



ВЦСПС
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ
И ЭКСКУРСИЯМ

290-8/1281-X

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ,
ЭСТАФЕТЫ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ОБСЛУЖИВАНИИ ТУРИСТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ



89.11

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ И ЭКСКУРСИЯМ

УПРАВЛЕНИЕ ТУРИСТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ И МАРШРУТОВ

Всесоюзная научно-исследовательская
лаборатория по туризму и экскурсиям

7 90-8
2 1281-X

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ,
ЭСТАФЕТЫ
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ОБСЛУЖИВАНИИ ТУРИСТСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Методические рекомендации



Центральное рекламное-информационное бюро «Турист»
Москва — 1989

ФБ/
1001

Одобрено Управлением туристских учреждений и маршрутов и рекомендовано для использования в работе туристских предприятий.



Данные рекомендации — вторая часть «Методических рекомендаций по обеспечению туристских учреждений сооружениями и инвентарем для физкультурно-оздоровительного обслуживания» (М., ЦРИБ «Турист», 1988).

Спортивные и подвижные игры и эстафеты являются важным элементом физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в туристских предприятиях. Организуемые, как правило, на открытом воздухе, они оказывают на играющих благотворное воздействие: способствуют совершенствованию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ.

Коллективный характер игровой деятельности обеспечивает приобретение и углубление навыков взаимодействия участников; совершенствуется способность к инициативным действиям; развиваются такие ценные морально-волевые качества, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к партнерам и соперникам, сознательная дисциплина и чувство ответственности. Поэтому трудно переоценить значение спортивных подвижных игр и эстафет на этапе формирования коллектива туристской группы и ее подготовку к походу.

Богатый эмоциональный фон игр и эстафет делает их любимым видом развлечений и активного отдыха.

В пропаганде физической культуры существенное значение имеет информация о правилах проведения спортивных и подвижных игр. Она может сообщаться туристам как в устной, так и в письменной форме: во время консультаций по правилам игр, с помощью информационных щитов у спортивно-игровых площадок, в туристском кабинете.

В данной работе в описании правил проведения спортивных и подвижных игр использованы общеупотребимые, упрощенные правила, предназначенные для соревнований небольшого масштаба в учреждениях отдыха, рассчитанные на массовых участников. Рекомендации содержат основные правила проведения спортивных игр, для которых в соответствии со СНиП в туристских предприятиях оборудуются спортивные площадки.

Приведены также занимательные командные эстафеты, элементы которых могут служить эффективными тренирующими упражнениями.

«Спортивные и подвижные игры и эстафеты в физкультурно-оздоровительном обслуживании туристских учреждений» получили положительную рецензию кафедры спортивных игр Московского областного государственного института физической культуры и рекомендованы в качестве методического пособия работникам туристских предприятий, организующих физкультурно-оздоровительное обслуживание.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР

БАДМИНТОН

Историческая справка.

Бадминтон зародился в древности в Малайе, позднее стал популярен в других странах Азии. Игры, похожие на бадминтон, были известны в Японии, Франции. В современном виде впервые продемонстрирован в 1872 г. приехавшими из Индии англичанами на площадках небольшого английского городка Бадминтон (отсюда название игры).

Описание игры.

Бадминтон — спортивная игра с оперенным мячом (воланом) и ракеткой, цель которой состоит в том, чтобы не дать волану коснуться земли на своей стороне площадки и «погасить» его на стороне противника. Играют в бадминтон на прямоугольной площадке размером 15×8 м. Размеры полей: $13,4 \times 5,18$ м для игры вдвоем (одиночная игра) и $13,4 \times 6,1$ м для игры вчетвером (парная игра) (рис. 1). Высота сетки, разделяющей площадку, 155 см. Счет в игре ведется до 15 очков (женщины и дети играют до 11). Игра состоит из 3 или 5 партий.

Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке сделали современный бадминтон одной из самых популярных спортивных игр.

Правила и техника игры.

Игра заключается в непрерывных передачах волана через сетку ударами ракетки в сторону противника. Волан отбивается все время с лета. Поддача и сторона площадки в первой партии разыгрываются по жребию, а следующую партию начинает сторона, выигравшая предыдущую партию. В середине решающей партии (при счете 8 у мужчин, и 6 — у женщин и детей) соперники меняются сторонами площадки. Подающий располагается в любой точке правого поля подачи и, подбросив волан или уронив его из рук, ударом ракетки снизу вводит в игру. В момент удара подающий должен поднимать ракетку выше пояса, а обод ракетки — выше кисти руки, держащей ракетку. До подачи ни подающий, ни принимающий не могут сходить с занятых позиций

и отрывать ноги от площадки. Волан должен быть направлен в диагонально расположенное поле соперника: из правого поля — в правое (при четном счете), из левого — в левое (при нечетном счете). Если волан при подаче, задев сетку, упал в поле подачи (или принимающий по нему ударил), подачу повторяют. Падение волана на своей стороне или в ауте считается потерей или проигрышем очка. Если игрок видит, что волан направлен правильно и может упасть в его поле подачи, он отражает его одним ударом на сторону противника, стремясь приземлить его.

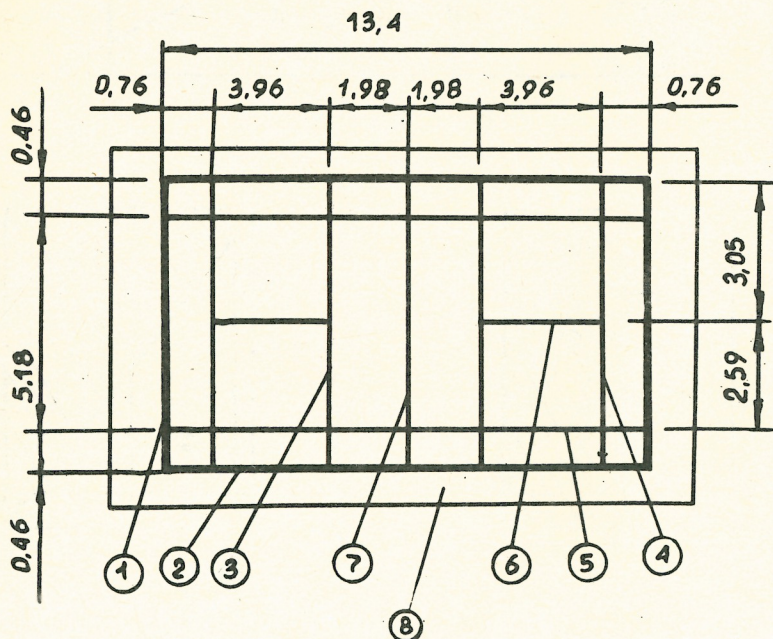


Рис. 1. Площадка для игры в бадминтон:

- 1 — дальняя линия подачи для парной игры,
- 2 — боковая линия для парной игры,
- 3 — ближняя линия подачи,
- 4 — дальняя линия подачи для одиночной игры,
- 5 — боковая линия для одиночной игры,
- 6 — центральная линия,
- 7 — сетка, 8 — зона безопасности

Основными техническими приемами в бадминтоне являются удары, которые разделяются на четыре подгруппы: справа, слева, сверху и снизу. Удары ободом, броски ракеткой и двойные удары штрафуются потерей подачи или проигрышем очка. Очки начисляются подающему в случае ошибки принимающего. При ошибке подающего принимающий выигрывает только право подачи. Одним из важных средств выигрыша очка является подача

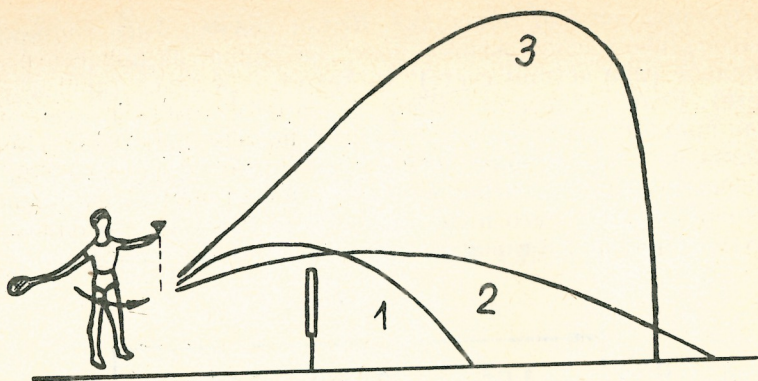
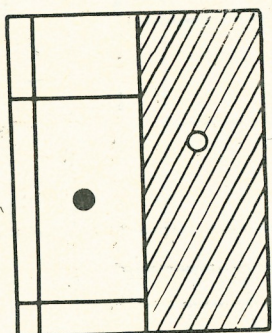
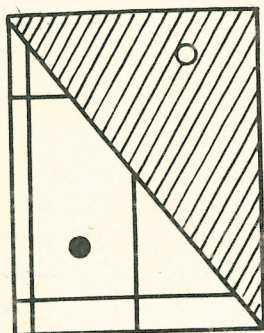


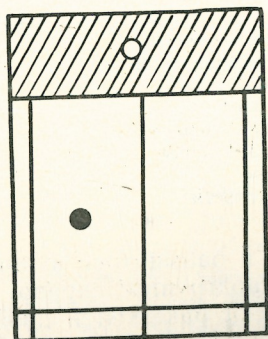
Рис. 2. Виды подачи



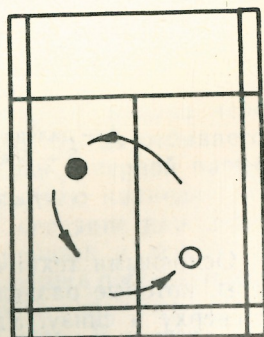
А



Б



В



Г

Рис. 3. Расположение игроков в парной игре

(рис. 2). Основные виды подач в бадминтоне: 1) низкая короткая, 2) низкая длинная, 3) высокая дальняя.

В парной игре применяется различное расположение игроков: переменное (А), диагональное (Б), передне-заднее (В), произвольное (Г) (рис. 3). В парной игре подающая сторона имеет в начале каждой партии право на подачу (очередь подачи). В случае ее потери очередность подачи переходит к соперникам, имеющим право уже на 2 очереди подач. Первым всегда подает игрок, занявший в начале партии правое поле подачи. В случае ошибки подача переходит партнеру. После проигрыша подачи партнером право на 2 очереди подач переходит к соперникам. После каждого выигранного очка подающий меняет поле подачи, принимающие своих полей не меняют. Принимать подачу имеет право только тот игрок, в чье поле она направлена. В ходе игры удары по волану разрешается производить любому из партнеров в любой точке своей площадки.

БАСКЕТБОЛ

Историческая справка.

Игры, подобные баскетболу, были популярны у разных народов еще в глубокой древности. Однако официальной датой рождения баскетбола принято считать 1891 г. Его автором является Джеймс Нейсмит, преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа (Массачусетс, США). Вначале игра проводилась между двумя командами по 9 человек футбольным мячом (его забрасывали руками в корзины для фруктов, прикрепленные к балконам, которые были расположены по обе стороны небольшого гимнастического зала). Чтобы избежать грубости в игре, Нейсмит написал первые правила, согласно которым игрокам запрещалось хватать друг друга руками, вести силовую игру и т. д. Постепенно правила изменялись, игра стала быстро распространяться во многих странах. В нашей стране появление баскетбола относят к 1906 г.

Описание игры.

Баскетбол — спортивная командная игра, цель которой состоит в том, что две команды по пять человек каждая (2 нападающих, 2 защитника, 1 центровой) пытаются забросить в корзину противника мяч, не давая (в пределах правил) противнику забросить мяч в свою корзину.

Игра проводится на площадке 30×18 м (рис. 4) (поле для игры — 26×14 м). Высота, на которой расположены корзины, — 3,05 м.

Матч продолжается 40 мин, перерыв между 20 минутами игры — 10 мин. Побеждает команда, добившаяся по истечении

положенного времени большего числа попаданий в кольцо (за каждое попадание 2 очка, со штрафного броска 1 очко). При ничейном счете игра продлевается на 5 мин, и так до тех пор, пока не выявится победитель.

Правила и техника игры.

Игра начинается с того, что центровые игроки становятся внутри центрального круга, каждый в своей половине, лицом к корзине противника. Судья подбрасывает мяч вверх между центровыми игроками. Когда мяч достигнет высшей точки полета, судья дает свисток — сигнал начала игры. Остальные игроки располагаются по всей площадке, но вне большого круга. Они не имеют права касаться мяча, пока его не коснется один из центровых игроков. Мяч, заброшенный центровым игроком с первого удара игры в кольцо, засчитывается.

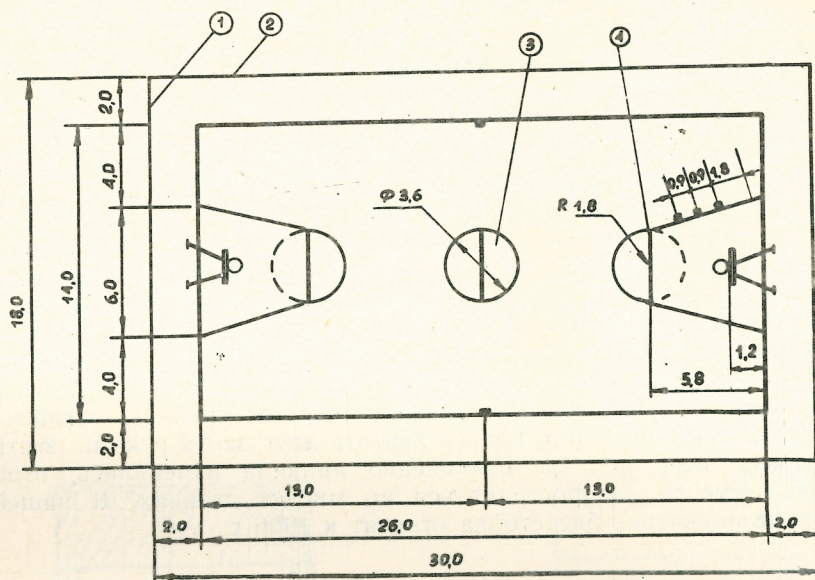


Рис. 4. Площадка для игры в баскетбол:

1 — лицевая линия, 2 — боковая линия,
3 — центральный круг, 4 — линия штрафного броска

Мяч в игре. Игроки могут ловить, перехватывать, передавать и бросать мяч одной и двумя руками. Можно вести мяч, ударяя его о площадку одной рукой или попеременно (но не одновременно) обеими руками. Можно и катить мяч толчками по площадке. Разрешается, стоя на месте, ударить мяч о землю одной или попеременно обеими руками. Но если после этого игрок схватит мяч, возьмет его одной или двумя руками, то

вести мяч этому игроку больше нельзя, надо его бросать или передать другому игроку. Когда мяч коснется другого игрока, щита корзины или противника, игроку разрешается завладеть мячом и снова вести его. С мячом в руках можно делать не более одного или двух шагов в зависимости от того, как был получен мяч.

Разрешается бросать, ловить, останавливать и отбивать мяч руками (только ладонями); разрешается выбивать и вырывать мяч из рук противника, не прикасаясь, однако, к игроку, владеющему мячом. Если игрок, владеющий мячом, допустил ошибку, то мяч немедленно переходит к игроку противоположной команды, который вводит его в игру из-за боковой линии. Игрок, вбрасывающий мяч, не должен в момент броска наступать на боковую линию. Игрок не имеет права более 3 секунд находиться в коридоре противника. Штрафные броски назначаются за нарушение правил, за грубую игру:

1) если игрок коснулся мяча в тот момент, когда мяч находился на кольце своей корзины, но не был забит;

2) если игрок нарушает порядок во время игры, кричит, спорит с судьей;

3) если игрок задерживает другого игрока, толкает его, ставит ему подножку.

Если последнее правило было нарушено в момент броска мяча в корзину и мяч из-за этого не попал, тогда судья штрафует провинившуюся команду двумя бросками.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, становится в любом месте за линией штрафного броска провинившейся команды. Два игрока — по одному от каждой команды — становятся друг против друга у щита за границей области штрафного броска. Игрок обязан в течение 10 секунд после свистка судьи бросить мяч в корзину. Пока мяч не коснется щита, корзины или площадки, игроки не имеют права действовать активно, т. е. переходить область штрафного броска, касаться мяча и т. п.

Приемы техники владения мячом даны на рис. 5—20.

ВОЛЕЙБОЛ

Историческая справка.

Волейбол, или «летающий мяч», как утверждают историки, зародился в 1895 г. в городе Гелионе (штат Массачусетс, США). Инициатором игры считается Вильям Морган. Большой любитель спорта и веселый выдумщик, он решил поднять сетку на теннисном корте повыше и играть несколько большим мячом, и не ракеткой, а руками.

В нашей стране правила игры были утверждены в 1926 г., а в 1933 г. проведено первое официальное первенство среди сборных команд городов.



Рис. 5. Поворот
на сзади стоящей ноге



Рис. 6. Поворот
на впереди стоящей ноге

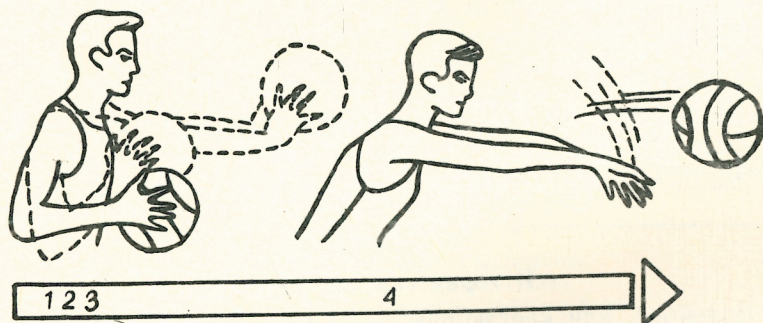


Рис. 7. Передача мяча двумя руками от груди

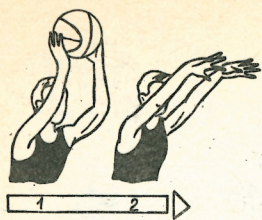


Рис. 8. Передача мяча двумя руками сверху



Рис. 9. Передача мяча «крюком»



Рис. 10. Конечное положение кисти при броске мяча в корзину

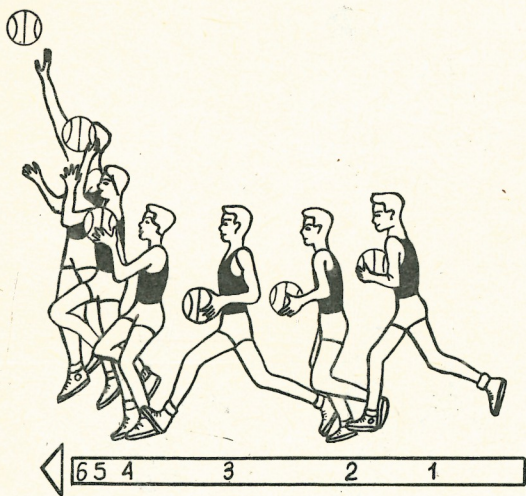


Рис. 11. Бросок в корзину одной рукой от плеча в движении



Рис. 12. Бросок в корзину одной рукой в прыжке



Рис. 13. Бросок в корзину одной рукой снизу

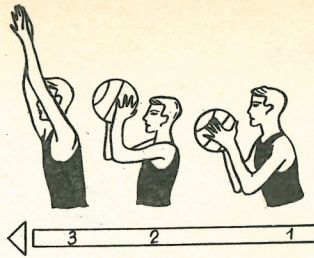


Рис. 14. Бросок в корзину двумя руками от груди



Рис. 15. Бросок в корзину двумя руками сверху вниз

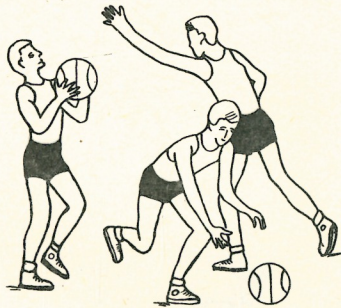


Рис. 16. Финт с имитацией броска и проходом

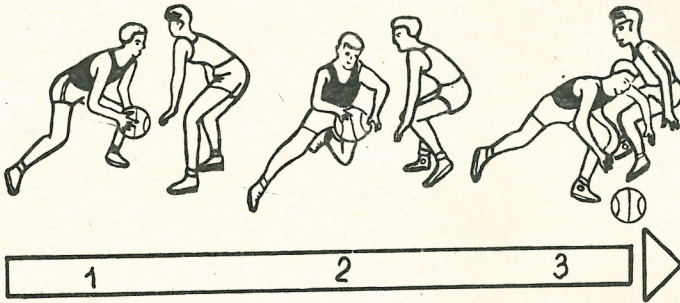


Рис. 17. Финт с имитацией прохода влево и обводкой вправо

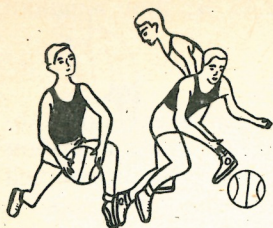


Рис. 18. Двойной финт с проходом



Рис. 19. Стойка защитника на параллельно поставленных ногах



А



Б

Рис. 20. Накрывание мяча при броске в корзину (а, б)

Описание игры.

Волейбол — спортивная командная игра с мячом, в которой участвуют 2 команды по 6 человек в каждой. Цель игры — используя не более 3 ударов по мячу любой частью тела выше пояса, игроки должны направить мяч через сетку на сторону другой команды так, чтобы он коснулся площадки в ее границах или был отбит соперником с нарушением правил игры. Если это команде удастся, то она выигрывает очко или право на подачу. Побеждает команда, быстрее выигравшая 3 или 2 партии. Количество партий (5 или 3) обуславливается в положении о соревновании. Партия заканчивается, когда команда наберет 15 очков и будет иметь перевес в 2 очка над командой противника. Счет партий, определяющих победу, может быть: 3:0, 3:1, 3:2 (если игра состоит из 5 партий) или 2:0, 2:1 (если игра состоит из 3 партий). Площадка представляет собой прямоугольник размером 15×24 м. Поле для игры имеет размер 18×9 м и разделено на две равные части сеткой (рис. 21).

Высота сетки различна: для мужчин 2,43 м; для женщин 2,24 м. Ширина сетки 1 м, длина 9,5 м.

Правила и техника игры.

Игроки располагаются на площадке в определенном порядке. Во время игры волейболисты могут находиться в любом месте площадки, в момент подачи — только в соответствующей зоне.

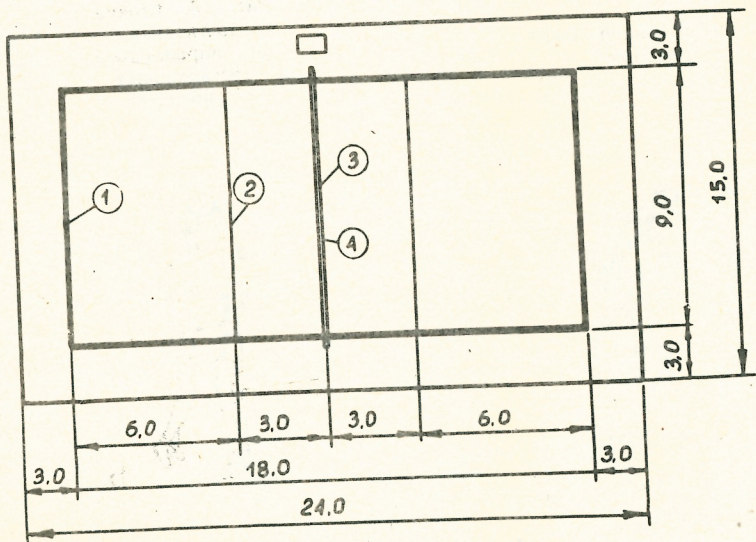


Рис. 21. Площадка для игры в волейбол:
1 — лицевая линия, 2 — линия нападения,
3 — средняя линия, 4 — сетка

Игра начинается с подачи мяча. Подача считается правильной, если мяч пролетит над сеткой, не коснувшись ее, и попадет в площадку соперника. Подача ошибочна, если: мяч коснулся сетки, пролетел под ней или за ее пределами, коснулся игрока подающей команды, подача выполнена двумя руками, без подбрасывания, не «с места подачи», вне очереди, броском или толчком. При подаче подающий не имеет права переступить линию площадки или наступать на нее. При выигрыше подачи игроки меняются местами; при этом каждый игрок перемещается на одно место по движению часовой стрелки: 1-й номер занимает место 6-го, 6-й место 5-го номера и т. д. (если подает один и тот же игрок, смены мест не происходит).

Во время игры удары по мячу производятся без задержек и захватов. Прикосновение к мячу сразу двух игроков считается за 2 удара. Права на третий удар ни один из игроков не имеет. Прикасаться к сетке во время игры запрещено, за исклю-



Рис. 22.
Средняя стойка

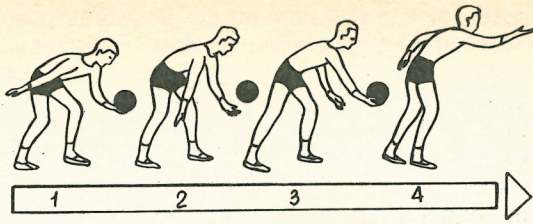


Рис. 23. Нижняя прямая подача

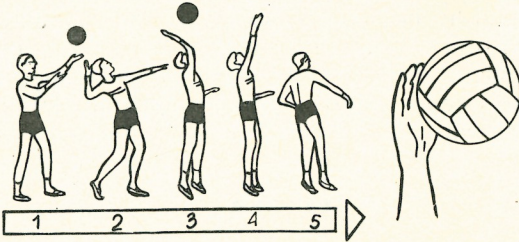


Рис. 24. Верхняя прямая подача

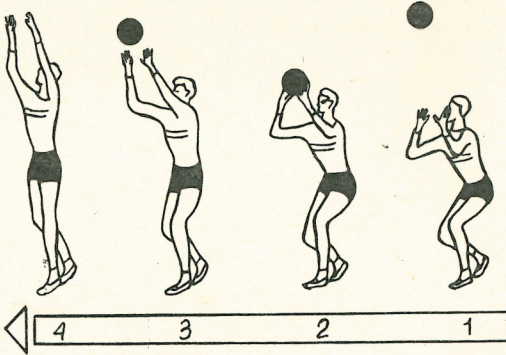


Рис. 25. Верхняя передача в средней стойке

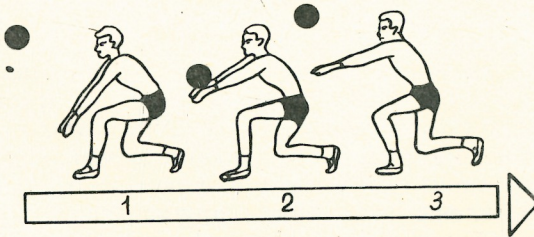


Рис. 26. Нижняя передача двумя руками

чением тех случаев, когда сетка, прогнувшись под ударом мяча, соприкасается с игроком.

Мяч считается проигранным принимающей командой или подающая команда теряет подачу, когда: мяч коснулся площадки; мяч задержан или брошен; игрок прикоснулся к мячу дважды подряд (за исключением касания после блокировки); команда совершила более 3 ударов по мячу или нарушила при подаче расстановку игроков; игрок перешел через среднюю линию, перенес руку над сеткой, касаясь при этом мяча на стороне соперника (перенос рук при блокировке разрешается); мяч упал за площадкой; игрок получил персональное замечание от судьи за нарушение правил поведения на площадке.

Смена сторон и подач происходит после каждой партии. В решающей партии после выигрыша 8 очков одной из команд производится смена сторон, при этом расположение игроков, которое было до смены сторон, и подача сохраняются.

Приемы техники владения мячом — на рис. 22—26.

ГОРОДКИ

Историческая справка.

Городки («рюхи», «чушки») — старинная русская народная игра, получившая в годы Советской власти полное признание и ставшая популярной спортивной игрой во всех уголках нашей страны.

Единые правила игры были впервые разработаны в 1928 г. С этого момента стали проводиться официальные спортивные соревнования по городкам.

Описание игры.

Цель игры состоит в том, чтобы бросками бит (палок) выбить из площадки («города» — отсюда название игры) поочередно определенное число фигур, составленных из 5 городков. Игра проводится на площадке 30×15 м (размер города 2×2 м). На расстоянии 1,25 м от лицевой линии «городов» проводят штрафную линию, засыпанную слоем песка толщиной 5 мм. Эту линию пересекают так называемые «цепи» — продолжение диагоналей квадратов «городов». Часть площадки, заключенная между штрафной и лицевой линиями «города» и ограниченная «усами», называется «пригородом» (рис. 27). Против каждого «города» на расстоянии 13 и 6,5 м от лицевой линии проводят двухметровые черты кона и полукона.

Для игры необходимы: городки (любые деревянные цилиндрические столбики длиной 20 см и диаметром 4—5 см каждый) и биты (из дуба, клена, кизила или других крепких пород дерева длиной не более 1 м и весом 1,5—2 кг), которые для прочности обиваются железными кольцами.

Обычно городошники играют команда на команду, но можно соревноваться и индивидуально, играя один на один. Команда состоит из 5 человек. Каждая команда получает свой «город» (по жребию), 5 городков и биты. Команды бьют по своим «городам» поочередно. После того, как первая команда бросила все биты, вступает в игру вторая. По очереди происходит и само метание бит. Каждый член команды имеет право на два броска.

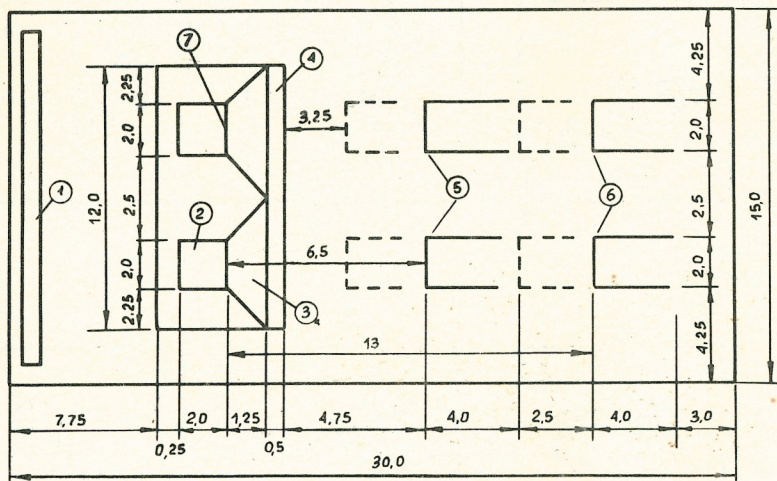


Рис. 27. Площадка для игры в городки:

1 — щит, 2 — «город», 3 — «пригород»,
4 — штрафная линия, 5 — полукон, 6 — кон, 7 — лицевая линия

Последовательность построения фигур при разыгрывании партии из 15 фигур такова: 1 «пушка», 2 «звезда», 3 «колодец», 4 «артиллерия», 5 «пулеметное гнездо», 6 «часовой», 7 «тир», 8 «вилка», 9 «стрелка», 10 «коленчатый вал», 11 «ракета», 12 «рак», 13 «серп», 14 «аэроплан», 15 «закрытое письмо» (рис. 28).

При разыгрывании партии из 10 фигур: 1 «пушка», 2 «звезда», 3 «колодец», 4 «артиллерия», 5 «пулеметное гнездо», 6 «ракета», 7 «рак», 8 «аэроплан», 9 «серп», 10 «закрытое письмо».

Правила и техника игры.

Фигуры начинают выбивать с кона (с дальней линии). Если выбит хотя бы один городок, оставшиеся выбиваются с полукона (ближней линии); фигуру «закрытое письмо» выбивают только с кона, причем сначала — городок в центре, обозначающий «марку».

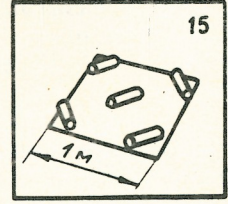
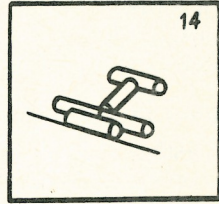
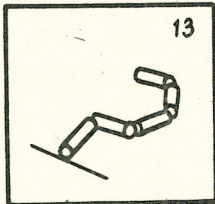
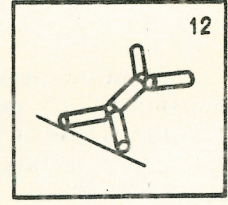
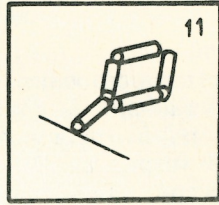
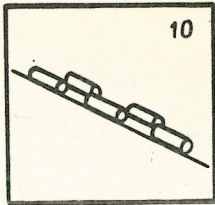
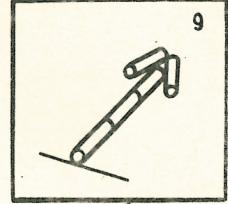
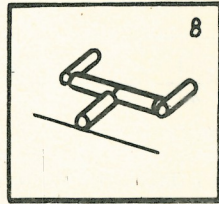
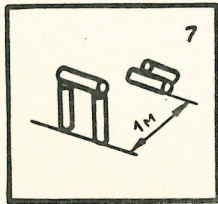
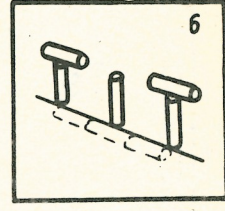
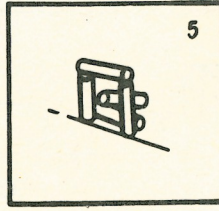
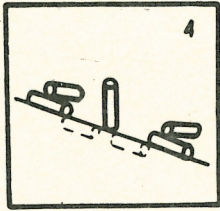
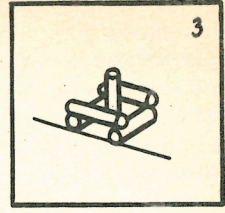
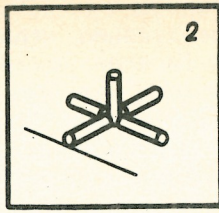
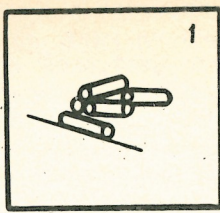


Рис. 28. Городошные фигуры

Городок считается выбитым, если он полностью вышел за заднюю или боковые линии «города». Если городок вылетает за ее пределы в направлении полукона, он ставится в «пригород» против центра «города» в 20 см от штрафной линии, если из фигуры выбит хотя бы один городок, или в 40 см, если из фигуры не выбит ни один городок. Городок, вышедший за линию и вновь вкатившийся в «город» или «пригород», считается выбитым.

Победителем считается игрок или команда, затратившая на выбивание фигур наименьшее число бит.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис возник (предположительно) в конце XIX в. в Англии.

Описание игры.

Настольный теннис — спортивная игра, в которой соперники перебрасывают маленький целлулоидный мяч ударами ракеток через сетку, натянутую поперек стола. Размеры стола 274×152,4 см, высота 76 см. Высота сетки 15,25 см. Играть можно вдвоем (одиночная игра) или вчетвером (парная игра). Встреча проводится из 3 или 5 партий. Победа в партии присуждается тому, кто наберет 21 очко и имеет перевес в 2 очка. Проигравшим очко считается тот, кто первый пошлет мяч в сетку или за пределы стола.

Правила и техника игры.

Игра начинается с подачи мяча одним из соперников (по жребии). После удара ракеткой мяч должен отскочить от стола подающего, пролететь через сетку, не задев ее, и коснуться стола на противоположной стороне. Принимающий отражает отскочивший на его стороне стола мяч, возвращая его на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо из соперников не допустит ошибки. Совершивший ошибку теряет очко. После розыгрыша каждых 5 очков соперники обмениваются очередностью подачи.

При подаче ракетка и мяч подающего должны находиться за задней линией стола. Подача считается неправильной, если: мяч подан над столом или с ходу (с руки); поданный мяч не попадает на сторону соперника; мяч при подаче касается сетки или стоек.

Очко выигрывается, если соперник: неправильно подает мяч; отразит мяч с лета до его соприкосновения со столом; отразит мяч за пределы стола; при отражении мяча дотронется до него ракеткой более одного раза или поймает его на ракетку,

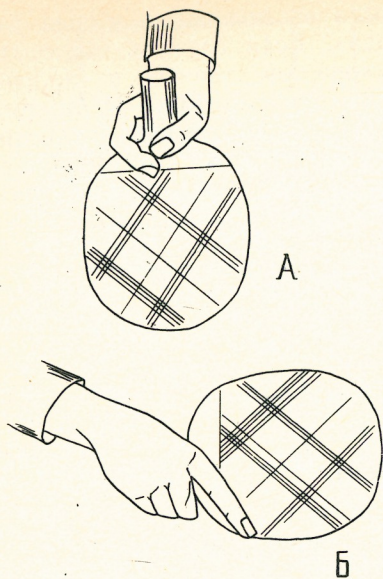


Рис. 29. Способы держания ракетки:

А — азиатский, Б — европейский

удар (топспин), удары в сочетании бокового (при котором ракетка в момент удара перемещается влево или вправо) и верхнего, бокового и нижнего вращения.

3. Перемещение игрока.

В исходной позиции теннисист стоит на расстоянии шага от середины стола. Ноги игрока согнуты в коленях, ступни расположены параллельно; туловище несколько наклонено, руки приподняты к груди. Исходные позиции могут видоизменяться в зависимости от роста спортсмена, его реакции и других индивидуальных особенностей.

В ходе игры в зависимости от того, какой выполняется удар (слева или справа), наиболее благоприятной является та позиция, при которой впереди находится разноименная названию удара нога.

Во время передвижения в удобную позицию для отражения того или иного удара ноги должны переместиться в том же направлении быстрее и раньше, чем рука с ракеткой.

Вблизи стола перемещения основываются на выпадах: в средней зоне перемещения в основном одно- или двухшажные, в дальней — прыжками или бросками.

Особую сложность представляют перемещения в парных играх, здесь каждый игрок пары должен по очереди бить по мячу, не мешая своему партнеру.

а затем бросит; коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола на стороне соперника; не успеет отразить правильно посланный мяч.

К основам техники игры относят:

1. Способы держания ракетки (рис. 29).

2. Удары по мячу:

удар толчком — рука с ракеткой движется только вперед параллельно столу; мяч почти не вращается в полете;

удар с нижним вращением (подрезка) — при выполнении его рука с ракеткой движется сверху вперед-вниз, мяч направляется сопернику, вращаясь в обратную сторону своего полета.

Кроме этих ударов в игре применяются: сверхкрученный

РУЧНОЙ МЯЧ (ГАНДБОЛ)

Историческая справка.

Годом рождения гандбола считается 1898. Учитель гимназии в городе Ордрупе (Дания) Х. Нильсен решил создать новую игру, отличную от футбола и поэтому пригодную для девочек, с которыми можно было бы заниматься в ненастную погоду в зале. Он решил, что для этого нужно оставить ворота, уменьшить команды и разрешить вместо игры ногами передавать и бросать мяч только руками. Так появился на свет «ханд-болд». Он быстро превратился в гандбол и стал популярен во всем мире.

В нашей стране гандбол известен с 1909 г. Но особенно быстрыми темпами стал развиваться после Великой Октябрьской революции.

Описание игры.

Гандбол (ручной мяч) — игра, в которой участвуют 2 команды по 7 игроков (6 полевых игроков и 1 вратарь). Игровая площадка (рис. 30) — прямоугольник размером 43×22 м (поле

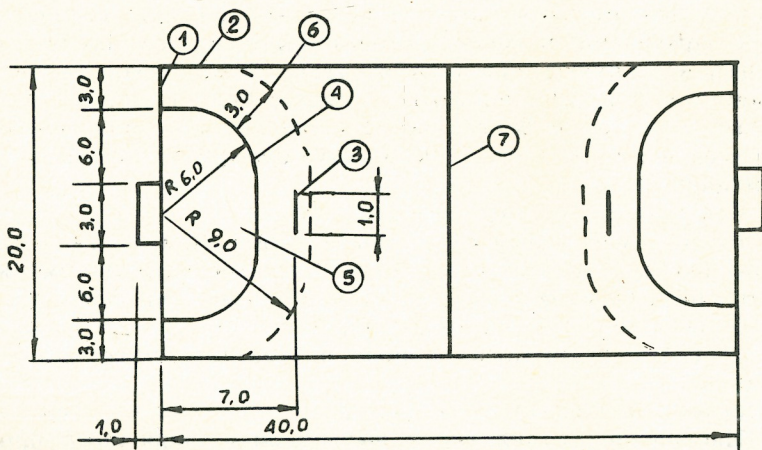


Рис. 30. Площадка для игры в ручной мяч:

- 1 — лицевая линия, 2 — боковая линия,
- 3 — линия штрафных бросков, 4 — линия ворот, 5 — площадь ворот,
- 6 — линия свободных бросков, 7 — средняя линия

для игры 40×20 м). Цель игры состоит в том, что команды стремятся завладеть мячом и забросить его в ворота размером 2×3 м, защищаемые вратарем. Игра ведется мячом весом 350—400 г, окружность которого для мужских и женских команд различна. Все действия с мячом выполняют только ру-

ками. Борьба за мяч протекает в рамках правил, разрешающих противодействие, но пресекающих грубость и неспортивное поведение. Каждый игрок должен участвовать в нападении и защите, преодолевая активное сопротивление соперника. Продолжительность игры варьируется в зависимости от возраста и пола участников и составляет 30—60 мин с перерывом 10 мин.

Соревнования судят 2 судьи. Они наблюдают за игрой, следят, чтобы не было нарушений правил.

Правила и техника игры.

Игра начинается после жеребьевки по сигналу свистка секундометриста. Начальный бросок производится с центра площадки в любом направлении. При начальном броске все игроки должны находиться на своей половине поля, а сопернику не разрешается подходить ближе чем на 3 м к игроку, выполняющему этот бросок.

Мяч, заброшенный в ворота непосредственно с начального броска, т. е. не коснувшийся ни одного игрока, не засчитывается (за нарушение правил — бросок от ворот). После перерыва происходит смена ворот, и начальный бросок производит та команда, которая не имела этого права в начале игры. Решение об остановке игры и дальнейшем ее продолжении выносится только судьями, которые сообщают об этом секундометристу условными знаками, которые выполняются двумя ладонями в виде буквы «Т» («тайм-аут»). Можно дать 3 свистка. Возобновляется игра по сигналу судьи. Если назначается свободный 7-метровый бросок перед окончанием первой половины или всей игры, то после броска секундометрист дает сигнал об окончании игры.

Секундометрист дает сигнал в случае:

а) если мяч заброшен в ворота и при этом не были нарушены правила вне зависимости от того, коснулся ли мяч вратаря, стоек, перекладин ворот, игрока защищающейся команды;

б) если мяч пересек линию ворот вне их;

в) если мяч отскочил в поле от вратаря, стоек или перекладины;

г) если мяч лежит в площади ворот или задержан вратарем.

Нарушение правил перед выполнением свободного броска или 7-метрового либо во время их выполнения штрафуются.

Если судья в поле констатирует, что игра остановлена секундометристом слишком рано, то он должен возобновить игру, пока игроки не покинули поле. Если в момент прекращения игры одна из команд владеет мячом, игра возобновляется свободным броском по свистку с того места, где мяч находился в момент остановки. Бросок выполняет игрок команды, владеющей мячом. Если в момент остановки мяч оказывается в площади вратаря, игра возобновляется с площади вратаря.

Во всех других случаях, когда игра была остановлена судь-

ей, она возобновляется соответствующим броском. После перерыва игра продолжается с той расстановкой команд, с какой они начали игру.

Игра начинается спорным (судейским) броском в центре поля по свистку и продолжается до истечения положенного в первой половине игры времени. После этого дается сигнал об остановке игры, команды меняются воротами, и игра продолжается без перерыва. В этом случае она возобновляется обычным начальным броском в центре поля.

Примечание: Если сигнал об окончании первой половины был дан позже положенного времени, то вторая половина игры должна быть на соответствующее время короче.

Если в случае ничейного результата необходимо определить победителя, то после пятиминутного перерыва снова проводится жеребьевка для выбора ворот или начального броска. Дополнительное время для всех команд — 2—5 мин (смена ворот без перерыва). Если и после второго дополнительного времени не выявлен победитель, то решение принимается в соответствии с положением о данном соревновании.

В дополнительное время заявленный состав команд не изменяется.

Игра мячом:

Игрокам разрешается:

1. Бросать мяч любым способом и в любом направлении, ударять, толкать, останавливать и ловить его руками, используя при этом кисти рук, голову, туловище, бедро или колено.

2. Держать мяч не более 3 с, в том числе когда он лежит на полу и игрок контролирует его.

3. Делать не более 3 шагов с мячом в руке. Шаг считается сделанным, если игрок:

а) стоя на полу обеими ногами, оторвал одну ногу от поверхности пола и снова поставил ее;

б) стоя на полу обеими ногами, передвинул ногу с одного места на другое;

в) коснулся пола одной ногой и держит мяч, а после этого касается пола другой ногой;

г) после прыжка касается пола одной ногой, а затем совершает еще прыжок на той же ноге или касается пола другой ногой.

4. Ударять мяч об пол, стоя на месте или в движении, и снова ловить его одной или двумя руками: применять многократное ведение мяча одной или двумя руками. Держа мяч одной или двумя руками, игрок должен отдавать его после 3 шагов или 3 с (за нарушение — свободный бросок). Удары мяча об пол начинаются тогда, когда игрок преднамеренно касается мяча какой-либо частью тела и направляет его вниз. Если мяч коснулся другого игрока, стоек ворот или перекладины, разрешается снова ударять его об пол и снова ловить. Это считается

ведением. Между касаниями мяча разрешается делать неограниченное число шагов.

5. Перекладывать мяч из одной руки в другую.

6. Задерживать мяч одной или двумя руками и затем повторно ловить его, не получая при этом выигрыша в пространстве (не меняя своего местонахождения).

7. Отдавать мяч стоя на коленях, сидя или лежа.

Игрокам запрещается:

1. Касаться мяча более одного раза (игра в воздухе), прежде чем он коснется пола, другого игрока, стоек или перекладки ворот (за нарушение — свободный бросок). Ошибка при ловле не наказывается.

2. Касаться мяча ступней (за нарушение — свободный бросок). Исключение составляет случай, когда брошенный соперником мяч попадет в ноги (касание мяча голенью или ногой не наказывается, если при этом игрок или его команда не получила преимущества).

3. Падать на лежащий или летящий мяч (за исключением вратаря в своей площадке).

4. Умышленно направлять мяч за боковую или лицевую линию, за исключением вратаря, если он отбивает неконтролируемый мяч за линию ворот вне их (бросок от ворот).

Запрещается вести мяч двумя руками, отбивать и добивать его, а также передавать из рук в руки.

В борьбе за мяч полевым игрокам разрешается:

1. Использовать руки и предплечья в борьбе за овладение мячом.

2. Снимать открытой рукой мяч у соперника с любой стороны.

3. Блокировать соперника туловищем (не разводя рук), даже если он овладеет мячом, и стоять на пути его продвижения.

Запрещается:

1. Вырывать или выбивать мяч у соперника одной или двумя руками, если тот прочно держит его одной или двумя руками (свободный бросок).

2. Блокировать соперника руками, предплечьями или ногами.

3. Теснить или заталкивать соперника в площадку вратаря (свободный бросок).

За грубую игру на своей половине поля или за нарушение правил в любом месте поля, которые могут помешать использовать очевидную возможность для взятия ворот, назначается 7-метровый бросок.

Если игрок упал с мячом и накрыл его своим телом, назначается спорный бросок, если при этом не было других наказуемых действий.

Вратарю разрешается:

1. Защищая ворота, касаться мяча любой частью тела.

2. Неограниченно передвигаться в площади ворот.

3. Покидать площадь ворот без мяча и играть в игровой зоне площадки на своей половине поля. В этом случае он подчиняется тем же правилам, что и полевой игрок.

Вратарю запрещается:

1. При любых защитных приемах подвергать соперника опасности (свободный бросок или 7-метровый).

2. Покидать площадь ворот с мячом (свободный бросок).

3. Использовать ступни ног и голени, если мяч движется в сторону игровой зоны (свободный бросок).

4. Возвращаться с мячом из игровой зоны в площадь ворот (7-метровый бросок).

Боковой бросок (вбрасывание) производится, когда мяч своей окружностью по земле или по воздуху пересек боковую линию. Мяч вбрасывается из-за боковой с того места, где он пересек боковую линию.

Угловой бросок назначается в том случае, когда мяч вышел за лицевую линию ворот, коснувшись при этом игрока защищающейся команды. Угловой бросок производится в любом направлении по свистку полевого судьи с точки пересечения лицевой и боковой линий с той стороны ворот, с которой мяч пересек линию ворот. Игроки защищающейся команды могут выстраиваться по линии площади ворот, даже если расстояние при этом составляет менее 3 м от игрока, выполняющего бросок. Мяч, забитый с углового, засчитывается.

Бросок от ворот производится любым способом. Бросок от ворот производится вратарем из площади ворот, при этом мяч должен пересечь линию площади ворот.

Лобовой бросок назначается за:

- 1) нарушение правил борьбы с соперником;
- 2) ошибки полевых игроков в площади ворот;
- 3) умышленную отдачу мяча в свою площадь ворот;
- 4) ошибки вратаря;
- 5) нарушение правил при остановке игры;
- 6) неспортивное поведение.

При выполнении свободного броска с линии свободных бросков игроки защищающейся команды могут стоять у линии площади ворот. Мяч, заброшенный со свободного броска, засчитывается.

Мяч считается заброшенным, если он всей окружностью (по земле или по воздуху) пересек линию ворот, и при этом игроком, забросившим мяч, или его партнерами не было допущено ошибок. Если защитник нарушает правила, а мяч при этом попадает в ворота, взятие ворот засчитывается. Ворота считаются также взятыми, если вратарь, вводя мяч, забрасывает его в свои ворота или дает ему упасть за линию ворот (кроме случаев, когда это происходит при броске от ворот). После каждого заброшенного мяча начальный бросок производит команда, в ворота которой был заброшен мяч. Команда, за-

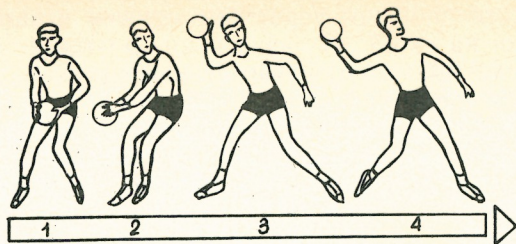


Рис. 31. Бросок согнутой рукой сверху

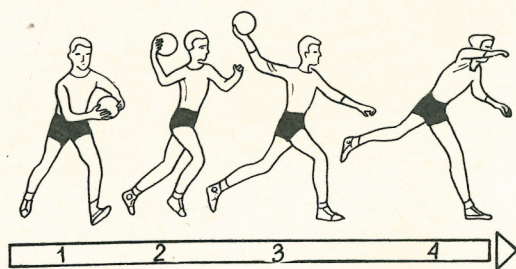


Рис. 32. Бросок согнутой рукой сверху без скрестных шагов

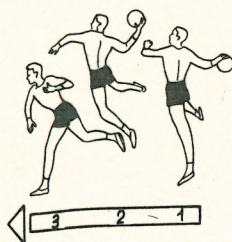


Рис. 33. Бросок согнутой рукой сверху в прыжке

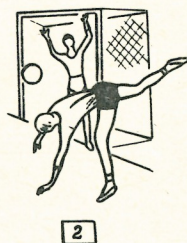
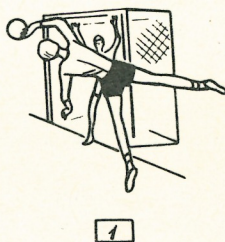


Рис. 34. Бросок в прыжке с края

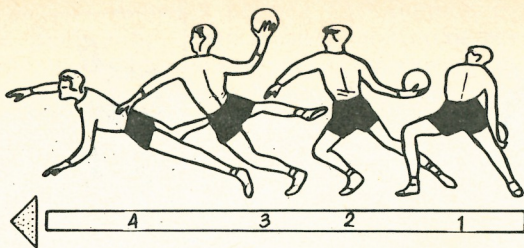


Рис. 35. Бросок с падением вперед

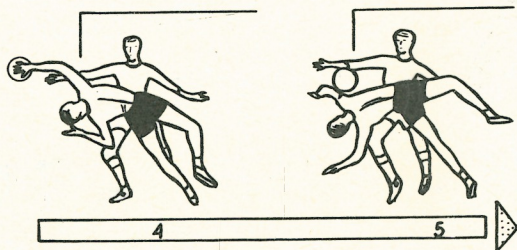
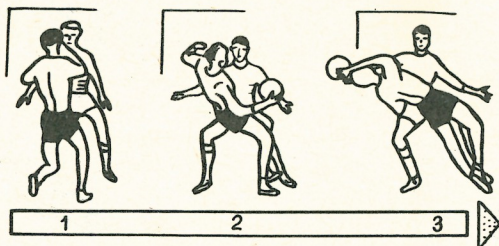


Рис. 36. Бросок с падением в сторону

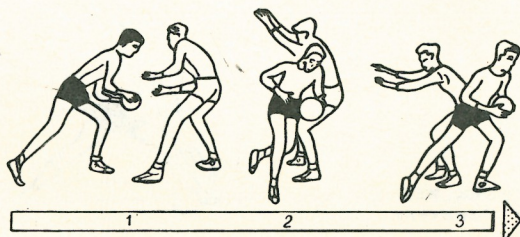


Рис. 37. Финт при обводке защитника



Рис. 38.
Выбивание мяча
у бросающего

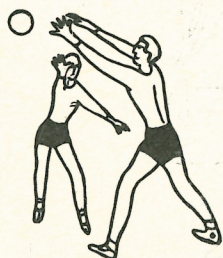
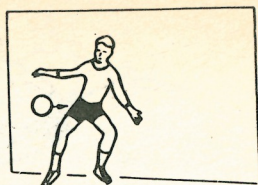


Рис. 39.
Блокирование
броска



Рис. 40. Задержание мяча
рукой в опорном положении



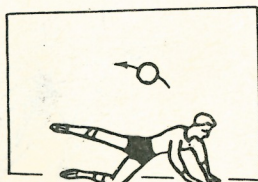
1



2



3



4

Рис. 41. Задержание
мяча в падении

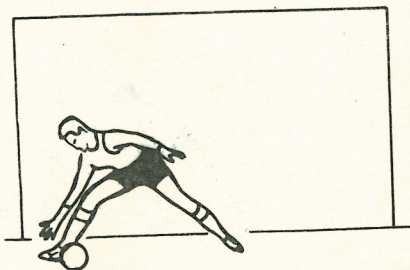


Рис. 42. Задержание
мяча ногой

бросившая больше мячей в ворота противника, считается победительницей. Если заброшено одинаковое количество мячей или не заброшено ни одного мяча, игра считается ничейной. Приемы техники владения мячом на рис. 31—42.

ТЕННИС

Историческая справка.

Прообраз тенниса — существовавшая в XIII—XIV вв. в Италии, Франции, Англии игра в мяч, перебиваемый через сетку ладонью. В начале XVI в. стали применять ракетки. Современный теннис возник в Великобритании в конце XIX в. Первые правила разработаны англичанином У. Уингфилдом в 1873 г.

Описание игры.

Теннис — спортивная игра, участники которой, перебивая поочередно при помощи ракетки мяч через сетку на специальной площадке (корте), стремятся набрать положенное число очков. Проигравшим очко считается тот, кто первым пошлет мяч в сетку или за пределы поля. Играть можно вдвоем (одиночная игра) и четвером (парная игра).

Игра проводится на корте с глинопесчаным, травяным, синтетическим, деревянным или асфальтовым покрытием (рис. 43). Размеры полей для одиночной игры — $23,77 \times 8,23$ м; для парной игры — $23,77 \times 10,97$ м. Корт разделен на 2 равные части

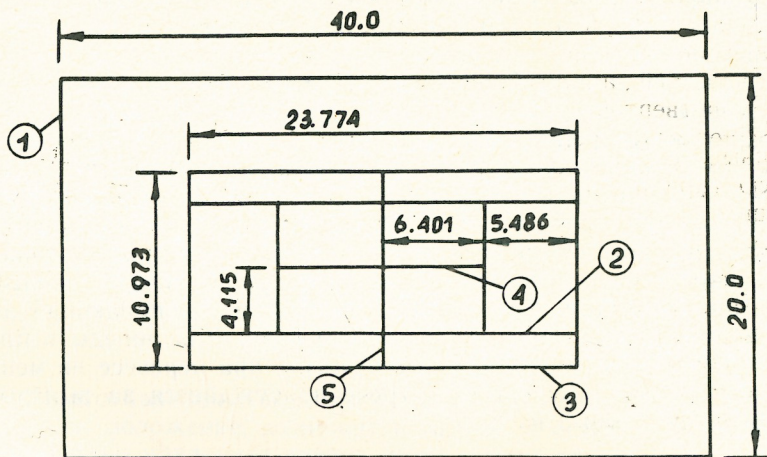


Рис. 43. Площадка для игры в теннис:

- 1 — ограждение, 2 — боковая линия для одиночной игры,
3 — боковая линия для парной игры, 4 — средняя линия, 5 — сетка

поперечной сеткой высотой 91 см. Ракетки изготавливаются из дерева, пластмассы или легкого металла, на обод натягиваются натуральные или синтетические струны. Масса ракетки — 255—340 г (9—12 унций) для детей, 340—400 г (12—14 унций) и более для взрослых. Мяч из резины, оклеенной ворсистой тканью.

Правила и техника игры.

Мяч посылается через сетку ударами ракетки так, чтобы соперник не мог правильно вернуть его на сторону соперника. Удар по мячу разрешается после первого отскока его от корта или до его приземления (вторичное приземление — проигрыш очка). Розыгрыш каждого очка начинается (по жребию) с подачи — первого удара по мячу, посылаемому в поле противника (при ошибке разрешается вторичная подача). Во время подачи ноги игрока должны находиться за задней линией площадки. До окончания подачи (соприкосновения ракетки с мячом) игрок не должен изменять свое положение ходьбой или бегом, заступать за пределы поля. подача считается неправильной: а) в случае промаха подающего по мячу; б) если поданный мяч попадает в сетку или приземляется за линией, ограничивающей соответствующее поле подачи; в) мяч, поданный во всех отношениях правильно, перед падением в соответствующее поле подачи задел верхний край сетки в любом ее месте (между подпорками в одиночной игре и столбиком в парной игре). Поддачи чередуются в продолжение всей игры.

В парной игре. Каждая пара сама решает, кто из партнеров подает первым. Чередование подач производится в следующем порядке: партнер игрока, подающего в первой «игре», подает в третьей, а партнер игрока, подающего во второй «игре», подает в четвертой и т. д.

Счет очков ведется от подающего; за первую и вторую выигранные подачи начисляется по 15, третью — 10 очков, за четвертую (при разнице в 2 выигранных мяча) присуждается выигрыш «игры» (части партии). При счете 40:40 в «игре» объявляется «ровно». После счета «ровно» объявляется «больше», если очко выиграно подающим, или «меньше», если очко выиграно принимающим. Если после счета «больше» подающий выигрывает очко, он выигрывает данную игру. Для победы в партии требуется выиграть не менее 6 «игр», при перевесе не менее чем в 2 «игры». Победа во встрече присуждается за выигрыш 2 партий из 3 или 3 из 5.

Техника игры.

В теннисе применяются следующие удары: удар справа и слева по мячу, отскочившему от площадки, удар с лета, удар с лета над головой, удар с полукоскока и укороченный удар.

Для успешного применения этих ударов в игре необходимо познакомиться с некоторыми общими понятиями, знание и выполнение которых обязательно.

Полет и вращения теннисного мяча.

С помощью удара теннисист может посылать мяч через сетку в различных направлениях, сообщать ему разную скорость и придавать то или иное вращение. Быстрота полета мяча прежде всего зависит от силы удара.

В большинстве случаев при ударе теннисный мяч получает не только поступательное, но и вращательное движение. Если вращение мяча незначительное, то это не оказывает существенного влияния на полет и отскок мяча. Большая вращательная скорость настолько сильно влияет на направление, быстроту полета и отскок мяча, что при выполнении большинства теннисных ударов этот эффект необходимо учитывать. После резаного удара мяч летит по обычной траектории и отскакивает низко и далеко. При этом струнная поверхность ракетки скользит по мячу вперед-вниз.

Уменьшение скорости полета мяча особенно сказывается при резаном ударе. Поэтому для создания быстрого темпа игры не следует сообщать мячу значительного вращения. Кроме крученых и резаных ударов различают плоские удары, при выполнении которых струнная поверхность ракетки в момент соприкосновения с мячом движется в направлении удара, и поэтому мяч летит почти без вращения, с большой скоростью по настильной траектории и быстро отскакивает. Для создания быстрого темпа игры лучше всего использовать плоские удары.

Способ держания ракетки.

Правильное выполнение удара в значительной степени зависит от способа держания ракетки. Наиболее распространенным и рациональным признан способ, при котором теннисист за время выполнения различных ударов не меняет положение кисти по отношению к граням ручки ракетки, это важно при быстром темпе игры. Этот способ напоминает держание обычного молотка (рис. 44) и позволяет хорошо выполнять удары справа и слева (рис. 45, 46).

Исходное положение.

Подготавливаясь к ударам, теннисист занимает правильное исходное положение, становится лицом к сетке, туловище незначительно наклоняет вперед, ноги, слегка согнутые в коленях, расставляет на ширину плеч, тяжесть тела переносит на передние части ступней, ракетку держит двумя руками перед собой на уровне пояса. После удара он должен снова быстро вернуться в исходное положение.

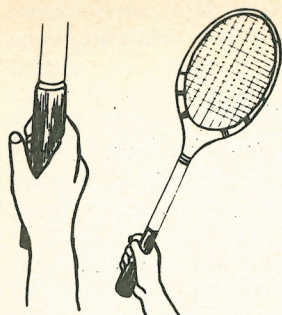


Рис. 44. Основной способ держания ракетки

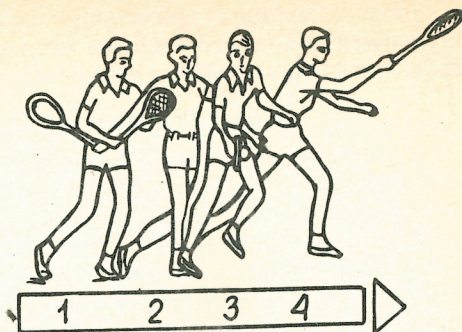


Рис. 45. Удар справа

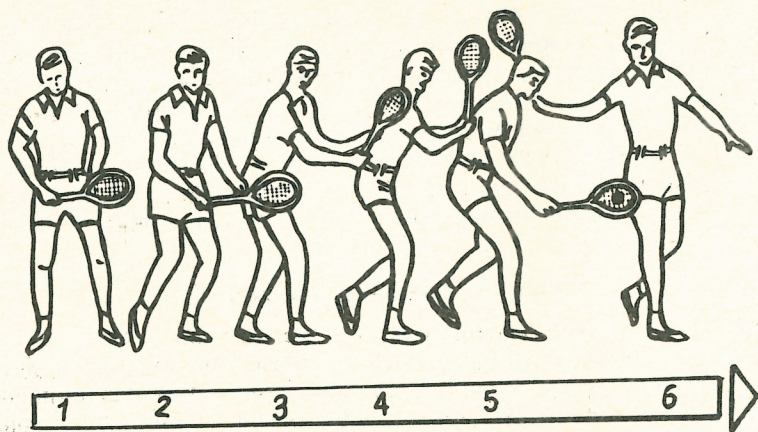


Рис. 46. Удар слева

Передвижение по площадке и подготовка к ударам.

Большинство ударов теннисист выполняет во время быстрого свободного передвижения по площадке на незначительно согнутых ногах. Каждый удар требует тщательной подготовки, и прежде всего правильного подхода к мячу. Для удара справа

теннисист из исходного положения поворачивается на правой ноге направо и делает шаг левой ногой вперед-влево. Перед ударом по мячу последний шаг делается на полусогнутой левой ноге, общий центр тяжести тела к моменту соприкосновения мяча со струнной поверхностью находится на левой ноге и перемещается в направлении удара. Подход к мячу при всех ударах слева начинается с правой ноги, и последний шаг выполняется правой ногой. Движение теннисиста из исходной позиции назад для удара справа и слева начинается с ноги, одноименной удару.

Одновременно с движением к мячу теннисист начинает и замах, отводит руку с ракеткой в сторону вверх-назад по уплощенной петлеобразной форме. Левая рука некоторое время двигается вслед за правой и способствует необходимому повороту туловища (направо, при ударе справа, и налево, при ударе слева). Замах производится одновременно с поворотом туловища. Теннисист начинает поворачиваться, как только определит направление удара противника. В момент приближения к месту удара рука с ракеткой выносится навстречу мячу. Перед соприкосновением с мячом ракетка движется вперед-вверх.

Теннисист передвигается по площадке эластичными шагами на согнутых ногах. К моменту удара по мячу ноги сгибаются тем больше, чем ниже нужно ударить по мячу. В момент удара в низкой точке ноги значительно согнуты, чтобы избежать ненужного наклона туловища и сохранить прямолинейное движение ракетки навстречу мячу.

Удары по мячу.

В момент соприкосновения струнной поверхности ракетки с мячом вес тела перемещается в направлении удара. В момент соприкосновения с мячом ракетка движется в направлении, по которому теннисист наметил послать мяч. При таком сопровождении мяча обеспечивается точность удара. Когда мяч отделится от ракетки, рука с ракеткой некоторое время продолжает двигаться вслед за мячом, и далее ракетка подхватывается другой рукой.

Подача.

Подачей называется удар, которым мяч вводится в игру. подача, как и удар, может быть плоской, крученной, резаной. Начинаящим теннисистам в первую очередь необходимо овладеть плоской подачей (рис. 47). Атакующей подачей можно выиграть одно очко или поставить соперника в затруднительное положение. Поле подачи ограничено и отделено от подающего поперечной сеткой. Наиболее выгодна подача, при которой удар по мячу наносится в возможно более высокой точке. Мяч падает из определенного исходного положения. Теннисист становится боком к сетке, расставив ноги на ширину плеч, левая

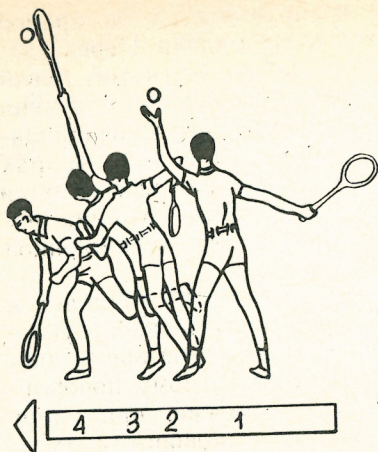


Рис. 47. Плоская подача

нога впереди на расстоянии 5—8 см от задней линии, ракетку держит перед собой на уровне пояса. Обе руки начинают движение одновременно. Мяч подбрасывается вверх почти вытянутой рукой, примерно в 30—40 см перед левой ступней, на высоту, на которой будет произведен удар ракеткой.

Удары с лета мало чем отличаются от ударов по отскожившему мячу.

При ударах с лета теннисист делает быстрые движения, так как располагает незначительным временем для подготовки к выполнению удара. Поэтому замахах он делает короче, поворот

туловищем меньше. Удары с лета могут быть плоскими, резаными и кручеными. Наиболее целесообразны плоские удары с лета (больше скорость). При ударах с лета следует стремиться использовать быстроту летящего мяча. Резаные удары с лета обычно используются в тех случаях, когда мяч летит ниже уровня сетки.

Удар над головой выполняется по мячу, летящему над игроком. Удар над головой почти всегда считается атакующим. Мяч посылается с большой скоростью в любую точку площадки, причем обычно с более близкого расстояния, чем при подаче. Этот удар похож на плоскую подачу. Произведя замах, игрок одновременно поворачивается всем телом к сетке и выставляет вперед левую ногу. Ракетка встречает мяч в наиболее высокой точке. После того, как мяч отделится от ракетки, рука по инерции продолжает движение вперед-вниз.

Удар свечой. Справа и слева мяч посылается высоко над сеткой. Этот, в основном защитный, удар отлично используется против игрока, приблизившегося к сетке. В некоторых случаях его применяют для того, чтобы выиграть время и восстановить позицию на площадке. Для обводки игрока, приближающегося к сетке, наиболее эффективен крученный удар свечой, при котором мяч сравнительно быстро летит и очень быстро отскакивает. Если противник не успевает произвести ответный удар над головой с лета, то принять мяч после очень быстрого отскока тоже будет трудно. Хорошо выполненный крученный удар считается одним из самых трудных в теннисе. Малейшая ошибка в направлении, высоте и длине полета мяча — и противник выигрывает очко атакующим ударом над головой.

Удар с полуотскока. Отбивают мяч в низкой точке тотчас же после его соприкосновения с площадкой. Этот удар почти всегда вынужденный, им пользуются в тех случаях, когда игрок застигнут на месте, с которого он уже не сможет успеть приблизиться к мячу для удара после отскока. Трудность выполнения удара с полуотскока заключается в том, что для правильной подставки ракетки необходимо исключительно точно рассчитать место падения мяча. Направление полета мяча при ударе и с полуотскока регулируется, главным образом, наклоном ракетки. Положение ног и туловища такое же, как при основных ударах справа-слева.

Укороченный удар. Укороченным ударом называется такой удар, при котором мяч, перелетевший сетку, тут же приземляется и низко отскакивает. В большинстве случаев при укороченном ударе мяч получает обратное вращение. Чем ближе мяч падает от сетки и чем ниже отскакивает, тем эффективность удара выше. Укороченный удар выполняется справа и слева, как по отскочившему мячу, так и по мячу с лета.

ФУТБОЛ

Историческая справка.

Родиной современного футбола является Англия, где в 1863 г. были впервые выработаны правила игры и создана первая в мире футбольная ассоциация. В России в футбол начали играть в 70-е годы прошлого столетия. В 1897 г. в Санкт-Петербурге была создана первая русская футбольная команда «Спорт». После Великой Октябрьской революции футболом начинают заниматься повсюду в стране.

Описание игры.

Футбол — спортивная командная игра, цель которой забить мяч ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника и стараться не пропустить мяч в свои ворота. Мяч считается забитым, если он пересек линию ворот между столбами и под перекладиной, если при этом игрок не внес мяч, не бросил и не ударил по нему рукой. В футбольной игре трогать мяч руками может только вратарь, и то лишь в пределах своей штрафной площадки.

В игре участвуют 2 команды по 11 игроков каждая: 5 нападающих, 2 полузащитника, 3 защитника и вратарь ($5 \times 2 \times 3 \times 1$); можно применять и другие комбинации ($4 \times 2 \times 4 \times 1$); ($3 \times 3 \times 4 \times 1$) и т. д. Размер поля для игры 104×69 м. Если игра проводится в меньшем составе (но не менее 6—8 человек), то размер поля меньше (81×56 м) (рис. 48).

Игра продолжается 90 мин и делится на 2 тайма по 45 мин с обязательным 10-минутным перерывом (в мини-футболе —

2 тайма по 25—30 мин). После перерыва команды меняются сторонами.

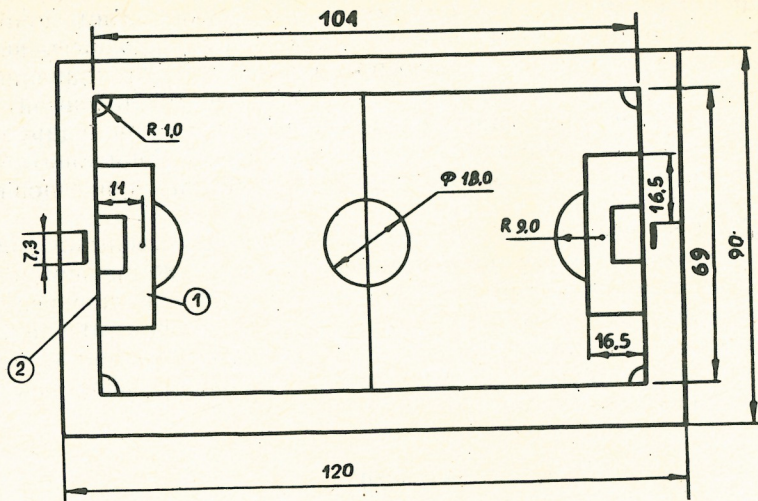


Рис. 48. Площадка для игры в футбол:
1 — штрафная площадь, 2 — линия ворот

Игрой руководит судья. Он является полным распорядителем игры и должен накладывать на игроков взыскания за нарушения правил и даже удалять с поля за различные проступки. Пререкания с судьей не разрешаются. Судья свистком останавливает игру и свистком возобновляет. Два боковых судьи показывают уход мяча за боковые линии и «вне игры».

Правила игры.

Перед началом игры бросают жребий на право выбора поля или начального удара. Каждая команда затем располагается на своей половине поля в таком порядке: впереди нападающие, за ними полузащитники, ближе к своим воротам защитники и, наконец, в воротах — вратарь. Игра начинается по свистку судьи. Центральный нападающий команды, которая начинает игру, ударом ноги посылает мяч в сторону противника. В момент начала игры игроки противоположной команды находятся за кругом радиусом 9,5 м. Мяч считается в игре, как только он сделал оборот после удара нападающего. Тогда по нему могут ударять и другие игроки. После забитого мяча игра начинается также с центра поля. Начинает команда, в ворота которой был забит мяч.

Удар от ворот.

Если мяч полностью вышел за линию ворот сбоку от стол-

бов или пролетел над перекладиной и последним его коснулся игрок нападающей команды, то назначают удар от ворот. Мяч ставится на ту половину площадки ворот, которая ближе к месту выхода мяча из игры. Игрок защищающейся команды вводит мяч в игру, выбивая его за пределы штрафной площадки. Этот игрок не может вторично коснуться мяча прежде какого-либо другого игрока.

Угловой удар.

Если мяч полностью вышел за линию ворот сбоку от столбов ил пролетел за перекладиной и последним его коснулся игрок защищающейся команды, назначается угловой удар. Мяч ставится в центр углового удара с той стороны ворот, где он вышел за пределы поля. Угловой удар бьет игрок нападающей команды. Этот игрок не имеет права коснуться вторично мяча прежде какого-либо другого игрока. В противном случае защищающаяся команда получает право на свободный удар. Игроки защищающейся команды находятся не ближе 9 м от мяча до того, как он сделает полный оборот.

Вбрасывание мяча.

Если мяч полностью вышел за боковую линию, он вбрасывается в поле руками. Вбрасывает команда, противоположная той, игрок которой последним коснулся мяча. Мяч вбрасывается с той стороны поля, где он пересек боковую линию. При вбрасывании игрок должен стоять лицом к полю за боковой линией. Игрок вбрасывает мяч из-за головы обеими руками в поле, в любом направлении. Мяч, брошенный руками в ворота непосредственно из-за боковой линии, не засчитывается. Если вбрасывание сделано неправильно, оно повторяется с того же места, но уже игроком другой команды.

Свободный удар.

Если игрок нападающей команды толкает, мешает или преграждает путь вратарю, когда он находится без мяча в пределах площадки ворот, защищающаяся команда бьет свободный удар. Если вратарь сделал с мячом в руках больше 4 шагов, ни разу не ударив мяч об землю или хотя бы ударив, но не выпустив его из рук, свободный удар бьется игроком противоположной команды. Если игрок играет опасно для противника, свободный удар назначается в сторону его команды. Во всех случаях свободный удар бьют с того места, где произошло нарушение правил игры. При ударе игроки противоположной команды находятся на расстоянии 9 м от него, пока не будет произведен удар. Мяч, прошедший в ворота противника непосредственно от свободного удара (не коснувшись другого противника), не засчитывается. Судья назначает тогда удар от ворот.

Штрафные удары.

В футболе разрешается толкать противника плечом и грудью, но не грубо. Такие толчки допускаются, когда борются за мяч (но если только толчок делается не с целью нанести противнику повреждение). На игрока накладывается взыскание, если он умышленно сделал одно из следующих нарушений: ударил противника рукой или ногой, прыгал на него, делал подножку, пытался свалить противника, толкал противника рукой, задерживал или рукой загораживал ему путь, сыграл мяч одной или двумя руками. Во всех случаях налагается штрафной удар в сторону провинившейся команды, с того места, где произошло нарушение. Если же одно из перечисленных нарушений совершено умышленно игроком защищающейся команды в пределах штрафной площадки (где бы мяч ни находился), нападающая команда получает право на 11-метровый удар.

Игра вратаря руками в пределах своей штрафной площади (как и в площади ворот) не является нарушением правил.

Как бьется штрафной удар.

Штрафной удар производится точно так же, как и свободный удар, разница лишь в том, что гол, забитый непосредственно со штрафного, засчитывается.

11-метровый удар.

Производится с особой отметки, в 11 м от линии ворот. Во время удара в пределах штрафной площади ворот могут находиться только бьющий игрок и вратарь в воротах. Вратарь должен стоять на линии ворот, не перемещая ног до того, как будет сделан удар. Бьющий должен ударить мяч ногой вперед и не может касаться его вторично прежде любого другого игрока. При нарушении правил игроками защищающейся команды, если мяч не был забит, вновь повторяется 11-метровый. Если какой-либо игрок нападающей команды, за исключением бьющего игрока, нарушил правила, а мяч был забит, то такой мяч не засчитывается и 11-метровый перебивается. За всякое нарушение бьющего игрока назначается свободный удар защищающейся команды.

Недисциплинированное поведение.

Если игрок ведет себя недисциплинированно, словами или жестами выражает недовольство решением судьи, судья обязан сделать ему предупреждение, а команда противника получает право на свободный удар с места нарушения. Игрока, получившего предупреждение и вторично нарушившего правила, судья обязан удалить с поля. Судья может удалить игрока с поля за

проступок и без предварительного предупреждения, если игрок замешан в грубом или непристойном поведении. Команда играет в меньшинстве и не может заменить его другим игроком.

Положение «вне игры».

В футболе существует очень важное правило, имеющее очень большое влияние на всю игру. Оно гласит: когда игрок на чужой половине поля ударяет мяч в направлении чужих ворот, то любой его партнер, находящийся в этот момент ближе к воротам, чем мяч, и не имеющий между собой и воротами двух игроков противника, считается «вне игры». Заметив такое положение, судья останавливает игру и назначает свободный удар в сторону нападающей команды с места нарушения. Высканье налагается в том случае, если, по мнению судьи: игрок, находящийся «вне игры», влияет на ход игры, мешает противнику или пытается получить преимущество от того, что находится «вне игры». Положения «вне игры» нет, если игрок, получивший мяч, находится на своей половине поля, если он получает мяч от противника или передачу мяча назад. Правило «вне игры» не действует также, когда производится удар от ворот, угловой удар. Положение «вне игры» действует при свободном, штрафном или 11-метровом ударах.

ШАШКИ

Первоначальные сведения о шашках имеются в памятниках Древнего Египта.

Описание игры.

Шашки — настольная игра на многоклеточной, обычно квадратной доске специальными круглыми фишками — шашками. Играют 2 партнера. Шашки, подобно шахматам, воспроизводят действия сражающихся по определенным правилам сил. Цель игры — уничтожить шашки соперника или создать такое положение, при котором они не имели бы хода.

Наиболее распространены русские, английские, немецкие, испанские шашки (12 шашек на 64-клеточной доске), французские и польские (20 шашек на 100-клеточной доске).

Правила игры.

Ходом в партии называется продвижение играющего с одного поля на другое. Передвижение шашек осуществляется по темным полям вперед в любую сторону на одно поле по диагонали. Взятие шашки также считается ходом. Право первого хода предоставляется белым. Ход считается сделанным, если один из противников переставил шашку с одного поля на другое и отнял от нее руку. Если играющий, за которым оче-

редь хода, прикоснется к шашке, он обязан совершить ход этой шашкой. Бить шашки противника можно и вперед, и назад, перескакивая через них на соседнее свободное поле. Одним ходом можно бить несколько шашек, если они располагаются цепочкой и за каждой из шашек имеется свободное поле. Шашка, достигшая последней горизонтали, превращается из простой в «дамку». Дамка имеет право ходить (и бить) вперед и назад на любое расстояние по диагонали.

Выигрыш партии в шашки заключается в уничтожении (взятии) шашек противника либо в создании такого положения, когда все шашки противника лишены ходов. В случае, когда ни одна из сторон не может достичь выигрыша, партия признается ничейной. Ничейный результат наступает также тогда, когда: а) в партии три или более раз повторилась одна и та же комбинация и один из противников настаивает на признании ничьей, б) если в окончании при трех дамках против одной играющий не сможет в течение 18 ходов уничтожить единственную дамку противника.

Стоклеточные шашки, благодаря 3 дополнительным правилам, создают большие возможности для проведения сложных позиционных маневров и комбинаций: 1) обязательное взятие большинства шашек при наличии нескольких вариантов боя; 2) шашка, попавшая в результате боя на последнюю горизонталь, право дамки получает лишь со следующего хода; 3) при обязательном дальнейшем взятии шашек соперника она не становится дамкой.

ШАХМАТЫ

Историческая справка.

Точная дата возникновения шахмат как интеллектуального соревнования двух соперников на шахматной доске с разноименными фигурами до сих пор точно не известна. За основу историками принята гипотеза, считающая родиной шахмат Индию, где в V—VI вв. н. э. сложилась древнейшая форма шахмат — чатуранга — игра на истребление фигур противника. Современные правила игры сложились к середине XV в. Игра явилась творением коллективной мысли восточных и европейских народов, из поколения в поколение совершенствовавших законы игры.

Слово «шахматы» — самобытное название, данное игре нашими предками, ясно обозначает содержание и цель шахматного творчества (шах и мат). Оба слова восточного происхождения: шах — «царь», мат — «умер».

Описание игры.

Шахматы — настольная игра 32 фигурами на 64-клеточной

доске. Играют 2 партнера, воспроизводя действия сражающихся (по определенным правилам) сил. Цель игры — дать королю соперника мат (такое нападение на короля, от которого нет защиты).

Игра в шахматы способствует развитию логики мышления, концентрации внимания, умения быстро и точно рассчитывать всевозможные варианты (серии ходов), воспитанию воли к победе и других моральных качеств.

Правила игры.

У каждого участника игры по 8 фигур (король, ферзь, две ладьи, по два слона и коня) и 8 пешек. Расстановка фигур на доске перед началом игры такова: по краям доски стоят ладьи, рядом с ними кони, затем слон. До этого правая сторона дублируется левой, потом, в зависимости от цвета клетки, стоит ферзь (черный ферзь стоит на черной клетке, белый — на белой) и, наконец, король. Впереди этого строя — 8 пешек.

Ходы фигур по свободной доске:

король — на любое соседнее поле вокруг себя;

ферзь — на любое поле по вертикали, горизонтали и диагонали;

ладья — на любое поле по вертикали и горизонтали;

слон — на любое поле по диагонали;

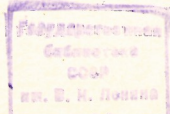
конь — движется буквой «Г» (конь — единственная фигура, которая может передвигаться через поля, занятые фигурами и пешками);

пешки — только вперед по вертикали на одно поле (из начального положения имеют право двойного хода).

Если на пути движения фигуры стоит пешка или фигура соперника, она может быть взята — снята с доски, а фигура, которой берут, — поставлена на ее место. Взятие пешкой производится ходом на одно поле по диагонали; после взятия она движется уже по другой вертикали. Пешка, продвинутая на последнюю горизонталь, заменяется по желанию играющего любой фигурой, кроме короля. Если пешка, делая двойной ход, проходит мимо поля, находящегося под ударом пешки соперника, она может быть взята этой пешкой «на проходе»; взявшая пешка передвигается по диагонали на поле, пройденное взятой пешкой.

Один раз в партии возможен одновременный ход короля и ладьи (рокировка) в том случае, если король и ладья еще не ходили, поля доски между ними свободны и король не атакован (ему не объявлен шах): король передвигается в сторону ладьи через поле (соответственно вправо или влево), а ладья переносится через короля и ставится рядом с ним.

Игра заканчивается вничью, если соотношение сил на доске таково, что мат сделать невозможно; если у одной из сторон (при ее очереди ходить) нет ни одного возможного хода, но



ее король не атакован (положение пата); если король одной из сторон не может укрыться от шахов (вечный шах).

В партии различают 3 стадии: начальная (дебют), середина (миттельшпиль), конечная (эндшпиль).

При игре с часами дается ограниченное время на размышление каждому партнеру (2—3 часа); по истечении времени победа присуждается сопернику.

Есть так называемые блиц-турниры, когда время на часах от 5 мин и меньше.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

ЛАПТА

Историческая справка.

На Руси издавна играли в лапту. Упоминания о ней встречаются в памятниках древнерусской письменности, а во времена Петра I лапта была любимейшей молодецкой забавой. Существовали разнообразные варианты игры. Знаменитый русский писатель А. И. Куприн, который был большим любителем и знатоком спорта, считал лапту одной из самых интересных и полезных игр, отмечая, что, как ни в одной другой, здесь нужны находчивость, глубокое дыхание, внимательность, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и уверенность в победе. Он рекомендовал эту родную русскую игру не только как механическое упражнение, но и как «безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка».

Описание игры.

Лапта — русская народная командная игра с мячом и битой. Команда состоит из шести основных и двух запасных игроков. Играют в лапту на естественной площадке длиной 60 м и шириной 35 м (рис. 49), разделенной двумя поперечными параллельными линиями, отстоящими друг от друга на 40—50 м. Площадка между этими линиями называется «полем». За одной линией отводится место для «города» (или «дома»), за другой — для кона. Команда, которая занимает «город», называется бьющей командой, а другая, играющая в поле, — водящей.

Цель игры состоит в том, чтобы ударами биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды соперника (водящей), как можно дальше и пробежать через все поле и обратно, не дав сопернику запятнать себя пойманным мячом.

Игра продолжается 60 минут с 10-минутным перерывом. После первой половины игры команды меняются сторонами. Для игры нужны: небольшой резиновый мяч (диаметр 6—7 см,

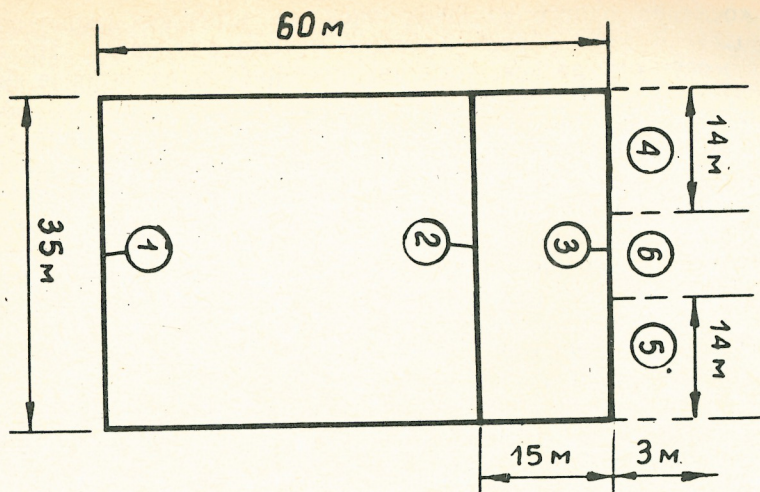


Рис. 49. Площадка для игры в лапту:

- 1 — линия кона, 2 — линия штрафной площадки,
 3 — линия «города», 4 — площадка очередности, 5 — площадка «пригорода»,
 6 — площадка подающего

вес 60—70 г), и бита (лапта) — круглая деревянная палка (длина 120 см, диаметр 5 см).

Игра в лапту развивает быстроту, силу, ловкость.

Правила и техника игры.

Игра начинается с того, что одна из команд располагается (по жребию) за линией «города» (бьющая), а другая в поле (водящая). Один из игроков бьющей команды — «метальщик» — становится на линию «города» и бьет лаптой по мячу, подбрасываемому одним из игроков водящей команды — «подавальщиком». После удачного удара «метальщик», оставив биту, бежит через поле за линию кона и, если успевает, то возвращается обратно в черту «города». В это время игроки водящей команды, овладев мячом, стараются попасть им в бегущего, который всячески увертывается от мяча. В случае неудачного удара по мячу (мяч упал близко) или если «метальщик» промахнулся, он отходит обратно за линию «города» в ожидании более успешного удара следующего игрока, после чего делает перебежку один или с другими игроками своей команды. Возвратившись в свой «город», игрок вновь приобретает право бить по мячу.

Если в момент перебежки игрок окажется «осаленным», то все игроки водящей команды бегут в «город», и команды меняются ролями. Однако пока водящие бегут в «город», бьющая команда, в свою очередь, имеет возможность отыграть-

ся, «осалив» одного из соперников, не успевших скрыться в «городе». В этом случае водящие покидают «город». Но они тоже могут отыграться, «осалив» кого-нибудь из игроков бьющей команды, находящихся на поле. Таким образом, за обладание «городом» ведется борьба. Когда одной из команд удастся скрыться в нем «неосаленной», игра продолжается дальше. Если отбитый мяч пойман в воздухе водящим на поле, то команды меняются местами.

За каждого игрока, совершившего перебежку в оба конца, не будучи «осаленным», команде «города» начисляется очко. Команда, набравшая большее число очков в установленное время, считается победительницей.

В игре применяются: удар битой по мячу, ловля и передача мяча, перебежки и осаливание — пятнание.

При ударах по мячу игрокам следует держать битку двумя руками, можно и одной рукой, но в этом случае удар будет более слабым и менее точным.

Играющим следует овладеть всеми игровыми приемами, научиться выполнять удары битой сильно, направлять мяч по настильной траектории полета, чтобы затруднить ловлю мяча.

Важно разнообразить удары мяча и по направлению, пробивать мяч косо, низко над землей, высоко, с вращением и т. д.

Умение хорошо ловить мяч — одно из основных преимуществ водящих. Существуют две разновидности ловли: в одном случае игроки водящей команды ловят мяч после удара по мячу игроком бьющей команды, в другом — после передачи игроком своей же команды. Лучше всего ловить мяч двумя руками. Однако не следует исключать и ловлю одной рукой, особенно в тех случаях, когда мяч летит несильно и несколько в сторону от игрока. В ходе игры приходится ловить мяч, катящийся или отскакивающий от земли. В этих случаях необходимо становиться так, чтобы мяч летел или катился прямо на игрока. Передача мяча выполняется, в основном, только одной рукой.

Мяч при передачах (некоторые авторы называют их бросками) обхватывается всеми пальцами, а не просто держится в кулаке. В зависимости от игровой ситуации передачи могут быть: сильными, средней силы и слабыми; по направлению — прямыми и диагональными, на уровне плеча — низкими; по расстоянию — длинными, средней длины и короткими.

Перебежка — один из основных технических приемов игры в лапту.

Каждая удачная перебежка игрока бьющей команды оценивается правилами игры в одно очко, поэтому результат всей игры зависит от количества успешно проведенных перебежек. Перебежка — это не только быстрое перебегание игроком определенного расстояния, но и умение своевременно изменять направление и темп бега, мгновенно останавливаться, прыгать,

падать, сгибаться, т. е. делать все необходимое, чтобы не быть запятым. Осаливание — пятнание мячом игроков — также один из важных технических приемов игры в лапту. Оно выполняется с различных дистанций. Наиболее выгодна средняя дистанция, примерно 8—10 м, в этом случае почти исключается обратное осаливание.

Тактика бьющей команды — как можно дольше сохранять свое преимущество, т. е. владеть «городом», и стараться набрать за время нахождения команды в «городе» максимальное количество очков. Игрок бьющей команды должен стремиться пробивать мяч так, чтобы его удар можно было использовать партнерам по команде для перебежки. Перебежки бывают одиночные и групповые. В большинстве случаев бьющая команда заинтересована в групповых перебежках.

Тактика игры водящей команды. Главная задача — в кратчайший срок овладеть «городом» (поймать «свечу», осалить одного из игроков противника).

Овладение «городом» обычно зависит от правильной расстановки игроков в поле. Расстановка игроков зависит от сложившейся игровой ситуации. Наиболее распространенным является расположение игроков веером, с одним игроком, оттянутым к линии поля.

Самый сложный момент в игре водящей команды — осаливание перебегающих игроков противника.

ХОККЕЙ НА РОЛИКАХ (РИНК-ХОККЕЙ)

Описание игры.

Хоккей на роликах — спортивная командная игра, внешне напоминающая хоккей с шайбой. В ней участвуют 2 команды по 5 игроков: вратарь, защитник, связующий (своего рода полузащитник) и два нападающих. В состав команды входят также два запасных игрока. Они могут заменить основных игроков при любой остановке игры. Размер площадки 20×40 м (немного меньше, чем в хоккее с шайбой) (рис. 50). Покрытие площадки либо асфальтовое, либо бетонное. Можно играть и на площадках с прочным деревянным настилом. Однако запрещается состязаться на скользких покрытиях. Площадку огораживают невысокими бортиками (не менее 10 см). Игру можно проводить на открытых площадках и в закрытых помещениях. Мяч делается из пробки, покрыт черной резиной. Вес его 155 г, длина по окружности — 23 см. Ключка изогнутой формы и напоминает клюшку для травяного хоккея с той лишь разницей, что она с обеих сторон плоская, т. к. в хоккее на роликах разрешается играть обеими сторонами клюшки. Ширина клюшки 5 см, длина — 90—115 см, вес — 500 г. Коньки (ролики) снабжены специальным приспособлением (шипам) для торможения.

ния и отталкивания. Поэтому на них можно быстро маневрировать, регулировать скорость, развивать стремительный темп. Как и в хоккее с шайбой, спортсмены надевают защитное сна-

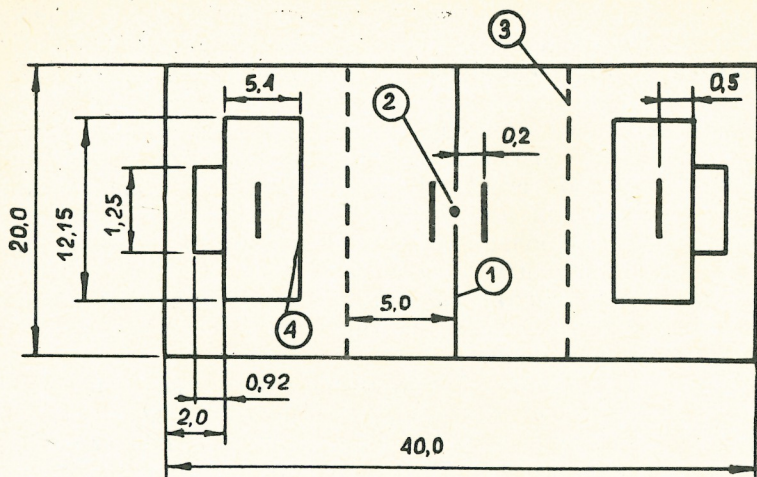


Рис. 50. Площадка для игры в хоккей на роликах:

1 — средняя линия, 2 — центр поля,

3 — ограничительная линия при пробитии пенальти, 4 — отметка для пенальти

ряжение. У вратарей — щитки (их толщина не должна превышать 4 см) и защитные перчатки. Кроме того, они надевают защитные шлемы и маски. У полевых игроков щитки на ногах более облегченные, чем у вратаря (их толщина не превышает 2 см). Игра длится 2 тайма по 20 мин чистого времени. Но может быть и не «чистое» игровое время, а просто 2 тайма по 25 мин.

Правила и техника игры.

В начале игры мяч ставят в средней (центральной) точке поля. С двух сторон от мяча друг напротив друга располагаются по одному нападающему команд соперников. Клюшки их не должны быть ближе 20 см от мяча. По свистку начинается борьба за мяч. Так же начинается игра во втором тайме и после каждого забитого гола. Положение «вне игры» и так называемое правило зоны в хоккее на роликовых коньках отсутствуют.

По мячу можно бить только клюшкой. Однако разрешается его останавливать туловищем и коньками, не придавая мячу нового направления. Кроме того, хоккеист при остановке мяча не должен передвигаться. Нельзя играть лежа или держась за бортик. Запрещается также поднимать клюшку выше плеча.

Если кто-нибудь из игроков нарушит правила, то назначается свободный удар, который бывает прямым и непрямым. При первом ударе разрешается направлять мяч непосредственно в ворота. Пробивается удар с расстояния 10,4 м. от специальной линии пенальти. Все игроки, кроме бьющего, должны отойти на 5 м от этой линии. Назначается пенальти за те же нарушения, что и в футболе.

За грубую игру судья удаляет игроков с поля на 1—5 мин. При удалении с поля вратаря в ворота ставится не запасной игрок, а один из хоккеистов, находящихся в это время на поле.

Еще одна особенность игры: в хоккее на роликах не допускается, чтобы мяч летел выше 1,5 м от площадки. Правда, при защите ворот можно отбивать мяч летящий и выше. Хотя ворота в этой игре и меньше, чем в хоккее с шайбой, задача вратаря осложняется тем, что он не имеет права касаться поверхности площадки какой-либо частью тела. Вратарь должен отлично держаться на роликовых коньках и молниеносно реагировать на броски в ворота.

Хоккей на роликах — очень динамичная и интересная игра. Стремительностью и темпераментностью действий игроков она напоминает хоккей с шайбой. Однако, если говорить о технике игры, то здесь, пожалуй, больше сходства с хоккеем с мячом. Не случайно говорят, что хоккей на роликах — это хоккей с мячом в миниатюре.

СПОРТИВНО-ИГРОВЫЕ ЭСТАФЕТЫ

Эстафеты, или спортивно-игровой метод физического воспитания, нужно практиковать в туристских предприятиях, во-первых, для того, чтобы отдыхающие в группе как можно быстрее нашли общий язык друг с другом — сплочение коллектива (психологическая задача) и, во-вторых, для выявления физической подготовки у отдыхающих (спортивная задача). Для того, чтобы составить и организовать эстафеты, нужно учитывать контингент отдыхающих, и с учетом возраста подбирать эстафеты как для молодежи, так и для людей пожилого возраста. Если в группе разный контингент, то молодежь выполняет эстафеты, предназначенные для нее, а пожилые свои эстафеты или комбинированные эстафеты с включением этапов для пожилых, зачет идет общий.

Предлагаемые варианты эстафет условны, их можно видоизменять, вводить новые приемы. Эстафеты составлены по книге «От игры к спорту». Г. А. Васильков, В. Г. Васильков, М., ФиС, 1985.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭСТАФЕТ

Проведение эстафет требует от руководителя очень четкой организации. Первое и необходимое условие успешного про-

ведения эстафет — правильный выбор с хорошо продуманным составом участников.

Эстафета — это соревнование, в котором очень важно объективно определить команду-победительницу. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил игры и, по возможности, предупредить их. Следить, чтобы участники не выбегали из-за стартовой черты раньше времени и т. п., за что налагаются штрафные очки.

Каждой команде предварительно можно рекомендовать начислить 25 очков, если команда заканчивает бег первой, это количество очков за ней сохраняется. За 2-е место снимается 2 очка, за третье — 4 и т. д. Каждая ошибка (заступ) оценивается в одно штрафное очко. Команда, например, заканчивает игру второй, но, имея три ошибки, получает в итоге 20 очков (25—2—3) и первое место, так как команда, закончившая игру первой, допустила 6 ошибок и заработала 19 очков (25—6).

Эстафеты проводятся без учета времени, но можно и фиксировать время с помощью секундомера с точностью до одной десятой секунды. В этих случаях команды соревнуются не только друг с другом, но и при повторной игре стараются улучшить результат. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах.

Для повышения организованности и дисциплинированности эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои исходные позиции.

Комплектовать команды желательно с равным количеством участников. В случае неравенства:

а) в неукомплектованной команде направляющий выполняет в конце задание повторно;

б) в переукомплектованной команде один из игроков, с его согласия, помогает в судействе.

Решающую роль для достижения победы в эстафетах играют коллективные действия участников, тактика взаимодействия игроков или произвольно выбранные способы преодоления препятствий. Поэтому после объяснения правил игры следует дать 1—2 мин для обдумывания, а также ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть заданий показать или самому руководителю, или одному из играющих.

Эстафету рекомендуется повторять не менее 2—3 раз для окончательного выявления победителя. Иногда можно заранее обусловить число повторений с учетом сложности заданий и их целевой установки, что позволит планировать время на проведение эстафеты.

Количество игроков в командах указывается чаще тогда, когда это необходимо. Во всех остальных случаях оно может

колебаться в пределах от 6 до 16 человек. Оптимальное количество игроков в команде 8—12 человек.

ЭСТАФЕТЫ С БЕГОМ

1. «Принеси мячик».

Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, на свое место, хлопает по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свой мячик и станет в строй последний игрок.

2. «Принеси флажок».

Команды построены как и в 1-й эстафете, но теперь на противоположной стороне площадки против каждой команды установлена стойка с гнездами, в которые воткнуты флажки в количестве, соответствующем числу участников в команде. По сигналу первый номер бежит к стойке, берет один флажок и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же самое и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда вернется со своим флажком и встанет в строй последний игрок.

3. «Сорви ленточку».

Команды построены в колонны по одному или в шеренгу перед стартовой линией. На противоположной стороне площадки против каждой команды на натянутом поперек шнуре закреплены матерчатые или бумажные ленточки в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к шнуру, срывает одну ленточку и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего игрока, второй номер повторяет то же самое и т. д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда принесет свою ленточку и станет в строй последний игрок.

4. «Переправа в обручах».

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой (на «берегу»), в руках у направляющего гимнастической обруч. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки — дистанция до 10—15 м. Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруча, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» де-

лает третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

5. «Успей перебежать» (рис. 51).

Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающие длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть.

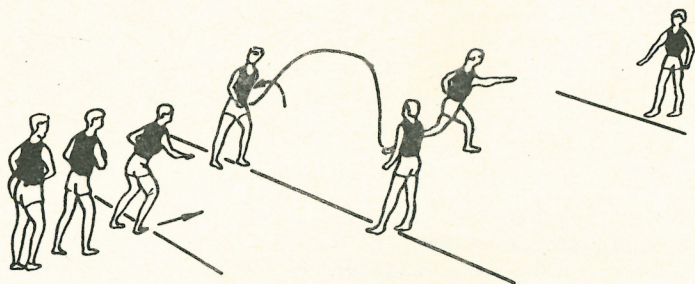


Рис. 51

Пробежавшие игроки выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок. Варианты эстафеты:

1. Участники пробегают под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки.
2. То же, втроем.

ЭСТАФЕТЫ С ПРЫЖКАМИ

6. «Кто дальше прыгнет?».

Состав команды 6—8 человек. Команды построены в шеренги лицом друг к другу, между ними две прыжковые полосы. Первые номера, встав за стартовой чертой, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжок вторые номера и т. д. Выигрывает команда, набравшая по сумме длины прыжка всех игроков лучший результат.

7. «Кенгуру».

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией, у направляющего между коленями зажат набивной мяч (можно волейбольный или футбольный). По сигналу первый номер прыжками на двух ногах продвигается до обозначенного места (дистанция 6—8 м), обогнув контрольную метку (мяч,

булаву, стойку и др.), прыжками возвращается назад, передавая мяч следующему участнику. Второй номер повторяет то же. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжать выполнение задания в том же исходном положении, а команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Варианты эстафеты.

1. Участник допрыгивает до финишной черты и остается за ней, перекатывая мяч назад следующему игроку.
2. Участник возвращается с мячом назад до конца колонны, а затем прокатывает мяч вперед между ногами игроков (игроки стоят в стойке ноги врозь). Мяч ловит следующий игрок и, зажав его между коленями, продолжает эстафету.

8. «Прыжки через обруч» (рис. 52).

Команды построены в колонны по одному, дистанция между участниками 1—2,5 шага. В руках у направляющих по гимнастическому обручу. По сигналу направляющие бросают обруч вверх-вперед, придавая ему вращение на себя. Когда обруч, приземлившись, начнет катиться в сторону команды, все участники делают прыжок вверх ноги врозь, пропуская обруч назад. Выигрывает команда, выполнившая задание с меньшим количеством ошибок. При удачных прыжках всех участников победа присуждается той команде, чей обруч быстрее докатывается до нарисованной на полу черты (или до стены) позади команд.

9. Эстафета со скакалкой.

Команды построены в колонны по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку, и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 6—8 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам и т. д.

Условия эстафеты:

Во время передвижения с учетом расстояния сделать не менее 8—12 оборотов скакалками.

Способы прыжков:

- а) «качалочка» — на два шага одно вращение скакалки;
- б) бегом — на каждый беговой шаг одно вращение скакалки;
- в) прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками;

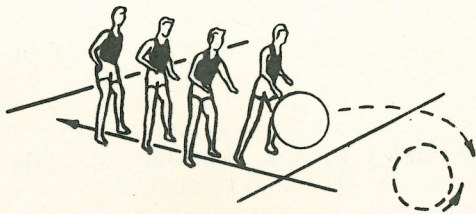


Рис. 52

г) прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

Варианты эстафеты.

1. Прыжки выполняются до контрольной отметки, а обратно участники возвращаются бегом.
2. Участники добегают до начерченного на полу круга, в кругу выполняют обусловленное количество прыжков и бегом возвращаются назад.

10. «Перепрыгни — убеги!»

Команды построены по одному на расстоянии 2—3 м от средней линии, на которой по два участника от каждой команды вращают длинную скакалку в направлении на колонну. По сигналу игроки поочередно пробегают вперед, перепрыгивают через скакалку и выбегают так, чтобы не зацепить. Выполнив задание, участники выстраиваются в колонну по одному на противоположной стороне площадки. Выигрывает команда, выполнившая задание первой с меньшим количеством ошибок.

Варианты эстафеты.

1. Команды построены в колонну по два, и участники пробегают с прыжком над вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки.
2. Участники выполняют задание и в обратную сторону, выстраиваясь в конце эстафеты в колонну по одному на исходном месте.

ЭСТАФЕТЫ С МЕТАНИЕМ

11. «Мяч в корзину».

Состав команды — 5—8 человек. Команды построены в колонны по одному перед линией броска, в руках у участников по одному набивному мячу. На расстоянии 5—6 м от направляющего стоят большие корзины (ящики). По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий.

Если в игре используются большие надувные мячи, то расстояние до цели можно увеличить на 1—2 м.

12. «Метко в цель».

Команды построены в колонны по одному перед линией броска, сбоку от направляющего в коробке лежат теннисные или мелкие (средние) резиновые мячи. Перед каждой командой в линию, уступами или в шахматном порядке поставлены 5—8 мячей (булав, деревянных чурок и т. п.): первые на расстоянии 3 м от линии броска, вторые — в 4 м, третьи — в 5 м и т. д. По сигналу первый игрок берет и бросает мяч, пытаясь поразить ближайшую цель, и независимо от точности попадания

уходит в конец колонны. Как только сбита первая мишень, участники начинают броски по второй и т. д. Если случайно будет сбита дальняя мишень, она вновь ставится на место. Выигрывает команда, поразившая в установленной последовательности большее количество мишеней или затратившая на все мишени меньшее число бросков.

Варианты эстафеты:

1. Каждый игрок выполняет по 2—3 броска подряд (мячи собирают и складывают обратно в коробки дежурные участники).
2. Дается задание сбивать мишени, начиная с дальней.

«Снайперы» (рис. 53).

Состав команды 5—8 человек, команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого участника в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 5—7 м от линии броска находятся мишени. По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска в цель. Выигрывает команда, показавшая лучший результат:

- поразившая большее количество мишеней;
- затратившая на них меньшее число бросков.

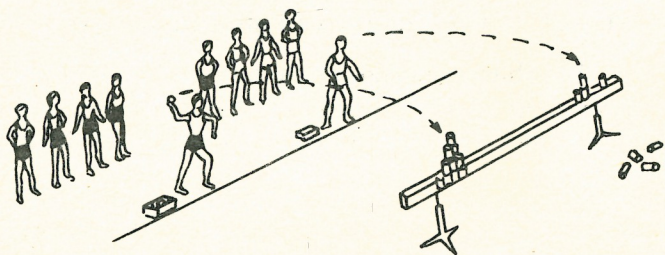


Рис. 53

Варианты мишеней и условий выполнения заданий:

- а) на полу установлено в ряд 5—8 булав (кеглей, деревянных брусков и пр.), мишени поражаются в любой очередности;
- б) то же, но каждый игрок обязан сбивать мишени в строгой очередности: первую, вторую и т. д. (слева или справа). Если сбита не та мишень, она вновь ставится на место;
- в) то же, но каждый игрок сбивает только свою мишень, соответственно его номеру;
- г) булавы (кегли, набивные мячи и пр.) установлены на гимнастическом бревне или другом возвышении, условия выполнения те же;
- д) на возвышении установлена пирамида из 10—15 деревянных кубиков. Побеждает команда, сбившая большее их количество.

14. «Залпом, пли!»

Состав команды 6—8 человек. Команды построены в шеренги перед линией броска, у каждого участника в руках по 2—3 теннисных мяча. Перед командой на расстоянии 6—8 м в ряд на возвышении (гимнастическом бревне, поднятой на подставках скамейке или доске) установлено 8—12 булав (кеглей, горшков или других предметов). По сигналу игроки одновременно выполняют бросок по своим мишеням. Команда повторяется 2—3 раза. Выигрывает команда, поразившая большее количество мишеней.

Вариант эстафеты.

Команды построены в 2—3 шеренги и выполняют броски группами.

15. «Набрось мешочек».

Состав команды 6—8 человек. Команды построены за линией броска, у каждого участника по одному мешочку с песком (вес 100—150 г). Против команды на расстоянии 3—5 м стоят табуретки (стулья, кубы, ящики). По сигналу каждый участник команды поочередно навесным броском старается забросить свой мешочек на табурет так, чтобы он не свалился на пол. Выигрывает команда, у которой на табурете остается большее количество мешочков.

ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

16. «Баскетбольный слалом» (рис. 54)

Состав команды до 8—10 человек. Команды построены за линией старта, в руках у первых номеров по баскетбольному мячу.

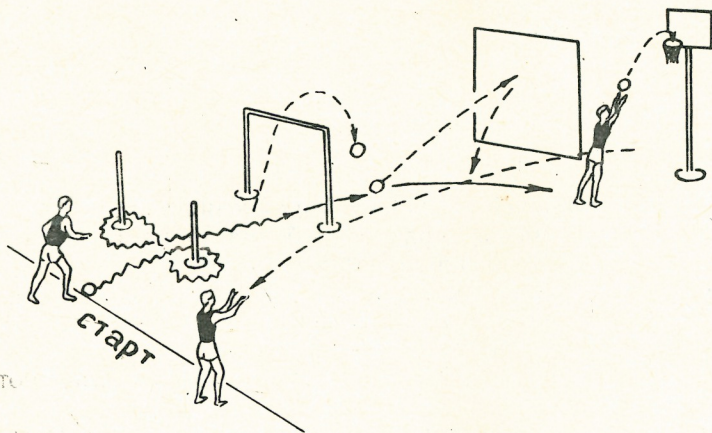


Рис. 54

По сигналу участник с ведением мяча (ударами о мяч) обегает «восьмеркой» вертикальные стойки, стоящие на расстоянии 1—2 м

одна от другой, затем, передвигаясь вперед, перебрасывает мяч через горизонтальную планку (натянутый шнур) на высоте не более 3 м, ловит его, ударяет о стенку, снова ловит и бросает в кольцо. После попадания (число попыток не ограничено) участник перебрасывает мяч назад второму номеру, а сам возвращается к своей команде. Второй участник, поймав мяч, начинает выполнять ту же серию заданий и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

17. «Футбольный слалом» (рис. 55).

Состав команды до 8—10 человек. Команды построены за линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. По сигналу игроки, ведя мяч ногами, выполняют следующие задания: обводка 4—5 стоек, поставленных в ряд за продольной линией на расстоянии 2—3 шагов друг от друга; удар мячом о стенку с по-

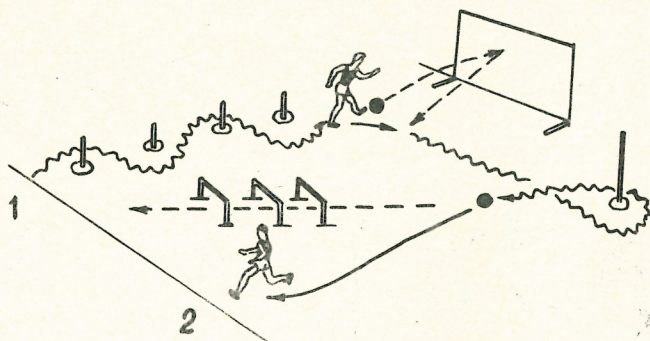


Рис. 55:
1 — старт, 2 — финиш

следующей остановкой после отскока; обводку вокруг вертикальной стойки; проталкивание мяча по узкому коридору из трех-четырех барьеров по направлению к стартовой линии. Затем первые номера возвращаются к своим командам на левый фланг, а вторые номера, остановив мяч, катящийся к ним от последнего барьера, начинают выполнять те же задания и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

18. «Шайбу!»

Состав команды 6—10 человек. Команды построены в колонны по одному или в шеренги перед стартовой линией. В руках у направляющих хоккейные клюшки и на полу по шайбе. Перед каждой командой на продольной линии стоят 2—3 стойки, а на противоположной стороне площадки — ворота (можно использовать легкоатлетические барьеры или простые ориентиры). По сигналу первые номера ведут шайбу, обводя стойки, и не ближе обо-

значенной поперечной линии выполняют бросок по воротам, затем бегом возвращаются назад, передавая клюшку следующим участникам и т. д. В игре используется несколько шайб для того, чтобы не было простоев.

Варианты зачета:

- а) победитель определяется только по числу заброшенных шайб;
- б) выигрывает команда, первой с лучшими результатами выполнившая задание. Промахи могут наказываться штрафными секундами (3—5 сек), в этом случае надо фиксировать по секундомеру разницу во времени окончания эстафеты.

ЭСТАФЕТЫ С ПЕРЕДАЧЕЙ ПРЕДМЕТОВ

19. «На стройке» (рис. 56).

Каждая команда построена в шеренгу с интервалом 1—1,5 м. Сбоку от правофланговых за линией сложено 8—12 штучных предметов: кирпичей, кубиков и пр. По сигналу команды быстро передают все предметы на другую сторону площадки, где их аккуратно в форме пирамиды, домика или другой постройки должен сложить левофланговый. Выигрывает команда, первой закончившая задание.

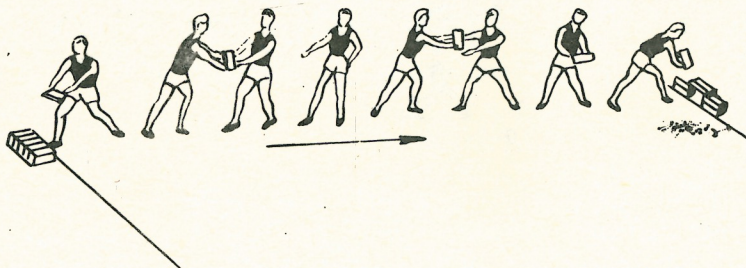


Рис. 56

Вариант эстафеты.

Команды построены в колонну по одному за стартовой линией. По сигналу они быстро размещаются в исходное положение, образуя цепочку, по которой начинают передачу.

20. «Не урони мяч».

Состав команды 6—8 человек. Исходное положение команды — игроки сидят в затылок друг другу, дистанция 1—1,5 м, мяч у направляющего зажат между ступнями. По сигналу направляющий ложится и, поднимая ноги, передает мяч вверх за головой в ноги следующему игроку, который тем же способом передает мяч третьему игроку и т. д. Последний игрок, приняв ногами мяч, берет его в руки, поднимает вверх, сигнализируя об окончании игры. Выигрывает команда, первой закончившая передачу.

Вариант эстафеты.

Последний игрок, получив мяч, перебегает с ним вперед, принимает исходное положение и ногами передает мяч по колонне. Игра заканчивается в тот момент, когда первый игрок вновь займет свое место в начале команды.

ЭСТАФЕТЫ С СОГЛАСОВАННЫМИ КОЛЛЕКТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

«Парные гонки»

Команды построены в колонну по одному. Направляющие — первый и второй номера — стоят попарно. По сигналу первая пара передвигается обусловленным способом до противоположной черты. Первый номер остается за чертой, а второй возвращается назад и выполняет задание в паре с третьим, затем сам остается на месте, а возвращается за партнером третий номер и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая переправу.

Способы передвижения:

- а) боком, приставными прыжками, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки;
- б) широким шагом, стоя спиной друг к другу (один из партнеров движется спиной вперед, другой назад), взявшись под руки;
- в) прыжками на двух ногах, обхватив друг друга за поясницу;
- г) бегом на «трех» ногах, обхватив друг друга за поясницу (смежные разноименные ноги привязывают одна к другой).

«Не расцепись!» (рис. 57).

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3—5 человек (т. е. на 3—4 микрогруппы). По команде «Приготовились!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники первой группы кладут левую руку на плечо впереди стоящего, сгибая назад правую ногу, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» микрогруппы каждой команды преодолевают установленную дистанцию (6—10 м), сохраняя сцепление. То же повторяют вторые группы и т. д. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепление.

«Сороконожки»

Команды выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией и рассчитываются по 3—5 человек. По команде «Приготовиться!» все участники первой группы приседают и кладут руки на пояс впереди стоящего. По команде «Марш!» группы обусловленным способом (шагом или

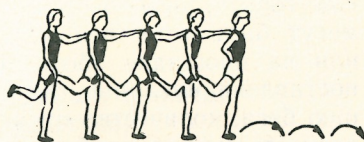


Рис. 57

прыжками) проходят в приседе установленную дистанцию, сохраняя сцепление и не вставая. То же повторяют вторые группы и т. д. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат установленных правил.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ

«Тачка»

Команды построены в колонны по одному. Направляющий в исходном положении — упор лежа ноги врозь, которые держит руками второй номер. По сигналу первая пара быстро передвигается до финишной черты (расстояние 6—8 м), пройдя которую, первый номер остается на противоположной стороне площадки.

Второй игрок возвращается бегом назад и сам принимает положение упора лежа, а его ноги подхватывает третий номер, с которым они повторяют задание и т. д. Выигрывает команда, последняя пара которой раньше пересечет финишную черту. Повторяя эстафету, целесообразно проводить ее в обратном порядке, начиная с левофлангового.

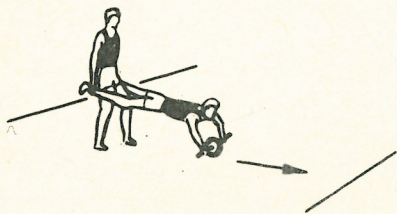


Рис. 58

Варианты эстафеты.

1. То же, но меняя способы передвижения:

а) передвигаясь прыжками на двух руках; б) передвигаясь боком; в) передвигаясь в упоре на гимнастическом колесе (рис. 58) (второй партнер уносит его обратно); г) передвигаясь, толкать руками перед собой набивной мяч.

2. То же, но команда построена в колонну по два, и каждая пара выполняет задание туда и, меняясь ролями, обратно.

Бег с препятствиями (рис. 59).

Команды построены в колонны по одному за линией старта. По сигналу первые номера пробегают установленную дистанцию, преодолевая на пути следующие препятствия: прыжок в длину через «канаву», пробегание по узкому мостику через «ров», прыжок через барьер, прыжок, наступая через «ограду», перелезание через «забор», пролезание в лаз или под низкой оградой, вбегание «на горку», прыжок в глубину «с откоса» и пр. Препятствия могут быть естественные и искусственные. К примеру, в зале или на площадке обозначена поперечными линиями «канавка», поставлена наклонно гимнастическая скамейка и т. п. Дистанцию бега, количество препятствий, их месторасположение и очередность можно комбинировать и менять с учетом подготовленности участников.

Варианты эстафеты.

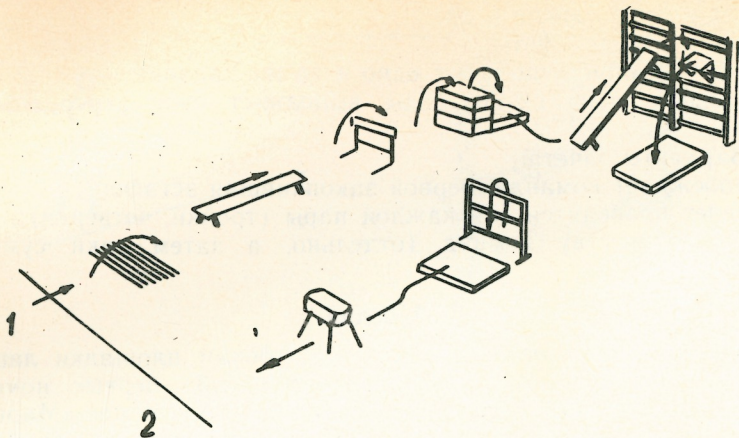


Рис. 59

1. Каждый участник преодолевает весь комплекс препятствий.
2. Участники распределены по дистанции, и каждый на своем этапе преодолевает то или иное препятствие (1—2).

«Слалом» (рис. 60).

Состав команды — 8—10 человек. Команды построены в колонны по одному за линией старта. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлено по 4—5 стоек на расстоянии 2—3 м одна от другой. По сигналу участники поочередно зигзагом обегают все стойки и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (палочку, клюшку, мяч, рюкзак, надетый на плечи, и т. п.) друг другу.

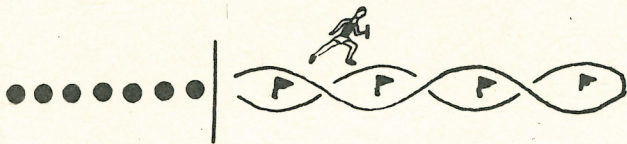


Рис. 60

Варианты заданий:

- а) ведение баскетбольного мяча (правой, левой рукой, поочередно правой и левой);
- б) ведение ногами футбольного мяча;
- в) ведение шайбы клюшкой;
- г) ведение хоккейного мяча клюшкой;
- д) подбивание шарика ракеткой настольного тенниса;
- е) подбивание волана бадминтонной ракеткой;
- ж) подбивание ракеткой теннисного мяча;
- з) езда на самокате;

и) езда на велосипеде и др.

Варианты эстафеты:

1. Все участники выполняют одно и то же задание.
2. Каждый участник команды выполняет свое персональное задание.

Варианты зачета:

побеждает команда, первой закончившая эстафету;
зачет проводится для каждой пары (тройки, четверки);
по количеству команд (отдельно, а затем очки суммируются).

«Победа».

Команды построены в шеренги по бокам площадки лицом друг к другу. По команде «Приготовились!» первые номера команд выходят на исходное место старта и по команде «Марш!» начинают выполнять серию заданий. После начала эстафеты на старт становятся вторые номера, ожидая возвращения своих товарищей, то же третьи и т. д.

Серия заданий (рис. 61):

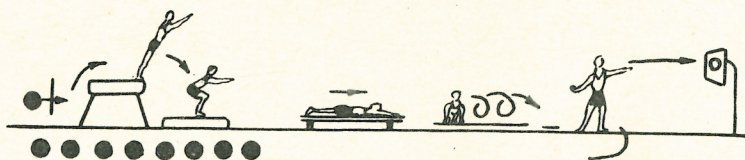


Рис. 61

- 1) влезание на коня, пробегание по нему и соскок на мат;
- 2) скольжение по гимнастической скамейке лежа на животе (подтягиваясь на руках);
- 3) 2—3 переката боком в группировке на матах;
- 4) метание;
- 5) мишень. Сделана в виде 6 вращающихся планшетов на двух стойках (рис. 62). На планшетах нарисованы буквы, составляющие слово «П-О-Б-Е-Д-А». Планшеты подняты и обращены к участникам обратной «слепой» стороной. При попадании один из планшетов опрокидывается и появляется соответствующая буква. Игра продолжается до тех пор, пока на стойках не появится полное слово «ПОБЕДА». Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Варианты эстафеты.

1. Планшеты с буквами выбиваются в любой очередности.
2. Планшеты с буквами выбиваются в строгой последовательности. Если игрок попал в другой планшет, его переворачивают в исходное положение и бросок не засчитывается.

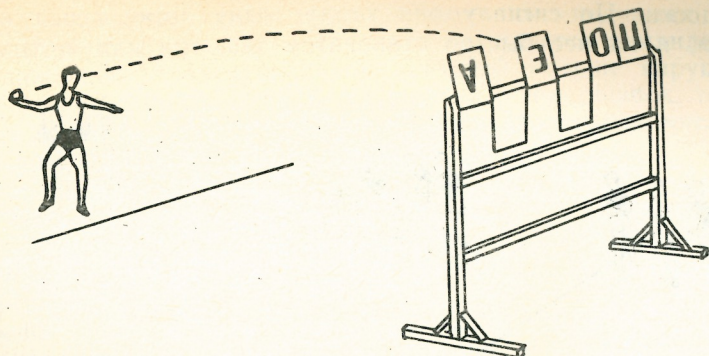


Рис. 62

Большая эстафета (рис. 63).

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. По сигналу первый участник пробегает дистанцию, выполняя следующие задания:

- 1) «Слалом» — обежать зигзагами 3—4 стойки;
- 2) перепрыгнуть через барьер;
- 3) поставить на низкую горизонтальную доску одну из кеглей (консервных банок, деревянных чурок), пролезть под ней, не сдвигая доску с места и не роняя кеглю;

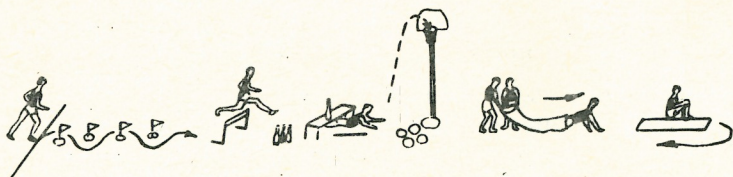


Рис. 63

- 4) забросить баскетбольный мяч в корзину (выполняется один бросок) или в другую мишень;
- 5) пролезть в «рукав», который держат два ассистента;
- 6) сделать кувырок на месте и бегом вернуться к финишу. То же повторяет второй участник и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету, сделавшая больше точных бросков и допустившая меньшее количество ошибок.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ СЮЖЕТНОГО ХАРАКТЕРА

«Переправа с досками» (рис. 64).

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой (на «берегу»), в руках у направляющих по две неболь-

ших доски. По сигналу они кладут одну доску перед собой на пол, и на нее быстро становятся два, три или четыре че-

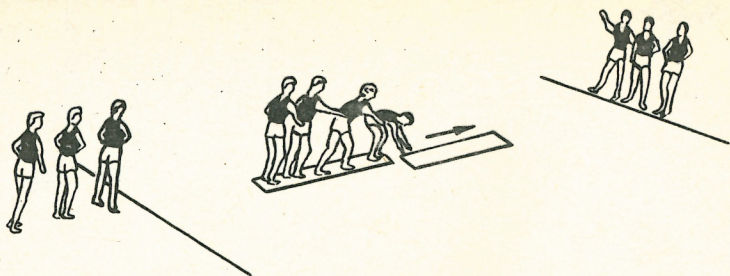


Рис. 64

ловека (в зависимости от длины и ширины доски). Затем направляющий кладет на пол вторую доску, и вся группа перебирается на нее, передавая первую доску дальше. И так поочередно, перескакивая с доски на доску, группа переправляется через «реку» («болото») на противоположный «берег», где участники остаются за финишной прямой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол, участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «затонувшими»). Выигрывает команда, первой и без потерь закончившая переправу.

«Комплексная переправа».

Состав команды 6 человек. Команды располагаются на одной стороне площадки, каждая из которых имеет для «переправы» на другой «берег» следующий инвентарь: трехколесный велосипед, самокат, гимнастический обруч, пару лыж, 2 поролоновых гимнастических мата (для одной команды). Игра проводится в форме эстафеты.

Участники «переправляются» на другой «берег» группами, причем каждая последующая группа больше предыдущей на одного человека (2—3—4—5—6). Сигналом для начала «переправы» любой группы (кроме первой, которая стартует по команде) является возвращение одного из участников предыдущей группы. Возвратившийся участник оставляет средство передвижения своей группы (велосипед, самокат и пр.) и присоединяется к стартующей группе. Первая группа, состоящая из 2 человек, «переправляется» на велосипеде. Вторая из 3 человек — на самокате. Третья, из 4 человек, перемещается стоя внутри обруча. Четвертая команда, из 5 человек, переходит обусловленное расстояние, встав на одну пару лыж с пятью креплениями. Оставшиеся 6 участников преодолевают дистанцию с помощью 2 матов, поочередно перекладывая их до «бе-

рега». Последним сходит капитан команды, поднимая вверх красный выпел (платок). Победа присуждается команде, первой закончившей «переправу» и имеющей меньше нарушений. Если разница между командами три или более ошибок, то первое место присуждается команде, сделавшей меньшее число нарушений.

«Сборы в поход».

Состав команды — 6—12 человек. Команды построены за стартовой линией, в руках у направляющих — капитанов команд — рюкзаки. На противоположной стороне площадки сложены вещи для похода: штормовка, спортивные брюки, кеды (надеваются на капитана), одеяло, миска, кружка, термос, мыло, спички и пр. (укладываются в рюкзак). Общее число предметов по количеству участников, не считая капитана команды. По сигналу первый участник бежит и приносит один из предметов, который вместе с капитаном укладывает в рюкзак или помогает ему надеть. Затем то же делает второй и т. д. Выигрывает команда, первой собравшая своего капитана в поход. За неправильно уложенные или надетые вещи команде начисляются штрафные очки.

Вариант эстафеты.

На пути движения участников установлены 1—3 препятствия, которые надо преодолеть (перепрыгнуть через «канаву», перелезть через «ограду», пройти по узкому бревну и т.п.).

«По туристской тропе» (рис. 65).

Состав команды 8—12 человек. Команды выстраиваются за линией старта. На пути движения каждой команды серия препятствий: «болото» — несколько нарисованных на полу кружков, по которым надо прыгая с «кочки» на «кочку», переправиться на «остров» — гимнастический мат; «ров», через который надо перейти по узкому мостику — рейке, перевернутой гимнастической скамейке; «бурелом» — стоящий поперек гимнастический конь или бревно (высота 120—140 см), через который надо

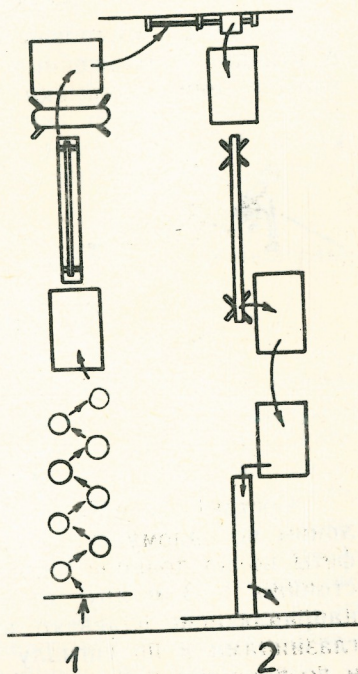


Рис. 65:
1 — старт, 2 — финиш.

перелезть (за снарядом расположены маты); «канавка» — прыжок с мата на мат, лежащие в 100—120 см; соскок в глубину (на маты): пролезание в висе двумя руками по горизонтальному канату или бревну через глубокую «пропасть»; «крутой подъем» — наклонная гимнастическая скамейка, по которой участники на четвереньках забираются на гимнастическую стенку.

По сигналу команды начинают движение цепочкой, участники могут помогать друг другу. Эстафета считается законченной, когда последний участник встанет ногами на рамку гимнастической стенки. В этот момент капитан команды выбрасывает вымпел — поднимает руку с флажком. Выигрывает команда, первой преодолевшая все препятствия и сделавшая меньше нарушений.

Примечание.

Если в зале нет возможности установить два—три комплекта препятствий, то используется одна полоса, команды стартуют по жребью, а соревнование проходит на время (по секундомеру).

ЭСТАФЕТЫ КОМИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

«Каракатица» (рис. 66).

Команды построены в колонны по одному. Направляющие в исходном положении — упор сидя с согнутыми ногами. По сигналу они поднимают таз и быстро передвигаются в упоре на руках до противоположной черты, расположенной на расстоянии 5—6 м от стартовой линии. Как только ноги пересекают финишную черту, игроки встают и бегом возвращаются назад, вставая в конец колонны, а движение начинают вторые участники. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

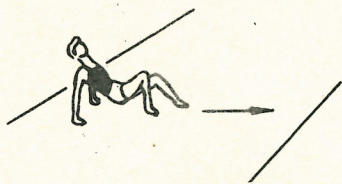


Рис. 66

«В ночном лесу».

Состав команды 6—8 человек. Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. На дистанции эстафеты по продольной линии установлены по три стойки на расстоянии 2—3 м друг от друга. По команде «Приготовиться!» направляющие надевают на лицо маску с заклеенными внутри глазами и по сигналу начинают движение, обегая стойку и возвращаются тем же способом назад, передавая маску следующему участнику. Те, надев маску, повторяют задание и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Нарисуйте Буратино».

Состав команды 8—10 человек. Участники построены в 5—6 м от стены, на которой против каждой команды находится квадратный щит (фанерный, 1×1 м). В руках у направляющего по цветному мелку. По команде «Приготовиться!» они надевают на лицо «слепою» маску, а по следующему сигналу, добегая до своего щита, чертят овал. Затем быстро возвращаются назад и передают мелки и маски следующим игрокам, которые в свою очередь пририсовывают к овалу колпачок. Третьи участники рисуют нос, четвертые — один глаз, пятые — второй глаз. Следующие участники в каждой команде пририсовывают рот, уши, шею, воротничок и т. д. Выигрывает команда, первой нарисовавшая портрет и сделавшая меньшее количество грубых ошибок.

Вариант эстафеты.

Детали портрета можно рисовать в любой последовательности.

«Многоместные лыжи».

Состав команды 10 или 15 человек. Команды построены за линией старта, имея в своем распоряжении по одной паре лыж, на которых прибито по пять ременных креплений. По сигналу на лыжи становится первый участник, пробегает установленную дистанцию (8—12 м) и, обогнув стойку — ориентир, возвращается назад. Затем на лыжи становятся сразу два игрока и повторяют задание. Потом бегут на лыжах одновременно трое, затем четверо и пятеро игроков, согласовывая действия, чтобы не потерять равновесие и не упасть. Выигрывает команда, первой окончившая эстафету.

Вариант эстафеты.

Те же задания, но выполняются в обратной последовательности (5—4—3—2—1).

«Сиамские близнецы».

Команды построены в колонны по два. Все задания выполняются вдвоем, взявшись под руки. Пара, разъединившая руки, наказывается штрафным очком. По сигналу начинают движение первые пары, выполняя по ходу эстафеты следующие задания: с 2—3 шагов, приседая и опираясь «внешними» руками, кувырок вперед на гимнастических матах; поднять с пола скакалку и пробежать до черты (5—6 м), вращая скакалку «внешними» руками и сделав через нее обусловленное количество прыжков (4—5 и более); положив скакалку на пол и взяв из ящика баскетбольный мяч, бегом вернуться назад, выполняя ведение мяча о пол поочередно «внешними» руками.

Вторая пара, подхватив мяч, выполняет ту же серию заданий, только в обратном порядке. Третья пара вновь начи-

нает задание с кувырка и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с меньшим количеством штрафных очков.

«Не урони мячик».

Состав команды. 6—8 человек. Команды построены по одному перед стартовой линией. В руках у направляющего по ракетке с шариком для настольного тенниса. По сигналу они продвигаются по установленному маршруту, неся перед собой ракетку с находящимся на ней шариком и стараясь не уронить его на пол. (В случае потери шарика его надо поймать, вернуться на то место, где сделано нарушение, вновь положить шарик на ракетку, продолжать движение). Закончив дистанцию, участник передает ракетку с шариком следующему игроку, который повторяет задание и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Виды препятствий: ходьба по гимнастической скамейке, подлезание под бревном, перелезание через коня, прыжки в длину или в высоту через препятствие и пр.

Вариант эстафеты.

Участники проносят по маршруту конусообразный кулек небольшого размера, склеенный из картона или нескольких слоев плотной бумаги, с большим надувным мячом сверху (волейбольным, баскетбольным, резиновым). Диаметр верхней части кулька не должен превышать половины диаметра мяча.

Эстафета с надувными мячами.

Состав команды 6—8 человек. Команды построены в колонны по одному. В руках у направляющих по одному воздушному шару. По сигналу первые игроки подбрасывают шар и, ведя его перед собой, добегают до финишных стоек. Вторые игроки повторяют то же задание и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Брать шар в руки не разрешается, его можно только подбивать рукой.

Вариант эстафеты.

Выполняя основное задание, игрок должен преодолевать несколько препятствий: на гимнастическом мате сделать кувырок вперед; перелезть через гимнастическое бревно; пролезть под гимнастическим бревном или козлом; перебросить шар через планку, расположенную на стойках на высоте 240—260 см. Эти же задания можно проводить в форме встречной эстафеты, когда игроки выполняют их навстречу друг другу, меняясь местами.

«Веселый бадминтон» (с воздушными шарами).

Встречная эстафета. Каждая команда поделена на две подгруппы, которые располагаются на обеих половинах бадминтонной площадки. По команде «Приготовиться!» 2 участника с ра-

кетками выходят к сетке, в руках у одного из них воздушный шар. По сигналу игрок подбрасывает шар вверх и ударяет ракеткой, переправляя его через сетку партнеру, а тот возвращает его назад. После обусловленного числа перелетов шара через сетку (2—4 раза) ракетки быстро передают следующей паре так, чтобы шар не успел упасть на площадку. Количество ударов по шару до перелета через сетку не ограничено.

Задача игроков действовать быстро, точно и расчетливо. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

Большая комическая эстафета (рис. 67).

Состав команд определяется количеством заданий и числом помощников, которые обеспечивают подготовку инвентаря и помощь участникам на этапах эстафеты. Диспозиция каждого этапа устанавливается с учетом трудности задания, подготовленности игроков и условий материальной базы.

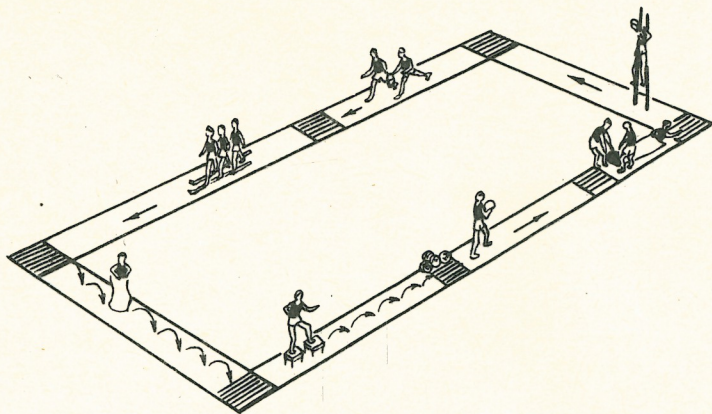


Рис. 67

По команде «Приготовиться!» участники занимают заранее обусловленные места на своих этапах эстафеты. По сигналу команды начинают соревноваться, поочередно выполняя свои задания и передавая друг другу эстафету в виде платка или шнура с жетоном.

I этап — «переправа» с помощью двух табуреток, поочередно их переставляя. Можно «переправляться» сразу 2—3 участникам одновременно с помощью низких скамеек или досок.

II этап — поднять с земли и перенести в руках 4 набивных мяча или несколько других предметов. Можно с помощью 1—2 палок переносить эти мячи по дистанции.

III этап — с разбегу пролезть через длинный матерчатый рукав, который держат два помощника.

IV этап — ходьба на ходулях.

V этап — вдвоем со следующим участником пронести полное ведро воды. Можно усложнить задание тем, что сначала участники должны заполнить ведро, черпая воду кружками из большого бака или детской ванночки.

VI этап — передвигаться по этапу на многоместных лыжах одновременно 3—4 участникам. Можно преодолеть этап, находясь всей группой внутри гимнастического обруча.

VII этап — влезть в мешок и, держа его за верхний край у груди, допрыгать до финишной черты.

Каждое из перечисленных заданий можно проводить и в форме отдельных эстафет.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

1. Бревна (бумы) гимнастические укороченные (рис. 68) — 2 шт.
2. Трапы гимнастические укороченные (рис. 69) — 2 шт.
3. Скамейки гимнастические — 4—6 шт.
4. Шесты (4—5 м) — 4 шт.
5. Канаты для перетягивания — 2 шт.
6. Маты гимнастические — 2—12 шт.
7. Стойка с планками для прыжков — 4 пары
8. Кегли с шарами — 2 комплекта
9. Гимнастические палки — 30—40 шт.
10. Барьеры легкоатлетические (рис. 70)
11. Стойки вертикальные со съемной баскетбольной корзиной и набором прочих мишеней съемных (рис. 71) — 2 шт.
12. Мишени различных конструкций (рис. 72) — парные комплекты
13. Самокаты (роллеры) — 2—3 шт.
14. Комплект досок различной длины — 3—4 пары
15. Планшеты 30 × 40 см (фанерные или резиновые) — 8—12 шт.
16. Ходули — 3—4 пары
17. Мешки большие — 3—4 шт.
18. Рукава матерчатые (для пролезания) — 2 шт.
19. Мячи набивные (весом 1, 2 и 3 кг) — 12—15 шт.
20. Мячи надувные (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные) — 10—12 шт.
21. Мячи малые (теннисные или резиновые) — 25—30 шт.
22. Ракетки для бадминтона — 4 пары
23. Ракетки для настольного тенниса — 4 пары
24. Ключки хоккейные (пластмассовые и деревянные) — 4 пары
25. Кольца для набрасывания (пластмассовые, фанерные, проволочные с обмоткой и т. п.) — 30—40 шт.
26. Чурки деревянные (городки) — 30—40 шт.
27. Банки консервные — 30—40 шт.
28. Эстафетные палочки — 6 шт.
29. Флажки (вымпелы) — 6 шт.
30. Стойки (фишки) различных конструкций для обозначения контрольных точек на игровой площадке (рис. 73) — 12—18 шт.
31. Тесьма для разметки площадки (узлами или другими метками обозначены отрезки определенной длины)
32. Рулетки
33. Нагрудные номера (рис. 74) — 40—60 шт.
34. Нарукавные повязки — 20—30 шт.

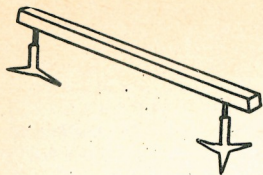


Рис. 68

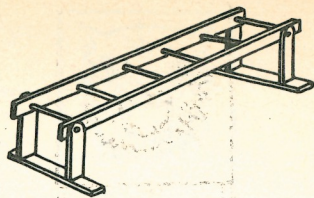


Рис. 69

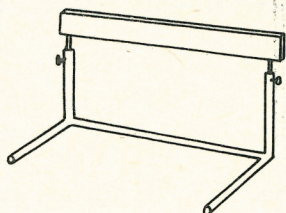


Рис. 70

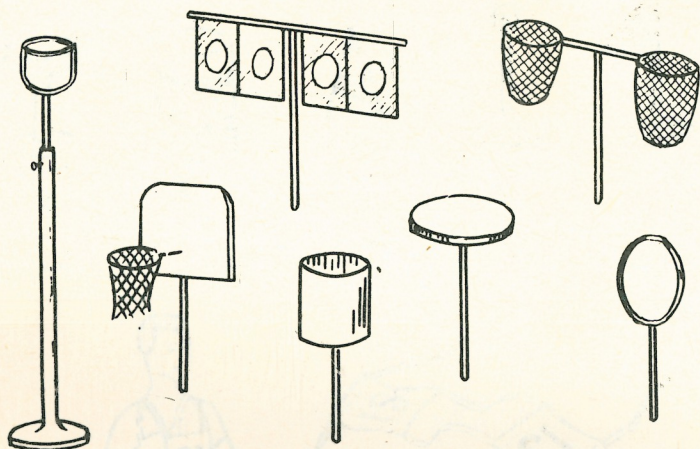


Рис. 71

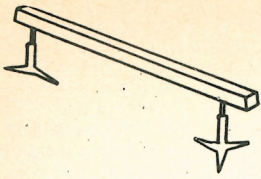


Рис. 68

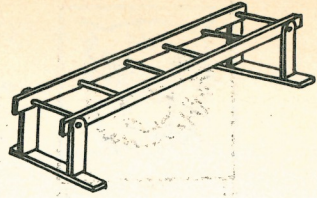


Рис. 69

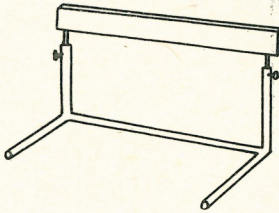


Рис. 70

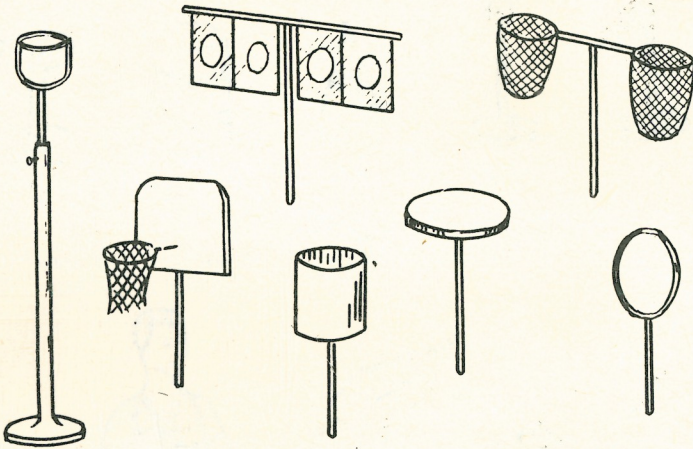


Рис. 71

СО Д Е Р Ж А Н И Е

Основные правила проведения спортивных игр	4
Бадминтон	4
Баскетбол	7
Волейбол	9
Городки	16
Настольный теннис	19
Ручной мяч (гандбол)	21
Теннис	29
Футбол	35
Шашки	39
Шахматы	40
Основные правила проведения некоторых подвижных игр	42
Лапта	42
Хоккей на роликах (ринк-хоккей)	45
Спортивно-игровые эстафеты	47
Организация эстафет	47
Эстафеты с бегом	49
Эстафеты с прыжками	50
Эстафеты с метанием	52
Эстафеты с элементами спортивных игр	54
Эстафеты с передачей предметов	56
Эстафеты с согласованными коллективными действиями	57
Комбинированные эстафеты	58
Комбинированные эстафеты сюжетного характера	61
Эстафеты комического характера	64
Оборудование и инвентарь	68
Список литературы	71

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ ПО ТУРИЗМУ И ЭКСКУРСИЯМ Центральное рекламно-информационное бюро «Турист»

Москва — 1989

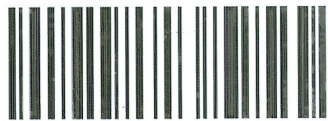
Рекомендации разработали **Г. М. Малышева,**
И. Т. Виноградова, Ю. В. Кутырев

Редактор **И. А. Жихорь**
Техн. редактор **А. Н. Рыбникова**
Корректоры **Т. В. Китова, В. В. Левина**

Л-24103. Подписано к печ. 17.05.89. Формат 60 × 90/16. Уч.-изд. л. 4,25.
Усл. печ. л. 4,5. Тираж 5000. Изд. № КМ-5697. Заказ 1554.

г. Калинин. Областная типография.

7309



2022076182