрела», «коленчатый вал», «ракета», «рак», «серп и молот», «самолет» и «письмо».

Игру можно проводить на асфальтовой, цементной, деревянной или земляной площадке.

Перед началом соревнований производят жеребьевку для определения забоя (определения, кто первым начнет соревнование). Забой всегда производят в правый город. После того как пробьют по две биты игроки одной команды, в игру вступают игроки другой команды, которые также по порядку номеров бросают по две биты в свой город.

Порядок выбивания всех фигур, кроме «письма», один и тот же: каждую фигуру сначала выбивают с кона. Если выбить ее сразу не удастся, дальнейшее выбивание городков выполняют с полукона. Все городки «письма» обязательно нужно выбить с кона, причем первым необходимо

выбить городок, лежащий в середине города — «марку».

Основной элемент игры в городки — броски биты в цель. Наиболее распространенным и эффективным броском является лобовой. Применяют его как с кона, так и с полукона, причем правильное его выполнение зависит не только от глазомера игрока, но и от силы броска и веса биты. Если игрок при броске не учитывает эти факторы, возможны технические ошибки: недолет, перелет, удар концом биты, частичный или полный уход биты в сторону и др.

Броски выполняют различными способами в зависимости от расположения той или иной фигуры. Обычно игроки подразделяют фигуры на несколько групп, включающих в себя однотипные фигуры. Таких групп 6. I группа — «пушка», «колодец» и «самолет». Эти фигуры сравнительно легко выбивают с одной биты лобовым ударом. II группа — «стрела», «ракета», «рак». Данные фигуры также могут быть выбиты с одной биты, но бита при броске должна идти вплотную с поверхностью площадки. III группа — «звезда», «вилка», «серб». Выбить эти фигуры значительно труднее, чем фигуры I и II групп. IV группа — «артиллерия» и «коленчатый вал». Выбивая данные фигуры, необходимо биту направлять так, чтобы она при полном развороте ударяла по фигуре своей центральной частью. V группа — «пулеметное гнездо», «часовые» и «тир». Фигуры V группы относятся к самым сложным, и с одной биты выбить их очень трудно. Особое место занимает фигура «письмо», которая выделяется в VI группу.

Лапта

Лапта — русская народная игра, которую длительное время относили к обычным подвижным играм. В 1957 г. лапта была признана как спортивная игра. В 1959 г. лапта была включена в программу спартакиады народов РСФСР.

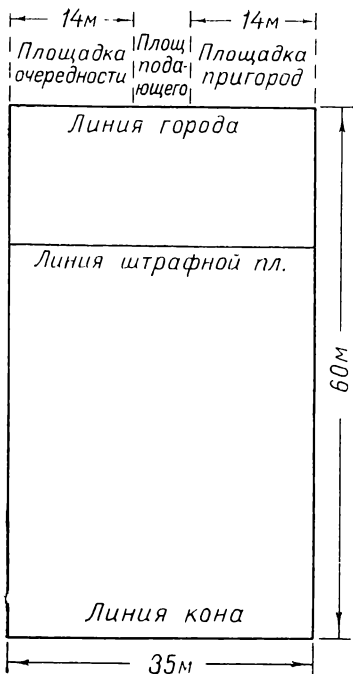


Рис. 6. Поле для игры в лапту

Команда для игры в лапту состоит из 6 основных и 2 запасных игроков. Игру проводят между двумя командами, одна из которых занимает город и называется бьющей, другая играет в поле и называется водящей.

Игру продолжают 60 минут (две половины по 30 минут с 10-минутным перерывом), на площадке 60×35 м. Игроки бьющей команды поочередно ударяют битой по мячу, подброшенному подающим игроком (игроком водящей команды), а затем делают перебежку через все поле и обратно, за что команде начисляют очки. Перебежку игроки могут делать только тогда, когда удар состоялся. Игроки водящей команды стремятся запятнать (осалить) игроков противника, выполняющих перебежку (рисунк 6).

Обмен ролями происходит, когда игроки водящей команды запятнают перебегающего игрока, поймают в воздухе мяч после удара или в городе не останется ни одного игрока, имеющего право на удар.

Победителем становится команда, набравшая наибольшее количество очков.

В игре применяют удар битой по мячу; ловлю и передачу мяча; перебежки и осаливание.

При ударе по мячу лучше всего держать биту двумя

руками. Одной рукой держать биту правилами не запрещается, но в этом случае удар редко бывает точным и сильным. Посылать мяч эффективнее всего с настильной траекторией полета. Это затрудняет противнику ловлю мяча. Важно разнообразить удары и по направлению, пробивая мяч по диагонали, низко над землей, свечой, с вращением и т. п.

Умение хорошо ловить мяч является большим преимуществом водящей команды. Ловля мяча имеет две разновидности. В одном случае игроки водящей команды ловят мяч после удара по нему игроком бьющей команды, в другом — после передачи игроком своей команды. Лучше всего ловить мяч двумя руками. Однако не следует избегать и ловли мяча одной рукой. Этот способ ловли следует использовать, если мяч летит несильно, несколько в стороне от игрока.

Передачу мяча выполняют в основном только одной рукой. Мяч при передачах обхватывают всеми пальцами, а не просто держат в кулаке. Передачу мяча выполняют сверху из-за плеча. В зависимости от игровой ситуации могут быть передачи сильные и слабые; прямые и диагональные; продольные и поперечные; высокие, на уровне плеча, и низкие; длинные, средней длины и короткие.

Перебежка игрока — один из основных технических приемов игры. Каждая удачная перебежка — это не только быстрое пробегание игроком определенного расстояния, но и умение своевременно изменять направление бега, мгновенно останавливаться, прыгать, падать, увертываться, т. е. делать все необходимое, чтобы не быть запятым.

Осаливание мячом также является одним из важных игровых приемов игры в лапту. Его выполняют с различных дистанций. Наиболее выгодной следует считать среднюю дистанцию, примерно в 8—10 м, так как в этом случае почти исключается обратное осаливание.

Тактика бьющей и водящей команд значительно отличается друг от друга.

Тактика игры бьющей команды сводится к наибольшему получению очков, что достигается прежде всего правильной расстановкой игроков. Игрока, владеющего стабильным ударом, следует ставить на последний номер. Использование разнообразных ударов по силе, направлению, расстоянию и высоте полета мяча также является ценным тактическим оружием бьющей команды. Умело выполненные индивидуальные действия в сочетании с групповыми являются основой правильной тактики игры бьющей команды.

Тактика игры водящей команды направлена на быстрое овладение городом: путем ловли свечи, осаливания игрока противника и самоосаливания игрока бьющей команды. Для успешного выполнения этой задачи водящая команда должна умело располагать своих игроков в поле. В практике применяют много вариантов расположения игроков. В большинстве случаев выбор какого-либо варианта зависит от тактики игры бьющей команды. Наиболее часто применяют веерообразное расположение игроков в поле, но обязательно с одним далеко оттянутым к линии кона игроком.

Хоккей на траве

Хоккей на траве — это новый для нашей страны вид спортивной игры.

Правда, в России уже давно играли летом в такие игры, как «Кубань», «Котел», «Загон» и другие, где играющие загнутыми палками гоняли шары. Но эти игры проводили везде по-разному.

Настоящая игра в хоккей на траве распространена во многих странах. Соревнования проводят по единым международным правилам. Эта игра входит в программу олимпийских игр.

Этот вид хоккея доступен для людей любого возраста, он служит всестороннему их развитию.

В хоккей на траве играют две команды, каждая из которых состоит из 11 игроков.

Все хоккеисты играют деревянными клюшками длиной по вертикали не более 1 м. Левая сторона клюшки плоская, правая имеет небольшую округлость.

Играть мячом разрешается только левой стороной (плоской) клюшки.

Задача каждой команды — забить мяч в ворота противника. Команду, забившую в течение всей игры большее число мячей в ворота противника, считают выигравшей. Если обе команды забили равное количество мячей или не забили ни одного мяча ни в те, ни в другие ворота, то игру считают окончившейся вничью.

Игру проводят на поле длиной 81—91 м и шириной 50—55 м. Поле очерчивают ясно видимыми линиями, обычно белыми. Короткие линии, ограничивающие поле, называются линиями ворот, длинные — боковыми (рис. 7).

Желательно, чтобы поле имело ровный травяной покров, но можно проводить игру и на гаревом поле, на котором совершенно отсутствует травяной покров.

Соревнования устраивают и на обычных футбольных полях. Основные требования к полю — это ровная поверхность и соответствующие правилам размеры.

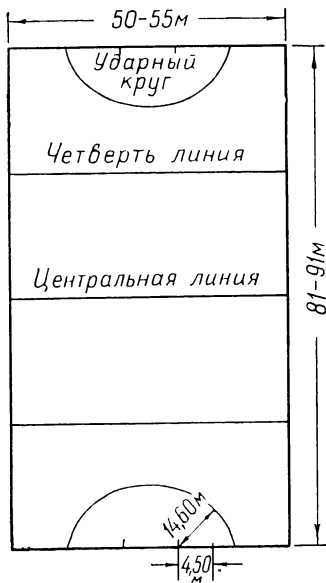


Рис. 7. Поле для игры в травяной хоккей

Площадку делят пополам центральной линией, которая соединяет две середины боковых линий. В середине площадки проводят центральный круг радиусом 4,5 м. В нем могут находиться только 2 игрока противоположных команд (обычно центральные нападающие), которые участвуют в розыгрыше мяча при начале игры, после перерыва в начале второй половины и после забитого в ворота мяча. Остальные игроки в этих случаях находятся на своей половине поля и вне центрального круга.

Параллельно центральной линии проводят еще по одной линии на каждой половине поля на расстоянии 22,9 м от каждой линии ворот. Эти линии называются четвертьлиниями. Они предназначены в основном для розыгрыша мяча при введении его в игру после выхода за линию ворот, если мяч вышел от игрока нападающей команды или неумышленно был послан за линию ворот игроком защищающейся команды, который находился на четвертьлинии или далее от своих ворот.

Ворота устанавливают на середине линий ворот, которые имеют по внутреннему измерению высоту 214 см и ширину 366 см. Перед воротами прочерчивают линии, длиной равные ширине ворот, на расстоянии 14,6 м от линии ворот. Эти линии, переходя в дуги радиусом 14,6 м, продолжают в обе стороны до линии ворот. Центром для этих радиусов служат внешние стойки ворот. Площадь, заключенная между этими четвертьокружностями, линиями перед воротами и самими воротами, называется ударным кругом. По правилам, взятие ворот засчитывают только тогда, когда мяч послан в ворота клюшкой нападающего игрока из ударного круга или пробит не из ударного круга, но коснулся нападающего команды, находившегося в ударном круге.

Кроме этих двух случаев мяч считается забитым в ворота, если он послан игроком в свои ворота любым способом и с любого участка поля.

Ударный круг служит еще определением при наложе-

нии взыскания за нарушение правил игры игроками защищающейся команды.

Если игрок допустит техническую ошибку в ударном круге — остановит мяч неправильно, подымет клюшку выше плеча, сыграет ногой, рукой и т. д., — то за это назначают штрафной угловой удар, который производят с любой части отрезка линии ворот, заключенного между отметкой, сделанной в 9,15 м от внешней стороны стойки ворот, и местом пересечения дуги ударного круга с линией ворот.

При штрафном угловом ударе все игроки нападающей команды, кроме производящего штрафной угловой удар, находятся в поле за пределами ударного круга и не ближе 4,5 м к мячу. Игроки защищающейся команды находятся за линией ворот, но не ближе 4,5-метровой отметки к мячу с той стороны, откуда производят подачу штрафного углового удара. Игрокам защищающейся команды разрешается также находиться в воротах, но до выполнения удара игроки и их клюшки должны быть за линией ворот.

Если игрок защищающейся команды проявит грубость или применит в пределах ударного круга недозволенный прием, который явно помешает реальному взятию ворот, то в этом случае судья назначает штрафной розыгрыш мяча на расстоянии 4,5 м от ворот против их середины. При штрафном розыгрыше 2 игрока различных команд разыгрывают мяч между собой так же, как и в начале игры, но только все игроки обеих команд, в том числе и вратари, находятся за ближайшей четвертьлинией.

Штрафной розыгрыш считается законченным тогда, когда мяч выйдет за пределы ударного круга или пройдет в ворота.

Мяч, вышедший за боковую линию, вводится в игру вкатыванием одним из игроков команды, противоположной той, от игрока которой мяч вышел за боковую линию. Все

остальные игроки в момент вкатывания мяча находятся не ближе линии, которая нанесена пунктиром вдоль всего поля параллельно каждой боковой линии на расстоянии 6,4 м от нее.

Если мяч, по мнению судьи, послан неумышленно игроком за линию своих ворот с части поля, находящейся между линией ворот и четвертьлинией, то в этом случае назначают угловой удар, который производят с линии ворот или боковой линии, но не дальше 2,8 м от углового флага. Расположение игроков обеих команд такое же, как и при штрафном угловом ударе.

Если же игрок умышленно посылает мяч за линию своих ворот из любой точки поля, то в этом случае всегда назначают штрафной угловой удар.

Игру в хоккей на траве ведут небольшим мячом (диаметр 71—74 мм), изготовленным из смеси пробки с каучуком или же с сердцевинкой из пробки, обтянутой войлоком с кожаной белой наружной оболочкой.

Форма игроков состоит из футболки, трусов, гетр, ботинок или тапочек. Вратарь может играть в защитном снаряжении: щитках, нагруднике и т. д., — предохраняющем его от ушибов.

Игра для мужчин, женщин и юношей 17—18 лет длится 70 минут, а для других возрастов юношей и девушек — меньше. Время игры делят на две равные части; между половинами игры — перерыв 10 минут для отдыха.

В борьбе за мяч игрокам не разрешается умышленно толкать противника, задерживать его туловищем, руками, ногами или клюшкой, цеплять клюшкой за клюшку противника, прижимать его клюшку к земле или отбивать ее в сторону.

Не разрешается игроку принимать участие в игре, если он находится на чужой половине поля (т. е. на половине поля противника) впереди мяча и не имеет между собой и воротами противника трех игроков защищающейся

команды. Такой игрок будет находиться в положении «вне игры», т. е. он не имеет права принять участие в игре.

Маленький мяч, который можно быстро передавать на большом поле, требует от играющих большой маневренности, хорошей подвижности, быстроты перемещения, умения хорошо владеть клюшкой для остановки и передачи мяча, а все это, вместе взятое, требует от играющих хорошей физической подготовки. Все эти качества в какой-то степени вырабатываются в процессе игры.

Хоккей на траве — это командная игра. От того, насколько слаженно будут играть все игроки команды, во многом зависит успех всего коллектива.

Поэтому игра в хоккей на траве при правильной постановке работы в команде воспитывает волю, инициативность, дисциплинированность, умение подчинить себя интересам коллектива и другие ценные качества.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Особо видное место в игровой деятельности человека занимают подвижные игры, в которых основными средствами для достижения поставленных задач являются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы, преодоления препятствий и самозащиты. Именно эти игры, называемые подвижными, составляют самую большую группу среди других видов игр. Характерным признаком их является интенсивная деятельность двигательного анализатора.

Наиболее существенной особенностью подвижных игр необходимо считать отражение в них наряду со многими явлениями окружающей действительности двух особенно характерных и весьма важных видов взаимоотношений между людьми. Это соревновательная борьба и сотрудничество.

В подвижных играх все необходимые действия выполняются в условиях совместной деятельности организованной группы — определенного коллектива играющих. При этом каждому участнику игры приходится устанавливать тот или иной непосредственный контакт с другими играющими и взаимодействовать с ними.

В результате активного взаимодействия, протекающего в форме соревновательной борьбы или сотрудничества, постоянно создаются новые условия осуществления игровых действий, игровые действия при этом приобретают довольно изменчивый характер. Каждый играющий постоянно стремится поставить себя в наиболее выгодное, сравнительно с противником, положение и вместе с тем создать для последнего возможно большие трудности в осуществлении игровых целей. При этом решающее значение приобретают высокая личная активность, самостоятельность, а также смекалка, изобретательность и др.

Подвижные игры имеют большое воспитательное значение. Они способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают участников к взаимопомощи, честности и правдивости. Сила воздействия игры на всестороннее развитие детей заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает каждый участник игры: когда он полностью отдается игре, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным.

При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние и на психическую деятельность.

Кроме активизации этих процессов для игры характер-

но особое явление, свойственное только ей,— растущее напряжение, радость, сильные переживания и незатухающий интерес к успеху. Это возбуждение приводит организм в исключительное физиологическое состояние, которое способствует тому, что играющий добивается таких успехов в движении, каких в других условиях, вне игры, он никогда бы не добился.

Подвижная игра является эффективным средством воспитания, но только при условии, что она соответствующим образом подобрана, правильно проводится и используется.

Выбирая игру, организатор должен учитывать задачи, которые нужно решить в процессе ее проведения, состав играющих (возраст, пол, подготовленность), количество участников, место проведения и наличие инвентаря.

Прежде чем начать игру, организатор знакомит участников с целью и правилами игры, условиями ее проведения и характером игровых ситуаций.

Во многих играх действуют водящие. Если роль водящего связана с малой подвижностью, то подбирается физически менее развитый игрок. При достаточно подвижных играх роль водящего необходимо поручать ловкому, активному, физически развитому игроку.

В командных играх очень важно распределить участников с таким расчетом, чтобы команды были равны по силам. Иначе игра будет неинтересной.

Делить участников игры на команды можно по:

- а) расчету номеров, т. е. когда одинаковые номера составляют одну команду;
- б) количеству капитанов, соответствующему числу команд (капитаны по очереди выбирают себе игроков);
- в) подбору игроков организатором;
- г) дотоворенности самих играющих;
- д) месту жительства.

Перед началом игры, после объяснения ее содержания,

для подсчета очков, раздачи инвентаря, руководитель назначает помощников.

Роль помощников могут выполнять физически менее развитые дети или те, которые известны как хорошие игроки, беспристрастные судьи.

При проведении подвижных игр с участием девочек и мальчиков организатор должен заботиться об укреплении товарищеских взаимоотношений между ними, приучать к совместным, дружным действиям в коллективе, основанным на взаимном уважении.

Организатор должен быть объективным, следить, чтобы командам и отдельным участникам были созданы равные условия. Справедливая и точная оценка игры и ее результатов имеет большое значение в командных играх, где все внимание участников направлено на успешное решение поставленной перед командой задачи.

Задача организатора — правильно определить дозировку нагрузки в игре. Дети, увлеченные игрой, порою теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, и перенапрягают свои силы.

Для того чтобы снизить нагрузку, во время игры руководитель делает, по мере возможности, кратковременные перерывы, которые используются для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения новых помощников. Затягивать игру не следует, потому что дети устанут и игра для них станет неинтересной. Поэтому важно своевременно закончить игру, заранее предупредив участников словами: «Осталось две минуты», «Играем еще до одного очка» и пр. Неожиданное окончание игры неблагоприятно действует на разгорячившихся ребят, они долго не могут успокоиться.

После проведения игры организатор объявляет результаты, оценивает действия отдельных игроков и указывает на допущенные ошибки.

Методика проведения игр с подростками тесно связана с особенностями их физического развития. Если у девочек

этого возраста наблюдается излишняя робость, неуверенность в себе, то мальчики порой переоценивают свои физические силы. Задача организатора помочь девочкам побороть нерешительность, мальчикам — правильно взвешивать силы.

Отбирая игры, следует иметь в виду, что не существует резкой грани между играми детей различного возраста. Есть целый ряд игр, в которые с одинаковым увлечением играют дети и взрослые, например: лапта, городки, различные игры, аттракционы, эстафеты. Но при этом необходимо помнить, что чем старше дети, тем шире их кругозор, тем больше они развиты физически. Знание возрастных особенностей детей, их интересов и запросов поможет организатору в выборе игры.

Крокет

Игру проводят на площадке 12×6 м. Игра заключается в том, что две команды от 1 до 4 человек в каждой, ударяя свой шар деревянным молотком, стараются пройти им все ворота и мышеловку в определенной последовательности от своего колышка до колышка противника и обратно.

Правила игры: 1. Игроки получают право на удар в порядке полученных шаров (первый красный и первый черный; второй красный и второй черный), цвет шаров разыгрывают жеребьевкой (рис. 8).

2. Если шар прошел одни ворота, игрок получает право на дополнительный удар. Если шар прошел сразу двое ворот или мышеловку, игрок может ударить 2 раза.

3. При прохождении одновременно крайних ворот и мышеловки игрок все равно может ударить 2 раза подряд.

4. Шар считают прошедшим в ворота в том случае, если между шаром и дужками ворот можно положить ручку молотка.

5. Право на крокировку шаров игрок получает, только

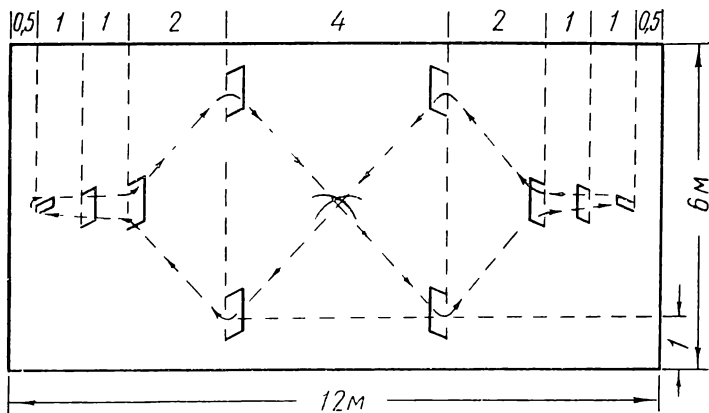


Рис. 8. Площадка для игры в крокет

закончив часть партии, т. е. стукнув шаром о колышек противника.

6. После крокировки игрок имеет право на 2 удара. Удары могут быть использованы, если: а) первым ударом угнуть шар противника в сторону не дальше границ площадки, вторым ударом выйти в лучшую позицию. Удаленный за границу шар ставят на линии там, где он ее пересек. Удар может быть произведен после приставления своего шара вплотную и придержания его ногой или без приставления — ударом по своему шару; б) первым ударом гнать оба шара в нужном направлении. Вторым ударом продолжать игру.

7. Закончив партию, но не стукнув шаром о свой колышек, игрок становится в положение вне партии, «разбойником», что дает ему право крокировать любые шары (не проходя при этом ворот) и помогать или мешать игре остальных игроков.

8. «Разбойник», не попавший своим шаром по другому шару во время крокирования или если его шар пристукнули о его колышек, выходит совершенно из игры.

9. Игрок, шар которого пристукнули о его же колышек или он сам коснулся своего колышка, начинает игру сначала.

Кегли

Для игры в кегли кроме оборудованного кегельбана или площадки надо иметь 9 штук кеглей, несколько деревянных шаров разной величины, диаметра и веса (можно играть и одинаковыми шарами).

Кегли расставляют на площадке в виде ромба (рис. 9). Расстояние между кеглями — не менее двух диаметров среднего шара. Кегли называются в зависимости от расстановки, за исключением средней кегли — «короля», который выше остальных, так как имеет двойную головку. Кегли, стоящие по углам, называются сторожами (1, 4, 6, 9): передний сторож, левый сторож, правый сторож, задний сторож; средние кегли называются дамами: левая передняя и левая задняя дама, правая задняя дама (2, 3, 7, 8).

Правила игры: 1. В игре могут участвовать от 2 до 10 человек. Можно играть: команда на команду (команда состоит от 2 до 5 человек) или каждый за себя. Игра заключается в том, чтобы, сбивая кегли, набрать определенное количество очков (50, 100, 200). Выигравшим считается тот, кто наименьшим количеством ударов скорее наберет нужное количество очков. Игрок считается выигравшим и в том случае, если он набрал на несколько очков больше — 52, 107, 204. По договоренности каждый игрок имеет право делать подряд от 3 до 5 ударов. Игрок, сбивший одним ударом все 9 кеглей, имеет право на один льготный удар.

2. Шар следует считать неправильным и сбитые кегли

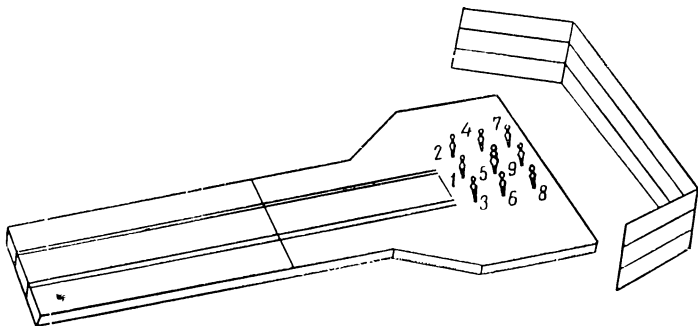


Рис. 9. Площадка для игры в кегли

не засчитывать, если: шар не прокатился по направляющей доске — $\frac{2}{3}$ ее расстояния (до поперечной отметки); шар не катился, а прыгал по доске или начал катиться не с начала доски; шар сбил кегли после отскока от заградительного щита; игрок во время удара шаром наступил ногой на доску.

3. Таблица очков. Сбитые кегли, в зависимости от места, где они стоят, и количества, приносят игроку различное число очков. Сбитые кегли не из передней линии считают по одному очку за каждую сбитую кеглю (2 сбитые кегли — 2 очка; 3 сбитые кегли — 3 очка и т. д.). Если среди сбитых кеглей имеется «король», его считают за 5 очков. Сбитые с передней линии кегли следует считать по 2 очка за каждую сбитую кеглю (2 сбитые кегли — 4 очка; 3 сбитые кегли — 6 очков и т. д.). Если среди сбитых кеглей имеется «король», его считают за 10 очков. 9 сбитых кеглей считают за 30 очков. Если сбит один «король», считают 30 очков. Одну переднюю кеглю считают за 10 очков. Каждый промах штрафуют вычитанием двух очков.

4. Кеглю считают сбитой: а) от удара шаром спереди, сбоку, но не сзади; б) упавшую от сбитой кегли.

Выбитые кегли убирают и последующие удары производят оставшимися кеглям.

Следующему игроку все кегли расставляют вновь.

Блицбол

Эта игра впервые появилась в Финляндии, а сейчас она пользуется большой популярностью во многих странах Европы.

Блицбол представляет собой отличное средство физической подготовки, поскольку он предъявляет высокие требования к скорости, выносливости, подвижности и быстрой реакции. При этом правила игры весьма простые. Играть можно как на открытых площадках, так и в зале, используя обычный мяч для регби весом 300—350 г.

Цель игры заключается в том, чтобы приземлить мяч в зачетном поле соперника. Игрок с мячом старается прорваться вперед, а если его настигает противник, отдает мяч назад игрокам своей команды. Противник может, коснувшись рукой спины игрока, заставить его отдать мяч.

Команда состоит из девяти, шести, трех игроков (соответственно с тремя, двумя и одним запасным игроком). Запрещено использование обуви с шипами.

Игровым полем может служить любая ровная прямоугольная площадка. Для команды с девятью игроками ее длина — 100 м, ширина — 55 м; для команды с шестью игроками — 70×48 м; для команды с тремя игроками — 50×34 м. В блицбол можно играть в зале командами по 3 человека. Начинающие могут играть обычным волейбольным мячом.

По команде «Готово!» все игроки принимают стартовое положение: одна рука должна касаться земли. По свистку судьи игрок, начинающий встречу, бросает мяч назад между своими ногами одному из партнеров. Если мяч прошел чуть больше 1 м, он уже считается в игре. Каждый игрок может продвигаться с мячом в любом направлении, но

отдавать мяч может только назад. При этом он должен обязательно отдать мяч партнеру, если соперник коснулся его спины между лопатками, не позже чем через 2 секунды после этого и не сделав больше трех шагов.

Очки начисляют, если игрок сумел положить мяч одной или двумя руками в зачетном поле соперников, в одной из трех зон, причем средняя финишная зона дает 3 очка, а две крайние — по 2 очка. После этого игру вновь начинают с центра поля.

За любые нарушения правил (грубая и опасная игра, толчки, блокировка и т. д.) назначают свободный бросок, разыгрываемый как и начальный. Его производят с того места, где допущено нарушение. Игроки команды, нарушившей правила, должны находиться не ближе 5 м от мяча и соперников. Если нарушение правил происходит непосредственно перед зачетным полем или в нем, свободный бросок во всех случаях осуществляют с 5-метровой линии. В момент выполнения свободного броска обе стороны занимают стартовое положение.

Если в ходе борьбы за мяч возникает неясная ситуация, судья может прервать игру и назначить спорный мяч. Два игрока (по одному от каждой команды) стоят друг около друга, все остальные на расстоянии 3 м от них. Судья бросает мяч вертикально вверх, и оба игрока пытаются выбить мяч в сторону своей команды.

Футбольные стрелки

Площадку для футбольных стрелков несложно оборудовать. Для этого надо сделать мишень и катапульту.

Мишень — деревянный щит размером с футбольные ворота. На щите 6 разноцветных участков. На участках номера (чем дальше от центра щита, тем выше номер участка). Щит может быть электрифицирован: футбольный мяч ударяется о щит, и над ним вспыхивает лампочка, соответствующая пораженному участку).

Катапульту изготовить довольно просто: на деревянной раме вращается в гнездах металлическая ось, к которой прикреплена вертикально в виде крестовины труба (длина 1,8 м). В верхней части трубы — гнездо для мяча, а нижняя ее часть соединена с сильной пружиной. Подающий оттягивает на себя вертикальную трубу, а затем отпускает ее. Под действием пружины труба сильно ударяется о вертикальную поперечную перекладину, мяч летит 20—30 м к стрелку.

В 15 м от центра щита наносят две белые полосы, образующие коридор шириной в 3 м. Две катапульты устанавливают в 20—30 м справа и слева от щита, с таким расчетом, чтобы летящие мячи пересекали 3-метровый коридор на расстоянии 11 м от щита.

Участники соревнований выходят на стендовую площадку. Каждому игроку подают 6 мячей (по 3 мяча справа и слева). В тот момент, когда мяч будет пересекать 3-метровую полосу, игрок с ходу, без обработки мяча, должен пробить по нему, стараясь попасть в щит, в его угловые, боковые или верхние участки, которые оцениваются наивысшими баллами — 4 и 5. Тот, кто выбьет наибольшее количество очков) при 6 мячах их максимум может быть 30), окажется победителем.

Эту игру можно проводить как летом, так и зимой.

Ею одинаково увлекаются дети и взрослые.

Игра может быть проведена как турнир на лучшего стрелка двора.

Косой удар

На стене обозначают мишень (1×1 м) на высоте 2,5—3 м от земли. Под мишенью, начиная от стены, чертят коридор шириной 1 м. Это нейтральная зона. Справа и слева от нее размечают две площадки размером 3—5×4—6 м.

Проводить игру можно и на баскетбольной площадке, сделав на ней соответствующую разметку.

Играют две команды по 6—12 человек. Игроки свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получивший (по жребию) право начать игру, метает мяч в мишень так, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же — косым ударом по мишени — посылают его на сторону противника. Так повторяют до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибки, за которую противник получает выигрышное очко или право на бросок мяча по мишени.

Правила игры. Метать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границ. Выполнять косой удар надо так, чтобы мяч обязательно попал в мишень и отскочил на площадку противника. Если игрок не попал в цель или метнул мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, команда его получает право на бросок по мишени.

Ловить мяч разрешают одной и двумя руками, можно и отбивать его, как при игре в волейбол.

Если мяч был послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко.

Игру ведут до 10 очков. Команда, набравшая их первой, выигрывает встречу (партию). Игра может состоять из 3 партий. Побеждает команда, выигравшая две партии.

Круговой гандбол

Игра может быть проведена на площадке, поляне. Необходимо иметь гандбольный мяч, две переносные стойки для прыжков в высоту или две длинные палки, заостренные с одного конца (чтобы легко было воткнуть в землю), веревку или шнур.

В зависимости от размера площадки, количества и возраста играющих определяют общие границы игрового поля. В центре площадки чертят круг диаметром 10—15 м. Через центр круга поперек площадки проводят линию, которая делит его и площадку на две равные части. Вдоль этой средней линии, посередине, устанавливают ворота: ставят две стойки (на расстоянии 3 м одна от другой) и протягивают между ними шнур на высоте 2 м. Полукруг перед воротами на каждой стороне площадки — это площадь ворот. Игроки каждой команды располагаются на своей стороне площадки произвольно, но не заходят в площадь ворот. В обеих командах назначают вратаря.

При этом он становится перед воротами, лицом к своим игрокам (рис. 10).

Организатор вводит мяч в игру спорным или начальным броском — по правилам ручного мяча. Команда, завладевшая мячом, старается забросить мяч в ворота противника (с его стороны), не входя в площадь ворот. Потеряв мяч, команда защищает свои ворота, стараясь снова завладеть мячом и перейти в нападение.

Побеждает команда, которая забросит больше мячей в ворота противника.

Правила игры в основном те же, что и для ручного мяча. Однако в игре может участвовать значительно больше игроков, чем в гандболе. Игроки могут передавать мяч

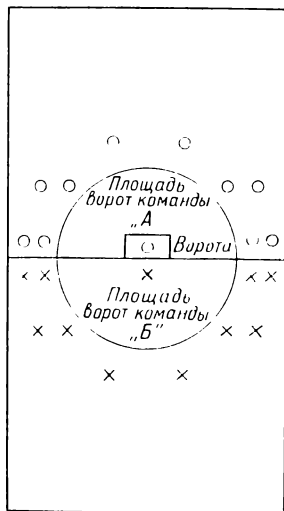


Рис. 10. Круговой гандбол



Рис. 11. Мяч в свою корзину

друг другу и через ворота (поверх них). Возможны и различные ограничения, изменения — на усмотрение организатора.

Мяч в свою корзину

Эта игра во многом напоминает баскетбол. Однако мячи команда забрасывает в свой обруч, заменяющий баскетбольную корзину. Держит обруч в руках один из участников игры.

Нужны: баскетбольный или волейбольный мяч; 2 одинаковых по размеру обруча диаметром в 40—60 см, две цветные нарукавные повязки — по количеству играющих (повязками необходимо пользоваться, если у ребят одинаковая по цвету спортивная форма).

Максимальный размер площадки — 26×14 м, минималь-

ный — 12×6 м. На середине лицевых линий чертят 2 круга диаметром 1 м, куда на стул (табуретку, пень, ящик и т. д.) становятся во время игры так называемые ловцы с обручем (рис. 11).

На расстоянии 4 м от лицевых линий, параллельно им, обозначают две линии зачетных бросков. В центре площадки чертят круг диаметром 1 м для начального броска.

В каждой команде 6—8 основных игроков (при любом количестве запасных). Задача играющих — забросить мяч возможно большее число раз в свою корзину.

После определения сторон площадки путем жеребьевки команды выстраиваются за линиями зачетного броска лицом к центру поля, игроки с обручем занимают свои места и после приветствия игроки произвольно располагаются по всей площадке. Капитаны становятся в центральный круг. Ведущий подбрасывает между ними мяч, ребята стремятся овладеть им и передать своей команде. Игроки стремятся забросить мяч в свой обруч.

Правила игры в основном как в баскетболе, но их можно изменять по взаимной договоренности обеих команд. Например разрешить не 2 шага с мячом, а 3, но основные правила должны быть сохранены. Кроме того, надо оговорить, что бросать мяч в обруч можно лишь из-за линии зачетного броска. Ловец — игрок с обручем — может менять положение обруча, не выходя из своего круга, чтобы поймать брошенный мяч. Игра состоит из двух таймов по 8—10 минут с 5-минутным перерывом.

Квадратбол

Игру проводят на волейбольной площадке с сеткой, которую подвешивают на разной высоте, в зависимости от возраста игроков (225 см — для детей 10—13 лет, 235 см — для детей 14—15 лет, 245 см — для старших).

На каждой половине площадки чертят по 3 квадрата размером 1×1 м (рис. 12).

Играют две команды, в каждой по 8 человек. Игру начинает первый номер одной или другой команды (по жребию) подачей из-за лицевой линии, стоя в левом крайнем углу. Игрок может сразу бросить мяч через сетку или передать любому партнеру своей команды. Но после 3 касаний (считая и подающего) мяч нужно послать на сторону противника, стараясь попасть в любой из квадратов. За четвертое касание мяч передают команде противника. Поймав мяч, игроки этой команды, передавая его между со-

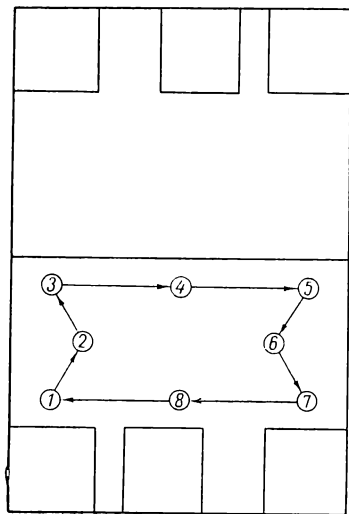


Рис. 12. Квадратбол

бой, посылают обратно, также пытаясь попасть в любой квадрат.

Передачи и броски выполняют обусловленным способом: как при игре в волейбол или баскетбол.

Правила игры. Каждый игрок подает 1 раз. Перед новой подачей игроки переходят с одного места на другое по ходу часовой стрелки. В квадратах можно находиться только для того, чтобы поймать или отбить мяч в тот момент, когда противник пытается попасть в квадраты. За нарушение этого правила команда теряет мяч.

Мяч передают противнику и в том случае, если игрок подающей команды наступил

на среднюю линию; если при подаче мяч коснулся сетки; если подающая команда уронила мяч на своей половине площадки. Подающая команда выигрывает 2 очка, если ее игрок попал мячом в один из квадратов противника.

Если противник не поймал мяч или игрок противника передал мяч тому же игроку, от которого получил мяч, подающая команда выигрывает очко и подачу. Игру ведут до 15 очков.

Земляной бильярд

Прежде чем бильярд стал настольной игрой, в него играли на земле, причем вместо луз были лунки, ямки, куда эти шары загоняли специальными клюшками или закругленными палками.

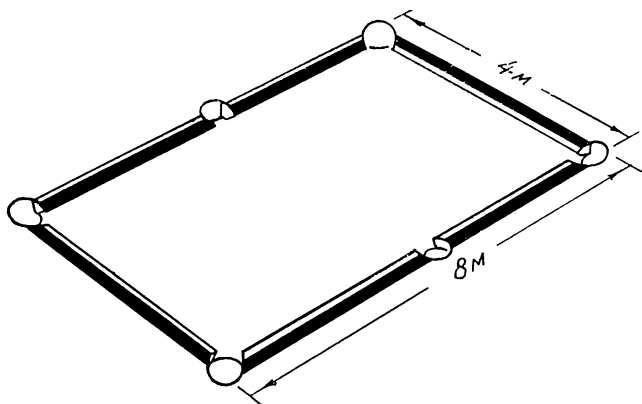


Рис. 13. Площадка для земляного бильярда

Во многих странах до сих пор увлекаются этой игрой. Не только ребята, но и взрослые любят эту увлекательную игру. Площадка для игры в бильярд может быть грунтовой, асфальтовой, бетонной, с бортиками и без них. Лучше всего играть на площадке, огражденной бортиками. В бортиках надо вырезать 6 луз.

Вместо бильярдных шаров можно использовать шары от крокета или от кеглей, а киями могут быть деревянные молотки с длинными ручками, типа крокетных, или хоккейные клюшки.

Размеры площадки для игры в земляной бильярд 8×4 м. Эти размеры можно изменять в зависимости от условий. Площадку следует сооружать в тени деревьев (рис. 13).

Играть можно вдвоем или же командами — по 2—3 участника в каждой. Удары делает поочередно каждый участник. Каждый имеет право на 1 удар.

10 шаров выкладывают пирамидкой и 1 шар ставят ближе к противоположному борту (как в бильярде). Этот

шар служит битой, которой разбивают пирамиду. После играть можно любой парой шаров: ударяя молотком по одному, игрок старается загнать другой шар в лузу. Если удалось это сделать, он получает право на дополнительный удар.

Выигрывает команда (игрок), которая раньше загонит 6 шаров в лузу.

Есть упрощенный вариант этой игры — не двумя, а одним шаром: в лузу загоняют тот шар, по которому игрок ударяет молотком.

В чужую зону

Игру проводят на прямоугольной площадке размером 20×30 м. Площадку делят средней линией пополам и у коротких сторон площадки размечают две нейтральные зоны — полуокружности радиусом 3—4 м. Внутри зоны ставят 5 городков или кеглей.

В игре принимает участие 2 команды по 5 человек.

Передавая мяч, как в футболе, ногами друг другу, игроки каждой команды стараются приблизиться к нейтральной зоне противника и ударом мяча свалить расставленные на землю кегли. За каждую сбитую кеглю команде засчитывают 1 очко.

Игроки, как защищающиеся, так и нападающие, не имеют права вступать в пределы нейтральной зоны, и она в течение всей игры остается свободной. Поэтому разыгрывать какие-либо комбинации или посылать мяч в сторону противника можно лишь вне пределов нейтральной зоны. Чтобы умело вести атаку и лучше организовать оборону своей нейтральной зоны, нужно правильно распределить на площадке силы игроков. Целесообразно, например, трех игроков в команде сделать нападающими, а двум другим поручить защиту нейтральной зоны. Однако в нужный момент и защита и нападение должны помогать друг другу.

Игру ведут в два тайма по 10 минут. Перерыв 5 минут,

Игра может быть проведена и на баскетбольной площадке.

Все правила игры — как в футболе.

В а р и а н т. Игру проводят не на время, а до тех пор, пока одна из команд не выбьет все 5 кеглей. Победителями являются игроки той команды, которая это сделает.

ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ

В переводе с французского слово «аттракцион» означает зрелищный, эффектный. И действительно, этот вид игр всегда привлекает много зрителей и участников.

Игры-аттракционы развивают у ребят ловкость, глазомер, координацию движений, умение воспитывать в себе хладнокровие, ориентироваться в сложных условиях.

Многие из приведенных в книге аттракционов дают возможность проводить всевозможные соревнования между участниками. Это могут быть соревнования личные и командные или лично-командные. Они могут проводиться по одному какому-нибудь аттракциону либо по нескольким аттракционам.

Подбор игровых упражнений — аттракционов, их количество, система оценки результатов зависят от возраста участников.

Предложенные нами игры-аттракционы не требуют промоздкого инвентаря, длительной подготовки, специальной тренировки участников.

Возьми по заказу

На стол кладут 3 приза. Задача играющего с закрытыми глазами подойти к столу и, вертикально опустив руки, не касаясь корпусом стола, взять один из призов.

Играющий становится в 8—10 шагах от стола и во всеуслышание заявляет, сколько он намерен сделать шагов и

какой приз взять. Ему завязывают глаза и поворачивают 2—3 раза кругом.

Во время выполнения задания руководитель громко ведет счет.

Точный расчет

Из картона свертывают конус, вырезают его верхнюю часть так, чтобы можно было положить мячик настольного тенниса, и ставят на тумбочку.

Играющий становится в 8—10 шагах от тумбочки и бумажной салфеткой, которая находится в левой руке, прикрывает правый глаз. Его задача — с разбегу, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки сбить мячик.

Меткий футболист

На пол кладут мяч (любой), в 8—10 м от которого становится играющий с закрытыми глазами. Он должен сделать полный поворот кругом, подойти к мячу и ударить его ногой.

Войди в круг

На полу чертят круг диаметром 40—60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. Его задача — выйти из круга, сделать 8 шагов и опять вернуться в круг.

Руками по шару

К какой-нибудь перекладине (ветке) на уровне чуть выше роста участников игры подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми глазами становится в 8—10 шагах от шара. Его задача — подойти и хлопком над головой раздавить шар.

Ходьба в лабиринте

На полу в один ряд на расстоянии 0,7—1 м один от другого размещают 7—10 городков (булав). Играющий с завязанными глазами становится у черты, проведенной на расстоянии 1 м от переднего городка. Его задача — пройти змейкой между городками, обходя их то справа, то слева.

Расстановка городков

На полу чертят 5 небольших кругов в 1—2 шагах один от другого. Играющий с закрытыми глазами с линии, проведенной в двух шагах от крайнего круга, должен расставить в круги городки.

Выигрывает тот, кто расставит все или большее количество городков.

Хлопуша

Играющий с палкой в руках (длиной не более 1 м) становится в 8—10 шагах от табуретки (тумбочки), на которой лежит хлопуша — надутый бумажный пакет. Его задача — с закрытыми глазами подойти к табуретке и ударить палкой по пакету.

Нос на свое место

На рамке, обтянутой плотной материей, рисуют красками потешную физиономию без носа. Нос, сделанный из куска дерева, в основание которого воткнута изогнутая булавка, дают в руку играющему, стоящему в 7 шагах от рамки. Его задача — с закрытыми глазами подойти к рамке и без ощупывания приколоть нос на место.

Побеждает тот, кто приколет нос к положенному месту.

Ходьба с биноклем

На полу чертят прямую, изогнутую или спиралевидную линию длиной 8—10 м.

Играющий становится в начале линии и, глядя через удаляющую призму бинокля на свои ноги, идет по ней. Ступни ног надо ставить так, чтобы каблук одной ноги касался носка другой.

Побеждает тот, кто пройдет по линии и не оступится.

В а р и а н т. Вместо черты можно использовать гимнастическую скамейку или бревно.

Поворот в круге

Чертят круг диаметром 50 см, в котором стоит играющий. Он должен подпрыгнуть, сделать в воздухе поворот на 360° и обязательно приземлиться в круг. Дают 3 попытки.

В а р и а н т. Играющий в момент прыжка должен бросить мяч над головой и, приземлившись в круг, поймать его.

Ногу через палку

Играющий ставит на пол вертикально перед собой гимнастическую палку, придерживая ее указательным пальцем правой руки. Затем, быстро отняв руку, пронесит над палкой правую ногу и подхватывает палку правой рукой.

Подними шишки

Исходное положение — пятки вместе, носки разведены как можно шире. У носков лежит по одной шишке. Задача играющего — поднять их, не сгибая колен.

Установка городка

Играющий руками держит за спиной городок. Его задача — присесть и поставить городок на пол позади себя, не потеряв при этом равновесия.

В а р и а н т. Условия те же, только городок устанавливают в нарисованный кружок.

Пистолет

Играющий берет в каждую руку кружку, наполненную водой. Он должен вытянуть одну ногу и обе руки вперед (это положение называется пистолет), присесть на другой ноге и подняться, не пролив воду.

В а р и а н т. Условия те же, только задание выполняют на табуретке или скамейке.

Успей взять

К перекладине (к ветке) над табуреткой подвешивают мяч. На табуретке ставят коробку с пятью теннисными мячами.

Участник игры, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его. Пока подвешенный мяч совершает одно колебательное движение, участнику надо подобрать лежащие мячи и вернуться в исходное положение.

Удочки

5—10 булав (бутылок) ставят на полу в ряд в 1 м одна от другой. Такое же количество играющих становится в двух-трех шагах от булав и получает по 1 удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булав. Задача играющих — надеть кольцо на булаву.

Метание мешочков

В 3 мешочка размером 8×12 см насыпают по 100—120 г гороху. В 5—6 м от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку. Задача играющего — забросить мешочки на табуретку.

Переброска мяча ногами

Играющий зажимает набивной мяч между ступнями ног. Подпрыгнув, он должен бросить мяч как можно дальше.

Подними стул

Участник, взявшись за спинку стула прямыми руками, должен медленно поднять его над головой и опустить.

Побеждает тот, кто поднимет и опустит стул, не касаясь пола, большее число раз.

Попади в обруч

Играющий ложится животом вниз и из этого положения он выполняет бросок волейбольного мяча двумя руками из-за головы в гимнастический обруч, который держит горизонтально помощник. Расстояние броска устанавливают в зависимости от возраста играющих.

С палкой за спиной

В положении рук с палкой за спиной, лечь на пол животом вниз и встать. Положение рук не менять.

С грузом на голове

С грузом на голове (большая книжка, доска из пенопласта, картон) продеть гимнастическую палку вперед и назад, не уронив груз.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК «ВАС ВЫЗЫВАЕТ СПОРТЛАНДИЯ!»

«Спортландия!» Давно ли эта страна преподносилась телезрителям Белоруссии, как интригующая загадка, а сейчас, став эмблемой жизнерадостного племени юных любителей физической культуры и спорта, она раздвинула рамки телеэкрана и шагнула на простор детского самостоятельного «спортландского» движения. И теперь уже не редкость встретить в школах, пионерских лагерях, в домо-

управлениях команду «спортландцев». Эти соревнования получили одобрение педагогической и спортивной общест-венности, комсомольских организаций. Растущая попу-лярность «Спортландии» не уступает славе КВНов, если мерить эту славу количеством болельщиков.

Опыт проведенных соревнований по программе «Вас вызывает Спортландия!» свидетельствует о том, что такая форма организации детей имеет большое воспитательное значение и является хорошим средством пропаганды дет-ских игр, организации активного отдыха и привлечения к занятиям в интересной форме большого количества детей разного возраста.

Эти соревнования выгодно отличаются от обычных других спортивных состязаний тем, что состав «спортланд-ской» команды необычен. Во-первых, команда состоит из мальчиков и девочек; во-вторых, они разного возраста. В каждой команде по одному мальчику и одной девочке от каждого класса. Кроме того, в каждую команду вклю-чаются родители (папа и мама).

Основой соревнований «Спортландия» являются по-движные игры. Поэтому при составлении программ со-ревнований следует умело чередовать игры с учетом ин-тенсивности их нагрузки и физиологического воздействия. Кроме обычных игр, конкурсов, поединков, аттракционов включают в программу соревнований так называемые до-машние задания, номер спортивной самодеятельности и приветствие команд.

Зрители на соревнованиях являются активными участ-никами. Они соревнуются в отдельных конкурсах, помогая своей команде завоевать 2 очка.

Практика показывает, что самая удачная оценка кон-курсов — двухбалльная система. За явное преимущество — 2 очка, при незначительном — 2:1, при ничейном резуль-тате — 1:1.

Организаторам праздника следует побеспокоиться о

медицинском обслуживании, а также радиофикации площадки.

Опыт проведения соревнований показывает, что наиболее подходящей схемой построения их является:

- | | |
|--|---|
| 1) выход команд под марш; | 7) конкурс спортивной самодельности; |
| 2) представление команд и членов жюри; | 8) конкурс болельщиков; |
| 3) обмен приветствиями между командами; | 9) две-три командные игры; |
| 4) конкурс-разминка (на внимание, силу, ловкость и т. д.); | 10) массовая комбинированная эстафета; |
| 5) три-четыре командные игры; | 11) подведение итогов соревнований; |
| 6) аттракционная игра, поединок; | 12) награждение команды победительницы и круг почета. |

Составляя программу соревнований, нужно стремиться к тому, чтобы в ней чередовались различные игровые формы, менялись методические приемы проведения состязаний. Следует избегать однотипной игры, чтобы не «засушить» и не превратить этот праздник в обыденное, плохо продуманное соревнование.

Примерный сценарий физкультурного праздника «Вас вызывает Спортландия!» с участием сборных команд домоуправлений

Спортивная площадка украшена флагами и лозунгами. По радиоузелу транслируются песни.

В назначенный час начала соревнований по радио раздаются звуки фанфар («Слушайте все!») и на середину площадки выходит ведущий. Он приветствует зрителей и знакомит их с программой соревнований, представляет членов жюри и почетных гостей.

Ведущий подает сигнал, и под звуки марша и аплодис-

ментов болельщиков команды проходят противходом и останавливаются полукругом перед столом жюри.

Председатель жюри напоминает систему оценок конкурсов и представляет команды.

Команды поочередно обмениваются приветствиями. Соревнования начались.

В е д у щ и й. По сложившейся традиции первый наш конкурс—разминка. Участники соревнований продемонстрируют, насколько они быстры и ловки. Приготовьтесь к первому конкурсу «Передача обручей».

Команды выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. На правом фланге стоят первоклассники, замыкают шеренгу десятиклассники. На первоклассника нанизывают 10 гимнастических обручей. Диаметр их 35—40 см.

В е д у щ и й. Как видите, у каждого направляющего 10 гимнастических обручей. По сигналу каждый из них должен постараться быстрее переправить все обручи в конец своей шеренги, причем не просто передать из рук в руки, а обязательно предварительно продеть каждый обруч через себя и только тогда передать его своему соседу. Последний в шеренге (десятиклассник), получив обруч, нанизывает его на себя. Напоминаю, что продевать через себя и передавать разрешается только по одному обручу. Игра будет проведена из трех попыток. Победит та команда, которая дважды выиграет во времени. Внимание! Марш!

Прежде чем начать конкурс, надо показать участникам, как правильно продеть через себя обруч (сверху вниз), и посоветовать им немного разомкнуться в шеренгах, чтобы легче было передавать обруч из рук в руки. Судьи при командах внимательно следят за правильностью выполнения условий конкурса и все свои замечания сообщают в жюри.

Член жюри сообщает итоги приветствия и первого конкурса.

В е д у щ и й. Наши спортсмены успешно преодолели

первое испытание. Продолжаем наши соревнования. Приготовьтесь к эстафете «Гонка булавы».

Команды перестраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Впереди девочки, начиная с 1-го класса. За ними выстраиваются мальчики, начиная с 10-го класса. Перед каждой колонной лежат в ряд по 10 гимнастических обручей на расстоянии 3 м один от другого. Первый обруч лежит на расстоянии 5 м от стартовой линии. У каждого направляющего (у первоклассницы) в руках булава.

В е д у щ и й. По моему сигналу направляющие выбегают вперед, ставят булаву в первый обруч, берут обруч и передают его очередному игроку в колонне. Сами же становятся замыкающими. Очередной игрок выбегает вперед, кладет обруч на прежнее место, берет булаву и переставляет ее в очередной обруч, который забирает и передает очередному игроку своей команды. Последняя девочка в команде (старшеклассница) ставит булаву в последний обруч, забирает его и передает очередному игроку (мальчику-старшекласснику). Он выбегает вперед, кладет обруч на место и переставляет булаву назад, в предпоследний обруч. И так до конца. Выиграет команда, чьи игроки раньше закончат эстафету. Ребята, напоминаю, что булаву надо ставить так, чтобы она не падала. Если она упадет, надо вернуться и поставить ее.

Для того чтобы булавы стояли устойчиво, можно подбить под них небольшие дощечки.

Члены жюри следят за тем, чтобы обручи передавались только за линией старта.

Объявляют следующий конкурс «Эстафета — гусеница». Девочки обеих команд становятся в колонны по одному за общей линией старта, а мальчики также становятся в колонны по одному напротив девочек своей команды в другом конце площадки. У каждого направляющего колонны мальчиков на голове большой бумажный колпак. Как в

колонне мальчиков, так и в колонне девочек впереди стоят первоклассники, замыкают колонны десятиклассники.

В е д у щ и й. По первому сигналу играющие принимают положение гусеницы, т. е. каждая девочка кладет левую руку на плечо впереди стоящей, а правой рукой держит за голеностоп согнутой в колене ноги впереди стоящей девочки. Мальчики тоже принимают положение гусеницы, только несколько иначе: левую руку кладут на плечо впереди стоящего, а правой рукой держат за голеностоп вытянутой ноги сзади стоящего. По второму сигналу девочки начинают продвигаться вперед. Как только последняя девочка в команде (старшеклассница) поравняется с мальчиком в колпаке, она должна снять с него колпак. Это является сигналом для продвижения команды мальчиков. Выиграет команда, чьи игроки закончат раньше эстафету. Игра будет проведена из трех попыток. Выиграет команда, которая дважды закончит эстафету раньше. Напоминаю, ребята, что во время движения нельзя отпускать руки и также нельзя двигаться на обеих ногах, т. е. нужно прыгать на одной ноге.

Можно предложить болельщикам, чтобы они вслух считали «раз-два, раз-два». Этим самым они помогут своим командам ритмичнее двигаться.

В е д у щ и й. Наши спортсмены удачно выдержали и второе испытание. Следующий конкурс для самых ловких «Часовой и разведчик». Участвуют мальчики 1—4-х классов.

Участники каждой команды выстраиваются в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки. Посередине, в очерченном круге (диаметром 50 см), ставят булаву.

В е д у щ и й. Сначала одна команда будет выполнять обязанности разведчика, затем — другая. Задача разведчиков — унести булаву, а часовых — устеречь ее. По моему сигналу к булаве выбегают первоклассники каждой команды, становятся друг против друга, не заступая за линию круга, подают друг другу руки, и с этого момента

игра начинается. Разведчик делает всевозможные отвлекающие движения, финты, чтобы отвлечь внимание часового и унести булаву в свой лагерь (за линию своей команды). Часовой, как и подобает часовому, внимательно следит за ним и точно повторяет его движения. Главное, не упустить момент, когда разведчик хватается булаву. Часовой должен запятнать разведчика до того, как он убежит с булавой в свой лагерь. Ребята, если часовому это удастся сделать, тогда он приносит своей команде одно очко. Если же разведчик унесет булаву за линию своего лагеря и часовой его не догонит, выигрышное очко — за командой разведчиков. Выиграет команда, которая в общем итоге наберет большее количество очков.

Игру надо проводить в 2 тура. Сначала роль разведчиков выполняет одна команда, а другая — роль часовых. Затем команды меняются ролями.

В е д у щ и й. Пока наши разведчики и часовые отдохнут, мы проведем для остальных мальчиков не менее интересную игру, которая выявит лучших футболистов нашего микрорайона. Приготовьтесь к игре «Шнурбол».

На концах 6—7-метрового шнура делают небольшие петли, чтобы удобнее было взяться. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный или волейбольный мяч (не ниппельный). Игроки каждой команды, по одному, берутся за петли.

В е д у щ и й. По моему сигналу каждый футболист старается быстрее ударить ногой мяч. Для этого они имеют право тянуть шнур в свою сторону, подбегать к мячу и т. д. Но нельзя помогать второй рукой, наматывать шнур на кисть, выпускать его из рук и, конечно, поворачиваться к своему противнику спиной. Тому, кто нарушит хоть одно правило, засчитывается поражение.

Выполнить задание не так-то легко, как кажется. В момент, когда один подбегает к мячу и замахивается ногой, второму достаточно сделать небольшое движение, подтянув шнур к себе, и мяч становится недосягаемым. Выиг-

рывает более ловкий, более смекалистый. Игра очень зрелищна и интересна.

Если в течение минуты ни один из участников не добивается успеха, то объявляется ничья.

В е д у щ и й. Наши мальчики хорошо потрудились. Они могут отдохнуть. Сейчас свое искусство покажут девочки. Мы с ними проведем игру «Шар в воздухе».

Игру проводят на волейбольной площадке (без сетки). Каждая команда строится на своей половине площадки произвольно. Капитаны команд становятся у центральной линии. Между ними стоит ведущий с воздушным шаром.

В е д у щ и й. Я подброшу шар, а задача играющих каждой команды, подбивая шар в воздухе, направить его за лицевую линию площадки команды противника. Та команда, игрокам которой удастся это сделать, получает очко. Выигрывает команда, набравшая 5 очков. Ребята, хочу напомнить: если шар коснется земли, его вводит в игру из-за боковой линии игрок команды противника. Внимание! Начинаем игру!

Ведущий бросает шар между капитанами.

Надо иметь несколько штук запасных шаров, на случай если во время игры шар лопнет.

Можно в шар налить немного воды, он становится несколько тяжелее, но тогда очень трудно предугадывать направление полета шара, и игра затрудняется.

В е д у щ и й. А сейчас наши команды будут соревноваться в полном составе, одновременно мальчики и девочки. Подготовиться к игре «Вьюны-карусель».

Каждая команда становится на своей половине площадки. В центре становится капитан команды. В руках у него обычный гимнастический (металлический) обруч. Девочки располагаются с левой стороны от капитана в затылок друг другу, а мальчики таким же образом — с правой стороны.

В е д у щ и й. Послушайте внимательно, поскольку игра сложная. Как только подам сигнал, девочка-первоклассни-

ца, которая стоит во главе команды девочек, и мальчик-первоклассник, который стоит во главе команды мальчиков, одновременно хватаются за обруч и продолжают бежать с обручем вокруг капитана. Как только каждый из них поравняется с очередным игроком своей команды, тот подхватывает своего товарища за талию и вместе с ним продолжает вращаться вокруг капитана. И так с каждым поворотом обруча будет добавляться количество «выюнов». Выиграет та команда, которая лучше и быстрее справится с этой нелегкой задачей. Но хочу напомнить, ребята, что в этой игре очень важно действовать слаженно, держаться крепко друг за друга, сохранять ритм, линию и скорость движения. Большая нагрузка выпадает на наших малышей, которые стоят во главе своих команд, но и нашим десятиклассникам придется выдержать «космическую» нагрузку, поскольку им придется двигаться на повышенных скоростях с преодолением центробежной силы. Внимание! Подготовиться к полету! Марш!!!

Эту игру надо внимательно продумать с точки зрения предупреждения травм и ушибов. Надо проверить, чтобы никто и ничто не мешало движению играющих. Команды-соперницы располагаются с таким расчетом, чтобы при движении не наталкиваться друг на друга. Минимальные размеры площадки не должны быть меньше баскетбольной. Если игроки не выдержат напряжения и разъединят руки, тут же должен последовать сигнал ведущего о прекращении поединка. Обычно в этой игре дети заранее, до соревнования, должны натренироваться.

В е д у щ и й. Пока жюри подводило итоги, вы наверно уже отдохнули. В очередном конкурсе встретятся самые маленькие. Сначала будут состязаться девочки-первоклассницы, а затем — мальчики-первоклассники. Остальные участники могут сесть на свои места и понаблюдать вместе с болельщиками за игрой «Автогонки».

Для проведения этого конкурса надо заготовить для каждой команды игрушечный грузовой автомобиль, к ко-

торому привязан шпагат длиной 6—7 м. Другой конец шпагата привязан к гимнастической палке посреди нее. Каждый участник конкурса садится на стул и берет в руки гимнастическую палку со шпагатом. Автомобили устанавливают на стартовой черте.

В е д у щ и й. Сейчас мы с вами увидим необычные автогонки. В отличие от обычных, водитель будет управлять своей машиной не находясь в ней, дистанционно. Итак, водители уже заняли свои места и взялись за рулевое управление. Как только будет дан старт автогонкам, каждый гонщик начинает вращать гимнастическую палку, чтобы наматывался шпагат, и тем самым будет приближать свой автомобиль к финишной линии, которая недалеко от водителей. Выиграет тот, чья машина раньше пересечет эту линию. Ребята, напоминаю, что руками за шпагат браться нельзя. Итак, приготовились! Моторы! На старт... Марш!

После первой пары игроков стартует вторая пара.

В е д у щ и й. Мы сейчас с вами были свидетелями острого поединка. Вы уже слышали, какая команда выиграла. Теперь нам предстоит посмотреть спортивную самодеятельность. Вы ведь знаете, что согласно положению каждая команда должна подготовить один номер спортивной самодеятельности.

Сначала одна команда показывает свою спортивную самодеятельность, затем — другая.

В е д у щ и й. Ребята, я вполне с вами согласен, что команды показали нам хорошие номера, о чем свидетельствуют ваши аплодисменты. К сожалению, жюри не сумело выявить победителя в данном конкурсе. Поэтому, решающее слово за болельщиками. Вы имеете возможность подарить своей команде необходимые два очка. Итак, слушайте условия конкурса. Наш аккомпаниатор сыграет на баяне вступление к популярной спортивной песне. Ваша задача по вступлению догадаться, какая это песня, и дружно спеть ее. Внимание, поют болельщики ... команды.

Аkkомпаниатор играет вступление к песне И. Дунаевского «Спортивный марш» из кинофильма «Вратарь».

В е д у щ и й. Болельщики ... команды довольно дружно спели эту песню, правда, не все помнят слова песни, и поэтому они только рот раскрывали и притворялись, что поют. Посмотрим, как споют болельщики другой команды.

Аkkомпаниатор играет вступление к песне А. Новикова «Футбольная песенка».

Член жюри подводит итоги проведенного конкурса болельщиков. Подчеркивает их старание.

В е д у щ и й. Пока мы с вами пели, наши спортландцы уже успели отдохнуть и готовы к дальнейшим поединкам. В следующей игре будут участвовать все. Эта игра, надеюсь, всем понравится. Прошу вас подготовиться к польской народной игре «Два огня». Она похожа на нашу «Лапту».

Игру проводят на волейбольной площадке (без сетки). В каждой половине площадки располагается одна команда. Капитаны команд стоят за лицевой линией, в тылу другой команды. По жребию мяч отдают капитану одной из команд (рис. 14).

В е д у щ и й. Как видите, команды расположены в обычном порядке. Но пусть вас это не смущает. Ведь игра-то и называется «Два огня». Следовательно, каждая команда, которая находится в поле, вправе ожидать с обеих сторон «огонь», т. е. должна опасаться мяча со стороны капитана противника и со стороны его команды. Команда, которая еще не владеет мячом, будет увертываться, убегаая от мяча то в одну сторону площадки, то в другую. Но для того чтобы перехватить инициативу, этого еще недостаточно. Надо не только умело увертываться от мяча, но еще и перехватить его. Если команде это удастся, тогда инициатива в ее руках. Не следует злоупотреблять ею. Завладев мячом, расчетливые игроки не сразу стараются сбивать своих противников. Они пасуются между собой, усыпляя бдительность своих противни-

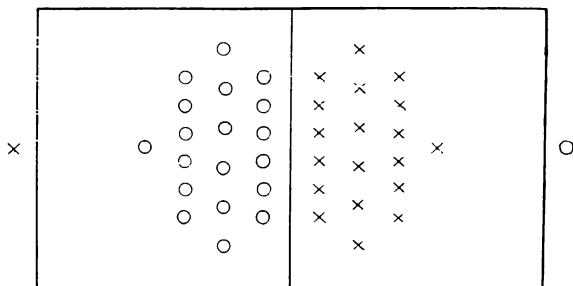


Рис. 14. Два огня

ков, и в самый неожиданный момент открывают «огонь» по игрокам противника. Игрок, в которого попали мячом, не выбывает из игры, а продолжает играть, только не на площадке, а рядом со своим капитаном, за лицевой линией. Когда все игроки какой-нибудь команды будут выбиты, на площадку выходит капитан команды. Выигрывает команда, которая быстрее выведет из игры капитана команды противника. Ребята, хочу вам напомнить, что выходить за линию площадки и переходить центральную линию никому не разрешается. Бить мячом в голову запрещается, а если кто запятнан мячом, отскочившим от пола, он не выбывает из игры. Итак, начинаем игру. Внимание! Огонь!

Для этой игры используют волейбольный мяч. По ходу игры надо некоторые правила игры уточнять.

Ведущий. Предстоящий конкурс сугубо мужской. Мы его так и называем: конкурс силачей. Такие конкурсы обычно проводят с канатом. Сегодня мы отказались от традиционного каната и проведем наше соревнование по принципу белорусской народной игры «Потяг». Богатыри, подготовьтесь!

Участники поединка строятся на линии лицом друг к

другу через одного. В середине каждой команды находятся старшие ребята, а по краям — младшие.

По первому сигналу крепко возьмитесь под руки, а толкать друг друга начнете только по второму сигналу. Какой команде удастся раньше вытолкнуть своего противника за черту, которая позади в 3 м от каждой команды, та является победительницей. Турнир будет проведен из трех попыток. Напоминаю, что после первого сигнала беритесь под руки, ноги должны быть у каждого параллельно и не переступать через линию. Внимание! (второй сигнал).

В е д у щ и й. Следующий наш конкурс для самых внимательных. Пусть каждая команда выделит по одному участнику, у кого хорошо развита зрительная память. Ребята, вынесите, пожалуйста, таблицу «Глаз космонавта».

Помощники выносят большую таблицу и ставят ее так, чтобы она была всем видна.

В е д у щ и й. Присмотритесь внимательно к этой таблице. На ней расчерчены 24 клетки. В каждой написано число. Но, как вы уже успели заметить, числа написаны вразброс и разноцветными красками. Задача наших соревнующихся — суметь показать как можно больше чисел, отсчитывая их по порядку номеров и показывая каждое число указкой. На это задание отведено 30 секунд. Победителем этого поединка будет тот, кто за это время насчитает больше чисел. Итак, участники поединка, подойдите, пожалуйста, поближе. Дается вам 1 минута, чтобы разучить расположение чисел и запомнить их, а за это время мы с капитанами команд определим по жребью, кто первым будет выполнять задание.

По истечении времени к таблице приглашают одного участника поединка (второй в это время поворачивается спиной к таблице), вручают ему указку и по сигналу (гонгу) он начинает выполнять задание.

В е д у щ и й. «Спортландия» — не только страна детей. Спортландцами могут стать и взрослые. Сейчас ребя-

та отдохнут, а следующий конкурс для наших родителей, которые тоже входят в состав команды. Конкурс у нас для них необычный. Мы их отправим в лес по грибы.

Помощники расставляют по площадке 13—15 «грибов» — кеглей в произвольном порядке.

В е д у щ и й. Но «грибы» они будут собирать в темноте, т. е. с закрытыми глазами. Сначала будут соревноваться мамы, а потом — папы. На каждый тур отпускается 2 минуты. Выиграет та команда, чьи родители больше, в общей сложности, соберут «грибов». Болельщики и участники команд имеют право подсказывать, но не поднимаясь с места. На первый тур конкурса приглашаем мам. Сразу видно, что наши мамы часто ходят в лес по грибы. Они захватили с собой специальные кошелки и даже оделись по-спортивному.

Мамам надевают маски и по сигналу они начинают «сбор грибов». По истечении времени раздается свисток, участницы конкурса снимают маски и несут свои «грибы» в жюри. Член жюри объявляет присутствующим количество собранных «грибов» каждой мамой в отдельности. Помощники опять расставляют кегли-грибы и в конкурс включаются папы.

Этот конкурс всегда проходит оживленно. Все болельщики стараются подсказать своим старшим товарищам и очень бурно реагируют.

В е д у щ и й. Дорогие ребята, наш праздник подходит к концу. Сейчас будет проведена наша традиционная комбинированная эстафета, которая поставит точку и окончательно определит победителя сегодняшнего соревнования. Хочу напомнить нашим болельщикам, что данное испытание оценивается не в 2, а в 3 балла. Командам занять свои места. Капитаны, доложите о готовности команд.

Комбинированная эстафета состоит из следующих этапов и заданий:

I этап. Катание обруча — 1-й класс (мальчик и девочка).

- II этап. Бег со скакалкой — 2 класс (мальчик и девочка).
- III этап. Ведение баскетбольного мяча — 3-й класс (мальчик и девочка).
- IV этап. Бег вдвоем лицом к лицу, положив друг другу руки на плечи — 4—5-й класс (девочки).
- V этап. Бег вдвоем спина к спине, взявшись под руки (мальчики).
- VI этап. Бег в мешках — 6-й класс (мальчик и девочка).
- VII этап. Бег в ластах — 7-й класс (мальчик и девочка).
- VIII этап. Бег на ходулях — 8-й класс (мальчик).
- IX этап. Бег с подбиванием теннисной ракеткой воздушного шара — 8-й класс (девочка).
- X этап. Волейбольная передача в паре в движении — 9—10-й классы (девушки).
- XI этап. Бег-тачка — 9—10-й классы (юноши).
- XII этап. Катание на самокатах (мама и папа).

Ведущий предоставляет слово председателю жюри, который объявляет окончательные результаты.

Победителям вручаются памятные подарки, грамоты и медали (шоколадные). Они выполняют традиционный круг почета. Игроки обеих команд, взявшись за руки, под марш и аплодисменты болельщиков уходят с площадки.

Праздник окончен.

ЗИМОЙ НА ВОЗДУХЕ

Каков бы ни был возраст человека, двигательная деятельность для него всегда необходима и полезна, а бездеятельность, неподвижность, всегда для него вредна и опасна. Движение — условия нормальной жизни организма.

Наблюдения ученых, педагогическая практика показывают, что двигательная деятельность людей и особенно детей в зимнее время значительно сокращается. Вместе с этим уменьшается и время нахождения ребят на воздухе, что, безусловно, сказывается на их самочувствии и физическом развитии.

Сидячая жизнь в домашнем быту и учеба в школе делают детей в физическом отношении очень малоактивными и увеличивают возможность заболеваний зимой, которые еще нередко наблюдаются.

Поэтому особенно большое оздоровительное значение имеют подвижные игры, организуемые в зимнее время на воздухе.

Зимний воздух имеет много преимуществ: он чист, содержит мало пыли, а кроме того холодный воздух активизирует все наши внутренние органы тем, что под его влиянием усиливается обмен. Чистый, морозный воздух оказывает хорошее влияние на сердце, на кровообращение и на самую кровь. Под влиянием холодного воздуха усиливается потребность в движениях. Если подросток катается на коньках, бежит на лыжах, играет на зимнем

воздухе — в его организме наступают положительные сдвиги.

В последнее время получили распространение не только характерные зимние игры, но и такие, как футбол, ручной мяч, настольный теннис, городки, которые проводят на снеговых площадках. Эти игры в основном предназначены для детей среднего и старшего возраста, и проводят их обычно по упрощенным правилам на площадках меньших размеров и в более короткое время.

Организатору следует помнить, что проведение игр зимой на открытом воздухе имеет свою специфику. Надо следить за тем, чтобы все участники включились в игру быстро, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Если без такого правила не обойтись, то надо выбывшим давать какие-либо дополнительные задания (например, лепить снежки для следующей игры, катать снежную бабу или просто покататься на санках, коньках, лыжах).

Организуя подвижные игры на воздухе, руководитель разумно чередует более подвижные с менее подвижными, регулирует время и количество повторений.

Руководителю следует учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения зимних игр на открытом воздухе — это температура до 10°C без ветра.

Надо предупредить ребят, чтобы, собираясь на игры, они не надевали особенно теплой и тяжелой одежды. Лучше всего надеть теплый свитер, спортивные брюки, легкую шапочку, закрывающую уши, рукавицы, шерстяные носки и ботинки.

В этом разделе дано описание различных спортивных развлечений и игр на снеговой площадке, на коньках, на лыжах.

НА КОНЬКАХ

Катание на коньках — одно из любимейших зимних развлечений. Уже в XIII—XXIV вв. в России катались на деревянных или сделанных из лошадиных костей коньках, отталкиваясь ото льда палками. Во времена Петра I стали популярны коньки с острыми металлическими лезвиями. В наши дни не только «мальчишек радостный народ коньками режет звонкий лед» (Пушкин), но и люди взрослые.

На льду можно провести веселые игры, интересные состязания и эстафеты. Они являются хорошей тренировкой и для умелых конькобежцев. Многие игры могут быть использованы для организации соревнований между командами, карнавала на льду, а также как конкурсы на личное первенство. Такие карнавалы, конкурсы, соревнования являются интересным зрелищем и собирают обычно большое количество зрителей.

Для игр на льду можно использовать замерзший пруд, излучину реки (при толщине льда не менее 20 см) или устроить заливной каток в защищенном от ветра месте при школе или во дворе дома. На катке, где происходит массовое катание, игры проводить не следует, так как возможны столкновения, опасные падения. Лучше всего отгородить для этого специальное место, используя различные стойки, флажки на крестовинах.

Многие игры на льду требуют большой спортивной сноровки и мастерства. Естественно, в них могут принять участие лишь дети, умеющие кататься на коньках.

Легче всего научиться кататься на коньках-снегурочках — у них широкое лезвие, что придает новичку больше устойчивости, а главное — уверенности в себе. Потом стоит переходить на хоккейные коньки, но не на «канады». И только потом — на беговые.

Коньки надо покупать того же размера, что и ботинки. А ботинки — на номер больше, чем те, которые носят в

повседневной жизни, и это не только для того, чтобы надеть лишнюю пару носков и тем самым уберечься от мороза. Коньки ведь покупают не на один сезон, а на 2—3. Нога у подростка растет, вот и следует покупать на 1 номер больше ботинки. Но не более, чем на 1 номер.

Часто приходится видеть ребят, которые настолько затянули шнурками ботинки, что трудно даже пошевелить пальцами. Некоторые даже бинтуют ботинки, считая, наверно, что назначение бинтов — поддержать пятку. На самом же деле надо шнуровать ботинки крепкими шнурками обычным крестообразным перехлестом. Причем до половины подъема ноги шнуровать туго, а в подъеме — посвободнее.

Перед выходом на каток надо немного потопать по полу, попривыкнуть к конькам, почувствовать уверенность, устойчивость. Первые шаги лучше делать там, где нет большого движения, в сопровождении умеющих кататься на коньках. Надо проследить за своими ногами: носки должны быть развернуты наружу. Это создает устойчивость.

Детей сразу учат тормозить плугом, полуплугом, полуоборотом. Применять эти способы надо в зависимости от обстоятельств: полуплугом — постепенное торможение, плугом — более быстрое и полуоборотом — мгновенное. Для того чтобы избежать неудачных «полетов», учатся падать. Навыки равновесия и скольжения приходят не сразу. Поэтому, почувствовав себя неустойчиво, надо стараться не падать ни вперед, ни тем более назад, а «приземлиться» набок, и сделать это как можно мягче.

Нужно, чтобы дети научились правильно дышать. Прежде всего они должны уметь дышать через нос и не задерживать дыхания.

ИГРЫ НА КАТКЕ

Салочки

Один из играющих водит, т. е. догоняет других участников игры, которые убегают от него. Задача догоняющего — дотронуться, осалить кого-нибудь. После чего осаленный будет водить.

Ласточка

Из числа участников выделяется один игрок — ласточка, который становится в 4—5 шагах впереди остальных.

По сигналу организатора ласточка улетает, а все остальные игроки догоняют ее. Тому, кому удалось коснуться ласточки, сам становится ею. Для того чтобы игра прошла оживленно, убегающий должен чаще менять направление бега.

При смене ласточек надо дать немного отдохнуть всем играющим.

Хоккейная эстафета

Играющие делятся на две команды и становятся в колонны против своего ряда флажков или чурок. В каждом ряду 8—10 флажков (чурок). Расстояние между ними 6—8 шагов. У направляющих — в руках клюшки. Перед ними лежат хоккейные мячи.

Участники игры поочередно должны провести мяч зигзагообразно между флажками и, возвратившись на старт, передать клюшку и мяч следующему игроку.

Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит это задание.

Вместо хоккейного мяча можно гнать небольшую льдинку. Задача играющих становится гораздо сложнее, если мяч заменяют булавой, к основанию которой для

устойчивости прибивают деревянный кружок диаметром в 6 см. Если булава повалится, ее ставят и только тогда продолжают путь. В игре с булавой число флажков в ряду сокращают до 5, а расстояние между ними уменьшают до 4 шагов.

Поезда

Участники игры делятся на две команды и выстраиваются колоннами по одному. Каждый конькобежец держит за талию стоящего впереди. Получается «поезд». Линия старта отмечена двумя стойками, против них в 50 шагах ставят еще две стойки, обозначающие финиш, к которому по сигналу бегут обе команды. Соревнование заканчивается, когда линию финиша пересекут конькобежцы, замыкающие колонны. Этот момент отмечает судья, стоящий возле финиша. Побеждает команда, которая финиширует первой. Если же команда в пути разорвала цепь, она проигрывает даже в том случае, если раньше пересекла финиш.

Задачу играющих можно усложнить, разместив на пути каждой колонны ряд стоек. Направляясь к финишу, цепочка играющих объезжает эти стойки змейкой. На линии финиша можно поставить две «арки» (стойки с перекладиной). Команда, пригнувшись, проезжает под «аркой», а замыкающий колонну снимает перекладину рукой, отмечая тем самым момент перехода команды через линию финиша.

Можно совместить старт с финишем. Стойки устанавливают вдали от старта, на расстоянии 20—25 шагов одна от другой. Обогнув стойку, цепочка конькобежцев возвращается на старт.

Чтобы цепочка не разорвалась при повороте, когда последние игроки в колонне движутся очень быстро, замыкающими в колонне должны быть самые умелые конькобежцы.

Набрасывание колец

Вдоль катка, сбоку, ставят 4—5 стоек для набрасывания колец. Стойки представляют собой палки длиной 100 см, укрепленные на деревянных подставках. Расстояние между поставленными в один ряд стойками — 5—6 шагов. На расстоянии 2—3 шагов от стоек делают небольшой длинный валик из снега.

Участник игры получает 5 деревянных колец диаметром 20—25 см и бежит вдоль валика, отделяющего его от стоек. По пути он старается на каждую стойку набросить по одному кольцу.

Выигрывает тот, кто, не замедляя движения, больше набросит колец на стойки.

Карусель

Для игры требуется 4—5 отрезков толстой веревки или каната длиной 7—10 м каждый, крепко соединенных между собой в центре и образующих лучи «карусели».

Играющие делятся на равные группы по числу отрезков и, взявшись за канаты, становятся лицом в одном направлении (по движению часовой стрелки). По сигналу все шеренги начинают бег, стараясь догнать впереди бегущих. Когда крайнему участнику одной из шеренг удастся свободной рукой коснуться крайнего игрока впереди бегущей шеренги, игра останавливается, догнавшая команда считается победительницей.

Игру проводят 5—7 раз. Побеждает шеренга, выигравшая большее число раз.

При падении одного из игроков организатор сигналом останавливает игру.

Шеренги после каждого забега меняются местами.

Встречная эстафета

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них рассчитывается на первые и вторые номера.

Флажками отмечают 2 черты на расстоянии 20—30 м от средней линии, за одной становятся игроки первого номера, за другой — игроки второго номера.

Первые берут клюшки и кладут перед собой на лед по хоккейному мячу. По сигналу они направляются ко второй черте и гонят мячи перед собой. Приблизившись к ней, каждый из них останавливает мяч возле игрока второго номера своей команды, стоящего во главе колонны, передает ему клюшку, а сам, пробежав вдоль колонны слева, становится замыкающим. Игрок второго номера гонит мяч в сторону играющих первого номера. В каждой команде все играющие первого номера должны перебежать на места вторых, а вторые — на места первых.

Выигрывает команда, которая раньше выполнит задание.

Мельница

Играющие делятся на две равные группы. Держа в руках канат, выстраиваются в одну шеренгу вправо и влево от середины каната (мельница). Игроки каждой шеренги должны стоять лицом в противоположные стороны.

По сигналу организатора обе шеренги должны двигаться по кругу вперед, сначала медленно, а затем все быстрее. Особенно быстро приходится бежать игрокам, стоящим ближе к концам каната, здесь должны находиться наиболее умелые конькобежцы. Через 1—2 минуты по сигналу организатора шеренги останавливаются, поворачиваются лицом в противоположную сторону, и игра продолжается.

Выигрывает та команда, которая по сигналу быстрее остановится и начнет движение в противоположную сторону.

Эту игру можно провести и без каната. В этом случае обе шеренги, крепко взявшись за руки, соединяются со стоящими в центре наиболее сильными конькобежцами.

Игру нужно проводить на середине катка.

Групповые пятнашки

Играющие делятся на две команды. По сигналу организатора одна команда (по договоренности) старается запятнать игроков другой команды. Выбегать за пределы площадки не разрешается. Игрок, которого запятнали, должен стать на лицевую линию. Он временно находится вне игры. Чтобы ввести его снова в игру, до него должен дотронуться рукой любой участник его команды, которого еще не запятнали. Вырученный может вводить в игру других осаленных игроков своей команды.

Когда водящие осалят всех участников другой команды, игру повторяют, но играющие меняются ролями.

Выигрывает команда, запятнавшая игроков другой команды за более короткий промежуток времени.

В зависимости от размера катка и подготовленности участников организатор регулирует количество играющих.

Эстафета «Кто быстрее?»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются на линии старта в колонны по одному.

Перед командами на расстоянии 20 шагов от них установлено по 3 гранаты (учебные). По сигналу первый игрок каждой команды обязан их собрать и, вернувшись, передать второму игроку, а тот должен установить их на прежнее место, третий снова собирает гранаты и передает их четвертому и т. д.

Побеждает команда, раньше закончившая задание.

Эстафета с обручем

Участники делятся на две-три команды и выстраиваются на одной линии в затылок друг другу. Перед стоящими впереди на расстоянии 20—25 м кладут гимнастические обручи. По сигналу, первый игрок каждой команды подбегает к обручу, быстро пролезает через него

и, положив на место, возвращается к своей команде. Затем бежит второй игрок, третий и т. д.

Побеждает команда, все игроки которой сумеют раньше закончить бег и пролезание через обруч.

Под руками

Играющие выбирают двух водящих. Водящие, взявшись за руки, скользят по льду. Играющие стараются по очереди проскочить под руками водящих, не задев их ни спиной, ни головой. Водящие не должны наклоняться, приседать, сближаться друг с другом. Если руки водящих коснулись игрока, то он выбывает из игры. Последние 3 игрока, оставшиеся в игре, являются победителями.

В воротца

На льду устанавливаются стойки для прыжков в высоту. На высоте приблизительно 110 см кладут планку. Ребята разгоняются, приседают и стараются проскользнуть в воротца. Потом планку опускают ниже, еще ниже. Побеждает тот, кто сможет проехать в самые низкие воротца.

Игру можно усложнить, если предложить проехать в воротца на одной ноге.

Кто дальше?

Полоской из снега обозначают место, от которого надо скользить без толчков. Ребята становятся в 10—15 м от этой линии. Они начинают по очереди разгоняться и, поравнявшись со снежной чертой, переходят на скольжение одним из заранее обусловленных способов (в приседе, отведя ногу назад и т. д.). Побеждает тот, кто пройдет большее расстояние.

Не отрывая ноги ото льда

Стоя на коньках, ребята раздвигают носки и сгибают ноги в коленях — коньки разъезжаются в разные стороны. Затем выпрямляют ноги и сдвигают вместе. След, оставленный на льду от такого упражнения, представляет собой цепочку. Этим способом, не отрывая ног ото льда можно двигаться довольно быстро, и не только вперед, но и назад.

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному на стартовой черте. Перед каждой командой на расстоянии 20—25 м устанавливают стойки. Задача соревнующихся — как можно быстрее описанным выше способом дотронуться до стойки и вернуться назад (задним ходом). Кто раньше вернется к стартовой черте, тот получает выигрышное очко.

Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Эту игру можно провести и как эстафету.

Вперед — назад

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по 2. Перед каждой командой устанавливают стойку на расстоянии 25 м от стартовой линии. Игроки в парах упираются руками в плечи друг другу с таким расчетом, чтобы один из них стоял спиной по направлению движения. По сигналу пары начинают бег. Один в паре скользит спиной вперед, другой — обычно. Соревнующиеся должны объехать стойку и вернуться назад. При этом тот, кто первую половину пути двигался задним ходом, обратно уже идет обычным. Пара, которая раньше пересечет линию старта, получает выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Пистолетик

Так называется положение, когда конькобежец, разбежавшись, приседает и скользит, присев на одной ноге и вытянув другую вперед. Чтобы овладеть этим упражнением, нужно сначала научиться скользить, присев на обеих ногах.

Задача соревнующихся — после разгона принять положение пистолетика у черты, отмеченной на льду.

Победителем считается тот, кто проедет дальше всех.

Прыжки на коньках

После сильного разбега играющий приближается к отмеченному месту, слегка присев, затем отталкивается одновременно обеими ногами и совершает прыжок от отметки.

Победителем считается прыгун, совершивший самый длинный прыжок.

Над городками

На льду ставят в ряд 8—10 городков. Расстояние между ними — 3—5 шагов. Конькобежец, разбежавшись, должен проехать над городками на расставленных ногах и не сбить ни одного городка.

Победителем считается тот, кто лучше выполнит задание.

Хоккей

Для игры в хоккей нужно залить площадку водой размером 20×10 м (можно использовать также баскетбольную или волейбольную площадку). Хоккейное поле окружают снежным валом высотой 15—20 см. Внутренний край вала срезают вертикально и заливают водой. Полу-

чается ледяной бортик, от которого хорошо отскакивает шайба. Если есть возможность, вместо ледяного можно соорудить деревянный бортик, однако его высота не должна превышать 30—50 см. Разметка хоккейного поля для игры по облегченным правилам очень проста: проводят среднюю линию, затем параллельно воротам в 2,5 м от торцовых бортов намечают так называемые линии ворот.

Для детского хоккея ворота могут быть высотой 1 м и шириной 1,5 м. Их можно заменить двумя стойками, но вмораживать их (так же, как и ворота) нельзя, так как, наткнувшись на них, игроки могут получить травму. Шайба для игры в детский хоккей должна быть несколько легче шайбы, употребляемой взрослыми. Для этого в обычной шайбе вырезают внутри кольцо, это уменьшает ее вес до 100—120 г. Поскольку шайба сравнительно легкая, а удар у ребят несильный, нет острой необходимости в специальном снаряжении, но все же надо рекомендовать ребятам надеть хотя бы футбольные щитки. Чтобы команды отличались, поверх костюма рекомендуется надеть трикотажные майки разного цвета.

Игру проводят по следующим правилам. Команда может состоять из 4—6 человек, в зависимости от размеров площадки. Продолжительность игры — 3 периода, каждый из которых длится 15 минут. Перерыв между периодами — 5 минут. Для детей 10—12 лет продолжительность периодов не должна превышать 10 минут.

Игру начинают вбрасыванием шайбы в центре площадки. Судья бросает шайбу на лед между двумя игроками, которые стоят лицом друг к другу приблизительно на расстоянии одной клюшки. Остальные игроки находятся от них не ближе 2 м. До тех пор, пока шайба не коснется льда, играть ею не разрешается. При вбрасывании шайбы судья не дает свистка.

Игроки, ведя шайбу клюшкой и передавая ее своим партнерам по команде, устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них шайбу. Если удастся это сделать, игру начинают вбрасыванием шайбы в центре поля.

Команда, забросившая в течение трех периодов большее количество шайб в ворота противника, считается победительницей.

Бросок не засчитывают, если он произведен рукой, ногой, головой или туловищем, а также если шайба влетела в ворота от судьи. Если один из игроков нарушит правила (толкнет, задержит противника клюшкой или руками, прижмет шайбу к борту, упадет на нее корпусом, возьмет шайбу со льда руками и пр.), судья назначает вбрасывание вблизи ворот той команды, игрок которой нарушил (но не ближе 4 м).

За неоднократные грубые нарушения правил игрок удаляется с поля на все время с правом немедленной замены другим игроком. Если кто-либо из играющих допустил грубость вблизи своих ворот, судья назначает штрафной бросок без защиты с 4—5 м в ворота провинившейся команды.

При выходе шайбы за пределы поля от игрока нападающей команды игру возобновляют вбрасыванием шайбы в центре поля. Если же шайба выходит от игрока, защищающейся команды, то ее вбрасывают там, где была совершена ошибка, но не ближе 4 м от ворот.

Замену участников команды разрешено производить лишь тогда, когда шайба временно вышла из игры.

При организации соревнований для детей можно условиться вести игру до определенного количества заброшенных шайб. Например, выигрывает команда, забросившая первой 5 шайб в ворота противника.

НА СНЕГОВОЙ ПЛОЩАДКЕ

На площадке во дворе, на поляне между деревьями или строениями, на любой хорошо утоптанной снеговой площадке можно организовать различные массовые игры и развлечения. Почти во всех играх имеются элементы бега; прыжков, метания в цель и другие виды движения, которые оказывают благоприятное воздействие на физическое состояние детей.

Площадка должна быть защищена от ветра, и если есть на ней обледенелые места, их нужно посыпать песком или золой. Для проведения игр часто требуется разметка на снегу. Ее делают разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краску наносят кистью, спустя 15—20 минут проведенные линии (их ширина 4—6 см) поливают водой. Когда вода замерзнет, разметка остается под небольшим слоем льда и не стирается в течение длительного времени.

Инвентарь для игр на снеговой площадке разнообразен (мячи, флажки, отличительные повязки, клюшки, санки и пр.). Желательно, чтобы он был выкрашен в яркие цвета.

Во время оттепели снег становится пластичным и хорошо лепится. В такие дни дети любят лепить снежных баб, сооружать снежные крепости. Во дворе разыгрываются жаркие схватки любителей снежных баталий. В такое время можно организовать с ребятами интересные игры и развлечения со снежками. Они не только способствуют развитию важных прикладных навыков, но и являются отличным средством развития координации движения, силы и глазомера.

Катание на санках, особенно с горы,— интересное развлечение детей. Если нет поблизости естественной горы, можно сделать искусственную.

ИГРЫ НА САНКАХ СО СНЕЖКАМИ НА СНЕГОВОЙ ПЛОЩАДКЕ

Великан

Из снега лепят великана (снежную бабу). Сквозь эту снежную фигуру пропускают канат. Играющие делятся на две команды, становятся друг против друга в 2—3 м от великана и берут канат. По сигналу ребята начинают перетягивать в свою сторону.

Побеждает команда, которой удастся натолкнуть другую команду на великана.

Нельзя выпускать канат из рук, до того как великан будет повален. Тянуть канат надо на себя не отходя в сторону.

Скатай шар

Играющие распределяются на группы по 2—5 человек. Каждая из них получает задание: в течение установленного времени (8—10 минут) скатать снежный ком возможно большей величины.

Выигрывает группа, которая скатает к указанному сроку самый большой снежный ком.

Снайперы

На большом листе фанеры надо нарисовать чернилами или красками мишень по типу стрелковой, состоящую из пяти концентрических окружностей. Диаметр наибольшей окружности должен быть не менее 1 м, а диаметр наименьшей — яблочко — 25—30 см. Фанерный щит может быть укреплен на заборе или на глухой стене.

Каждый участник метает по 5 снежков. За попадание

в яблочко — 5 очков, в больший круг — 4 очка и т. д. Мишень очищают после бросков каждого снайпера.

Выигрывает тот, кто наберет большее количество очков.

Попади в городок

Две команды заготавливают снежки и выстраиваются за общей чертой. Перед каждой из них на расстоянии 8 шагов ставят по городку. Обе команды одновременно дают залп снежками, каждая по своему городку. Сбитый городок относится на один шаг дальше от черты метания. Затем следуют новые залпы.

Команда, сумевшая за условленное число залпов отодвинуть свой городок дальше другой, побеждает.

В один залп каждый игрок имеет право метать только один снежок. Переступать за линию метания нельзя.

Снежная фигура

Заранее делают снежную фигуру из трех разной величины комов. Самый большой ком кладут на землю, на него — ком поменьше, и самый маленький, изображающий голову, — сверху.

Играющие заготавливают снежки каждый себе. По очереди с установленного расстояния они начинают бросать снежки в голову фигуры, стараясь ее сбить.

Кому удастся свалить снежком голову фигуры, тот считается победителем.

Бросать надо 2—3 снежка по очереди.

Эта игра может быть и командной. Делают две фигуры. По сигналу обе команды одновременно начинают игру. Выигрывает команда, которой удалось быстрее сбить голову фигуры противника.

Не ходи на гору

Крепко взявшись за руки, играющие окружают большой снежный ком — гору. Они тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на гору, т. е. дотронуться до кома. Кому волей-неволей придется взобраться на снежный ком, тот выходит из игры.

Победителями считаются оставшиеся три игрока.

Перебежки

На двух противоположных сторонах площадки отмечают линию городов на расстоянии 15—20 м одна от другой. На таком же расстоянии одну от другой чертят боковые линии. Играющие делятся на две команды по 8—12 человек и выбирают себе капитанов. По жребию участники первой команды располагаются в одном из городов, а игроки второй — за боковыми линиями, заготовив для себя достаточное количество снежков.

По сигналу капитан команды, находящийся в городе, поочередно направляет своих игроков в другой город. В это время противники, стоящие за боковыми линиями, стараются попасть в перебегающего игрока (осалить его). Запятнанный идет к ним в плен. Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывают количество осаленных игроков и команды меняются местами.

Побеждает команда, захватившая больше пленных.

Перебегать из города в город можно лишь по одному. Бросая снежки, нельзя переступать боковую линию.

Салки со снежками

Игру проводят на площадке, примерные размеры которой 30×15 м. В центре ее чертят круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего —

осаливать снежками участников, которые становятся его помощниками и получают право осаливать других. Таким образом уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке.

Игру заканчивают, когда останется один не осаленный снежком игрок. Он является победителем в этой игре.

Снежные крепости

Игру проводят в те дни, когда хорошо лепится снег. Бороздками обозначают квадрат 15×15 м, разделенный на 3 равные полосы двумя линиями «огня». За противоположными линиями квадрата, у правых его углов, строят из снежных комьев две крепости: продолговатые холмики с плоскими площадками шириной 60—80 см, высотой до 1 м и длиной 5 м. Перед каждой крепостью вдоль ближайшей к ней линии огня ставят батарею из 10 городков, начиная с боковой границы, на расстоянии 50 см один от другого. На площадках обеих крепостей ставят в ряд 7 городков, а в амбразурах (углублениях, прорытых в наружных стенах холмиков) ставят еще по 3 городка. Городки — огневые точки.

Играют две команды по 6—10 человек. Все заготавливают побольше снежков и занимают исходные позиции за ближайшими к своим крепостям линиям огня (с левой стороны квадрата, напротив огневых точек и крепости противника).

По сигналу организатора каждая команда старается поскорее уничтожить огневые точки противника на его линии огня, т. е. сбить снежками батарею из городков. Как только одна из команд собьет последний городок, она получает право продвинуться вперед, занять новый рубеж за подавленной линией огня противника и начать обстрел крепости (сбивать снежками поставленные на площадке и в амбразурах городки). В то же время другая команда тотчас отступает за свою границу квадрата

и только оттуда продолжает метать снежки. Когда ей удастся с такого дальнего расстояния (10 м) сбить последний городок батареи противника, эта команда, продвинувшись вперед, занимает позицию за подавленной линией огня и начинает обстреливать снежками крепость уже с 5 м. Когда на крепости будут уничтожены все огневые точки (сбиты снежками все городки), то команда этой крепости, прекращая метание снежков, перебегает на свою крепостную площадку и готовится отразить последующий штурм. Игроки, сбившие с крепости городки, окружают крепость противника и стараются заставить ее защитников сойти с площадки, захватывая их за руки, за пояс или за ноги. Осажденные, в свою очередь, стремятся перетягивать на крепостную площадку нападающих. Как защитники, сошедшие во время штурма с крепостной площадки, так и осаждающие, оказавшиеся на ней, выходят из игры.

Крепость взята, если все защитники перетянуты с площадки на землю. Если осажденным удастся заставить всех нападающих побывать на крепостной площадке и таким образом вывести их из игры, штурм признают неудачным и побеждают защитники. Бывает и так, что две команды одновременно сбивают последние городки с крепостей. Тогда игра проведена вничью.

П р а в и л а: 1) выбегать на сторону участка игры, находящуюся под обстрелом, собирать снежки другой команды и пользоваться ими воспрещается; 2) начинать обстрел крепости можно только после того, как сбит последний городок батареи противника. Случайно сбитый до этого городок с крепости вновь ставят на свое место; 3) выведенные из игры должны находиться не ближе чем в 5 м от крепости, которую штурмуют; 4) при штурме запрещено хвататься за одежду, снимать головные уборы, запрещены грубые приемы; 5) перетягивать можно одного одному и с помощью товарищей.

Веселые поезда

На площадке отмечают дорожки шириной по 3—4 м, длиной 150 м. Каждая дорожка имеет 5 этапов по 30 м.

До начала игры группу делят на команды по 5 человек в каждой (игроки имеют свои номера). Все участники размещаются по этапам: на старте — игроки первого, второго и третьего этапов под № 1, 2, 3, на четвертом этапе под № 4 и 5. По команде «Марш!» игроки № 1 каждой команды садятся на санки, а № 2 и 3 везут их до второго этапа. На втором этапе игроки № 1 и 2 меняются местами и движение продолжается; на третьем этапе меняются местами игроки № 2 и 3; на четвертом этапе игроки под № 1, 2, 3 садятся на санки, и до пятого этапа их везут игроки № 4 и 5.

Выигрывает команда, которая раньше придет к финишу.

Попробуй

На склоне горы с правой стороны колеи раскладывают еловые шишки или другие мелкие предметы на расстоянии 5—6 шагов один от другого. Задача участников игры, — съезжая с горы, собрать возможно большее число предметов, не тормозя при этом ход санок. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Возьми приз

На пути спуска ставят двое ворот: одни на склоне горы, другие — у подножья. К поперечной палке на разной высоте подвешены на тонких нитках два приза. Проезжая под воротами, надо сорвать приз. Для этого придется стать на колени или даже во весь рост.

Сними палки

По обе стороны колеи надо вбить деревянные рогульки и положить на них тонкие палки на высоте 80—100 см. Такие барьеры должны быть расположены вдоль всей горы на расстоянии 10 шагов один от другого. Участник игры ложится на санки ничком, насколько возможно выдвинувшись вперед. Спускаясь с горы, надо снять все палки рукой и отбросить их в сторону. Сбивать палки головой нельзя.

Победителем считается тот, кто снимет все палки.

Слалом на санках

На склоне горы надо разложить по прямой линии крупные комья снега на расстоянии 6—8 шагов один от другого. Сев на санки, играющий берет в руки две короткие палки с заостренными концами. Управляя ими, участник спускается с горы, огибая один ком снега справа, а другой — слева.

Выигрывает тот, кто точнее и быстрее выполнит это задание.

Кто кого перетянет?

Для проведения игры нужны двое санок и толстая крепкая веревка длиной 6—8 м. Привязав ее к задним перемычкам санок, надо их развести так, чтобы веревка натянулась. Посередине площадки между санками обозначается черта на одинаковом от санок расстоянии.

Участники состязания делятся на две команды. Первые номера каждой команды усаживаются верхом на санки. По сигналу оба, отталкиваясь ногами, пытаются перетянуть санки на свою сторону.

Кто изловчится и перетянет санки противника за чер-

ту, тот и победитель этого поединка. Он приносит своей команде одно очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Игры на лыжах

Игры на лыжах развивают у детей умение управлять своими движениями на лыжах и облегчают усвоение техники передвижения.

Дети младших классов в большинстве своем не могут еще правильно выполнять ряд движений. Для них подбирают такие игры, в ходе которых участники в интересной игровой ситуации знакомятся с основными элементами техники.

Для эффективного проведения игр на лыжах организатор заранее выбирает площадку, склон, намечает условные границы игры, готовит инвентарь (флажки, палки, мешочки с песком для метания, повязки и т. д.). Перед началом игры организатор расставляет участников по заранее намеченным местам. Выбрав подходящее место, откуда можно хорошо наблюдать за ходом игры и за поведением отдельных участников, он направляет их действия. Поправки и замечания дает так, чтобы они не отвлекали общего хода игры.

Самый ловкий

У линии старта играющие выстраиваются в шеренгу. По сигналу организатора участники игры выполняют поворот на 360° переступанием и затем передвигаются к линии финиша, расположенной на расстоянии 25—30 м от старта.

Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

Самый быстрый

Участники выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу организатора игроки передвигаются на одной лыже, отталкиваясь другой, до контрольной линии, обозначенной флажками.

Победителем считается тот, кто первым выполнит задание.

Гонка с выбыванием

Для этой игры надо отобрать лучших лыжников. Вся дистанция должна быть хорошо видна зрителям. Маршрут гонки прокладывается по кругу длиной 1—1,5 км. Если в игре участвуют дети младшего школьного возраста, круг можно ограничить 500—600 м.

Старт дают пяти лыжникам. Второй круг уже идут четверо, третий — трое, четвертый — двое.

Эстафета без палок

Участников игры делят на 2—3 группы. На финише в 25—30 м от старта против каждой группы ставят флажок. По сигналу организатора 3 участника каждой группы, взявшись за руки, передвигаются к своему флажку скользящим шагом без палок и огибают его справа. Как только последний из подгруппы (тройки) пересечет линию финиша, начинают движение следующие 3 участника. Обратно участники возвращаются в колонне по одному, скользя произвольным шагом. Во время передвижения к флажку участники не имеют права разъединять руки. Те, кто сделал это, возвращаются к месту старта и снова начинают движение тройкой.

Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат передвижение к флажку и обратно.

Кто дальше?

На ровной площадке участники выстраиваются в шеренгу и втыкают в снег палки. По сигналу каждый делает условленное количество шагов (но не более пяти) и скользит до полной остановки.

Тот, кто окажется дальше всех, побеждает.

В ворота

Вблизи склона ставят ворота из балок для каждой команды. Задача каждого участника — спуститься со склона и проехать в ворота так, чтобы они не упали.

Выигрывает команда, игроки которой собьют ворота меньшее число раз.

Между флажками

На склоне делают коридор из флажков, в котором прокладывают лыжню. Участники, разделившись на команды, поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не сделать ошибок (не задевать флажков и не выезжать из коридора). За ошибки участники получают штрафные очки.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

Очередной игрок должен начинать спуск только тогда, когда закончил его предыдущий.

Вдвоем с горы

Группа делится на команды, а каждая из них разбивается на пары. Участники в паре (один на лыжах, а другой стоя сзади на его лыжах и держась за него) спускаются с горы. Затем, поднявшись на склон, они меняются местами. За каждый успешный спуск команде присуждают одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Эту игру можно проводить и с другими заданиями: взяться за руки или под руки и спускаться в различных стойках либо в глубоком приседе, спуститься в затылок друг другу (задний кладет руки на плечи переднего, одну лыжу задний ставит между лыжами переднего).

Подъем в гору

Все участники игры делятся на команды по 4—5 человек. Команды выстраиваются на одной линии у подножия небольшой горы в 3—4 м одна от другой.

По сигналу организатора все начинают подъем в гору заранее условленным способом (елочкой, лесенкой и т. п.) до установленного места.

Побеждает команда, лыжники которой в полном составе первыми закончили подъем в гору.

При подъеме играющие могут помогать друг другу.

«Секретный» пакет (туристская игра)

Вооружившись компасом, можно провести увлекательную игру, требующую умения ходить на лыжах и определять направление движения по азимуту. В игре лучше всего иметь от 2 до 4 групп по 3—5 человек. Каждой группе вручают «секретный» пакет. В нем записки с цифрами. Например: аз. 300° — 150 м, ориентир — высокая ель на поляне; аз. 120° — 50 м, ориентир — дорожный знак и т. п.

Имея компас и двигаясь по этим указаниям, группа лыжников точно придет к заданному месту. Но там ее ждет другой пакет, в котором даны координаты и ориентиры дальнейшего следования к месту встречи.

Выигрывает группа, быстрее всех добравшаяся к финишу.

Намечая задание, организатор должен выбрать мест-

ность без больших уклонов, подъемов и труднопроходимых зарослей. Следует иметь в виду, что на лыжах трудно с достаточной точностью отсчитывать расстояние, и поэтому желательно, чтобы ориентиром служили заметные издалика знаки.

Курьерские поезда

Играющие становятся в затылок друг другу группами не более чем по 5 человек. Впереди каждой группы — лучший лыжник. Палку, которая у него в левой руке, он протягивает второму лыжнику. Тот берет конец палки ведущего левой рукой, а другую палку держит правой рукой и протягивает ее третьему. У третьего палка с левой руки передана четвертому, а тот соединен с замыкающим палкой с правой руки.

Такой цепочкой можно передвигаться по равнинной местности и скатываться с небольшой пологой горы по маршруту в 300—500 м. Выигрывает та команда, которая быстрее достигнет финиша, не опуская палок и не потеряв ни одного участника.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК «РУССКАЯ ЗИМА»

Физкультурный праздник зимы — это интересная форма массовой работы. Для того чтобы этот праздник прошел успешно и оставил у участников хорошее впечатление, необходимо своевременно начать его подготовку, вовлечь в это дело актив.

Примерно за месяц до проведения праздника следует сформировать оргкомитет и на одном из первых его заседаний уточнить дату и программу праздника.

Большое внимание следует уделить оборудованию места проведения праздника, его художественному оформлению. Члены оргкомитета должны позаботиться о музыкальном оформлении и радиофикации площадок. Не

надо забывать о грамотах, подарках, памятных сувенирах, о горячих пирожках, чае и кофе. Все оформление и убранство площадок и катка должно создавать праздничное настроение, быть необычным. А это нетрудно сделать. Зимой нет недостатка в снеге, а это изумительный декоративный материал, из которого можно лепить всевозможные фигуры, скульптуры. Изображения сказочных птиц, морских альбатросов, павлинов, подвешенные на канатах или тросах, придадут площадкам, катку необычный вид. А на подступах к катку можно воздвигнуть и другие сооружения из льда и снега: эскимоски, крепости, хижины. А если подвесить на столбы, стоящие возле катка, старые волейбольные сетки и облить их водой из брандспойта, получатся оригинальные ледяные кружева, прозрачные, переливающиеся всеми цветами радуги.

В программу праздника следует включить различные лыжные гонки (с учетом возрастных особенностей), соревнования на коньках, различные подвижные игры на снеговой площадке, аттракционы с призами, катание малышей, привязав их санки к большим саням с запряженными в них лошадьми. Можно включить различные интермедии на льду — небольшие сценки, в которых ребята в масках и карнавальных костюмах исполняют различные номера. Это могут быть как инсценировки басен, сказок, так и специальные сюжетные сценки, например «Мишка и книжка». Один из фигуристов в медвежьей шкуре изображает конькобежца-неумейку: то он падает, то неловко размахивает руками. Но вдруг медведь замечает на стуле книжку «Юный фигурист». Познакомившись с ней, он начинает кататься все лучше и лучше.

Если есть маленькие фигуристы, надо им дать возможность показать свое мастерство. Пусть они еще неопытны — непосредственность исполнения всегда трогает зрителей.

Можно на лед выпустить дрессированных «лошадей» (понятно, что это переодетые дети).

Праздник можно закончить массовыми соревнованиями по детским играм на катке по программе «Вас вызывает Спортландия!».

Ниже даем описание сценария такого соревнования между командами двух домоуправлений микрорайона г. Минска «Зеленый Луг».

Согласно положению о соревнованиях, каждая команда состояла из 20 участников — 10 мальчиков и 10 девочек (по одному участнику от каждого класса) и двух родителей (папа и мама).

В назначенное время звучат фанфары и на лед под музыку выезжают команды.

В е д у щ и й. Внимание, внимание! Говорит и не показывает микрорайон г. Минска «Зеленый Луг». Сейчас на нашем невысокогорном катке состоится встреча команд домоуправлений № 23 и 26. Они завоевали право принять участие в финальных соревнованиях. По пути к финалу им пришлось преодолеть сопротивление команд других домоуправлений. Итак, представляю вам команды. Слева от меня команда домоуправления № 23 — «Метеор» и справа — команда домоуправления № 26 — «Снежинка». Эти команды уже встречались между собой. Тогда успех сопутствовал команде «Метеор». Но это было еще летом, и команды тогда выступали другим составом. Какая команда сегодня победит, пока неизвестно.

Команды обмениваются приветствиями и памятными вымпелами. Ведущий представляет членов жюри.

В е д у щ и й. Первое задание — так называемая обязательная школа. Сначала демонстрирует свое мастерство команда «Метеор», затем — команда «Снежинка». Каждое упражнение оценивается в 5 баллов открытым судейством. Конкурс состоит из нескольких фигур, которые будут исполнять участники поочередно.

1. Ласточку исполняют девочки. Оттолкнувшись 6 раз, надо принять положение ласточки (свободную ногу оттянуть назад вверх, руки развести в стороны).

2. Пистолет выполняют мальчики. Оттолкнувшись 6 раз, надо принять положение пистолета (присев на одной ноге, другую вытянуть вперед. Руки впереди).

3. Спиной вперед по кругу. Участвуют все. Разбежавшись на коньках, повернуться кругом и ехать спиной вперед.

В е д у щ и й. Первое испытание наши спортсмены прошли успешно. Оно подтвердило, что в командах подобрались достойные соперники. Приступаем ко второму конкурсу. Эстафета с вызовом пар.

Играющие каждой команды выстраиваются в колонны попарно (мальчик — девочка) параллельно одна другой. Перед колоннами проведена стартовая линия, а в 2 м от нее — линия финиша. В 20 м от линии финиша стоят поворотные стойки. На каждой паре надет гимнастический обруч, который поддерживают руками.

В е д у щ и й. Каждая пара знает свой порядковый номер. Как только назову номер, пары под этим номером выбегают вперед, огибают стойки и возвращаются обратно. Та пара, которая раньше пересечет линию финиша, приносит своей команде очко. Выигрывает команда, которая наберет 5 очков.

Затем ведущий предлагает командам подготовиться к очередному конкурсу — «Э с т а ф е т а с с а н к а м и».

Девочки обеих команд строятся за линией старта в колонну по одному параллельно одна другой на расстоянии 6—7 м. В 30 м от них также выстраиваются мальчики. У каждого направляющего мальчика — санки.

В е д у щ и й. По моему сигналу мальчик с санками выбегает вперед к девочкам, усаживает первую в колонне девочку на санки и везет ее обратно к мальчикам. После того как они пересекут линию, становятся вдвоем сзади колонны. Очередной мальчик в колонне подхватывает санки и выполняет то же, что и предыдущий. Выигрывает та команда, мальчики которой быстрее перевезут на свою сторону всех девочек.

Впереди в колоннах стоят младшие ребята, а позади — старшие.

Участники готовятся к игре «Сцепление вагонов».

Играющие выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой за линией старта. Расстояние между колоннами 8—10 м. В 20 м от линии старта ставятся стойки напротив каждой колонны.

В е д у щ и й. Ребята, сейчас по моему сигналу направляющий выбегает вперед, обегает стойку и возвращается назад за стартовую линию. Там к нему присоединится очередной игрок, и они уже вместе бегут к стойке и обратно. И так каждый раз к ним присоединяется один игрок. Таким образом, впереди у нас паровоз, а вагоны позади. Выиграет та команда, чьи вагоны раньше придут на станцию назначения. Напоминаю, что во время движения вагоны должны быть все время сцепленными, т. е. руки опускать нельзя.

Конкурс проводят отдельно для мальчиков и девочек.

После проведения конкурса играющие готовятся к игре «Тир-хоккей».

Хоккейные ворота превращают в мишень. Закрывают лицевую сторону ворот доской с прорезями внизу. Центральная прорезь диаметром 40 см, а крайние по углам — по 30 см.

В е д у щ и й. Я уверен, что все вы любите хоккей. Но как вы владеете точностью броска — не знаю. Современные хоккейные вратари славятся цепкой реакцией и молниеносно реагируют на любой бросок. Наши прославленные хоккейные вратари Коноваленко и Зингер так прикрывают свои ворота, что невозможно найти там малейшую щель для выполнения броска. Однако есть такие мастера клюшки, которые в сложнейших ситуациях умудряются обмануть вратаря и протолкнуть шайбу в щель. Вот сейчас мы и посмотрим, каково ваше мастерство, умеете ли вы отыскать и попасть в такую щель. Каждый участник (мальчик) с отметки 10 м будет выполнять бро-

сок по воротам с таким расчетом, чтобы шайба проскочила в одну из прорезей. За попадание в центральную мишень игрок получает очко, за попадание в крайнюю — 2 очка. Выиграет та команда, которая наберет большее количество очков. Поскольку в хоккей играют только мальчики, настоящий конкурс только для них. Девочки будут отдыхать.

Сначала выполняют броски игроки одной команды, затем — другой.

Играющие готовятся к конкурсу «Защита городков».

На льду начерчены один в другом 2 круга диаметром 2 и 5 м. Во внутренний круг ставят 8 городков на равном расстоянии один от другого. Одна команда в количестве 4 человек — защитники — располагается в большом кругу. Они защищают городки со всех сторон. Другая команда — 6 участников — нападающие. Ее игроки находятся на ледяной площадке за пределами круга, а также сторон. У всех игроков клюшки.

Ведущий. Как вы догадываетесь, одна команда будет защищаться, а другая — атаковать. Атакующие имеют численное преимущество. Посмотрим, как они смогут реализовать свое численное преимущество. Вместе с сигналом я делаю вбрасывание шайбы. Игроки нападающей команды разыгрывают за кругом шайбу и, улучив момент, бросают ее во внутренний круг, стараясь сбить городки. Защитники, естественно, будут препятствовать этому. Останавливать шайбу они имеют право и ногой и клюшкой. За каждый сбитый городок нападающей команде начисляют одно очко. Напоминаю, если городок случайно свалит свой же защитник, команде нападающих также начисляют очко. После трех минут команды поменяются ролями. Выиграет та команда, которая наберет большее количество очков. Итак, снайперы, подготовьтесь! (Свисток и вбрасывание шайбы).

Когда играющие меняются ролями, городки ставят в первоначальном положении.

Играющие готовятся к игре «О б р у ч — б у л а в а».

В игре принимают участие все. Команды строятся за линией старта параллельно одна другой в колонны по одному. На расстоянии 30 м напротив каждой колонны лежит на льду обруч. У каждого направляющего — булава.

В е д у щ и й. По моему сигналу направляющие в командах выбегают к своим обручам, ставят булаву в обруч и, захватив его, возвращаются назад к своей команде. Там они передают обруч очередному игроку, а сами становятся сзади колонны. Очередной игрок, получивший обруч, бежит к своей булаве и забирает ее, оставив обруч. Выиграет та команда, которая быстрее закончит эстафету. Ребята, хочу напомнить, что булаву надо ставить так, чтобы она не падала, а если она упадет, нужно возвратиться назад и поставить ее как положено. Обруч тоже нельзя бросать, его кладут с таким расчетом, чтобы точка на льду, на которой надо поставить булаву, находилась приблизительно в центре. Приготовились! Марш!

Участники готовятся к следующему конкурсу «Э с т а ф е т а н а п о м е л е».

В эстафете участвуют мальчики. Команды строятся за стартовой линией в колонны по одному, параллельно одна другой. Расстояние между ними 6 м. Напротив каждой колонны в 10 м от стартовой линии ставят 8 гимнастических булав через каждые 3 м.

В е д у щ и й. Сейчас проведем соревнование наездников. Направляющий каждой команды получит коня (помощники вручают каждому направляющему по метле с палкой). По моему сигналу каждый наездник седлает своего коня и выезжает вперед, огибая каждую булаву. Таким же образом возвращается назад и передает своего коня очередному наезднику своей команды. Если кто-то заденет булаву, надо обязательно ее поднять и поставить

на место. Выиграет та команда, которая раньше закончит эстафету. Итак, кавалеристы, по коням! Марш!

Эту игру можно проводить и как поединок, т. е. зачет проводить по каждой паре соревнующихся.

Вместо метел с палками можно использовать обычные деревянные лопаты, которыми убирают снег.

Играющие готовятся к очередному конкурсу.

Для проведения этого конкурса надо иметь две веревки (шнур) длиной 25 м. Соревнуются две пары. Каждый в паре перепоясывает себя концом веревки. Один из них становится на линию старта, а другой — на противоположной линии, с таким расчетом, чтобы веревка была достаточно натянута. Каждая пара находится на одинаковом расстоянии друг от друга.

В е д у щ и й. А теперь начнем соревнование проворных мотальщиков. По моему сигналу папы, которые стоят за стартовой линией, начинают вращаться, наматывая веревку вокруг себя, чтобы как можно быстрее приблизить к себе своего напарника — первоклассника, который находится на противоположной линии. Выиграет та команда, чья пара игроков, а в паре, как видите, папа и сын, раньше выполнит задание. Напоминаю, что первоклассники не имеют права переступать ногами. Они только скользят на коньках. Внимание!.. Марш!

Надо следить за тем, чтобы играющие не подтягивали веревку руками. Такой же конкурс можно провести для мам и дочек. Только в этом случае мама подтягивает дочку к себе, перебирая веревку руками.

Играющие готовятся к конкурсу «П е р е т я г и в а н и е к а н а т а».

В центре ледяной площадки лежит канат. С обеих сторон от каната, на расстоянии 3 м, ставят по одной булавке. Соревнующиеся команды (мальчики) располагаются шеренгами друг против друга в 10 м от каната.

В е д у щ и й. По моему сигналу игроки каждой команды выбегают вперед, хватают канат и тянут в свою сто-

рону. Выиграет та команда, которая сумеет затянуть своего противника на свою булаву. Ребята, этот конкурс мы проведем из трех попыток. Будьте внимательны.

Надо посоветовать детям, чтобы они старших поставили посередине шеренги.

По окончании игры ведущий предлагает командам подготовиться к викторине.

Команды в полном составе строятся рядом в шеренги. Каждому участнику дают картонный листок с цифрами. Таким образом, у каждой команды 2 комплекта цифр от 0 до 9.

В е д у щ и й. Теперь проведем викторину, причем необычную. Я вам буду задавать вопросы, а вы будете мне отвечать не вслух, а показывая цифры. Какая команда раньше и точнее ответит, та получит выигрышное очко. Те, которые участвуют в ответе, делают шаг вперед и строятся рядом. Внимание, первый вопрос. Отвечают мальчики.

1. Когда были проведены первые Олимпийские игры нашего времени?

Ответ: 1896 г.

2. Когда было введено звание «Мастер спорта СССР»?

Ответ: 1935 г.

3. Марафонская дистанция исчисляется километрами и метрами. Мальчики, покажите количество километров, а девочки — метров.

Ответ: 42 км и 195 м.

4. Николай Александрович Панин-Коломенкин стал в Лондоне первым русским чемпионом по фигурному катанию. Мальчики, ответьте, в каком году это было?

Ответ: 1908 г.

5. Первым советским Олимпийским чемпионом стала спортсменка по метанию диска Нина Пономарева. Это было в городе Хельсинки. В каком году это было? Отвечают девочки.

Ответ: 1952 г.

В е д у щ и й. Согласно положению о соревнованиях каждая команда готовила домашнее задание в виде номера спортивной самодеятельности. Выступает команда «Метеор». Приготовиться участникам спортивно-художественной самодеятельности команды «Снежинка».

После выступления спортивно-художественной самодеятельности обеих команд, ведущий объявляет, что соревнования подходят к концу. Но пока жюри подсчитывает окончательные итоги, выступают юные фигуристы.

Председатель жюри объявляет окончательные итоги соревнований. Команда-победительница награждена грамотами, памятными сувенирами и «золотыми» медалями (из шоколада), клюшками с автографами хоккейной команды минского «Торпедо». Она выполняет традиционный круг почета.

Гремит салют из ракетниц. Праздник окончен.

ЛИТЕРАТУРА

- Алачачян А. Записки баскетболиста. М., ФиС, 1965.
- Амалин М. Г. Тактика волейбола. М., ФиС, 1962.
- Аркадьев Б. А. Тактика футбольной игры. М., ФиС, 1962.
- Баскетбол. Правила соревнований. Физическая культура в школе. 11, 1970.
- Башкин С. Уроки по баскетболу. М., ФиС, 1966.
- Бриедис А. А. Подвижные игры. Л., Учпедгиз РСФСР, 1961.
- Былеева Л. Сборник подвижных игр. М., ФиС, 1960.
- Былеева Л. В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. М., ФиС, 1965.
- Волейбол. Правила соревнований. М., ФиС, 1970.
- Гезенцев В., Поташник А. Судейство соревнований по волейболу. М., ФиС, 1968.
- Геллер Е. М. Подвижные игры пионеров и школьников. Минск, Народная асвета, 1966.
- Геллер Е. М. Спортландия. Минск, Народная асвета, 1969.
- Геллер Е. М., Когут Л. П. На коньках, салазках, лыжах. Минск, Народная асвета, 1967.
- Городки. Правила соревнований. М., ФиС, 1950.
- Гужаловский А. А. Подвижные игры в режиме дня учащихся I—IV классов. Минск, Народная асвета, 1965.
- Епихин Г. П., Орехов М. И. Хоккей на траве. М., ФиС, 1955.
- Зельдович Т. А., Кераминас С. А. Подготовка юных баскетболистов. М., ФиС, 1964.
- Ивахин Е. И. Ручной мяч 7:7. М., ФиС, 1962.
- Калинин А. П. Игра защитников. М., ФиС, 1964.
- Карнаухов Ю. и Филатов И. Городки. М., ФиС, 1957.
- Конов И. А. Игра нападающих. М., ФиС, 1963.
- Коротков И. М. Подвижные игры в пионерском лагере. М., Учпедгиз, 1958.
- Коротков И. М. Зимние игры школьников. М., Просвещение, 1964.
- Коротков И. М., Колесниченко И. Е. Физическая культура и спорт в работе клуба. М., ФиС, 1967.

- Коротков И. М., Колесниченко И. Е. Зоны отдыха — физкультурные здравницы. М., ФиС, 1969.
- Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы игры в баскетбол. Минск, Беларусь, 1967.
- Кудряшов В., Мирошникова Р. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск, Беларусь, 1970.
- Кунст-Германеску И. Ручной мяч 7:7. М., ФиС, 1969.
- Лапта. Правила соревнований. Союз спортивных обществ и организаций РСФСР. М., 1960.
- Майданский П. Обучение юных искусству тенниса. М., ФиС, 1966.
- Марков О. М. Неутомимый волан. М., ФиС, 1966.
- Минский Е. Игровые площадки для детей. М., Профиздат, 1969.
- Неробеев В. Н. Спортивные аттракционы. М., Просвещение, 1964.
- Осколкова В. А., Сунгуров М. С. Волейбол. М., ФиС, 1961.
- Ручной мяч. Правила соревнований. М., ФиС, 1969.
- Соколов А. и Карнаухов Ю. Городки. М., ФиС, 1951.
- Спортивные игры. Под ред. П. А. Чумакова. М., ФиС, 1966.
- Студеницкий Н. Пионерские игры на местности. М., Молодая гвардия, 1955.
- Травин К. И. Баскетбол. М., ФиС, 1960.
- Цирик Б., Розин М. Играйте в футбол. М., ФиС, 1968.
- Футбол. Правила игры. М., ФиС, 1962.
- Холодовский С., Пастернак А. Настольный теннис — увлекательная игра. Киев, Здоровье, 1966.
- Шмаков С. А. Игра и дети. М., Знание, 1968.
- Яковлев В. Г. Игры в начальной школе. М., Детгиз, 1952.
- Яковлев В. Г. Подвижные игры V—VII классов. М., Учпедгиз, 1952.
- Яковлев В. и Гриневский А. Игры для детей. М., ФиС, 1968.

СОДЕРЖАНИЕ

На игровых площадках	3
Спортивные игры	4
Баскетбол	6
Ручной мяч	8
Волейбол	10
Футбол	13
Теннис	15
Настольный теннис	28
Бадминтон	10
Регби	22
Городки	24
Лапта	25
Хоккей на траве	28
Подвижные игры	33
Крокет	37
Кегли	39
Блицбол	41
Футбольные стрелки	42
Косой удар	43
Круговой гандбол	44
Мяч в свою корзину	46
Квадратбол	47
Земляной бильярд	48
В чужую зону	50
Игры-аттракционы	51
Возьми по заказу	51
Точный расчет	52
Меткий футболист	52
Войди в круг	52
Руками по шару	52
Ходьба в лабиринте	53
Расстановка городков	53
Хлопуша	53
Нос на свое место	53
Ходьба с биноклем	53

Поворот в круге	54
Ногу через палку	54
Подними шишки	54
Установка городка	54
Пистолет	55
Успей взять	55
Удочки	55
Метание мешочков	55
Переброска мяча ногами	55
Подними стул	56
Попади в обруч	56
С палкой за спиной	56
С грузом на голове	56
Физкультурный праздник «Вас вызывает Спортландия!»	
Примерный сценарий физкультурного праздника	
«Вас вызывает Спортландия!» с участием сборных	
команд домоуправлений	58
Зимой на воздухе	71
На коньках	73
Игры на катке	75
Салочки	75
Ласточка	75
Хоккейная эстафета	75
Поезда	76
Набрасывание колец	77
Карусель	77
Встречная эстафета	77
Мельница	78
Групповые пятнышки	79
Эстафета «Кто быстрее?»	79
Эстафета с обручем	79
Под руками	80
В воротца	80
Кто дальше?	80
Не отрывая ноги ото льда	81
Вперед — назад	81
Пистолетик	82
Прыжки на коньках	82
Над городками	82
Хоккей	82
На снеговой площадке	85
Игры на санках со снежками на снеговой площадке	86
Великан	86
Скатай шар	86
Снайперы	86
Попади в городок	87

Снежная фигура	87
Не ходи на гору	88
Перебежки	88
Салки со снежками	88
Снежные крепости	89
Веселые поезда	91
Попробуй	91
Возьми приз	91
Сними палки	92
Слалом на санках	92
Кто кого перетянет?	92
Игры на лыжах	93
Самый ловкий	93
Самый быстрый	94
Гонка с выбыванием	94
Эстафета без палок	94
Кто дальше?	95
В ворота	95
Между флажками	95
Вдвоем с горы	95
Подъем в гору	96
«Секретный» пакет (туристская игра)	96
Курьерские поезда	97
Физкультурный праздник «Русская зима»	97
Литература	107

Геллер Е. М.

Спортивные развлечения и игры. Мн., «Беларусь», 1971.

112 с. с илл. 15 000 экз. 17 к.

В работе описаны различные спортивные развлечения и игры, которые могут быть использованы в организации активного отдыха детей и взрослых по месту жительства и в местах массового отдыха, даны схематические рисунки некоторых спортивных площадок.

Книга адресована инструкторам-общественникам, организаторам физкультурно-массовой работы, массовикам и всем тем, кто призван заботиться об организации активного отдыха взрослых и детей.

6—9—2

303—71

7А.02

Г 31

Евгений Моисеевич Геллер
Спортивные развлечения и игры

Издательство «Беларусь» Государственного комитета Совета Министров Белорусской ССР по печати. Минск, Ленинский проспект, 79.

Редактор О. Гутковская. Художник Ф. Новиковский. Художественный редактор В. Безмен. Технический редактор М. Шабалинская. Корректор А. Миронова.

АТ 12671. Сдано в набор 18/III 1971 г. Подп. к печати 29/IV 1971 г. Тираж 15 000 экз. Формат 70×108¹/₃₂. Бумага тип. мел. Усл. печ. л. 3,9. Уч.-изд. л. 4 83. Зак. 474. Цена 17 коп.

Типография «Красный печатник» Государственного комитета Совета Министров Белорусской ССР по печати. Минск, пер. Калинина, 12.

