

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ СТУДЕНТОВ

Е.М. ГЕЛЛЕР



Е. М. ГЕЛЛЕР

**АКТИВНЫЙ
ОТДЫХ
СТУДЕНТОВ**

**(СПОРТИВНЫЕ
РАЗВЛЕЧЕНИЯ
И ИГРЫ)**

**Минск
«Вышэйшая школа»
1980**

ББК 77.21

Г 31

Р е ц е н з е н т ы:

кандидат педагогических наук, доцент Белорусского государственного университета им. В. И. Ленина *В. М. Рейзин*; кандидат педагогических наук, доцент Латвийского государственного института физической культуры *А. А. Бриедис*.



Scan AAW

Г 60804—075
М 304(05)—80 123—80 4403010000

© Издательство «Вышэйшая школа», 1980.

ОТ АВТОРА

В книге рассматриваются вопросы организации активного отдыха студенческой молодежи.

Бурные темпы научно-технической революции оказали существенное влияние на характер и содержание учебного процесса в вузах. Интенсификация его сопряжена с увеличением умственного напряжения студентов, которое превалирует в значительной степени над физическим. Такое несоответствие нередко приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению работоспособности студентов.

Замечено, что студенты с высокой двигательной активностью очень инициативны и в общественно полезной деятельности и, наоборот, студенты с низкой двигательной активностью слабо участвуют в общественных делах коллектива.

Прослеживается также определенное воздействие двигательной активности на уровень духовного развития индивидуума. Студентам физически активного типа свойственна более выраженная потребность в регулярном общении, культурном самообразовании; в большей степени им присуща широта культурных интересов.

Анализ академической успеваемости в ряде вузов г. Минска позволяет утверждать, что студенты, постоянно использующие в режиме дня средства физической культуры, лучше успевают, чем их малоподвижные коллеги.

Научные исследования и практика показывают, что 2—4 часа в неделю, отводимые в вузе для занятий физической культурой, явно недостаточны для предупреждения умственной перегрузки и низкой двигательной активности студентов. К тому же, как известно, для старшекурсников большинства вузов вообще не предусмотрены организованные занятия физической культурой.

В связи с этим особенно актуальным становится во-

прос об организации активного отдыха студентов как фактора компенсации недостатка двигательной активности.

К сожалению, студенческий досуг не в полной мере отвечает современным требованиям организации активного отдыха. Студенческие вечера проходят еще скучно, однообразно, без выдумки и фантазии. Узок также круг спортивных развлечений и игр в студенческих общежитиях, в загородных лагерях отдыха, профилакториях. И не случайно некоторые студенты отказываются от путевок в такие лагеря. К тому же отсутствие специальной литературы, в которой бы излагались педагогические рекомендации по обсуждаемой проблеме, не позволяет эффективно организовать активный отдых студенчества.

В настоящей книге предпринята попытка изложить практический материал в виде спортивных развлечений и игр, дать некоторые педагогические рекомендации по организации активного отдыха студентов в процессе учебы, во время отдыха, в условиях пребывания в загородном студенческом лагере летом и зимой.

Наряду с оригинальным материалом, в пособии приведено описание некоторых игр и спортивных развлечений, опубликованных автором в разное время, а также использованы литературные источники, список которых приведен в конце книги.

Автор далек от мысли, что ему удалось до конца раскрыть проблему активного отдыха студентов. К сожалению, ограниченный объем книги не позволил в полной мере изложить материал по спортивным и подвижным играм, по другим видам спорта как фактора активного отдыха. Но все же есть основание полагать, что она внесет определенный вклад в улучшение организации активного отдыха.



Глава I

В РЕЖИМЕ ДНЯ

СЕГОДНЯ И ЕЖЕДНЕВНО

В «Толковом словаре живого великорусского языка» Даля, изданном еще в 1871 году, понятие «отдохнуть» трактовалось как «покоиться после трудов, дать себе роздых, ничего не делать... спать, почивать». В наше время и ребенку ясно: «отдыхать» вовсе не значит «покоиться». Правда, отдых и покой и сейчас употребляются как синонимы, но в физиологическом смысле отдых не равнозначен покою. Отдых — это целесообразно используемое свободное время, предназначенное для гармонического

развития интеллектуальных и физических возможностей человека.

Праздность и безделье — противоестественное состояние человека. Они, как подчеркивал еще две с половиной тысячи лет тому назад знаменитый греческий мыслитель и врач Гиппократ, влекут за собой «порочность и нездоровье». Правда, в последние годы появился ряд работ советских и зарубежных авторов, в которых отмечается польза 5—15-минутного сна после умственного утомления. Но это вовсе не отрицает общеизвестную теорию об активном отдыхе.

Вспомним опыт И. М. Сеченова, положивший начало науке об активном отдыхе. Экспериментальным путем великий физиолог установил, что если во время отдыха уставшей правой руки работать левой, то работоспособность правой руки восстанавливается быстрее, чем в том случае, если человек вообще не работает руками. Смена умственной деятельности физической и наоборот также значительно ускоряет восстановление сил при утомлении.

Двигательная деятельность, потребность в движении особенно необходимы работникам умственного труда и так называемых «сидячих» профессий, к которым вполне закономерно можно отнести и студентов. Они, как известно, нередко пребывают в сидячем положении до 10 часов в сутки. А каково умственное напряжение и подчас перенапряжение накануне и во время экзаменационной сессии!

В ряде исследований отмечается, что именно этот период наиболее опасен, поскольку он сопровождается различными нарушениями сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Несоблюдение режима труда и отдыха могут привести к нервно-психическому перенапряжению.

Систематическая, достаточно интенсивная и разнообразная повседневная двигательная деятельность, тонизирующая и нормализующая функции нервной, мышеч-

ной и других систем организма,— одно из эффективных средств профилактики умственного перенапряжения и, следовательно, заболеваний.

Как показывает практика, наиболее ощутимый восстановительный эффект у страдающих умственным переутомлением дает активный отдых в форме занятий спортивными и подвижными играми, плаванием, лыжами, туризмом, греблей; подготовка к сдаче нормативов ГТО; ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика.

Физические упражнения в режиме учебного дня (утренняя гигиеническая, вводная гимнастика, физкультурные паузы, производственная гимнастика) позволяют улучшить двигательный режим студентов, способствуют укреплению здоровья и повышению работоспособности.

Гимнастика в режиме учебного дня организуется в соответствии с указаниями Министерства высшего и среднего специального образования СССР. Она применяется в форме вводной гимнастики и физкультурной паузы. Наиболее распространена физкультурная пауза, которая проводится после второй пары учебных часов. Продолжительность паузы 8—10 минут. Комплексы физических упражнений составляются в соответствии с правилами производственной гимнастики для работников умственного труда. Через каждые 2—3 недели эти комплексы обновляются. Физкультпауза проводится одновременно для всего академического потока или отдельных групп в аудиториях, либо, если позволяют условия, на открытых площадках под непосредственным руководством общественных методистов из числа студентов.

Занятия в период учебной практики организуются в вузах, где учебными планами предусматривается выездная практика (биологические, геологические, географические, геолого-почвенные, геодезические и другие вузы и факультеты). Содержание и формы проведения физических упражнений в период практики зависят от ее характера и условий. В этот период организуются также

занятия по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО, проводятся встречи и другие соревнования по отдельным видам спорта, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Производственная гимнастика проводится и в тех случаях, когда студенты выполняют многочасовые лабораторные работы, требующие напряженного внимания.

Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется студентами самостоятельно. Поэтому на теоретических и практических занятиях по физическому воспитанию преподаватели знакомят студентов с методикой составления комплексов утренней гигиенической гимнастики и обучают их правильному выполнению.

Все больше приверженцев в вузе находят различные формы физкультурно-восстановительной рекреации — активный туризм, выезды за город и т. п.

В последние годы широко распространилась физкультурно-оздоровительная работа в студенческих общежитиях, которая проводится в единстве со всеми культурно-воспитательными мероприятиями по плану студенческого совета. В режим студенческого быта включаются утренний зарядка, физкультурно-спортивные развлечения в часы отдыха, прогулки, самостоятельные занятия бегом и другие упражнения.

Почти все вузы страны имеют свои оздоровительно-спортивные лагеря. Условия, в которых они функционируют, благоприятствуют организации студенческого отдыха, закаливанию и физической подготовке.



УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Каждому здоровому человеку знакома естественная потребность потянуться, разогнуть суставы, глубоко вдохнуть после сна. Не-

сколько минут гимнастики создают хорошее самочувствие и приводят организм человека в состояние высокой работоспособности. Не случайно утреннюю гимнастику часто называют зарядкой.

Ежедневная утренняя гимнастика — обязательное условие укрепления здоровья, развития силы и воспитания воли. Благодаря занятиям ею совершенствуется деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем человека, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшаются осанка, координация движений.

Именно о гигиенической гимнастике В. И. Ленин в 1901 г. писал своей сестре: «А главное — не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, заставляй себя проделать по несколько десятков (без уступки!) всяких движений! Это очень важно»¹.

Утреннюю гимнастику в виде физических упражнений лучше всего проводить на свежем воздухе или в проветренном помещении. При этом могут применяться различные спортивные снаряды: гимнастическая палка, булава, набивной мяч, гантели, эластичный бинт и т. п.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики должен соответствовать состоянию здоровья и физической подготовленности. Ориентироваться следует прежде всего на самочувствие. Упражнения должны вызывать чувство лег-

¹ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 55, с. 209.

кой усталости и вместе с тем бодрое настроение. Усталость, вялость свидетельствуют о том, что нагрузку следует несколько уменьшить.

Исследования показывают, что у человека студенческого возраста после выполнения зарядки пульс повышается до 30—40% по сравнению с исходным уровнем. Если в течение 8—10 минут частота сердечных сокращений приходит в норму, то это свидетельствует о соответствии полученной физической нагрузки возможностям организма.

При построении комплекса утренней гигиенической гимнастики следует исходить из сложившихся в практике рекомендаций.

1. Последовательность упражнений в комплексе примерно такова:

- ходьба на месте или в движении;
- упражнения на потягивание;
- упражнения с наклонами вперед, в стороны, с поворотами туловища вправо и влево;
- упражнения на силу мышц рук (отжимание, потягивание).
- упражнения на растягивание (махи ногами в различных направлениях);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (поднимание ног, туловища из положения лежа на спине или сидя на полу, стуле);
- упражнения для развития мышц ног (подскоки то на одной, то на другой ноге, прыжки на месте на обеих ногах);
- упражнения успокаивающего характера (ходьба, потягивание).

2. При наклонах, приседаниях и других упражнениях, сопровождающихся силовым напряжением и сужением грудной клетки, делают выдох, при выпрямлении ее — вдох.

3. Упражнения следует выполнять с постепенным на-

растанием нагрузки и последующим снижением ее к концу комплекса.

4. Необходимо сочетать силовые упражнения с упражнениями на растягивание и расслабление.

5. После выполнения комплекса важно применять водные процедуры.

Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики¹

Комплекс 1 (для студентов мужского пола)

Упр. 1. Ходьба на месте (15—20 с) с переходом на ходьбу, опуская руки вниз и расслабляя их. Дыхание свободное и ритмичное.

Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка.

1. Подняться на носки, руки вперед-вверх, вдох.

2. Опуститься в и. п., выдох.

3. Подняться на носки, руки через стороны вверх, вдох.

4. Принять и. п., выдох. Повторить 3—4 раза.

Упр. 3. И. п. — основная стойка.

1. Руки в стороны.

2—3. Два пружинящих приседа, выдох.

4. Принять и. п., вдох. Повторить 7—8 раз.

Упр. 4. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1. Отставить правую ногу в сторону на носок, руки в стороны.

2—3. Два пружинящих наклона вправо, руки вверх, выдох.

4. Принять и. п.

¹ Комплексы утренней гигиенической гимнастики и физкультпаузы взяты с некоторой корректировкой из брошюры В. М. Рейзина «Физические упражнения в режиме дня студентов». — Минск, «Высшая школа», 1977, с. 28—37,

5—8. То же в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

Упр. 5. И. п.— упор лежа на согнутых руках.

1. Выпрямить руки, отвести правую назад, вдох.

2. Сгибая руки, принять и. п., выдох.

3—4. То же с левой. Повторить 8—9 раз.

Упр. 6. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны.

1—2—3. Три пружинящих наклона вперед, выдох.

4. Выпрямиться в исходное положение, слегка прогибаясь, вдох. Повторить 6—7 раз.

Упр. 7. И. п.— сидя на полу.

1. Резко поднять ноги, руки вперед — «угол», выдох.

2. И. п.— вдох. Повторить 16—20 раз.

Упр. 8. И. п.— основная стойка.

20 подскоков на месте и ходьба на месте 15—20 с.

Повторить то же два раза. Дыхание ритмичное.

Упр. 9. И. п.— стойка ноги врозь.

1. Поворот головы направо.

2. Поворот головы налево.

3. Отвести голову назад.

4. Опустить голову вниз, подбородок на грудь. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

Комплекс 2 (для студентов мужского пола)

Упр. 1. Ходьба на месте с последующим переходом на бег в спокойном темпе на месте (30—40 с). Опять ходьба на месте или с продвижением вперед, описывая при этом руками круги вперед и назад до восстановления нормального дыхания.

Упр. 2. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны.

1—2. Два пружинящих приседа, выдох.

3. Выпрямляя ноги, наклониться вперед, продолжить выдох.

4. Принять и. п. слегка прогибаясь, вдох. Повторить 7—8 раз.
- Упр. 3.* И. п.— стоя боком к стулу, левая нога на стуле.
1—2—3. Три пружинящих наклона влево, руки вверх, сцеплены в «замок», выдох.
4. Принять и. п., руки расслабленно опустить, вдох. Повторить 6—7 раз, затем то же с наклонами вправо, правая на стуле.
- Упр. 4.* И. п.— основная стойка, руки на поясе.
1. Мах правой ногой вперед.
2. Приставить ногу.
3. То же левой.
4. Принять исходное положение.
5. Мах правой в сторону.
6. Принять исходное положение.
7—8. То же левой ногой. Выполнить 4—5 раз.
- Упр. 5.* И. п.— упор лежа.
1. Согнуть руки, выдох.
2. Выпрямить руки, вдох. Выполнить 11—13 раз.
- Упр. 6.* Махи руками в различных направлениях в сочетании с ходьбой.
- Упр. 7.* И. п.— лежа на спине.
1. Сесть с наклоном вперед, выдох.
2. Принять и. п., вдох. Выполнить 17—20 раз.
- Упр. 8.* И. п.— стойка ноги врозь.
1—2—3. Прогнуться, отвести голову назад, вдох.
4. Принять и. п., выдох. Выполнить 3—4 раза.
- Упр. 9.* И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе.
1—4. Вращение головы вправо.
5—8. То же влево. Повторить 3—4 раза.
- Упр. 10.* Бег на месте или с продвижением вперед (3—6 мин) с последующей ходьбой и расслаблением рук.

Комплекс 1 (для студенток)

Упр. 1. И. п.— основная стойка.

1—2. Руки вперед-вверх, подняться на носки, слегка прогнуться, вдох.

3—4. Принять и. п., руки вниз-назад, выдох.
Повторить 4—5 раз.

Упр. 2. И. п.— основная стойка.

1. Присед, руки вперед, выдох.

2. Выпрямиться, правую ногу в сторону, руки в стороны, вдох.

3—4. То же с движением ноги влево. Повторить 8—9 раз.

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. Наклон к правой, пальцами рук коснуться пола, выдох.

2. Вернуться в и. п., прогнуться, голову вверх, вдох.

3—4. То же, что на счет 1—2 к левой ноге. Повторить 7—8 раз.

Упр. 4. И. п.— основная стойка.

1. Упор присев.

2. Упор лежа, прогнуться.

3. Упор присев с «круглой» спиной, голову вниз.

4. Принять и. п. Дыхание не задерживать. Повторить 8—9 раз.

Упр. 5. И. п.— стоя левым боком к стулу, опираясь левой рукой о спинку, правую руку в сторону.

1. Мах правой вперед.

2. Принять и. п.

3. Мах правой в сторону.

4. Принять и. п. Дыхание не задерживать. Выполнить 5—6 раз. То же, стоя правым боком к стулу, выполнять махи левой ногой.

Упр. 6. И. п.— лежа на спине.

1. Сесть, сгибая ноги и взявшись руками за колени, выдох.
2. Принять и. п., вдох. Выполнить 16—18 раз.
- Упр. 7.* И. п.— стоя лицом к стулу, опираясь руками о спинку.
 - 1—3. Три маха правой назад, выдох.
 4. Принять и. п., вдох.
 - 5—8. То же другой ногой. Повторить 6—7 раз.
- Упр. 8.* И. п.— основная стойка, руки на поясе.
 1. Прыжок вверх.
 2. Прыжком правую ногу вперед.
 3. Прыжок вверх.
 4. Прыжком левую вперед. Дыхание свободное. Выполнить 20—25 прыжков с переходом на ходьбу до восстановления дыхания и повторить еще раз серию прыжков.
- Упр. 9.* И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. Вращение головы влево и вправо, повороты головы в стороны; вверх, вниз в течение 40—50 с.

Комплекс 2 (для студенток)

- Упр. 1.* И. п.— основная стойка.
 - 1—2. Руки вверх, правую ногу отвести назад, подняться на носке левой, вдох.
 - 3—4. Принять и. п., выдох.
 - 5—8. То же, левую отвести назад. Повторить 3—4 раза.
- Упр. 2.* Бег на месте в спокойном темпе (20—30 с) с последующим переходом на ходьбу. Дыхание ритмичное.
- Упр. 3.* И. п.— основная стойка, руки в стороны.
 - 1—4. Четыре круга руками назад.
 - 5—8. То же в другую сторону. Дыхание не задерживать. Повторить 3—4 раза.

- Упр.* 4. И. п.— основная стойка.
1—3. Три пружинящих приседа, руки в стороны, выдох.
4. Принять и. п., вдох. Повторить 7—8 раз.
- Упр.* 5. И. п.— основная стойка.
1. Отставляя правую в сторону на носок, сделать наклон вправо, руки вверх, кисти расслабить, посмотреть на руки, выдох.
2. Принять и. п., вдох.
3—4. То же влево. Выполнять плавно. Повторить 6—8 раз.
- Упр.* 6. И. п.— упор лежа на коленях.
1. Согнуть руки, правую отвести назад, выдох.
2. Выпрямляя руки, принять и. п., вдох.
3—4. То же, левую отвести назад. Выполнить 10—12 раз.
- Упр.* 7. И. п.— основная стойка, руки на поясе.
1. Отставляя правую в сторону, поставить ноги врозь, руки в стороны, прогнуться.
2—3. Два пружинящих наклона вперед, выдох.
4. Выпрямиться, приставляя правую ногу, принять и. п., вдох.
5—8. То же, отставляя левую в сторону. Повторить 5—6 раз.
- Упр.* 8. И. п.— лежа на спине.
1. Сесть, выдох.
2. Лечь, вдох.
3. Поднять ноги до положения «угла», выдох.
4. Принять и. п., вдох. Повторить 15—17 раз.
- Упр.* 9. И. п.— основная стойка, руки на поясе.
1—3. Прогнуться, голову назад, выдох.
4. Выпрямиться, вдох. Повторить три раза.
- Упр.* 10. И. п.— основная стойка, руки в стороны, правая сзади на носке.
1—3. Три маха правой ногой вперед.

4. Приставить правую и отвести левую назад на носок.

5—7. Три маха левой вперед.

8. Принять и. п. Не задерживать дыхание. Повторить 5—6 раз.

Упр. 11. И. п.— основная стойка.

1—4. Четыре шага на месте.

5—8. Четыре подскока на месте. Повторить 13—14 раз.

Комплекс упражнений со стулом

Упр. 1. И. п.— ноги врозь, лицом к стулу на расстоянии шага от его спинки.

Руками взяться за спинку стула и выполнять пружинящие наклоны туловищем вперед, не сгибая рук. Дышать равномерно. Темп средний. Повторить 12—14 раз.

Упр. 2 И. п.— сед ноги врозь, опираясь туловищем о спинку стула, руки в стороны.

Наклониться вправо и правой рукой коснуться пола у задней правой ножки стула, затем выпрямиться. То же влево. При наклоне — выдох, при выпрямлении — вдох. Темп средний. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Упр. 3. И. п.— упор присев на стуле, взявшись руками за сиденье.

Выпрямлять ноги, не отпуская сиденья — выдох, последующее возвращение в и. п.— вдох. Темп средний. Повторить 4—6 раз.

Упр. 4. И. п.— сед на стуле правым боком к спинке.

Держась правой рукой за спинку и левой рукой за сиденье, лечь спиной на сиденье, прогнуться. Затем сесть. При прогибе — выдох, при выпрямлении — вдох. Темп спокойный. Повторить 6—8 раз.

Упр. 5. И. п.— правая нога впереди, опираясь руками на сиденья двух стульев, стоящих друг от друга на расстоянии шага.

Пружинающие покачивания на правой ноге с последующей сменой ног. Темп средний. Дышать равномерно. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

Упр. 6. И. п.— сед ноги врозь на краю стула.

Наклоны вперед с захватом руками передних ножек стула.

Упр. 7. И. п.— упор лежа на согнутых руках с опорой руками о пол, ногами о сиденье стула (тело прямое).

Сгибать и разгибать руки. При сгибании рук — выдох, при разгибании — вдох. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упр. 8. И. п.— сед на стуле, взявшись руками за сиденье. Поднимание и опускание ног. Дышать равномерно. Повторить 20—25 раз в быстром темпе.

Упр. 9. И. п.— стоя лицом к стулу.

Наступив правой ногой на сиденье и придерживаясь рукой за спинку, встать на сиденье. Возвратиться в и. п. То же на левой ноге. Дышать равномерно. Темп средний. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

Упр. 10. И. п.— лежа животом на сиденье.

Опираясь руками о сиденье, прогнуться и затем вернуться в и. п. Прогибаясь — вдох, опуская туловище — выдох. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

Упр. 11. И. п.— сед правым боком к спинке стула, взявшись за нее правой рукой, другой рукой — за край сиденья.

Поднять ноги, обозначить «угол» в течение 5—6 с, задерживая дыхание. Опуская ноги, расслабить мышцы — выдох. Темп спокойный. Повторить 3—4 раза.

Упр. 12. И. п.— сед, опираясь руками о сиденья двух стульев, поставленных на расстоянии широкого шага.

Опираясь руками о сиденья, принять упор сзади. Сохранять это положение, задерживая дыхание 4—5 с. Затем вернуться в и. п.— выдох. Перед выполнением упражнения — вдох. Выполнить 4—5 раз.

Упр. 13. И. п.— основная стойка, стул в руках.

Подскоки на носках. Выполнить две серии по 10—15 прыжков. Дыхание не задерживать. После каждого подхода ходьба до успокоения дыхания.

Комплекс упражнений с полотенцем

Комплекс начинается после вводной части — ходьбы (2—3 мин) или бега (2—3 мин для тренированных лиц).

Упр. 1. И. п. — стойка ноги врозь, руки с вытянутым полотенцем опущены.

На вдохе подняться на носки, прогнуться назад и поднять вверх полотенце. На выдохе опустить полотенце и голову. Темп средний. Повторить 5—7 раз.

Упр. 2. И. п. — стойка ноги широко врозь, полотенце вытянуто над головой.

Сделать глубокий вдох и на выдохе повернуть туловище вправо. То же влево. Темп спокойный. Повторить 6—8 раз.

Упр. 3. И. п. — основная стойка, руки с вытянутым полотенцем опущены.

1. Поднять полотенце вверх.

2. Сделать шаг левой ногой в сторону с наклоном туловища влево — выдох.

3—4. Принять и. п.

То же вправо. Темп средний. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Упр. 4. И. п. — основная стойка.

На вдохе, прогибаясь и поднимая руки вверх, наклониться назад. На выдохе — мах левой ногой вверх, и, наклоняясь вперед, достать стопой полотенце.

То же правой ногой. Темп спокойный. Повторить 8—10 раз.

Упр. 5. И. п. — основная стойка.

На вдохе принять положение «ласточка», т. е., стоя на правой ноге, наклониться вперед, прогнув спину, отвести левую ногу назад, а руки — в стороны до отказа. Удер-

жизнь в равновесии 1—2 с. На выдохе приставить ногу и опустить руки.

То же другой ногой. Повторить 4—6 раз.

Упр. 6. И. п.— основная стойка, руки с вытянутым полотенцем вниз.

Перешагивать через полотенце вперед-назад, высоко поднимая бедра. Вдох — при подъеме, выдох — во время приставления ноги. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упр. 7. И. п.— сед ноги врозь.

Поднять полотенце вверх — вдох. Повернуть туловище влево с наклоном вперед — выдох. Темп спокойный. Повторить 8—10 раз.

Упр. 8. И. п.— стойка на коленях, руки с вытянутым полотенцем вниз.

Поднять полотенце вверх и сесть вправо; затем, опуская полотенце, принять и. п.

То же влево. Темп спокойный. Повторить 6—8 раз.

Упр. 9. И. п.— сед, вытянутое полотенце впереди.

Лечь на спину, касаясь полотенцем коленей и бедер, — выдох. Затем сесть — вдох. Темп средний. Повторить 20—25 раз.

Упр. 10. И. п.— стойка ноги врозь, полотенце за спиной.

Прогнуться назад, руки назад — выдох. Вернуться в и. п.— вдох. Затем наклонить туловище вперед, отводя руки назад — выдох. Темп спокойный. Повторить 5—7 раз.

Упр. 11. И. п.— основная стойка, руки с вытянутым полотенцем вниз.

1. Подскок — ноги врозь, полотенце перед грудью.

2. Подскок — ноги вместе, полотенце вверх.

3. Подскок — ноги врозь, полотенце перед грудью.

4. Подскоком принять и. п.

Дыхание не задерживать. Повторить 9—10 раз.

ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ



Замечено, что к концу учебных занятий у студентов снижается целый ряд показателей умственной работоспособности и физиологических функций: заметно ухудшаются мышление, слуховая, зрительная и оперативная память, устойчивость внимания, тремор, гибкость. Снижаются максимальная сила кисти и частота пульса. Значительно изменяются и некоторые показатели высшей нервной деятельности. Так, увеличиваются скрытый и моторный компоненты сложной реакции.

Снижение измеряемых функций (от 10 до 30%), о которых говорилось выше, а также субъективные данные свидетельствуют о появлении у студентов признаков утомления на последних часах учебных занятий.

Снижение измеряемых функций (от 10 до 30%), о которых говорилось выше, а также субъективные данные свидетельствуют о появлении у студентов признаков утомления на последних часах учебных занятий.

Учитывая значительные изменения (особенно во время двух последних часов занятий) в высшей нервной деятельности, а также в производительности умственного труда, Министерство высшего и среднего специального образования СССР приняло решение ввести физкультпаузы. Их цель — улучшить функциональное состояние центральной нервной системы и вегетативных функций путем обеспечения своевременной смены нервных процессов.

Исследования физиологов и педагогов показывают, что кратковременные перерывы во время активной умственной работы в виде физкультпауз являются важным фактором активизации процессов высшей нервной деятельности, физиологических функций и повышения умственной работоспособности.

Установлено, что оптимальное время проведения физкультурных пауз продолжительностью 8—10 минут — после четвертого часа учебных занятий и второго часа самостоятельной подготовки.

Весьма эффективным является комплекс, в который входят как общеразвивающие упражнения, так и упражнения на дыхание, координацию движений и игрового характера. В связи с этим структурно физкультпаузы включают такие упражнения, в которых участвуют крупные группы мышц: упражнения с вращением рук, головы, поворотами и наклонами головы, туловища.

В аудитории, библиотеке физкультпаузу можно проводить, не вставая со стула. В этом случае упражнения оказывают положительное влияние на восстановление энергии нервных центров мозга за счет снятия утомления, вызванного активной умственной работой и длительной сидячей позой.

Ниже приводим описание примерных комплексов упражнений для физкультпауз.

Комплекс 1

Упр. 1. И. п. — стойка ноги врозь.

Два пружинистых приседа, руки вперед. Выдох. Выпрямляя ноги, сделать наклон вперед, пальцами рук коснуться пола, продолжить выдох. Выпрямиться, слегка прогнуться, поднять голову, руки в стороны, вдох. Повторить 4—6 раз.

Упр. 2. И. п. — основная стойка.

Отставляя правую ногу назад на носок, сделать три маха руками назад с прогибанием в грудной и поясничной части позвоночника, выдох. Затем принять и. п., сделать руками расслабленный мах назад, вдох.

То же самое другой ногой. Повторить 4—5 раз.

Упр. 3. И. п. — основная стойка.

Принять упор присев, затем упор лежа и опять упор присев. Выпрямляясь, повернуть туловище вправо с махом руками в стороны назад.

Повторить то же, но с поворотом туловища влево. Дыхание не задерживать, повторить 7—8 раз.

Упр. 4. Выполнять вращения и повороты головы в течение 40—50 с.

Комплекс 2

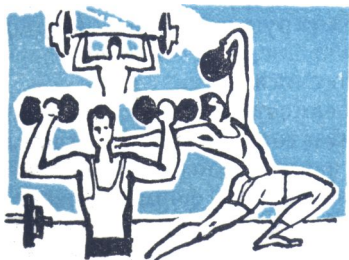
Упр. 1. Сидя на стуле, выпрямить туловище, свести лопатки, напрягая мышцы спины. Находиться в таком положении 5—7 с. Затем медленно расслабить мышцы. Повторить 3—5 раз.

Упр. 2. Сидя на стуле, вытянуть ноги, напрягая мышцы ног. Держать 6—8 с, затем расслабиться. Повторить 4—5 раз.

Упр. 3. Сидя на стуле, напрягать ягодичные мышцы в течение 7—10 с и медленно их расслабить. Повторить 4—5 раз.

Упр. 4. Сидя на стуле (руки на столе), напрягать мышцы рук, пальцы сжать в кулаки и нажать руками на крышку стола. Сохранять положение 5—6 с, затем, расслабив мышцы, опустить руки вниз. Повторить 4 раза.

В этих упражнениях вначале делают спокойный вдох, затем в момент напряжения мышц задерживают дыхание, а, расслабляя мышцы, выполняют глубокий выдох.



АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гигиеническая гимнастика фактически способствует лишь переходу от сна к бодрствованию. Такая зарядка не всегда удовлетворяет практически здо-

ровых студентов и не случайно большая часть молодежи предпочитает атлетическую гимнастику в виде упражнений с различными отягощениями.

Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой первое время рекомендуется проводить через день, а впоследствии, при хорошей тренированности, ежедневно. Практика показывает, что студентам лучше заниматься атлетической гимнастикой во второй половине дня, через час-полтора после приема пищи. Не следует заниматься перед сном, так как организм после таких упражнений возбуждается и ухудшается сон.

Комплекс атлетической гимнастики состоит из следующих групп упражнений:

- для плечевого пояса и рук;
- для тазового пояса и ног;
- для туловища и шеи;
- для формирования осанки.

Из каждой группы выбирают по два-три упражнения, воздействующие на различные мышцы. Например, из трех упражнений для туловища одно-два должны быть для мышц передней поверхности и одно-два — для мышц задней поверхности туловища.

Чтобы хватило сил для всего комплекса, следует чередовать упражнения с учетом воздействия их на различные группы мышц. Например, не нужно делать подряд все упражнения для плечевого пояса и рук. После первого упражнения для плечевого пояса и рук надо сделать одно упражнение для тазового пояса и ног, а затем вновь вернуться к упражнениям плечевого пояса и рук.

Наиболее приемлемым для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой как фактора активного отдыха является способ использования неопредельных отягощений с предельным числом повторений. Такая форма проведения упражнений способствует интенсивному обмену веществ, что весьма важно для людей умственного труда.

Обычно комплекс атлетической гимнастики состоит из трех частей. В первую часть (подготовительную) включают 8—10 упражнений общеразвивающего воздействия в последовательности, которую соблюдают в комплексах

утренней гимнастики. Вторая часть состоит из упражнений с отягощениями. При этом вес снаряда (гири, гантели, штанги) должен быть таким, чтобы его можно было поднять не более 10 раз подряд без излишнего напряжения. Третья часть комплекса содержит упражнения на растягивание и расслабление в сочетании с ходьбой.

Учитывая, что в большинстве случаев занятия атлетической гимнастикой проводятся в индивидуальном порядке, необходимо запомнить ряд правил:

а) выполнять упражнения, точно соблюдая исходное положение (оно всегда указано), по заданной амплитуде в указанном направлении; в противном случае оно окажет воздействие совсем не на ту группу мышц, которая имела в виду;

б) силовые упражнения, не требующие очень большого напряжения, следует повторять 8—10 раз подряд; упражнения же, требующие большого напряжения при однократном выполнении (например, отжимание штанги с большим весом), выполняют один-два раза;

в) трудность упражнений можно увеличивать за счет изменения исходных положений, увеличения веса отягощений, количества повторений, изменения темпа выполнения упражнений. Однако, повторяем, не следует чрезмерно увлекаться повышением нагрузки. Делать это надо осторожно, постепенно, не допуская перегрузки;

г) каждое упражнение надо делать в обе стороны, даже если в описании упражнения это не указано;

д) при выполнении силовых упражнений произвольно возникает задержка дыхания. Поэтому следует реже перенапрягаться, а перед выполнением силового упражнения не нужно делать максимальный вдох, так как это лишний раз увеличивает внутригрудное давление;

е) один и тот же комплекс надо выполнять не менее месяца, а затем постепенно менять упражнения.

При регулярной тренировке в атлетической гимнастике необходим постоянный медицинский контроль, тща-

тельный самоконтроль, дополнительное изучение специальной литературы по этому вопросу.

Ниже приводится описание комплекса упражнений с гантелями. В основном он рассчитан на тех, кто только начинает занятия.

Комплекс упражнений с гантелями

Упр. 1 — разминочное, для мышц рук и плечевого пояса.

И. п. — основная стойка, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаке, локти на высоте плеч.

Два рывковых движения согнутыми руками (локтями назад), два рывковых движения в стороны-назад, разгибая руки в локтях. При рывках назад делать вдох, при движении рук вперед — выдох. Выполнить в быстром темпе. Повторить 10 — 15 раз.

Упр. 2 — разминочное, для мышц туловища. Пружинящие наклоны туловища вперед и назад.

И. п. — ноги на ширине плеч, спина прогнута, руки кулаками упираются в поясницу.

Три пружинящих наклона туловища вперед, касаясь руками пола. Возвращаясь в и. п., прогнуться. При разгибании туловища делать вдох, при наклонах — выдох.

Упр. 3 — разминочное, для мышц ног.

И. п. — ноги на ширине плеч.

Три пружинящих приседания, не отрывая пяток от пола, поднимая руки вперед. Вставая, делать вдох, приседая — выдох. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упр. 4 — с гантелями, для двуглавых мышц рук (бицепсов).

И. п. — основная стойка, ладони обращены вперед.

Одновременно или попеременно сгибать руки в локтевых суставах. Дыхание равномерное, без задержек. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Первый вариант. То же движение, но сидя на стуле (скамье), колени развести в стороны, руки опустить вниз ладонями вперед, локтями опираться на внутренние части бедер.

Второй вариант. То же движение, но, сидя на стуле лицом к спинке, опустить руки с гантелями за нее, ладони вперед.

Упр. 5 — с гантелями, для мышц плечевого пояса и разгибателей рук (трицепсов).

И. п. — основная стойка, кисти к плечам ладонями внутрь.

Одновременно или попеременно поднимать гантели вверх. Делать вдох при поднимании рук, выдох — при опускании. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упр. 6 — с гантелями, для икроножных мышц и сгибателей стоп (подошвенное сгибание).

И. п. — ступни на ширине таза, пальцы находятся на подставке высотой 5—8 см, пятки на полу, руки согнуты, кисти с гантелями у плеч.

Подниматься на носки и возвращаться в и. п. Дышать глубоко, без задержек. Темп средний. Повторить 20—25 раз.

В а р и а н т. В и. п. одна согнутая нога упирается стопой в колено другой ноги. Гантели в руке, одноименной опорной ноге. Свободной рукой опереться о стену или о спинку стула для сохранения равновесия. Подниматься на носок опорной ноги.

Упр. 7 — с гантелями, для мышц брюшного пресса.

И. п. — лежа на спине на полу или сидя на табуретке, закрепить ноги, зацепившись за любой тяжелый предмет, гантели прижать к затылочной части головы.

Наклонять туловище вперед и возвращаться в и. п. Делать вдох при разгибании туловища, выдох — при наклоне. Темп средний. Повторить 8—10 раз.

Упр. 8 — с гантелями, для мышц разгибателей спины.

И. п. — кисти с гантелями прижаты к затылку.

Наклонять туловище вперед и выпрямлять, не сгибая ног в коленях. Делать вдох при выпрямлении, выдох — при наклоне. Повторить 8—10 раз.

Упр. 9 — с гантелями, для мышц ног.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты, гантели у плеч.

Присесть, не отрывая пяток от пола. Приседая, делать вдох, выпрямляясь — выдох. Темп средний. Повторить 20—25 раз.

Упр. 10 — с гантелями, для задних групп мышц предплечий (тыльное разгибание).

И. п. — сидя на стуле (табурете), положить на бедра предплечья, кисти немного впереди коленей, ладони обращены вниз.

Поднимать кисти кверху и опускать, не отрывая предплечий от бедер. Дыхание равномерное, без задержек. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упр. 11 — с гантелями, для передних групп мышц предплечий.

И. п. — то же, что в предыдущем упражнении, но ладони обращены вверх.

Поднимать кисти кверху и опускать, не отрывая предплечья от бедер. Дыхание равномерное, без задержек. Темп средний. Повторить 15—20 раз.

Упр. 12 — с гантелями, для мышц ног, а также дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

И. п. — руки опущены вниз или согнуты (гантели у плеч) или подняты вверх.

Прыжки на месте, ноги врозь и вместе. Темп быстрый. Повторить 20—25 раз.

Первый вариант. То же, поднимая гантели вверх.

Второй вариант. Из основной стойки ладони обращены к бедрам, те же прыжки, поднимая прямые руки через стороны вверх.

Упр. 13 — медленная ходьба с глубоким дыханием, потряхиванием и расслаблением мышц.

Завершить комплекс необходимо водной процедурой в любой возможной форме (душ, обливание, ванна, обтирание, купание в водоеме).

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ

Закончились занятия, но рабочий день студентов еще продолжается. Одни спешат в читальный зал, чтобы подготовиться к семинару, подобрать материал для доклада к студенческой конференции или просто почитать литературную новинку. Другие отправляются на спортивную тренировку, чтобы затем успеть еще в общежитие на встречу с именитым ученым, прославленным спортсменом.

Широк круг интересов советских студентов: участие в художественной самодеятельности, в студенческом научном обществе, спорт, общественные поручения и другие увлечения, которые становятся важной составной частью в формировании личности будущего специалиста, гражданина социалистического общества.

Естественно, что молодые люди испытывают потребность в общении со своими товарищами не только в процессе учебы, но и во внеучебное время. Не случайно поэтому во всех вузах республики регулярно организуются и проводятся студенческие вечера отдыха, традиционные спортивные вечера, на которых участники имеют возможность удовлетворить свою потребность в общении, культурно и интересно отдохнуть.

На первый взгляд может показаться, что провести такой вечер просто. На самом же деле, для того чтобы организовать это мероприятие, необходимы не только смекалка, энтузиазм организаторов, но и определенные знания, методический опыт и навыки.

Вот почему мы считаем очень важным познакомить

читателя с некоторыми рекомендациями по проведению таких вечеров и дать описание различных игр и аттракционов, которые могут быть использованы для этой цели.



ПРИГЛАШАЕМ НА СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕЧЕР ОТДЫХА

Прежде всего следует оговориться, что вечер отдыха — это не только и не столько танцы, сколько логически и эстетически обосно-

ванная программа целого комплекса танцев, игр, развлечений, несущая определенную мысль, идейную нагрузку, которая дает возможность присутствующим не только развлечься, но может и обогатить их.

Программа вечера должна быть подчинена какой-то теме или посвящена определенному событию. Но какова бы ни была программа, всегда в ней следует предусмотреть игры и развлечения — компонент, который позволяет создавать непринужденную атмосферу, веселое настроение, способствует более тесному общению между участниками вечера.

От чего же зависит выбор тех или иных игр?

Во-первых, от цели. В зависимости от этого подбирается игра, которая способствует улучшению общения между участниками (нередко бывает, что на вечере присутствуют студенты различных групп, факультетов), отдыху между танцами, созданию хорошего настроения и т. п. Во-вторых, от конкретных условий (место проведения, наличие реквизита и инвентаря, физическая и интеллектуальная подготовленность участников).

Практика показывает, что на вечерах отдыха наиболь-

шим успехом пользуются аттракционы, конкурсы, викторины, аукционы, некоторые подвижные и малоподвижные игры.

Организация и проведение игр на вечере, как и в любом другом деле, требует определенных знаний и таланта. Ведущий должен чувствовать настроение участников вечера и удачно выбрать момент для проведения той или иной игры. Например, после быстрого танца следует предложить малоподвижную игру или аттракцион, а после медленного танца — подвижную игру.

Большим успехом будут пользоваться игры, в которых находит отражение специальность студентов или событие, которому посвящен вечер отдыха. Например, на вечере филологов с особым интересом пройдет литературная викторина, а на вечере, посвященном Международному женскому дню 8 марта, особый интерес вызовут игры, в которых элементы навыков традиционных женских профессий (обязанностей) выполняют мужские команды.

Нередко ведущему приходится сталкиваться с тем, что трудно вовлечь молодых людей в игру. Существуют некоторые приемы, с помощью которых можно «втянуть» в игру даже самых инертных участников. Например, в начале вечера всем участникам раздают художественные открытки, разрезанные на части (8—10 частей). В определенный момент ведущий предлагает студентам постараться как можно быстрее собрать полностью (из имеющихся у них частей) открытку. Можно оговорить, что группа участников, которая быстрее выполнит задание, получит приз.

Есть еще один испытанный способ вовлечь в игру много людей. Ведущий сообщает, что в предлагаемой игре смогут принять участие все присутствующие, находясь на своем месте. Команды, которые он будет подавать, должны исполняться при условии, что перед каждой произносится слово «пожалуйста». Например, ведущий подает

команду «поднять руки вверх», поднимая сам руки над головой. Как правило, почти все ошибаются — поднимают руки. Ведущий напоминает, что его неверно поняли, так как не было сказано слово «пожалуйста». Он призывает присутствующих быть внимательными и не ошибаться. Таким образом, ведущий подает различные команды, сам выполняя их. По ходу игры некоторые ошибаются, но ведущий не очень акцентирует на этом внимание. В данном случае он не преследует цель выявить более или менее внимательных (хотя эта игра с большим успехом проходит как соревнование между командами на внимание). У него другая задача: привлечь внимание всех к другой игре. И поэтому он предлагает участникам построить круг, после чего подает команду: «Пожалуйста, встаньте. Правильно. Пожалуйста, сделайте шаг вперед, пожалуйста, сделайте еще один шаг вперед. А теперь, пожалуйста, возьмитесь за руки, пожалуйста, образуйте круг». Если учесть, что никто из присутствующих не захочет оказаться невнимательным, то станет понятно, что в этой игре обычно принимают участие все, не подозревая, что ведущий применил игровой прием — приглашение к следующей игре.

После того как круг образован, можно приступить к проведению игры. Для этого надо коротко и ясно рассказать содержание (ход) игры, сопровождая показом и примерами, по возможности занимательно объяснить ее цель. В ряде случаев надо проверить, понятно ли объяснение, для чего следует провести репетицию игры, во время которой можно дополнительно рассказать о деталях игры и исправить ошибки.

После окончания игры надо подвести итоги и объявить победителей.

Некоторые советы ведущему по организации и проведению игры:

— если требуется разделить играющих на команды, ведущий может сам подобрать коллективы или назначает

капитанов, которые подбирают нужное количество игроков в свои команды;

— сопровождать игру надо комментариями, репортажем (особенно это относится к играм-аттракционам и к играм-поединкам);

— ни в коем случае не следует включать в программу вечера игры или соревнования, унижающие человеческое достоинство (зубами схватить подвешенное на нитке яблоко, носом прокатить по полу шарик настольного тенниса и т. п.);

— необходимо умело выбирать место, с которого лучше всего видны ведущий и участники;

— не следует чрезмерно затягивать время игры;

— надо постараться, чтобы призы победителю доставляли ему радость (для студенческой аудитории хороши книги, альбомы с соответствующими надписями).

Следует помнить, что в организации студенческого вечера отдыха есть целый ряд вопросов, которые должны быть учтены организаторами. В частности, важно своевременно позаботиться о красочной афише вечера, хорошем музыкальном сопровождении. Вся программа должна быть составлена таким образом, чтобы между составляющими ее элементами не возникало слишком больших пауз, а все его части представляли собой единую канву.

Итак, вечер отдыха следует тщательно готовить. Успех его во многом зависит от подготовленности ведущего, его эрудиции, смекалки и находчивости, а также от энтузиазма участников.

К сожалению, там, где речь идет о находчивости, смекалке и веселом настроении, то здесь готовых рецептов не существует. В этих делах книга может быть лишь доброжелательным советчиком — и не более. Нужно помнить: и находчивость, и смекалка, и настроение — дело творчества организаторов и, не в последнюю очередь, самих участников.

Ниже мы даем описание ряда игр, которые можно ис-

пользовать на вечерах отдыха. Вместе с тем напоминаем, что для этой цели могут быть полезны многие игры, помещенные в главе «В оздоровительно-спортивном лагере».

Игры

12 месяцев

Каждому студенту, пришедшему на вечер, вручают листок календаря и булавку, которой он должен прикрепить листок к своему костюму. У одного может быть на груди листок «понедельник 29 января», у другого — «вторник 15 июля», у третьего — «пятница 17 мая» и т. д.

Юношам выдаются листки с нечетными числами, девушкам — с четными. На вечерах с большим числом участников можно использовать не один, а два календаря.

По радио (или в афишах) объявляются условия игры.

По сигналу участники собираются в группы по 12 человек, чтобы каждый из 12 месяцев года был представлен в группе одним и тем же днем недели, например, группа из двенадцати понедельников (числа на листках календаря роли не играют) или из двенадцати вторников и т. п.

Группа участников, собравшаяся по такому принципу первой, объявляется победительницей и награждается коллективным призом (торт, лотерейный билет и т. п.)

А если призы не достанутся,

Особенно ты не жалея:

Тебе в утешенье останутся

Одиннадцать верных друзей!

Такое четверостишие может быть прочитано ведущим или передано по радио.

Найти «вчерашний день»

Допустим, у играющего на груди листок календаря «понедельник 11 февраля». Он должен найти «вчерашний день» — девушку, у которой листок «воскресенье 10 фев-

раля». Вдвоем они спешат к ведущему, который выдает им приз.

Заранее объявляют, что победителями считаются первые три пары, быстрее всех выполнившие задание.

Игра проводится дважды: один раз ищут «вчерашний день» юноши, второй — девушки.

С о с т а в ь к о м а н д у !

По сигналу играющие должны собраться в колонну и составить команду из участников одного месяца (например, января) с 1 по 31 число. Выигрывает группа, которая быстрее выполнит задание.

С ч а с т л и в а я л о т е р е я

В конце вечера (согласно объявлению) разыгрывается 10 призов. Из барабана, стоящего на сцене, вытаскивают свернутые в трубки листки календаря (в барабане находится полный годовой комплект). Ведущий называет день и месяц, обозначенные на листке. Приз получает тот, у кого имеется такой листок.

П е р е д а ч а м я ч е й

Играющие делятся на равные команды и выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. У правофланговых в руках большой надувной мяч.

По сигналу они передают мячи рядом стоящим, те — следующим игрокам и т. д. Последние участники в шеренгах, получив мячи, оббегают свои шеренги, становятся впереди и передают мячи в таком же порядке. Побеждает команда, правофланговый которой раньше других займет свое место в шеренге и поднимет руки с мячом вверх.

Если игрок уронил мяч, он должен поднять его, стать на свое место и передать дальше.

Когда последний игрок займет место правофлангового, вся шеренга передвигается на полшага в сторону левофлангового.

Будь начеку!

В соревновании участвуют 10—12 студентов. В центре зала ставят небольшой круглый стол, на котором устанавливают 9 или 11 городков (на один меньше количества играющих). Все играющие становятся вокруг стола на расстоянии 0,5 м от него. Они внимательно слушают музыку и повторяют движения, которые показывает ведущий, выполняя их на месте или двигаясь вокруг стола.

В определенный момент музыка прекращается. Это является сигналом к тому, чтобы каждый игрок схватил со стола один городок. Тот участник, которому не достанется городок, выбывает из игры и со стола убирается один городок. Игра продолжается. В ходе соревнования выбывает и участник, который возьмет городок со стола до того, как оборвется музыка. Если городок возьмут одновременно двое, то они становятся спиной друг к другу и по сигналу ведущего, стоящего между ними, стремятся схватить городок, который он держит.

Игра заканчивается после того, как два самых внимательных участника «разыграют» между собой последний городок.

Сбор «грибов»

В центре зала расставляют в произвольном порядке 13—15 булав (кеглей, городков) — «грибов».

Двум участникам платком завязывают глаза, и по сигналу они начинают собирать «грибы». В руках у каждого корзина или мешочек, куда они складывают «грибы». Через две минуты сбор прекращается и с глаз снимают платки. Ведущий подсчитывает количество собранных «грибов». Затем приглашается очередная пара.

Победителем считается участник, собравший большее количество «грибов».

В о з ь м и ш н у р

На расстоянии 10 м один от одного ставят два стула спинками друг к другу. Между стульями на полу растягивают шнур так, чтобы концы его находились под стульями.

На стулья садятся два участника вечера. По сигналу они вскакивают, поворачиваются вправо и бегут к стулу соперника, огибают его, возвращаются к своему стулу и, схватив конец шнура, тянут его к себе.

Победителем считается участник, сумевший выиграть этот конкурс три раза подряд у разных соперников.

Если же игроки схватили шнур одновременно, то повторение повторяется до тех пор, пока не выявится победитель.

Ш н у р б о л

На концах шнура длиной 8 м делают петли с таким расчетом, чтобы можно было удобно держать шнур рукой. На середине шнура привязывается шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляется футбольный или волейбольный мяч.

Два участника берутся за концы шнура и по сигналу ведущего начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, чтобы в удобный момент приблизиться к мячу и ударить его ногой. Осуществить это, конечно, нелегко, так как соперник стремится сделать то же самое и тянет шнур к себе.

Игрокам не разрешается подтягивать шнур второй рукой, наматывать его на кисть, поворачиваться спиной к сопернику, а также выпускать шнур из рук. Тому, кто нарушит эти правила, засчитывается поражение.

Если в течение минуты ни один из участников не

добьется успеха, объявляется ничья и к конкурсу приглашается следующая пара.

Победителем считается участник, который сможет выиграть этот конкурс три раза подряд у разных соперников.

«Погрузка арбузов»

Участники вечера делятся на команды, игроки которых располагаются шеренгами на дистанции вытянутой руки. Около каждого правофлангового лежат по 10 больших надувных мячей. По сигналу правофланговый начинает передавать по одному мячу рядом стоящему игроку, который передает их дальше по шеренге. Последний в шеренге кладет мячи на пол, а десятый мяч несет ведущему.

Соревнование повторяется три раза. Выигрывает команда, сумевшая дважды опередить своих соперников.

Чтобы мячи не раскатывались, можно положить в конце каждой «погрузочной» площадки гимнастический мат или большую корзину.

Нельзя сразу передавать друг другу по несколько мячей.

Киноаукцион

Ведущий напоминает, что слово «аукцион» латинского происхождения и обозначает в буквальном смысле слова публичную продажу, при которой вещь приобретается лицом, предложившим за нее наивысшую сумму.

Предлагаемая игра проводится по принципу аукциона. Участникам следует вспомнить названия советских художественных кинофильмов, начало которых начинается с буквы «П». Например: «Парень из нашего города», «Подвиг разведчика», «По ту сторону» и т. п.

После каждого названия кинофильма ведущий ударяет в гонг и громко повторяет название. Если после названного студентом кинофильма ведущий успеет три раза уда-

ритель в гонг и других названий больше не последует, этот участник вечера объявляется победителем.

В а р и а н т. Ведущий показывает зрителям большой запечатанный конверт и говорит, что в нем лежит записка с названием кинофильма, начало которого начинается с буквы «П». Победителем окажется тот, кто угадает название кинофильма.

В некоторых случаях играющие затрудняются с ответом. В этом случае ведущий может подсказать им, например, из скольких слов состоит название, композитора, написавшего музыку к кинофильму, исполнителя главной роли, главного героя и т. д.

Когда название отгадано, ведущий в присутствии всех раскрывает конверт и показывает записку, подтверждая этим правильность ответа.

Киноаукцион можно провести по другим признакам. Например, название кинофильма, в котором имеется числовое значение («Семеро смелых», «В квадрате 45», «Первая перчатка», «Первоклассница», «Первый эшелон» и др.) или имя и фамилия («Яков Свердлов», «Александр Пархоменко», «Алеша Птицын вырабатывает характер», «Рядовой Александр Матросов», «Константин Заслонов», «Анна Каренина» и т. д.).

Литературный аукцион

Игра проводится по такому же принципу, как и киноаукцион. Ведущий вывешивает для общего обозрения большую табличку с надписью слова, состоящего из многих букв, например, «Севастополь», «накопление», «концентрация», «предписание» и т. д.

Задача участников состоит в том, чтобы из букв данного слова составить другие слова. Ими могут быть имена существительные в именительном падеже единственного числа. Множественное число допускается в том случае, если имя существительное не имеет единственного числа

(сани, сени и др.). Названия городов, рек, государств и другие имена собственные называть нельзя. Таким образом, каждое слово должно быть составлено только из тех букв, которые есть в предлагаемом слове.

Например, из букв слова «Севастополь» можно составить: «сев», «вес», «тополь», «пол», «тол», «толь», «соль», «лось», «пасть», «власть», «сласть», «воплъ», «апостол», «стол», «лев», «лот», «пальто», «пот», «топь», «сало», «остолоп», «стопа», «сова» и др.

В а р и а н т. Участники игры должны вспомнить имена существительные в именительном падеже единственного числа, имеющие окончание «он». Например, «батальон», «дивизион», «эскадрон», «фаэтон», «силон», «бульон», «макарон», «салон», «загон», «паралон», «нейрон», «эталон», «сифон», «миллион», «саксафон», «аккордеон», «закон», «озон», «стон», «тон», «сон» и т. д.

Эту же игру можно провести не в виде аукциона, а предложив участникам вечера в течение пяти минут написать на листке бумаги обозначенные слова, подписать листок и сдать в жюри, которое определяет победителя.

В конце вечера объявляется победитель и оглашаются ответы.



СПОРТИВНЫЙ ВЕЧЕР

Спортивный вечер в институте, в оздоровительно-спортивном лагере — важное средство организации активного отдыха студентов и одна из действенных форм агитации и пропаганды спорта.

Спортивный вечер обычно приурочивают к окончанию спартакиад, крупных соревнований, важным спортивным событиям, встрече с известными спортсменами и т. д.

Подготовкой к проведению спортивного вечера занимается специальная комиссия во главе с председателем спортивного клуба или начальником оздоровительно-спортивного лагеря, которая подготавливает проект программы вечера и представляет его на утверждение руководству института. В соответствии с утвержденной программой разрабатывается план мероприятий по подготовке и проведению вечера, пишется сценарий.

Практика показала, что обычно спортивный вечер состоит из трех частей: торжественной (30—40 минут), спортивно-художественной (60—80 минут) и массовой (120—130 минут).

Торжественная часть вечера обычно состоит из итогового сообщения о результатах проведенной спартакиады, участия команд в соревнованиях или посвящается встрече с известным спортсменом. В это же время проводится награждение лучших спортсменов института, вручение значков ГТО, грамот, медалей.

В спортивно-художественную часть вечера включают разнообразные показательные спортивные номера, выступление участников художественной самодеятельности. Из спортивных номеров следует подготовить и включить в программу вольные упражнения (групповые и индивидуальные) без предметов и с предметами (флажки, ленты, булавы, обручи, гимнастические палки), упражнения на снарядах (опорные прыжки через коня, упражнения на коне с ручками, на брусках, перекладине), пирамиды, акробатические упражнения, художественную гимнастику, показательные бои боксеров, поединки фехтовальщиков, приемы борьбы (самбо, классической и вольной).

При составлении программы надо предусмотреть, чтобы групповые упражнения умело чередовались с показом мастерства лучших спортсменов, чтобы паузы между отдельными номерами были небольшими.

Спортивно-художественную часть можно начать и закончить лучшими номерами программы, например по-

строением пирамид (с заполнением всей сцены, площадки), массовыми вольными упражнениями с последующим торжественным прохождением по сцене (площадке) всех участников показательного выступления.

Если групповые вольные упражнения демонстрируются на сцене актового зала, в гимнастическом зале или на площадке, где зрители размещены только с одной стороны, то располагать участников необходимо на небольшом расстоянии друг от друга, причем низкорослых спортсменов следует ставить в первые шеренги. При установке гимнастических снарядов важно учесть, чтобы зрители видели исполнителя сбоку (брусья, перекладина, кольца, опорные прыжки) и спереди (на коне с ручками). При одновременном исполнении упражнений на нескольких гимнастических снарядах впереди ставятся более низкие снаряды, например конь с ручками, за ним — брусья и на заднем плане — перекладина.

В заключение спортивно-художественной части (или спортивного вечера) можно показать кинофильм на спортивную тему или небольшой кинофильм из спортивной жизни института.

В ряде случаев вместо спортивно-художественной части, предложенной выше, практикуются финалы различных соревнований, турниры. В последние годы широко используются на таких вечерах соревнования команд факультетов, курсов по программе «Спортландия» (примерный сценарий такого соревнования приведен ниже).

В программе вечера предусматривается массовая часть: танцы, игры и развлечения, аттракционы, конкурсы, игровые турниры. Игры, игровые турниры, аттракционы можно проводить в специально отведенном для этого месте.

Победителям конкурсов, игр, аттракционов, поединков выдаются специальные жетоны. Чемпионам этого своеобразного турнира в заключительной части вечера вручаются призы.

Практический материал для проведения таких игр читатель найдет в разделе «Игры-аттракционы».

Обычно вечер заканчивается веселой, задорной массовой спортивной песней, которую исполняют участники и зрители.

Организаторам спортивного вечера следует учесть, что все участники спортивно-художественного выступления должны быть заранее ознакомлены с программой, точно знать место своего номера в программе (за кем выступать, приблизительное время выступления). После того как отдельные номера будут хорошо отработаны, надо провести генеральную репетицию вечера, на которой уточняются команды, сигналы и способы «дирижирования» выступлением, текст ведущего, музыкальное и художественное оформление.

В значительной мере успех спортивно-художественной части зависит от ведущего. Он должен уметь быстро и находчиво отвечать на вопросы зрителей, разъяснять отдельные моменты из правил соревнований, интересно рассказывать о достижениях советских спортсменов в том или ином виде спорта.

В вестибюле (на видном месте) оформляется стенд «Спорт в нашем институте (лагере)» с грамотами, вымпелами и кубками, завоеванными студентами института.

При организации вечера следует не забывать, что он только тогда станет действенной формой агитации и пропаганды спорта, средством активного отдыха, если будет тщательно продуман и интересно проведен.

Ниже приводится описание спортивно-художественной части вечера, основой которой является соревнование команд факультетов (курсов) под девизом «Наш друг — ГТО». Каждая команда состоит из 10 девушек и 10 юношей. У всех участников единая спортивная форма с эмблемой своей команды.

Зал красочно оформлен различными плакатами и стендами о спорте, ГТО. В центре зала установлен красочный

макет значка ГТО (Готов к труду и обороне). Над ним надпись: «ГТО — знак мужества».

За столом сидят члены жюри, почетные гости — известные спортсмены.

Звучат фанфары. На середину зала выходит ведущий (со значком ГТО) и приветствует всех присутствующих. Он напоминает, что Всесоюзный комплекс ГТО — основа советской системы физического воспитания населения и имеет своей целью способствовать формированию морального и духовного облика советских людей, их всестороннему гармоническому развитию и подготовке к высокопроизводительному труду и защите Родины. Далее ведущий говорит, что аббревиатура «ГТО» знакома в нашей стране каждому, что первый физкультурный комплекс выполняли еще наши отцы и деды, так как он был введен в 1931 году. Носить значок ГТО — очень почетно, потому что люди знают: если человек получил значок, значит он не только хорошо подготовлен физически, но и смел, мужествен, дисциплинирован. Почетнейшим физкультурным орденом своего рода назвал К. Е. Ворошилов значок ГТО. И не случайно сегодня наши славные космонавты являются значкистами ГТО.

Звучит марш. В зал входят участники соревнований. Впереди идет знаменосец с двумя ассистентами. На знамени изображен значок ГТО. У всех участников на груди значки ГТО, так как согласно условиям соревнований к ним допускаются только те, кто сдал нормативы ГТО. Ведущий представляет команды, членов жюри, почетных гостей. Команды приветствуют друг друга, после чего обмениваются памятными сувенирами, вымпелами и готовятся к первому конкурсу.

Участники каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной ассистенты равномерно расставляют по 10 барьеров высотой 90 см каждый, с обеих сторон барьера ставят по одному кубуку с буквой. Из букв составляется название комплек-

са «Готов к труду и обороне». На стартовой линии перед каждой колонной установлен гимнастический обруч на подставке, являющийся условным контрольно-пропускным пунктом. В конце площадки напротив каждой колонны ставят стол.

Ведущий. Итак, команды готовы к первому конкурсу «Эстафета ГТО». Как известно, для сдачи нормативов ГТО надо уметь хорошо бегать, прыгать и ползти по-пластунски. В этой эстафете необходимо проявить эти умения. По моему сигналу девушка, направляющая в колонне, проскакивает через контрольно-пропускной обруч, перепрыгивает через первый барьер, берет справа кубик с буквой «Г», бежит к столу и ставит кубик, затем возвращается к своей колонне, преодолев предварительно контрольно-пропускной обруч. После этого стартует юноша. Он также проскакивает через контрольно-пропускной обруч, проползает под первым барьером, берет кубик слева с буквой «О», подбегает к столу и ставит его под буквой «Г», а сам возвращается к своей колонне. Очередной девушке в колонне придется преодолеть уже два барьера, а замыкающему — все 10 барьеров. В связи с тем, что букв 19, а участников 20, предпоследний студент выполняет задание, но кубик не берет. В конечном итоге выигрывает команда, игроки которой сумеют быстрее выполнить задание и построить на столе все кубики, образовав название значка «Готов к труду и обороне». Напоминаю условия эстафеты: если участник эстафеты собьет барьер, он обязан вернуться назад и поставить его на место. Очередной спортсмен имеет право стартовать лишь тогда, когда предыдущий преодолеет контрольно-пропускной обруч.

Затем ведущий дает старт.

Заранее договариваются, чтобы участники ставили кубики на стол буквами в сторону зрителей. Кубики могут быть изготовлены из картона или фанеры размером 20×25 см. Они остаются на столе до конца состязания как дополнительное оформление.

После эстафеты звучит музыка популярной песни «Капитаны».

На середину зала выходят капитаны команд.

Ведущий. Сейчас скрестят шпаги капитаны команд (называет их имена). Согласно условиям соревнований, каждый из них имеет право задать своему сопернику три вопроса по комплексу ГТО. На обдумывание каждого вопроса отводится 30 секунд. Итак, первым задает свои вопросы представитель команды...

Каждая команда до начала соревнований сдает в жюри свои вопросы и ответы в письменном виде.

После каждого ответа капитан, задавший вопрос, должен подтвердить правильность ответа или сообщить вслух правильный ответ.

По окончании соревнования и комментария жюри ассистенты и команды готовятся к очередному конкурсу «Эрудиты ГТО». От каждой команды в этом конкурсе участвуют 6 девушек и 6 юношей. Они строятся в колонны за общей линией старта, на которой установлен контрольно-пропускной обруч. В 5 м от него лежит гимнастическая скамейка узкой планкой вверх. За скамейкой положен гимнастический мат, а в двух метрах от мата стоит вращающийся стул (кресло). Рядом поставлен стол, на котором разложены таблички с цифрами — нормативными требованиями ГТО. В конце площадки, напротив каждой колонны установлен стенд с перечнем зачетных упражнений комплекса, а графа с нормативными требованиями не заполнена. Вместо цифр маленький гвоздик.

Ведущий. Все приготовления окончены. Сейчас спортсмены продемонстрируют сноровку и знания нормативов нового комплекса ГТО. По сигналу девушки должны преодолеть контрольно-пропускной обруч, пробежать по скамейке, сделать на мате пять кувырков, затем подбежать к столу, взять первую попавшуюся табличку с цифрами и повесить ее на гвоздик против соответствующего упражнения. Юноши, кроме этих упражнений, выполняют

дополнительное задание: прежде чем повесить на место табличку, они должны еще сделать пять оборотов по 360 градусов на стуле. Хочу напомнить, что в таблице имеются отдельные требования и различные графы для юношей и девушек, которые в свою очередь подразделяются на требования, предъявляемые для золотого или серебряного значка. Это важно знать.

Необходимо, чтобы около каждого стула стоял ассистент и вращал стул. Таблицу с перечнем упражнений выставляют только к началу конкурса.

После проведения конкурса член жюри подходит к таблицам и определяет, насколько правильно участники выполнили задание.

Жюри объявляет результаты, и участники вместе с ассистентами организуют очередную эстафету «Подготовка к походу».

На расстоянии 8—10 м параллельно друг другу устанавливаются поперек зала два гимнастических бревна на высоте 120—130 см. Между бревнами натягиваются две веревки: одна — для одной команды, вторая — для другой. К концам бревен (перпендикулярно им) приставляют гимнастические скамейки. Команды строятся, как для встречной эстафеты. С одной стороны площадки располагаются девушки, с другой — юноши. Перед каждой колонной устанавливают контрольно-пропускной обруч на подставке. У направляющих (юношей) на плечах рюкзак.

Ведущий. Как известно, поход с проверкой туристских навыков входит в нормативные требования комплекса ГТО. К сожалению, мы не имеем возможности установить, как наши туристы будут вести себя в походе на 20—30 км, но в предстоящей эстафете можно определить, насколько они готовы к таким походам. Правда, им предстоит выполнить некоторые усложненные задания, но ведь наши участники не зря завоевали золотые и серебряные значки ГТО. По моему сигналу направляющий в каждой колонне с рюкзаком преодолевает контрольно-про-

пускной обруч, взбирается по наклонной скамейке на гимнастическое бревно, пробегает по бревну к натянутой веревке и в смешанном вися пробегается по веревке над «пропастью» к противоположному бревну. Произвольным способом он взбирается на него, не касаясь ногами пола. Затем пробегает по бревну к скамейке, спускается по ней, пробегает через контрольно-пропускной обруч и передает рюкзак как эстафету впереди стоящей девушке своей команды. Она, приняв рюкзак, пробегает через контрольно-пропускной обруч, взбирается по наклонной скамейке вверх на бревно и действует дальше так же, как юноша. Итак, начали!

Необходимо хорошо натянуть веревки между бревнами, чтобы они не провисали. Бревна следует закрепить растяжками или придерживать руками. Вместо веревок можно положить длинные металлические шесты (трубы). В этом случае расстояние между бревнами сокращается до 5 м.

В е д у щ и й. Дорогие друзья! Участники соревнования показали, что они готовы совершить походы в сложных условиях, и жюри по достоинству оценило их старания. Сейчас, согласно программе, каждая команда предъявляет свой конкурс-заявку соперникам, в которую входят три упражнения комплекса ГТО. Команда соперников должна точно повторить эти задания. Напоминаю, что намерения соперников сохранялись до сих пор втайне. Капитанам команд сдать заявки жюри. (Капитаны подходят к столу и сдают заявки.) Итак, оглашаю заявки. Команда «Математик» предлагает выполнить следующие упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжок в длину с места. Команда «Физик» предлагает своим соперникам следующие упражнения: толкание набивного мяча, выполнение всей командой комплекса утренней гигиенической гимнастики, подтягивание на перекладине. Как видите, одно упражнение совпало. Согласно жеребьевке, первыми де-

монстрируют свои заявки представители команды «Математик».

В положении заранее оговаривается, что заявки ГТО должны соответствовать условиям зала и наличию инвентаря.

При определении победителя жюри обращает внимание не только на количественные показатели, но и на качество выполнения заданий, особенно в таких упражнениях, как подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, утренняя гигиеническая гимнастика.

Ведущий. Очередной наш конкурс несколько необычен. В этом барабане (показывает барабан) содержится десять бумажек. На каждой написано задание, которое требует проявления различных навыков и умений, связанных с выполнением комплекса ГТО. Участники должны выполнить шесть упражнений. Ко мне поочередно будут подходить представители от каждой команды и доставать из барабана бумажки с заданиями. Условия таковы: команда, ознакомившись с заданием соперников, выделяет по своему усмотрению любого участника для выполнения упражнений. Итак, к барабану приглашается представитель команды «Физик».

Задания могут быть следующими: разобрать и собрать автомат за определенное время; одеть комплект противохимической защиты; наложить первичную повязку на руку и продемонстрировать транспортировку пострадавшего наиболее удобным способом; устранить дефект в противогазе; сложить рюкзак к походу; скатать скатку из одеяла; собрать велосипед; наточить коньки; смазать лыжи; приготовить салат и т. д.

Затем на площадку приглашаются участники показательных спортивных выступлений. Согласно положению, их выступления оцениваются, как и другие конкурсы и задания.

Команды строятся к игре «Эстафета-точка». Участвуют юноши. Они располагаются по одному за общей лини-

ей старта, в 10 м от которой напротив каждой команды ставят поворотную стойку. Первая пара участников в каждой команде принимает положение «тачки» (один находится в положении упора лежа, а другой держит его за голени).

Ведущий. В очередном конкурсе соревнуются юноши. По моему сигналу они стартуют в положении «тачка», причем у поворотной стойки меняются ролями. Очередная пара стартует после того, как предыдущая пересечет линию старта. Внимание! Марш!

Следующий конкурс «Ответь точно и быстро!». Все участники строятся в одну шеренгу. Каждой команде раздаются по два комплекта табличек с цифрами от 0 до 9. У девушек один комплект, у юношей другой.

Ведущий. В этом конкурсе участники покажут свои знания истории и нормативных требований ГТО. Наш уважаемый член жюри (называет его) будет задавать вопросы командам, а задача соревнующихся ответить на эти вопросы при помощи цифр на табличках. Студенты, участвующие в конкурсе, должны сделать два шага вперед. Итак, слово члену жюри.

Примерные вопросы:

1. В каком году по инициативе комсомола впервые был введен комплекс ГТО?

2. В целях привлечения школьников к занятиям физической культурой и спортом был введен комплекс БГТО. В каком году это было?

3. По инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна ступень комплекса ГТО — ГЗР (Готов к защите Родины), которая предусматривала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей. Когда была введена эта ступень?

4. В целях более эффективного формирования морального и духовного облика советских людей, подготовки населения к высокопроизводительному труду и защите Ро-

дины был введен новый комплекс ГТО. Укажите точно дату утверждения и введения его в действие.

5. Из скольких ступеней состоит новый комплекс?

6. Сколько раз надо подтянуться юноше на перекладине для того, чтобы получить золотой значок IV ступени?

7. На сколько сантиметров должна прыгнуть девушка в высоту, чтобы уложиться в требования золотого значка IV ступени?

Пока команды участвуют в игре «Ответь точно и быстро!», ассистенты готовят реквизит к очередному конкурсу «Лазание по канату». Под потолок к канатам привязывают 10 воздушных шаров. В трех метрах от контрольно-пропускного обруча расставляют через каждые 2 м пять гимнастических обручей на подставках. Под каждый канат кладут гимнастический мат.

В е д у щ и й. В очередной эстафете участвуют девушки. Они построились в колонну по одному за общей линией старта. По моему сигналу первая в колонне пробегает через контрольно-пропускной обруч, затем таким же образом проходит через все пять обручей, подбегает к канату, взбирается по нему (любым способом) и снимает шар. Затем спускается, удерживаясь ногами и сделав не менее шести перехватов. Вслед за этим она преодолевает дистанцию, минуя обручи и пробегая только через контрольно-пропускной обруч. Выигрывает команда, участники которой быстрее выполняют задание и снимут все шары.

Следует обеспечить страховку у канатов. Шары к канату надо привязывать так, чтобы они легко снимались или отрывались.

В е д у щ и й. Участие студентов в предстоящем конкурсе определяется капитаном. Турнир состоит из различных поединков, в которых будут встречаться различные пары. Один спортсмен не имеет права участвовать в двух поединках. Команда-победительница определяется по количеству выигранных поединков. Итак, на середину приглашается первая пара.

Примерное описание поединков

1. Кто быстрее придет, прыгая с гимнастической палкой, которая лежит на бедрах. Глубокий присед, руки перед собой. Дистанция 15 м.

2. Кто быстрее три раза сядет, вытянув полностью ноги, и встанет (в полный рост), не уронив гимнастическую палку, которая стоит вертикально на указательном пальце вытянутой руки.

3. Кто сумеет пять раз пролезть через гимнастический обруч, находящийся в одной руке, и одновременно удержать в другой на теннисной ракетке шарик.

4. По пять участников стоят в затылок друг другу. У переднего скакалка. Условия соревнования: выполнить подряд большее количество групповых прыжков без ошибки.

5. При помощи алюминиевого шеста прыгнуть с места как можно дальше, оказавшись при приземлении верхом на шесте.

6. В скрестном хвате вынести соперника из круга.

7. Кто в течение 15 секунд выполнит больше прыжков через гимнастическую палку (вперед-назад).

8. Присесть и встать на одной ноге на гимнастической скамейке (пистолет). Кто больше?

9. Кто раньше придет к линии, расположенной в 20 м от соревнующихся, одновременно ведя два баскетбольных мяча (каждой рукой).

10. Соревнования во встречных передачах баскетбольного мяча в парах. У каждого участника мяч. Исходное положение — 3 м один от другого. Передачи выполняются по свистку. Расстояние между участниками постепенно увеличивается (до первой ошибки).

Пока участники конкурса уточняют отношения, ассистенты готовят инвентарь к следующей игре «Полоса препятствий». На стартовую линию перед каждой командой ставят контрольно-пропускной обруч и в трех метрах от

него через каждые 1,5 м располагают пять барьеров высотой 80 см. В метре от последнего барьера ставят гимнастическое бревно, а за ним кладут гимнастический мат и рядом — коробку с десятью теннисными мячами. Через 3 м расставляют 10 городков. Расстояние между ними 15 см.

Ведущий. В первом туре участвуют девушки. У направляющей набивной мяч. По сигналу она пробегает через контрольно-пропускной обруч, прокатывает мяч под барьерами, а сама проползает под ними, подбирает мяч, взбирается на гимнастическое бревно, в противоположном конце прыгивает с него и бежит к гимнастической стенке, поднимается по ней и кладет мяч на верхнюю планку, после чего спускается вниз. Обратно она возвращается, не преодолевая препятствия, а лишь пробегая через контрольно-пропускной обруч. Следующая участница в колонне проделывает то же самое.

Юношам же придется выполнить дополнительное задание: до гимнастической стенки необходимо еще совершить прицельный бросок теннисным мячом по городкам. За каждое точное попадание жюри начисляет дополнительный балл. Внимание, марш!

Около гимнастической стенки следует положить гимнастические маты. Нужно условиться, что никто не имеет права прыгать со ступенек лестницы, пока не сделает два переступания ногами.

При определении команды-победительницы следует учитывать не только скорость выполнения задания, но и количество сбитых городков.

Ведущий. Одним из видов комплекса ГТО являются лыжные гонки. К сожалению, на нашей площадке нет снега, но все же такие гонки состоятся. Я вижу, что наши лыжники уже готовятся к ним.

От каждой команды в гонке участвуют по пять юношей. Они строятся за общей линией старта в колонну по одному. У направляющего специальные лыжи (на каждой лыже, в отличие от обычной, имеются пять перемычек

для ног — по всей длине). Перед каждой командой на расстоянии 10 м поставлена поворотная стойка.

В е д у щ и й. По сигналу направляющие в командах на лыжах добегают до поворотной стойки и возвращаются назад. За линией старта на лыжи становится очередной игрок, и теперь они преодолевают дистанцию вдвоем. И так до тех пор, пока вся команда не пройдет дистанцию. **Внимание! Старт!**

После окончания гонки все участники готовятся к заключительной эстафете, в которой принимает участие вся команда. Молодые люди строятся в колонну по одному за общей линией старта.

Эстафета состоит из следующих этапов и заданий:

1-й этап. Бег с противогазом. Сначала девушка, затем юноша.

2-й этап. Юноша тащит волокушу (одеяло, брезент), на которой находится девушка.

3-й этап. Юноша тащит волокушу, на которой находится девушка. У поворотной стойки они вдвоем скатывают волокушу и вместе несут ее к своей команде.

4-й этап. Две девушки несут к поворотной стойке юношу на носилках. У поворотной стойки оставляют его и с носилками возвращаются назад.

5-й этап. Две девушки с носилками и санитарными сумками бегут к поворотной стойке, оказывают юноше первую медицинскую помощь в связи с «переломом бедра» и несут его на носилках назад к колонне.

6-й этап. Юноша бежит к поворотной стойке, где находится стол с автоматом. Разбирает автомат и возвращается назад.

7-й этап. Юноша бежит к поворотной стойке и собирает автомат.

8-й этап. Юноша и девушка бегут к поворотной стойке,

где лежат два комплекта костюмов для противохимической защиты. Они одеваются и возвращаются назад.

9-й этап. «Тачка». У поворотной стойки участники меняются ролями. Участвуют юноши.

10-й этап. Баскетбольные передачи в движении — до поворотной стойки и назад. Юноша и девушка.

11-й этап. Ведение баскетбольного мяча с обязательным попаданием в кольцо. Сначала девушка, затем юноша.

В е д у щ и й. Спорт сродни искусству. Не случайно конкурсы поэтов и композиторов, архитекторов и скульпторов, выставки — частые спутники Олимпиад. Парад муз стал неперменной частью праздников силы, ловкости, мужества. Итак, парад муз.

На площадку выходят поочередно участники художественной самодеятельности каждой команды, выступления которых оцениваются, как и спортивные конкурсы.

Звучат фанфары. Для оглашения окончательных итогов соревнований слово предоставляется председателю жюри. Участники соревнований и показательных выступлений выстраиваются в центре площадки. Почетный гость от имени жюри вручает победителям сувениры и грамоты.

Команда-победительница совершает круг почета.

Ведущий объявляет дальнейший распорядок вечера.



Глава II

В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ВОСПИТАНИЯ

Уже само название — оздоровительно-спортивный лагерь — говорит о том, что физическая культура и спорт здесь занимают ведущее место.

Для студенческих лагерей установлен строго соответствующий требованиям гигиены и принципам физического воспитания распорядок дня, в котором предусматриваются: обязательная утренняя зарядка; организованные занятия по обучению плаванию; специальные занятия со студентами, у которых ослаблено здоровье;

закаливающие процедуры солнцем, водой и воздухом; спортивно-тренировочные занятия (по выбору); внутри-лагерные спортивные соревнования по различным видам спорта, многоборью комплекса ГТО и межлагерные спортивные встречи; традиционные массовые пробеги; пешие, водные, велосипедные, смешанные туристские походы (по зачетным маршрутам комплекса ГТО или достопримечательным местам); физкультурно-спортивные развлечения и игры. Этот общий режим в тех или иных частях может видоизменяться в зависимости от контингента студентов. Для квалифицированных спортсменов, готовящихся к ответственным соревнованиям, режим лагерной жизни строится применительно к режиму тренировки.

Лагерная жизнь, основанная в большой мере на коллективном управлении и самообслуживании, является отличной школой здоровья и воспитания коллективизма, чувства ответственности за дела (в том числе и спортивные) всего студенческого товарищества.

В первые годы создания оздоровительно-спортивных лагерей большинство из них функционировало лишь в течение нескольких летних месяцев. Но ведь не менее прекрасна для отдыха и пора зимних студенческих каникул. И не случайно в последние годы в лагерях здоровья создаются условия для функционирования их зимой.

ЛЕТОМ В ЛАГЕРЕ

Оздоровительно-спортивные лагеря, профилактории для студентов обычно располагаются в лесной живописной местности, вблизи водоемов, в местах с удобными подъездными путями.

В лагере очень важно иметь в достаточном количестве спортивный инвентарь и различные спортивные сооружения; футбольное поле, волейбольные, баскетбольные, городские площадки, легкоатлетические секторы, столы для

настольного тенниса, шахматы, туристский инвентарь, лодки, байдарки, мячи, гимнастические снаряды и др.

Спортивные площадки следует располагать с таким расчетом, чтобы при одновременном пользовании ими занимающиеся не мешали друг другу. Если размеры лагерного участка не позволяют разместить все спортивные площадки, можно разбить комбинированные игровые площадки для занятий различными видами спорта. Например, площадка размером 40×20 м путем установки переносных ворот или стоек и изменения разметки может быть превращена в теннисный корт, волейбольную или баскетбольную площадку, площадку для игры в ручной мяч и бадминтон.

Обычно каждый лагерь начинает свою жизнь с праздника открытия. Большое место на этом празднике, как правило, отводится спортивным мероприятиям. Следует учесть, что наряду с бывалыми спортсменами нередко здесь можно встретить студентов с невысокой физической подготовкой. В некоторых случаях они даже стесняются выйти на спортивную площадку. Поэтому при планировании спортивно-массовых мероприятий необходимо предусмотреть проведение доступных всем различных соревнований, конкурсов, игр. Популярны состязания по футболу, волейболу, настольному теннису, баскетболу, плаванию, гребле, некоторым видам легкой атлетики, бадминтону. В последнее время все большее распространение среди студенческой молодежи получает травяной хоккей. Весьма полезны в плане организации активного отдыха различные соревнования по подвижным играм, играм-аттракционам.

Во многих лагерях установлены так называемые стационарные аттракционы, у которых каждый студент в отдельности или в паре с приятелем может испытать свои способности к проявлению различных двигательных качеств. Всегда, например, многолюдно у мишеней для колец — очень простой и вместе с тем довольно занимательной игры. Играющие с расстояния 3—4 м набрасывают

кольца на щит с колышками, возле них обозначено число очков, которое засчитывается при попадании. Игра ведется до определенного счета.

Большой популярностью пользуется игра в спиральбол. Конструкция этого спортивного аттракциона очень проста. К вершине 3—4-метрового столба, врытого в землю, крепится прочная бечевка длиной около двух метров. К свободному концу бечевки привязывают волейбольный или баскетбольный мяч. В игре могут участвовать два или четыре человека. Задача играющих — нанести удар рукой по мячу так, чтобы бечева обвилась спирально вокруг столба, прежде чем противник успеет отбить мяч. Если бечева полностью обвилась вокруг столба, то игроку начисляется очко.

На территории лагеря можно установить пневматический тир и различные аттракционы.

На летнюю пору приходится много различных праздников: День освобождения Советской Белоруссии от немецко-фашистских захватчиков, День Военно-Морского Флота, Всесоюзный день физкультурника, День строителя, День Воздушного Флота СССР и т. д. В эти дни, как правило, проводятся спортивные соревнования, конкурсы, разжигаются костры и т. д.

Каждый день в лагере начинается с утренней гигиенической гимнастики. Во всех без исключения лагерях она является обязательной. На зарядку обычно отводится 20—25 минут. В большинстве лагерей она проходит с музыкальным сопровождением. В случае, когда в лагере находятся группы спортсменов различной спортивной специализации, утреннюю зарядку проводит с ними тренер.

Особое внимание в лагере должно быть уделено подготовке студентов к сдаче нормативных требований комплекса ГТО. Для этого здесь созданы наиболее благоприятные условия, которые обеспечиваются режимом дня. Так, студенты здесь располагают свободным временем, нахо-

дятся вблизи от спортивных сооружений, в любое время могут рассчитывать на квалифицированную консультацию и помощь.

Практика показывает, что за время пребывания студентов в лагере многие из них успевают подготовиться и сдать ряд нормативных требований. Поэтому не случайно во многих студенческих лагерях Белоруссии вся спортивно-оздоровительная работа построена на основе Всесоюзного комплекса ГТО. В интересной, соревновательной форме молодые люди сдают нормативы комплекса по плаванию, бегу, прыжкам, участвуют в турпоходах, готовятся к сдаче других нормативов.



ТУРИЗМ

Туризм — прекрасное средство воспитания здорового, сильного и смелого человека. Вместе с тем туризм привлекает молодых людей своей неповторимой романти-

кой. Кто хоть раз побывает в походе — тот навсегда полюбит туризм!

Не случайно туристские походы в плане работы спортивно-оздоровительных лагерей занимают значительное место.

Увлекательные туристские путешествия, в том числе традиционные походы по местам боевой и трудовой славы народа, стали неотъемлемой частью жизни спортивно-оздоровительных и туристских лагерей студенчества Белоруссии. Особой популярностью среди студенческой молодежи пользуются водные переходы на шлюпках и байдарках по рекам и озерам Нарочанского края и Браславщины.

Чтобы туристский поход прошел хорошо и интересно, к нему надо тщательно готовиться, так как слабая подготовка к путешествию всегда чревата осложнениями в пути. Более того, в связи с этим могут произойти несчастные случаи. Поэтому особое внимание при организации любого похода должно быть обращено на охрану жизни и здоровья туристов. Решающее значение для успешного проведения похода имеют подготовленность и личные качества путешественников, их высокая сознательная дисциплина, хорошее знание маршрута, материальная обеспеченность группы, искусство руководителя — умение поддерживать дух и настроение группы, вовремя принять правильное решение.

Пеший поход

В большинстве лагерей подготовка к походу начинается буквально с первых дней прибытия студентов. Особое внимание уделяется тренировке участников предстоящего похода, овладению ими навыками походной жизни.

Вначале для будущих участников похода организуются тренировочные однодневные прогулки на 12—15 км. Затем расстояние увеличивается до 25—30 км (с полной нагрузкой).

Такие тренировочные походы помогают участникам лучше узнать друг друга, влиять на тех, кто недостаточно дисциплинирован. Для окончательной проверки готовности группы к многодневному походу и закреплению полученных во время тренировок знаний и навыков во многих лагерях практикуются туристские соревнования.

Наиболее распространенный вид таких состязаний — туристская эстафета. Правила и положения соревнований разрабатываются в каждом отдельном случае в зависимости от местных условий. Но организаторам эстафеты следует помнить, что задача ее — проверить основные элементы подготовки участников к походу: физическую выносли-

вость, знание технических приемов и навыков, необходимых туристу, умение ориентироваться на местности.

Обычно эстафета включает следующие упражнения: бег с рюкзаком по пересеченной местности, преодоление водной преграды, прохождение отдельных маршрутов по азимуту, подъем и спуск по крутому склону, установка палатки, разведение костра и кипячение воды.

В соревнованиях принимают участие команды туристов по 4—5 человек. Каждая команда должна пройти дистанцию эстафеты и выполнить все упражнения.

Во многих лагерях туристская эстафета является одним из центральных событий. Она обычно вызывает большой интерес не только у туристов, но буквально у всех отдыхающих лагеря. Поэтому во многих лагерях такие эстафеты включаются в программу спартакиады в день открытия и закрытия и т. д.

В поход с одним руководителем могут пойти одновременно 10—15 человек. Между участниками похода заранее распределяются обязанности. Одни уточняют маршруты в пути, другие занимаются хозяйством на привалах.

Что же необходимо взять с собой в поход?

Основное требование к туристскому снаряжению — легкость и надежность, портативность и прочность. Все снаряжение можно подразделить на коллективное и индивидуальное. Коллективное имущество и снаряжение должно быть равномерно распределено среди участников похода.

Коллективное снаряжение: палатки, топор в чехле, посуда для приготовления пищи на костре, медицинская аптечка, карта местности, 2—3 компаса, спички, продукты питания. Рекомендуются также иметь при себе несколько электрических фонариков, бинокль, нитки, иголки, ножницы.

Индивидуальное снаряжение: рюкзак, спальный мешок или одеяло, миска, вилка, ложка, складной нож, туалетные принадлежности.

Одежда участников должна быть легкой, удобной и проверенной в носке. На случай дождя желательно взять с собой легкий плащ или кусок клеенки, которыми можно накрыть плечи и рюкзак. Необходимо иметь с собой свитер или куртку, головной убор.

Обувь должна быть удобной, закрытой, разношенной, непромокаемой, на низком каблуке. Для предохранения ног от натирания рекомендуется на хлопчатобумажные носки надевать шерстяные.

В походе важно строго следить за свежестью продуктов, особенно скоропортящихся. Рацион питания должен быть построен таким образом, чтобы на завтрак приходилось приблизительно 35 % суточной калорийности, на обед — 40 и на ужин — 25 %.

Выход группы лучше всего назначить на утренние часы, чтобы в середине дня сделать большой привал, а затем продолжить переход. Еще засветло следует выбрать место для ночного привала.

Темп движения задается руководителем группы. Им же выделяется замыкающий, который следит за тем, чтобы не было отстающих.

При преодолении естественных препятствий руководитель организует необходимую взаимопомощь и страховку, обращая внимание на оказание помощи наиболее слабым. Населенные пункты туристы проходят организованной компактной группой. Через каждые 45—50 минут ходьбы делают 10—15-минутный привал для отдыха.

Большой привал организуется, когда уже пройдено приблизительно 60 % дневного пути. Место для привала выбирают сухое, защищенное от ветра. Вблизи должны быть вода и топливо для костра.

Перед уходом с привала туристы закапывают консервные банки и другие несгораемые предметы, сжигают на костре бумагу, коробки, гасят костер, а место его закладывают дерном.

Водный поход

Путешествие по воде — замечательный вид отдыха. В несложном водном походе могут участвовать лица с различной физической подготовкой, умеющие плавать и грести. Лучше всего отправиться в двух- или трехдневное путешествие на разборной туристской байдарке. Такие байдарки, как «Луч», «Нептун», «Колибри», «Прима», «Ладоба», «Салют», «Мела», «Саламандра» рассчитаны на двух-трех человек, легко управляемы и приспособлены для размещения груза на кормовой и носовой частях.

Для водных походов используются также обычные прогулочные лодки, шлюпки, шверботы, плоты.

Километраж однодневного похода по закрытому водоему (системе озер) для прогулочных лодок составляет около 30 км. Дневное время движения в водном походе должно составлять не более 7—8 часов. При плавании против течения скорость движения и общий километраж уменьшаются вдвое.

При подготовке и проведении водного туристского похода необходимо принять все меры, для того чтобы исключить несчастные случаи. С этой целью перед выходом в водный туристский поход в лагере должно быть проведено несколько аварийных учений на неглубоком месте. Участники должны хорошо знать приемы спасания утопающего, уметь на воде выйти из лодки и влезть в нее обратно, в совершенстве знать правила поведения в водном походе.

Одним из самых важных моментов, способствующих безаварийности водного путешествия, является устойчивость лодки. Следовательно, нужно стремиться к тому, чтобы центр тяжести лодки находился внизу. Поэтому наиболее тяжелые вещи должны располагаться на дне, ближе к центральной продольной оси лодки. Корму следует загрузить несколько больше, чем нос.

Перед выходом в поход необходимо тщательно осмотреть судно. Оно должно быть оснащено спасательными принадлежностями, которые необходимо всегда держать наготове. Запрещается класть их под вещи, под заднюю банку и т. п.

Расстояние между лодками в пути должно быть в пределах 50—100 м. При движении по сильным волнам следует идти поперек волн, ставя нос лодки к волне под углом 10—15 градусов. Нельзя подходить близко к идущим пароходам и катерам, а тем более пересекать их курс.

Если лодка дала течь, необходимо попытаться вычерпать из нее воду. Если же эта мера не помогает, все туристы, за исключением одного, по команде старшего должны спокойно, стараясь не опрокинуть лодку (с кормы или носа, но не с бортов), спуститься в воду и плыть к берегу рядом с лодкой, держась за нее. Оставшийся в лодке продолжает энергично вычерпывать воду. Если лодку перевернуло на глубоком месте и она не затонула, следует плыть, держась за нее, к ближайшему берегу или на мелководье. С других лодок в это время обеспечивается помощь.

Очень интересными и увлекательными являются путешествия на плотах. Для постройки плота выбирается берег, удобный для скатки бревен. Плот вяжут в воде, на мелководье.

Необходимо знать, что для плота размером $6 \times 2,5$ м грузоподъемность при диаметре бревна 20 см будет 470 кг, при 30 см — 670 кг, при 35 см — 800 кг, при 40 см — 900 кг. При расчете нагрузки следует учитывать не только вес людей и багажа, но и вес всей поверхности конструкции — настила, подкладки под весла, подсыпки под костер и т. д.

Чтобы плот, построенный из сухих бревен, не набухал от воды и дольше сохранял плавучесть, торцы бревен следует просмолить.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

Этот вид спорта в последнее время находит все большее распространение среди студенческой молодежи. Лагерь отдыха — прекрасное место для спортивного ориентирования.

Соревнование заключается в том, чтобы за наименьшее время пройти заданный маршрут с помощью карты и компаса, минуя несколько контрольных пунктов. Местность выбирается, как правило, пересеченная. Карты с маршрутами выдаются участникам только на старте.

Чтобы быть участником соревнования, надо знать топографические знаки, обозначающие рельеф и местные предметы, уметь пользоваться компасом, двигаться по азимутам. Это несложно, если овладеть необходимыми знаниями, основательно потренироваться.

Организаторам этих состязаний лучше всего комплектовать команды, состоящие из 10—15 человек (по международным правилам команды насчитывают до 35 человек). Длина дистанции устанавливается от 3—4 до 10—14 км. Участники обычно стартуют с интервалом в 5 минут. Финиш и контрольные пункты отмечаются флажками.

В некоторых оздоровительно-спортивных лагерях практикуются такие соревнования и в вечернее время. Ориентирование в этом случае осуществляется по звездам и светящейся стрелке компаса; при этом пользуются ручными фонариками. Контрольные пункты обозначаются небольшими кострами или фонарями, свет которых виден на расстоянии не менее 50 м.



НА ВОДЕ

Представление об отдыхе у многих ассоциируется с пребыванием возле реки или озера, на морском берегу или даже у небольшого пруда. В жаркий летний день особенно тянет к воде—она всегда прохладнее воздуха, от-

лично освежает, взбадривает. Не случайно большинство оздоровительно-спортивных лагерей расположено у водоемов.

Много интересного и увлекательного дарит нам вода. Это — плавание, рыбная ловля, лодочные прогулки, водные лыжи, катание на водном велосипеде и прыжки с вышки.

Водные праздники, соревнования и показательные выступления гребцов, пловцов, прыгунов, мастеров водных лыж, любителей фугурного плавания, яхтсменов и скутеристов помогут сделать пребывание у воды не только полезным для здоровья, но и зрелищно интересным.

Купайтесь, плавайте!

Плавание, купание — замечательные средства отдыха, источник бодрости и энергии. Положительные эмоции возникают уже вместе с мыслью о предстоящем купании. Купание приносит хорошее настроение, благотворно влияет на организм и в первую очередь на нервную систему.

Во время купания и плавания организм человека подвергается благотворному закаливающему действию воды, воздуха и солнечных лучей. Даже при равной температуре с воздухом вода кажется холоднее. Например, при температуре 20 градусов человек теряет в воде в четыре раза больше тепла, чем на суше. Он старается двигаться,

глубже дышит. Обмен веществ и расход энергии увеличиваются в полтора раза; значит и жизненные процессы усиливаются.

Трудно переоценить гигиеническое значение плавания. Горизонтальное положение разгружает позвоночник и предоставляет замечательные условия для отдыха и расслабления опорного аппарата. Плавание, кроме всего, корригирует дефекты осанки.

В связи с погружением тела в воду и охлаждением его возникает потребность в усилении кровообращения, что создает благоприятные условия для работы сердца. Таким образом, купание и плавание, с одной стороны, побуждают сердце к усиленной деятельности, а с другой — облегчают его работу.

Обучение плаванию связано с формированием новых двигательных координаций и навыков, требующих определенных волевых и физических усилий. Обучение плаванию усложняет то обстоятельство, что люди, особенно взрослые, не умеющие плавать, часто боятся даже войти в воду. Преодолеть эту боязнь необходимо. Страх сковывает движения и не позволяет сосредоточить внимание на изучении техники движений. Нужно привыкать к воде и не бояться, что она попадет в уши, нос, глаза. Практика показывает, что взрослые легче усваивают брасс как наиболее «экономичный» способ плавания. Хотя быстрота передвижения здесь медленнее, но пловец меньше устает. После плавания, как правило, наступает глубокое чувство удовлетворения, спокойствия. Сон после купания хороший, здоровый: при нем прекрасно восстанавливается деятельность нервной системы.

Но будьте осторожны!

Как показывает статистика, каждое лето вода уносит много жизней. Неосторожное поведение на воде является основной причиной несчастных случаев.

Не рекомендуется купаться сразу после еды. Когда человек стоит по голову в воде, давление на желудок увеличивается на 0,03 избыточных атмосфер. Желудок поднимается вверх, что затрудняет деятельность легких и нарушает работу сердца. Может наступить обморочное состояние или рвота. Рвотные массы могут проникнуть в дыхательные пути и вызвать удушье.

Входить в воду следует не спеша, чтобы организм постепенно привыкал к разнице температур.

Попад в сильный водоворот, не следует сопротивляться течению. Сделав глубокий вдох, необходимо нырнуть и плыть под водой по течению, а затем всплыть на поверхность.

Попад в водоросли, не надо плавать брассом, стараться не опускать глубоко ноги, а перевернуться на спину и выплывать мелкими и частыми движениями рук и ног, отцепляя водоросли от своего тела.

Во время длительного плавания важно периодически менять положение тела и способ плавания. Это дает возможность отдохнуть утомленным группам мышц.

Нередко у пловцов случаются судороги конечностей. Необходимо знать, что они не столь опасны, если не поддаваться панике и не растеряться. Чаще всего судорогой сводит мышцы ног. В таком случае нужно лечь на спину и грести одной рукой, по возможности пытаюсь другой растереть и промассировать затвердевшие мышцы. Если же судорога сводит икроножную мышцу, нужно, пренебрегая болью, выпрямить ногу и рукой тянуть к себе пальцы стопы. Судорога мышц бедра проходит быстрее, когда согнутая в колене нога прижимается с помощью руки пяткой к ягодице. При судорогах мышц руки следует плыть на спине, работая одними ногами и непрерывно сжимать и разжимать кулак.

Надо помнить: как только во время купания появляется скованность движений, нарушение дыхания, озноб — это сигнал, что из воды пора выходить .

На пляже

Влияние солнечных облучений, или, как их чаще называют, солнечных ванн, на организм многообразно. Прежде всего они повышают иммунитет — невосприимчивость к инфекционным заболеваниям и многим другим недугам. Обнаружено, к примеру, значительное увеличение бактерицидного иммунитета кожи и крови человека, систематически принимавшего солнечные ванны во время отпуска. Недаром еще Гиппократ заметил, что солнце — лекарство для всех и от всех болезней. В общем это верно. Однако во всем должна быть мера. Чрезмерное увлечение загаром нередко приводит к солнечному ожогу. Но это еще полбеды. Доказано, что неумеренное увлечение солнечными ваннами нередко бывает причиной серьезных заболеваний.

Чтобы не причинить ущерб здоровью, следует придерживаться неперемennого условия — постепенности солнечных облучений. Традиционная поза загорающего — лежа на спине или животе. Между тем эта поза вовсе не обязательна. Более того, оздоровительный эффект, как доказывают ученые, выше, если принимать солнечные ванны, находясь в движении. Хорошо загорать во время гребли, прогулки или спортивной игры.

Состояние покоя и солнечные облучения — физиологические антагонисты. Облучение усиливает обмен веществ и многие функции организма, а покой их снижает. Кроме того, многочасовое лежание отнимает драгоценное время для активного отдыха. Сотрудниками Центрального института курортологии и физиотерапии установлено, что применение солнечных ванн в сочетании с движением является эффективным средством санаторного лечения ряда заболеваний.

Девушки должны помнить, что мокрый купальник из синтетического волокна не пропускает воздух, нарушает теплообмен. Поэтому после купания в таком костюме рекомендуется переодеться.

Рыбная ловля

Рыбная ловля — прекрасное развлечение, хорошее средство для восстановления нервной системы. Свежий воздух, умиротворяющая прохлада воды, тишина, определенного рода азарт, свойственный рыбной ловле, благотворно воздействуют на здоровье и настроение.

Навряд ли студент имеет возможность во время учебы найти время для рыбной ловли. Поэтому, будучи в спортивно-оздоровительном лагере, многие студенты увлекаются этим прекрасным занятием. Правильно поступают в тех лагерях, где этой форме отдыха уделяется внимание: приобретается рыболовная снасть, организуются соревнования среди любителей-рыболовов.

Соревнования по спортивному рыболовству проводятся обычно следующими спортивными снастями: поплавочными, проводочными, донными удочками, спиннингом.

В некоторых лагерях получили распространение комплексные соревнования, включающие ловлю рыбы спортивной снастью, технику владения спортивной снастью, технику управления лодкой. Выигравшим считается рыболов или команда, набравшие лучшую сумму баллов по всем трем видам.

Некоторые правила комплексных соревнований

- 1) за каждые 100 г рыбы начисляется 1 балл;
- 2) за досрочное предъявление улова (но не менее установленной нормы, например 2 кг) начисляется 1 балл за каждые 10 минут, оставшиеся до финиша;
- 3) заброс на дальность блесны (грузила) производится со стартовой площадки (2×2 м) в сектор, угол которого составляет 22 градуса. Ширина сектора в 50 м от стартовой площадки должна равняться 20 м;
- 4) каждый участник выполняет три заброса, из которых засчитывается один — самый удачный;

5) заброс блесны (грузила) на меткость производится в круглую мишень диаметром 315 см с пятью кругами, расположенными внутри;

6) броски производятся с пяти стартовых площадок на расстоянии 18, 22, 28, 26, 20 м (в зоне 180 градусов вокруг мишени);

7) с каждой площадки производится по одному забросу, но разными способами: с площадки 1 — боковой заброс справа, с площадки 2 — боковой заброс слева, с площадки 3 — вертикальный заброс от плеча, с площадок 4 и 5 — произвольный заброс (в мишени, которые находятся на расстоянии 26 и 20 м);

8) при забросах на дальность за каждый полный метр начисляется 0,12 балла (для одноручного спиннинга);

9) если блесна упала вне сектора, спортсмен переступил черту, у него оборвалась леска — очки не начисляются;

10) при забросах на меткость попадание блесны в самый малый круг оценивается пятью баллами, а в самый большой — одним;

11) соревнования по технике управления лодкой проводятся на дистанцию 300 м, на которой устанавливаются пять ворот шириной 3 м каждое; первые ворота устанавливаются в 50 м от старта по прямой линии, вторые — в 50 м от первых, третьи — в 25 м впереди-слева от вторых (под углом 45 градусов по отношению к линии расположения вторых ворот), четвертые — в 50 м от третьих, параллельно линии финиша, пятые — в 75 м от четвертых в том же расположении. Линия финиша располагается в 50 м от последних ворот;

12) дистанция должна быть пройдена за 45 минут, за что спортсмен получает 20 баллов. Если участник не уложился в отведенное время, он получает нулевую оценку.

На водных лыжах

Большое удовольствие стремительно нестись на водных лыжах за глассером по водной глади. Скорость довольно большая — до 60 км в час. Водные лыжи требуют от спортсмена смелости, сноровки, хорошей физической подготовки. Занятия водными лыжами укрепляют мышцы брюшного пресса, рук и ног, формируют осанку, воспитывают волю. Воднолыжный спорт — лучшее средство закаливания и активного отдыха. Не случайно в последние годы в нашей республике все большее распространение получает этот сравнительно молодой вид спорта. Особенно популярен он в студенческих спортивных лагерях, расположенных на больших зеркалах воды.

Большим успехом пользуются показательные выступления водно-лыжников на различных спортивных праздниках. Такие выступления способствуют привлечению молодежи к занятиям воднолыжным спортом.

Игры на воде

Игры на воде, являясь простым и любимым развлечением нашей молодежи, широко используются в обучении плаванию. Кроме того, они оказывают большое оздоровительное и закаливающее влияние. Такие игры помогают приобрести ценные навыки в плавании, нырянии, спасении утопающих, транспортировке грузов.

В учебно-тренировочном процессе игры на воде применяются как средство повышения эмоционального уровня занимающихся и как метод закрепления отдельных двигательных навыков в том или ином способе плавания.

Правильно организованные игры и развлечения на воде являются также средством популяризации плавательного спорта, служа активному и содержательному отдыху.

Большим успехом пользуются игры во время водного праздника.

Б о р ь б а з а м я ч

Две команды свободно плавают в воде. Руководитель выбрасывает мяч на середину, между игроками. Каждая команда старается завладеть мячом. Захватив мяч, члены команды перебрасывают его друг другу. Спортсмены соперничающей команды стараются перехватить мяч. Перехватив мяч, игроки этого коллектива также перебрасывают его друг другу. Команда, которая сделает 7 передач подряд, получает выигрышное очко, и мяч опять выбрасывается на середину. Выигрывает коллектив, игроки которого сумеют набрать 5 очков.

Спортсменам не разрешается вырывать друг у друга мяч из рук, а также топить или хватать противника за любую часть тела.

Игру можно также проводить и для начинающих пловцов. В этом случае она организуется на мелком месте.

М я ч з а л и н и ю

Поле игры размечается четырьмя вехами, между которыми натягиваются веревки с поплавками, образующие прямоугольник 8×16 или 10×20 м. Участники делятся на две команды. Игроки обоих коллективов располагаются друг против друга за короткими линиями поля.

По сигналу руководитель выбрасывает мяч на середину поля, спортсмены быстро плывут к нему, стараясь завладеть мячом и перебросить за линию противника, за что команде начисляется выигрышное очко. Игра длится 5 минут. Выигрывает команда, члены которой наберут большее количество очков.

Не разрешается топить друг друга, держать мяч в руках более 3 секунд и переплывать за линию противника. При нарушении этих правил мяч передается игроку противоположной команды.

Пушбол

Пушбол — большой надувной мяч диаметром 50 см и более. Если такого нет, то его можно заменить надувным мячом из полиэтилена.

В игре участвуют две команды. Количество играющих неограниченное. Размеры поля примерно такие же, как в предыдущей игре. Цель игры — загнать мяч за линию противника, не отрывая его от поверхности воды, за что команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 10 минут. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Если глубина в водоеме неодинаковая, то команды меняются местами после каждого очка.

Игру начинает судья броском мяча в центр поля, предварительно убедившись в том, что команды находятся за короткими линиями.

Не разрешается топить друг друга. Пострадавший получает право на свободный бросок мяча.

Эстафеты

Обычно такие эстафеты проводятся на водных праздниках.

Для проведения эстафеты команды должны быть равными как по численности играющих, так и по подготовленности их.

Старт пловцу на первом этапе дает судья. Спортсмены, плывущие на последующих этапах, начинают стартовать по достижении определенной линии игроком предшествующего этапа.

Если участник эстафеты стартует раньше, чем его партнер достигнет условленной линии, или нарушит правила прохождения этапа, то его команде присуждается поражение или штрафное очко, которое может быть приравнено к 5—7 м дистанции. Например, если команды фи-

нишировали вместе, то в этом случае проигрывает команда, получившая штрафное очко.

Эстафета с мячом. Приняв старт, участники держат вытянутые впереди руки с мячом на протяжении всей дистанции и плывут с помощью только ног.

Эстафета с резиновым кругом. Участники стартуют с резиновым кругом, зажатым между коленями, и плывут, работая только руками. Спортсмен, уронивший резиновый круг, должен вернуться, установить его в прежнее положение и только тогда продолжить эстафету.

Эстафета с полотенцем. Участники стартуют и плывут с полотенцем в одной руке. Опустившему руку под воду начисляется штрафное очко. Такую же эстафету можно проводить и с другими предметами, например, с газетой, соломенной шляпой и т. д.

Эстафета с транспортировкой. Один пловец от каждой команды входит в воду и берет за руки или за подбородок другого участника своей команды. По сигналу первый игрок транспортирует своего партнера до условленного места (15—25 м), а на обратном пути «спасатель» и «тонущий» меняются ролями. «Тонущие» не имеют права помогать «спасателям».

Эстафета с препятствиями. На этапе устанавливаются различные препятствия на определенном расстоянии одно от другого: спасательный круг, автокамера, колода, сетка, лодка и другие, через которые нужно перелезть или нырнуть под них. За обход препятствия или неправильное преодоление его команде присуждается штрафное очко.

Эстафета с перенесением товарища. Эстафета проводится на неглубоком месте (вода по грудь). По сигналу стартующий берет партнера любым способом и переносит его до условленного места (линии). Затем партнеры меняются ролями и возвращаются обратно к команде. Как только они выйдут из воды, следующая пара повторяет то же самое. Эту эстафету можно проводить в нешироком водоеме.

Эстафета с переодеванием. На берегу водоема выстраиваются две команды. Возле каждой команды лежит спортивная одежда — куртка, брюки и спортивная шапочка. По сигналу направляющие каждой команды надевают одежду и шапочку (манжеты и ворот не застегиваются, карманы вывернуты), доплывают до установленного места и возвращаются назад. На берегу они снимают одежду и передают ее очередному участнику.

Эстафета с нырянием в глубину. Руководитель бросает в воду одновременно два предмета. Направляющий каждой команды ныряет на дно. Достав предмет, он передает его руководителю, который опять бросает в воду предмет примерно на то же место. Тогда ныряет очередной участник. Не доставший предмет с первого раза должен нырять до тех пор, пока не достанет его.

Эстафета с винтовкой. Участники плывут этап с деревянной винтовкой или просто с палкой, высоко поднятой в одной руке. На берегу винтовка (палка) передается как эстафетная палочка.

Эстафета «крабов». Участники плывут этап ногами вперед на спине или груди.

Эстафета «с буксиром». Участники парами заходят в воду и плывут этап, «буксируя» на резиновом круге партнера. На обратном пути партнеры меняются ролями.

Комбинированная эстафета. Каждый участник команды (или каждая пара игроков) проплывает отдельные этапы разными, заранее обусловленными способами, выполняя различные задания. Например, первый этап участник проходит кролем, второй — брассом, третий — с ведением мяча, четвертый — с «винтовкой», пятый — с буксировкой товарища, шестой — в положении «краба», седьмой — с доской в руках, работая только ногами, и т. д.

Бег в воде

Участвуют две команды, игроки которой строятся в колонну по одному на берегу водоема. Напротив каждой колонны в воде на расстоянии 5—10 м устанавливают вехи. По сигналу направляющий в колонне с мячом в руках бежит к вехе, огибает ее и возвращается назад к своей команде. На берегу он передает мяч (как эстафету) очередному игроку своей команды. Тот, выполняя то же самое, возвращается назад. Выигрывает команда, члены которой быстрее закончат эстафету. Глубина воды у вехи — по грудь. Во время бега играющие держат мяч над головой.

«Бой всадников»

Играющие располагаются так же, как в предыдущей игре. По сигналу пары идут навстречу друг другу, и «всадники» стараются сбросить противника с «коня».

Сброшенный «всадник» не имеет права садиться на «коня» или продолжать борьбу, стоя на дне. Он выбывает из игры. Игроки, изображающие «коней», в борьбе участия не принимают.

Столкни с круга

Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и стараются столкнуть друг друга в воду обусловленным приемом.

Мишень на воде

На расстоянии 5 м от берега ко дну прикрепляют спасательный круг так, чтобы он лежал на поверхности неподвижно. Играющие выполняют поочередно броски мячом. Победителем считается тот, кто сумеет попасть мячом в круг.

«В е с ы»

Двое играющих становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Наклоняясь вперед, каждый старается оторвать противника от дна.

Не разрешается сходить с места самому и сдвигать с места противника.

«В е р х о л а з ы»

Поставив на дно лестницу длиной 3—4 м, играющие пытаются залезть на нее как можно выше без посторонней помощи. Побеждает тот, кто сумеет подняться на более высокую ступеньку.

«Б о й» на воде

К двум наглухо закрытым бочкам или толстым отрезкам бревна по краям вбивают по штырю. Играющие, опустив бочки на воду, садятся верхом на них, держа в руках по палке с брезентовой петлей на конце. По сигналу студенты пытаются набросить петлю на штырь бочки противника и сбросить последнего в воду.

С о с т ы з а н и е на бревне

В воду опускается бревно диаметром 25—30 см длиной 3—5 м. К торцам бревна привязывают веревки с камнями, которые бросаются на дно. На бревно садятся два участника лицом друг к другу. По сигналу каждый старается столкнуть соперника в воду и удержаться на бревне.

Условия состязания могут быть разными: не дотрагиваться руками до бревна; стягивать противника захватом за голову; сталкивать противника захватом за руки и т. д.

Сохранить равновесие

На две лодки, стоящие возле берега на расстоянии 3—4 м одна от другой, кладется гладко отесанная жердь и привязывается к бортам лодок с двух сторон. Участники по очереди пытаются перейти с одной лодки на другую. Едва ли это удастся сделать всем, так как лодки качаются и мешают удерживать равновесие.

Можно условиться, что во время прохождения спортсмена по жерди в каждой лодке будет находиться один участник (для сохранения равновесия).

«Всадник» с веревкой

Играющие, разделившись на пары, сидят на плечах друг друга. Расстояние между парами 3—4 м. Участники, сидящие на плечах, стараются стащить друг друга в воду, натягивая веревку, концы которой оба держат в руках.

Водный праздник

Водные праздники пользуются особой популярностью в летних оздоровительно-спортивных лагерях, профилакториях и нередко организуются во время учебного года в тех вузах, где имеются бассейны.

Основой такого праздника являются соревнования различных команд по плавательному многоборью, гребле, состязания, на которых проявляются различные умения и навыки, связанные с поведением на воде.

Рекомендуется включить в программу праздника показательные выступления по прыжкам в воду, заплывы, встречу по водному поло, катание на водных лыжах, приемы спасания утопающих.

Часто водные праздники носят название «Нептун». В этом случае на водоеме появляется Нептун со своей традиционной свитой: «русалками, богатырями, чертями» и т. д. Нептун затевает различные соревнования между

командами, «богатырями и чертями», проводит тематическую викторину, а «русалки» исполняют танец на воде.

Для проведения праздника выбирают место на реке (водоеме) со слабым течением воды, ровным дном и небольшой глубиной. Ограждают его веревкой на поплавах, прикрепленных к плавающим маякам (ярко окрашенный плавающий предмет с привязанным грузом — камнем, кирпичом и т. д.) или вехам (шест, на верхнем конце которого прикреплен хорошо различимый предмет — флажок, цветной надувной мяч). Заранее готовят необходимый инвентарь, а также спасательные средства. Подготавливают места для болельщиков. Назначают дежурных пловцов на берегу и гребцов на лодке. Их обеспечивают необходимыми спасательными средствами. Место проведения праздника радиофицируется. Можно использовать мегафоны, рупоры.

Соревновательную часть праздника составляют так, чтобы охватить как можно больше участников. Для тех, кто слабо плавает, подготовка и участие в соревнованиях способствуют быстрейшему овладению навыками плавания, а для тех, кто хорошо плавает, — являются средством совершенствования техники плавания и ныряния, умения ориентироваться на воде.

Не обязательно все конкурсы проводить на воде. Некоторые игры могут быть проведены на берегу водоема.

Лучше планировать проведение праздника во вторую половину дня, когда воздух и вода достаточно прогрелись.

Программа праздника объявляется заранее и участники заблаговременно знакомятся с условиями конкурсов.

Завершающая часть праздника проходит интереснее, если предусмотреть после ужина карнавал на берегу с кострами на плотках. Здесь уместны выступления участников художественной самодеятельности, награждение победителей, морская викторина, исполнение морских песен, выступление военного моряка или мастера спорта по плаванию.

Игры и конкурсы для включения в программу праздника читатель найдет в разделах «Игры на воде» и «Игры-аттракционы».

Ниже приводим примерную программу праздника:

- 15.00 Построение. Парад участников.
- 15.10 Заплывы на звание чемпиона лагеря.
- 15.40 Соревнование по гребле на лодках, байдарках.
- 16.00 Показательные выступления прыгунов в воду, воднолыжников.
- 16.20 Появление Нептуна со свитой. Соревнование команд по играм: «Борьба за мяч», «Пушбол», «Бой всадников», «Всадники с веревкой», «Бег в воде», «Бой на воде», «Комбинированная эстафета». Выступление «русалок».
- 20.00 Карнавал на берегу. Костер. Выступление участников художественной самодеятельности. Награждение победителей. Морские песни и пляски.



НА ИГРОВЫХ ПЛОЩАДКАХ

«Могучими чувствами» называют поэты и ученые человеческие эмоции. Они составляют гамму самых разнообразных переживаний — от отчаяния и горя до бурной

радости. С точки зрения психофизиологии эмоции определяются как отражение мозгом человека величины потребностей и вероятности их удовлетворения в данный момент. Через генетический и приобретенный опыт, через сложную систему врожденных и условно-рефлекторных нервных путей устанавливается связь между потребностью и

возможностью ее удовлетворения. В этом плане игра и являет собой сбалансированную систему.

Игра как объект информации о предстоящем действии не представляет для человека неопределенности. Он знает, что процесс этот связан с приятными физическими и умственными ощущениями, что в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Одна и та же игра всегда проходит по-новому, неповторима и таит в себе много неожиданностей.

Наряду с тем что игры являются самыми простыми, естественными и привлекательными из всех упражнений, они признаны и самыми гигиеничными. Наличие в них большого числа естественных движений и переходов с одного действия на другое способствует максимальной разгрузке центров головного мозга, переключению с умственной работы на физическую. Исследования показывают, что удовольствие, доставленное игрой, не только дает отдых уставшему организму благодаря перемене занятий, но и повышает его жизнедеятельность, увеличивает способность к любой работе и создает благоприятные условия для отдыха нервной системы.

Вот почему спортивные и подвижные игры являются не только любимым видом отдыха молодежи, но и отличным средством физического развития, укрепления здоровья. Поэтому необходимо привлекать к участию в играх всех желающих, а не только тех, кто хорошо владеет навыками в той или иной игре. Новичкам можно предложить игру по облегченным правилам.

Ниже приводится описание наиболее распространенных среди студентов спортивных игр с упоминанием лишь основных правил игры. Мы сознательно не акцентируем внимание на методике обучения, так как это не входит в нашу задачу. Здесь же приведено описание целого ряда игр-аттракционов и игр-поединков.

Спортивные игры

Помимо оздоровительно-гигиенического и образовательно-воспитательного значения, спортивные игры являются хорошим средством агитации и пропаганды спорта. Спортивная борьба увлекательна и интересна не только для участников, но и для зрителей. Игровая деятельность участников состязания вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими, смелыми и выносливыми. Поэтому соревнования по спортивным играм привлекают наибольшее количество болельщиков.

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

Система розыгрыша с выбыванием после поражения дает возможность провести соревнование в короткие сроки при большом числе участников. В этом ее положительная сторона. Но вместе с тем она не позволяет определить места всех участников, за исключением первого и второго. Кроме того, при такой системе возможны некоторые случайности в определении действительной силы команд.

При круговой системе розыгрыша все участники встречаются друг с другом. Победителем считается тот, кто наберет большую сумму очков за все соревнование. Положительная сторона круговой системы: точное итоговое место каждой команды в конце розыгрыша, соответствующее ее силам, подготовленности. Недостаток: продолжительность соревнования.

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

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

Волейбол

Волейбольная площадка представляет собой правильный прямоугольник длиной 18 м и шириной 9 м, разделенный на две равные части.

Площадка ограничивается линиями шириной 5 см, которые входят в размер игровой части площадки.

Поперек площадки над средней линией натягивается сетка длиной 9,5 м и шириной 1 м. Высота сетки для мужчин — 243 см, для женщин — 224 см.

По краям сетки, перпендикулярно боковым линиям, прикрепляются две белые ленты шириной 5 см, обозначающие края сетки.

В каждой команде играют шесть человек, которые располагаются в две линии на площадке, разделенной на шесть зон. Каждый игрок имеет свой номер. Начинает подавать волейболист первой зоны с места подачи, находящегося в правом углу площадки сзади.

Подача выполняется ударом по мячу в тот момент, когда он находится в воздухе. Для этого мяч вначале подбрасывают, а затем направляют через сетку.

Игрок противоположной команды старается заранее определить место падения мяча и выходит к нему, занимая наиболее удобное положение для приема. Затем он направляет мяч своим партнерам, находящимся у сетки. Это — игроки передней линии, и они, разыгрывая мяч между собой, сильным или обманным ударом посылают его на сторону противника. От их умения завершать комбинацию чаще всего зависит исход борьбы.

Соревнования по волейболу проводятся из трех или пяти партий. Каждая из них продолжается до тех пор, пока одной из команд не удастся набрать 15 очков. При счете 14 : 14 игру продолжают до тех пор, пока одна из команд не добьется преимущества в два очка.

Побеждает команда, игроки которой сумеют выиграть две партии из трех (три из пяти).

И з п р а в и л и г р ы. Подачу мяча игрок производит после свистка судьи. В случае, если он это сделает до свистка, подача повторяется.

Подача выполнена правильно, если игрок не вышел за боковые пределы ограничительных «усиков», не наступил

на лицевую линию, подбросил мяч до удара по нему и если мяч при полете над сеткой не задел ее. Подачу производят в течение 5 секунд с момента готовности игрока (после свистка судьи на подачу).

Волейболист, производящий подачу, выполняет ее до тех пор, пока он или партнеры не совершат ошибку. После этого подача переходит к противоположной команде, игроки которой при этом перемещаются на одну зону по часовой стрелке.

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

Одновременное касание мяча двумя игроками одной команды считается за два удара, и поэтому ни один из них не имеет права выполнять третью передачу (за исключением блока).

Игрокам разрешается отбивать мяч любой частью тела выше пояса. Прикосновение мяча к телу ниже пояса является ошибкой.

Если во время нахождения мяча в игре кто-либо из волейболистов задевает сетку или полностью переступает среднюю линию, то судья обязан зафиксировать ошибку.

Переносить руки над сеткой при блокировании разрешено правилами, однако касаться мяча первым на стороне противника запрещено.

Ручной мяч

Площадка для игры в ручной мяч представляет собой прямоугольник, оптимальный размер которого 40×20 м.

Ворота устанавливаются на середине лицевых линий и имеют следующие размеры (по внутреннему измерению): высота 2 м и ширина 3 м. Стойки и перекладина должны быть деревянными и иметь квадратное сечение 8×8 см.

На расстоянии 6 м от ворот проводится линия вратарской площадки, которая ограничивает ее. Параллельно ли-

нии вратарской площадки на расстоянии 3 м от нее проводится пунктирная линия свободных бросков. Линия штрафного броска представляет прямую длиной 1 м, проведенную параллельно линии площадки вратаря на расстоянии 7 м от центра ворот. Поперек поля на равном расстоянии от лицевых линий проводится средняя линия.

На площадке играют две команды по семь человек каждая.

Мяч вводится в игру с центра площадки. В этот момент игроки противоположной команды должны находиться не ближе 3 м от средней линии.

Цель игры — забросить мяч в ворота противника. Мяч разрешается бросать, ударять, толкать, останавливать и ловить руками. Не считается ошибкой, если мяч принимают на грудь, туловище, бедро или голову. Если после ведения игрок взял мяч в руки, то затем он обязан передать его партнеру или произвести бросок по воротам. С мячом в руках нельзя делать более трех шагов. Игрок, сделавший три шага, должен бросить мяч или передать его товарищу.

Шаг считается сделанным, если: игрок оторвал ногу от поверхности площадки и снова поставил ее; переставил ногу с одного места на другое; после прыжка коснулся земли ногой, а затем совершил прыжок на той же ноге или коснулся земли другой ногой; приземлился одновременно двумя ногами, а затем оторвал ногу и снова поставил ее на землю.

Продолжительность игры у женщин 50 минут (2×25 минут), у мужчин — 60 минут (2×30 минут). Время перерыва 10 минут.

Вратарю не всегда следует ловить мяч: лучше задерживать его рукой, а сильный удар — отбивать.

И з п р а в и л и г р ы. Мяч в игре может выходить за боковую и лицевую линии площадки. В этом случае назначается вбрасывание. Его выполняет та команда, игрок которой не коснулся мяча последним перед выходом за

линию. Гандболисты команды соперников в момент вбрасывания располагаются на расстоянии не менее трех метров от линии вбрасывания. Гол с вбрасывания не засчитывается.

Если мяч вышел за лицевую линию, коснувшись при этом игрока защищающейся команды, исключая вратаря, который находится в площади ворот, назначается угловой бросок. Мяч, заброшенный непосредственно с углового броска, засчитывается.

Запрещается: падать на лежащий или катящийся мяч; удерживать мяч более трех секунд; вырывать мяч друг у друга; вести мяч ногами; хватать (обхватывать), удерживать, тянуть, ударять, толкать противника, делать ему подножку, оттеснять в площадь ворот, намеренно бросать в него мяч.

За нарушение правил назначается свободный бросок, который производится с места нарушения.

Атакующая команда может владеть мячом только 45 секунд. Если за это время не произведен бросок по воротам противника, то мяч передается противоположной команде.

Если игрок защищающейся команды допустит грубость с целью помешать выполнению броска в ворота, намеренно (в целях защиты) войдет в площадь ворот, умышленно отбросит мяч своему вратарю и тот коснется мяча в площади ворот, назначается семиметровый штрафной бросок без защиты.

Баскетбол

Соревнования проводятся на площадке, имеющей длину 26 м и ширину 14 м. Оборудование состоит из стоек со щитами, к которым прикреплены металлические кольца. Размер щита — 120×180 см. Диаметр кольца — 45 см. Кольцо крепится к щиту на расстоянии 30 см от его нижнего края и в 305 см от пола.

На площадке играют две команды по пять человек каждая.

Игра заключается в том, чтобы как можно большее количество раз забросить мяч в корзину противника. Для этого игроки должны владеть определенными приемами техники и тактики игры. Каждому необходимо уметь не только нападать, но и защищаться.

В момент атаки на кольцо противника игроки нападающей команды стараются оторваться от соперников, выйти на свободное место, чтобы, получив мяч от партнера, бросить его в кольцо.

Если же мяч попал к противоположной команде, игроки стараются плотно прикрыть противников, чтобы перехватить мяч, не дать им бросить его в кольцо.

Игра длится 40 минут чистого времени с перерывом 10 минут. Выигрывает команда, игроки которой сумеют забросить в корзину противника большее количество мячей. При ничейном результате дается дополнительная пятиминутка.

Из правил игры. Штрафной бросок назначается за нарушение правил, связанное с умышленной грубостью и при явной угрозе кольцу.

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

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

В ходе игры запрещено: делать на площадке более двух шагов с мячом в руках; вести мяч, ударяя его о землю одновременно двумя руками; отбивать мяч кулаками или ногами — в этих случаях мяч передается другой команде для вбрасывания из-за боковой линии в ближайшей точке от места совершения ошибки.

Не разрешается задерживать игрока с мячом, толкать его, ударять по рукам и ставить подножку. Провинивший-

ся игрок получает персональное замечание (фол), и по усмотрению судьи (в зависимости от игровой ситуации) назначаются штрафные броски или мяч вводится из-за боковой линии.

За пять фолов игрок удаляется до конца игры. Его место может занять другой баскетболист.

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

Футбол

Игра проводится между двумя командами по 11 игроков в каждой на поле размером 90×110 м в длину и 50×75 м в ширину.

Цель игры — забить мяч в ворота противника.

Бить по мячу разрешено ногой или головой. Останавливать его можно любой частью тела, кроме рук.

Игра продолжается 90 минут, разделенных на две половины (тайма) по 45 минут.

Выигрывает команда, игроки которой сумеют забить в ворота противника больше голов.

Перед началом игры судья бросает жребий. Капитан, выигравший его, пользуется правом выбора для своей команды стороны поля или права начать игру с центра.

И з п р а в и л и г р ы. Мяч считается забитым, если он:

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

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

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

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

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

Игроку разрешено:

- играть с мячом лежа на земле, отбирая его у противника;

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

- выполнять штрафной удар, не дожидаясь свистка судьи;

- произведя 11-метровый штрафной удар, добивать мяч, отскочивший от вратаря.

Игроку не разрешено:

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

- произведя 11-метровый штрафной удар, добивать мяч, отскочивший от стойки или перекладины ворот.

Штрафной удар назначают:

- при грубом и опасном толчке или прыжке на противника;

- при попытке удержать рукой или свалить противника;

- при игре рукой.

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

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

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

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

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

Настольный теннис

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

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

Во время подачи игрок подбрасывает мяч вверх и производит удар по нему ракеткой. При этом надо находиться за столом.

Из правил игры. Подача считается неправильной, если подающий уронит или поймает мяч, подброшенный для подачи, или промахнется, пытаясь ударить по мячу. Ошибкой считается, если поданный мяч не попадает на сторону противника или до прикосновения со столом на стороне соперника коснется стоек или сетки.

Играющий выигрывает очко, если противник неправильно подаст мяч, отразит его слету до его прикосновения к столу, сдвинет во время розыгрыша очка стол или крышку стола, коснется мяча рукой, в которой находится ракетка.

После каждых 5 очков подающий становится принима-

ющим, а принимающий — подающим. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подачи.

При игре вчетвером (в парной встрече) подачу выполняют так же, как было описано выше, но необходимо, чтобы мяч коснулся сначала правой половины стола подающего, а потом, пройдя над сеткой, — правой половины стола принимающего.

Подающий производит подачу, принимающий отбивает, затем отбивает партнер подающего, после него отбивает партнер принимающего, и, наконец, отбивает подающий и т. д. Мяч, отбитый вне очереди, считается ошибкой.

Пара, начинающая партию, должна решить, кто из партнеров будет подавать первым, а пара, принимающая мяч, решает, кто будет первым принимать мяч. Паре, нарушившей очередность, засчитывают проигрыш очка. После этого очередность в правильном чередовании игроков в подачах и приемах мяча должна быть восстановлена.

Игра проводится на столе длиной 274 см и шириной 125,5 см. Высота поверхности стола от земли — 76 см.

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

Бадминтон

Игру проводят на небольшой прямоугольной площадке размерами 13,4×6,1 м для парной игры и 13,4×5,18 м для одиночной.

Прямоугольник делится пополам мелкоячеистой сеткой, натянутой между двумя стойками. Длина сетки 6,1 м и ширина 76 см. Высота ее верхней кромки в центре от поверхности 152 см, а у стоек — 155 см.

Счет в бадминтоне, как в волейболе, — до 15 очков. Игра состоит из трех партий. Во второй партии подает спортсмен, выигравший первую. Если проводится третья, решающая, партия, то в середине счета (при 8 очках) игроки меняются сторонами.

Из правил игры. Игра начинается подачей с правого поля в переднюю зону. Промах при подаче является ошибкой, и подача теряется.

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

При потере подачи счет не меняется. Очки начисляются только подающему.

В парной игре участники, занимающие к началу игры правую сторону площадки, считаются первыми номерами и подают, как в одиночной игре, — справа при четном, а слева при нечетном числе очков. Их партнеры, считающиеся вторыми номерами, подают наоборот — слева при четном, а справа при нечетном числе очков.

В парных играх сторона, начинающая каждую партию, имеет только одну очередь подач, после потери которой подает другая сторона, получающая право уже на две очереди подач. Первым при любом счете подает игрок, занимающий правое поле подачи. Выиграв очко, партнеры подающей стороны меняются полями, и опять подает тот же игрок, но уже с левого поля и в то же поле противника.

Подвижные игры

Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижных игр характерны творческие, активные двигательные действия, мотивированные сюжетом. Эти действия частично регламентируются правилами и направляются (в условиях изменяющейся игровой обстановки) на преодоление различных препятствий по пути к достижению поставленной цели.

В советской теории физического воспитания подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство физического совершенства человека, организации активного отдыха.

Подвижные игры не требуют от участников специаль-

ной спортивной подготовки. Одни и те же подвижные игры могут проводиться в различных условиях, с большим или меньшим количеством участников, с изменяющимися правилами.

В оздоровительно-спортивных лагерях подвижные игры находят широкое применение в занятиях спортом и в организации активного отдыха. Здесь успешно проходят соревнования по комплексам подвижных игр между различными командами, а также встречи между коллективами соседних лагерей. Нередко такие соревнования по комплексам подвижных игр являются составной частью общелагерного спортивного праздника.

Ниже приводится описание лишь некоторых, наиболее подходящих для условий оздоровительно-спортивных лагерей, подвижных игр, так как большой практический материал по этому разделу изложен в ранее изданных работах, список которых приведен в конце книги.

«Д в а о г н я»

Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Играющие располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной лицевой линией площадки, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между «двух огней» — с одной стороны им угрожает капитан, с другой — его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный, гандбольный) в игру — передает его игрокам своей команды, а те возвращают мяч обратно. Они передают его друг другу для того, чтобы выбрать удачный момент и попасть мячом в игрока противоположной команды. Соперники передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Игрок, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть со своим капитаном за ее лицевой линией. Он также, как и капи-

тан, имеет право ловить, передавать мяч, «выбивать» соперника и т. д. Таким образом, задача спортсменов, которые владеют мячом, — «выбивать» игроков противоположной команды, а задача игроков, которые не владеют мячом, — перехватить его для того, чтобы взять инициативу в свои руки и нападать. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной команды, в том числе и капитан, который выходит на площадку в последний момент.

Если мяч попал в кого-либо из игроков, но один из его товарищей по команде успел поймать мяч в воздухе, то спортсмен из игры не выбывает. Игрок, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не выкатился за пределы площадки, и тогда его команда становится нападающей.

П о п а д и в ц е н т р о в о г о

Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Соревнуются две команды по 5 человек. По углам и в центре каждой половины площадки (квадрата) кладут по одному гимнастическому обручу. Таким образом, на каждой половине площадки по 5 обручей. Игроки команд располагаются на своей половине площадки в обручах с таким расчетом, чтобы в центральных обручах стояли представители противоположных команд. У одного из игроков каждой команды в руках волейбольный мяч. По сигналу игроки, стоящие по углам, начинают друг другу передавать мяч и, улучив момент, стараются бросить его в центрального. Спасаясь от попадания, он подпрыгивает, приседает, пригибается, даже ложится на землю. За каждое попадание команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 5 минут. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Игроки не имеют права выходить за пределы обруча во время выполнения передачи или прицельного броска. За

нарушение команде начисляется штрафное очко. Игрок, стоящий в центральном обруче, тоже не имеет права выходить из обруча. За нарушение этого правила противоборствующей команде начисляется дополнительное выигрышное очко.

Ф у т б о л н а в о л е й б о л ь н о й п л о щ а д к е

Игра проводится на волейбольной площадке с сеткой, высота которой 2 метра. В каждой команде 6 человек. Счет в игре ведется, как в волейболе, до 15 очков.

Если ошибку в игре совершает команда принимающая, команда подающая выигрывает очко. Если же ошибается команда подающая, она теряет право подачи. Встреча состоит из трех партий.

Бить по мячу руками не разрешается. Принимать и отбивать мяч можно ногой, плечом, головой. Во время перепасовки разрешается жонглировать мячом, но совершать не более трех касаний, причем на каждой половине площадки мяч можно передавать от одного игрока другому тоже не более трех раз.

У б ы в а ю щ и е г о р о д к и

Две-три команды по 6—7 человек строятся в одну шеренгу за общей линией старта. В 25—30 метрах от линии старта, напротив играющих, ставят в ряд городки соответственно количеству играющих.

По сигналу руководителя игроки поворачиваются кругом и исполняют различные упражнения типа зарядки, например, поднятие рук вверх и опускание, приседание, прыжки на одной ноге и т. д. В это время кто-нибудь из помощников руководителя убирает один городок.

В определенный момент руководитель дает сигнал, по которому играющие поворачиваются кругом и бегут впе-

ред, чтобы схватить какой-нибудь городок. Участник, оказавшийся без городка, выбывает из игры.

После этого все опять занимают исходное положение, повторяют движения руководителя, помощник убирает один городок, и по сигналу играющие бегут к городкам.

Игра повторяется условленное количество раз. Побеждает команда, в которой осталось больше игроков.

Надо следить за тем, чтобы играющие не оглядывались назад и точно повторяли все движения руководителя.

П а р н ы й в ы з о в

Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Каждая пара стоит на расстоянии двух метров одна от другой и получает свой порядковый номер. Игроки в парах принадлежат к разным командам.

Руководитель громко вызывает какой-нибудь номер, например, шестой. Оба игрока этой пары бегут в разные стороны вокруг остальных игроков и возвращаются на свои места. Игрок, прибежавший на свое место раньше, выигрывает очко для своей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 10 очков. Она и является победительницей.

У д е р ж а т ь м я ч в в о з д у х е

Участвуют две команды по 6—8 человек, каждая из которых произвольно располагается на половине волейбольной площадки со своим волейболом (футбольным) мячом. По сигналу игроки обеих команд одновременно начинают передавать друг другу мяч ногой с таким расчетом, чтобы он не опустился на пол и не вышел за пределы площадки. Один игрок не имеет права сделать два касания подряд. После каждой ошибки дается свисток и объявля-

ется счет. Игра продолжается 4—5 минут. Выигрывает команда, игроки которой допустят меньше ошибок.

Игру можно видоизменить за счет того, что игроки передают мяч не ногой, а головой.

Волейбол с воздушными шарами

Игра ведется на волейбольной площадке с сеткой высотой 220 см. Шесть игроков каждой команды располагаются на площадке произвольно. У каждого игрока в руках воздушный шар, и по сигналу он старается переправить его на сторону противника с таким расчетом, чтобы шар коснулся пола. За это команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается до тех пор, пока игроки одной из команд не получают 15 очков. Эта команда является победительницей.

Каждый игрок имеет право касаться шара неограниченное количество раз.

После ошибки судья подает свисток, и игра останавливается. Он объявляет счет, играющие занимают исходное положение и продолжают игру.

Борьба за мяч

Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра, после чего члены команды, овладевшей мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется одно очко. После этого игра останавливается и мяч снова вводится в игру броском в центре. Продолжается игра 10—15 минут. Выигрывает команда, игроки которой наберут за это время большее количество очков.

В игре следует соблюдать определенные правила. Если мяч перехвачен соперником, то набранное количество передач аннулируется, и счет открывает команда, овладевшая

мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, то мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Если команда, ведущая счет передач (владеющая мячом), нарушила правила (двойное ведение, пробежка, мяч выкатился за пределы площадки и т. п.), то она теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

Не давай мяча водящему

Все играющие располагаются по кругу, кроме двух-трех водящих, становящихся на середине. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, «запятнавшего» мяч, идет игрок, не сумевший точно передать мяч партнеру.

Игру можно усложнить, введя в нее правило «трех секунд», в течение которых участник должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом, но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число водящих может быть увеличено или сокращено.

В а р и а н т. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а два-три игрока другой выполняют роль водящих — перехватывают мяч. За каждый удачный перехват команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4—5 минут, и команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Подсечка скакалкой

Игроки двух команд образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками другой. В центре круга становится руководитель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, описывая круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не

задеть скакалку. Задевший скакалку выбывает из игры. Побеждает команда, у которой по истечении 3—4 минут останется больше игроков.

Игры - аттракционы

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

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

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

Подбор игровых аттракционов, их количество, система оценки результатов зависит от подготовленности участников.

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

Признаместе

На стол кладут три приза. Задача играющего — с закрытыми глазами подойти к столу и, вертикально опустив руки, не касаясь телом стола, взять один из призов. Играющий становится в 8—10 шагах от стола и во всеуслышание заявляет, сколько он намерен сделать шагов и какой приз взять. Ему завязывают глаза и поворачивают два-три раза кругом. Во время выполнения задания ведущий громко ведет счет.

С б е й м я ч и к

Из картона сворачивают конус, вырезают его верхнюю часть так, чтобы можно было на нее положить мячик настольного тенниса, и ставят на тумбочку. Играющий становится в 8—10 шагах от тумбочки и бумажной салфеткой, которая находится в левой руке, прикрывает правый глаз. Его задача — с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки сбить мячик.

М е т к и й ф у т б о л и с т

На пол кладут мяч (любой), в 8—10 метрах от которого становится играющий с завязанными глазами. Он должен сделать полный поворот кругом на 180° , подойти к мячу и ударить его ногой.

Т о ч н ы й р а с ч е т

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

Р а з д а в и ш а р

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

В л а б и р и н т е

На полу в один ряд на расстоянии 0,7—1 метра один от другого размещают 7—10 городков (булав). Играющий с завязанными глазами становится у черты, проведенной

в одном метре от переднего городка. Его задача — пройти змейкой между городками, обходя их то справа, то слева.

Р а с с т а н о в к а г о р о д к о в

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

Выигрывает тот, кто расставит все или большее количество городков.

М е т к и й у д а р

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

Д о р и с у й к а р т и н у

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

Побеждает тот, кто приколет нос к положенному месту.

Х о д ь б а с б и н о к л е м

На полу чертят прямую, изогнутую или спиралевидную линию длиной 8—10 метров. Играющий становится в начале линии и, глядя через обратную (удаляющую) линзу бинокля на свои ноги, идет по линии. Ступни ног надо ставить так, чтобы каблук одной ноги касался носка другой.

Побеждает тот, кто пройдет по линии и не оступится.

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

У с п е й в з я т ь

К перекладине (ветке) над табуреткой подвешивают мяч. На табуретку ставят коробку с пятью теннисными мячами. Участник игры, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его. Пока подвешенный мяч совершает одно колебательное движение, участник должен подобрать теннисные мячи и вернуться в исходное положение.

«У д о ч к и»

5—10 булав ставят на полу в ряд в одном метре одну от другой. Такое же количество играющих становится в двух-трех шагах от булав и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо больше, чем головка булавы. Задача играющих — надеть кольцо на булаву.

Т о ч н ы е б р о с к и

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

П е р е б р о с к а м я ч а н о г а м и

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

П о д н и м и с т у л

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

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

П о п а д и в о б р у ч

Играющий ложится животом вниз и из этого положения бросает волейбольный мяч двумя руками из-за головы в гимнастический обруч, который горизонтально держит партнер. Расстояние между игроками устанавливается руководителем.

С п а л к о й з а с п и н о й

Держа в руках палку за спиной, лечь на пол животом вниз и встать. Положение рук не менять.

С г р у з о м н а г о л о в е

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

И г р ы - п о е д и н к и

Поединки — это парные игры зрелищного характера. Используя их, можно провести массовые соревнования — поединки (своеобразное многоборье, в котором каждый участник соревнуется только с одним соперником). В соревнованиях участвуют все желающие. Пары подбираются равные по силам и возрасту. После окончания каждого состязания определяется победитель, которому засчитывается одно очко. Победителем многоборья в каждой паре считается тот, кто в итоге наберет больше очков.

Л о в к и е н о с и л ь щ и к и

Для проведения игры необходимо 4 табуретки и 10 городков (кеглей) одинакового размера. В одном конце площадки ставят две табуретки на расстоянии пяти шагов

одна от другой. В противоположном конце зала ставят еще две табуретки, на каждой из которых размещают по 5 городков. Участники игры садятся на свободные табуретки, а затем с завязанными глазами должны перенести все городки (по одному) на табуретки, на которых они сидели.

Побеждает тот, кто раньше это сделает.

Найди колокольчик

На два стула, расстояние между которыми 8—10 шагов, кладут по колокольчику, а возле каждого из них становится участник с завязанными глазами. По сигналу каждый играющий должен обойти справа стул товарища, возвратиться на свое место и позвонить в колокольчик.

Побеждает тот, кто раньше позвонит.

Сложная переправа

Чертят линию старта, а в 8—10 метрах по обе стороны параллельно ей — линии финиша. Двое играющих получают по три деревянных бруска (толщина и ширина брусков не меньше 10 сантиметров). Положив два бруска (один на линию старта, другой — в одном шаге от первого), каждый студент становится на них обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него другую ногу. Так оба игрока передвигаются в противоположные стороны до линий финиша.

Побеждает тот, кто первым дойдет до линии финиша и не оступится.

Поединок на рапирах

На полу чертят два круга диаметром 40—50 сантиметров. За кругами становятся двое играющих. Каждый из

них получает по рапире (гибкой палке). В центре каждого круга кладут по чурке. Надо выбить чурку из круга противника и сохранить свою.

Проворные мотальщики

К двум деревянным катушкам привязывают шнур длиной 8—10 метров. На середине шнура пришивается маленький цветной флажок или ленточка. Двое участников, взявшись за катушку, растягивают шнур во всю длину и по сигналу ведущего начинают наматывать его на катушку. Играющие должны держать катушку двумя руками за выступающие круглые ручки и во время наматывания следить за тем, чтобы шнур был все время в натянутом положении.

Выигрывает тот, кто быстрее наматает свою половину шнура.

В а р и а н т. К концам двух веревок привязывают детские игрушечные автомашинки. Двое играющих, усевшись рядом, наматывают шнур на катушку и стараются как можно быстрее приблизить к себе свою машину.

Сохрани равновесие

Двое становятся друг против друга на узкий брусок, лежащий на стойках на высоте 90—100 см. Держа одну ногу на весу, каждый из играющих старается ударом своей ладони о ладонь противника вывести его из состояния равновесия и заставить соскочить на землю.

Важно не только нанести сопернику ловкий удар, но и уметь обмануть его: например, размахнуться и отвести руку в сторону, чтобы он, приготовившись к ответному удару, не смог удержаться.

Поединок на бревне

Круглое бревно укрепляется горизонтально на двух врытых в землю стойках на высоте одного метра. Двое играющих садятся на него верхом друг против друга. Каждый получает небольшой мешочек или наволочку, набитую сеном. По команде руководителя начинается «бой». Играющие, скрестив ноги под бревном и стараясь сохранить равновесие, наносят друг другу удары мешочком. Участник поединка, который от удара или ложного движения противника не сумеет удержаться на бревне (дотронется рукой до земли или будет вынужден взяться за бревно двумя руками), выбывает из игры.

Кольцо на палку

У каждого на спине (между лопатками) привязывается палка, конец которой возвышается над головой на 50 сантиметров. Играющие получают по несколько колец и расходятся на расстоянии 3—4 м друг от друга. По сигналу каждый из них начинает набрасывать кольца на палку противника. Сходить со своего места нельзя, но отклоняться вправо или влево разрешается.

Побеждает тот, кто первым сумеет набросить на палку противника три кольца.

Кто раньше

Для проведения игры нужна веревка длиной два метра с цветной тесьмой посередине. Веревку растягивают на полу так, чтобы тесьма была на черте. На расстоянии 3—5 м от каждого конца веревки ставят по городку. Двое играющих подходят к веревке и берутся за ее концы. По команде участники начинают тянуть веревку. Каждый старается дотянуться до своего городка и поднять его. Кто раньше поднимет городок, тот объявляется победителем. Затем за веревку берется другая пара игроков.

Необходимо предупредить играющих, что нельзя тянуть веревку до команды. Запрещается отпускать веревку во время перетягивания. Отпустивший ее считается побежденным.

Для удобства захвата веревки можно сделать на ее концах петли.

З а ч е р т у

Двое играющих, взявшись за руки, стремятся перетянуть друг друга за черту, обозначенную в двух метрах позади каждого. Победителем объявляется участник, которому это удастся сделать.

К т о д о т я н е т с я п е р в ы м

Стоя спиной друг к другу на правой ноге, два участника захватывают согнутой ступней левой ноги ступню левой ноги соперника. В таком положении по сигналу каждый старается перетянуть другого до своей черты, находящейся впереди в 2—3 шагах. Затем перетягивание проводится вторично, но правыми ногами.

Если ступни разъединяются, играющие возвращаются на свои места и возобновляют перетягивание.

П е р е т я г и в а н и е н а п а л к а х

Играющие становятся спиной друг к другу, держась руками за концы палки длиной 2 м. Каждый тянет палку в свою сторону, стараясь перетянуть противника за черту, обозначенную в двух метрах от игрока. Участник, который будет перетянут за черту, проиграл.

О т б е р и м я ч

Играющие становятся друг к другу лицом, обхватив руками один и тот же мяч. Каждый старается вырвать мяч у другого. Кому это удастся сделать, тот объявляется победителем.

Если мяч упал, схватка возобновляется.

Для проведения игры можно использовать волейбольный, футбольный или набивной мяч.

Игру можно провести в положении сидя на гимнастической скамейке.

Д о с т а н ь г о р о д о к

Каждый из двух играющих надевает на правую ногу петлю, завязанную на концах 2-метровой веревки. По сигналу участник старается дотянуться рукой до стоящего в 1 м от него городка (булавы). Спортсмен, дотянувшийся первым до городка (булавы), объявляется победителем. Проигрывает и тот, с чьей ноги сползает петля.

К т о с и л ь н е е

Двое играющих, стоя спиной друг к другу, надевают через голову одну лямку (толстую веревку или длинный ремень со связанными концами). Лямка должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу судьи каждый старается перетянуть другого за черту, отмеченную в трех метрах от него. Участник, которому это удастся сделать, объявляется победителем.

Н е с х о д и с м е с т а

Двое играющих становятся лицом друг к другу. Каждый отставляет левую ногу назад, а ступню правой ноги ставит наружной стороной вплотную к ступне другого. Крепко взяв противника за правую руку, игрок старается перетянуть его к себе. Проигрывает тот, кто оторвет от земли левую ногу или сойдет с места.

С в а л и н а з е м л ю

Двое играющих становятся на табуретки (пни, ящики), находящиеся на расстоянии 3—4 метров одна от другой, и берутся за концы каната. По сигналу каждый тя-

нет канат, стараясь стащить противника на землю (на пол). Победителем объявляется участник, которому удастся это сделать.

Стой крепко

Двое играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки ног вместе. Ударами ладоней одной или обеих рук одновременно играющие стараются вывести друг друга из равновесия. Ударять можно только открытой ладонью и только по ладони противника.

Разрешается уклоняться от ударов или наносить ложные удары. Участник, оторвавший ступни от земли или раздвинувший носки, проигрывает.

Оторви от земли

Двое играющих становятся спиной друг к другу и цепляются руками, согнутыми в локтях. Каждый из них старается наклониться вперед, заставляя тем самым противника оторвать ноги от земли.

Победителем объявляется участник, которому это удастся сделать.

ЗИМОЙ В ЛАГЕРЕ

«Здоровью моему полезен русский холод», — подчеркивал поэт. Ученые согласны с этим. Систематическое, достаточное по силе и продолжительности охлаждение стимулирует нервную систему и эндокринный аппарат человека. Зимний воздух бодрит. А если к тому же поработать на воздухе, дать нагрузку своим мышцам, отдых становится полезней и содержательней. Лыжные вылазки, катание на коньках по своей оздоровительной и эмоциональной ценности, пожалуй, не имеют себе равных среди других форм активного отдыха.

Настоящее раздолье зимой и занятым туристам. За

плечами тот же рюкзак — только снаряжение зимнее. Лыжи помогут проникнуть в места, куда без них не ступит нога человека, увидеть несравненные зимние пейзажи, пронестись вниз с крутой горы или посидеть на привале у зимнего костра.

В лагере должен быть оборудован и спортивный зимний городок. Здесь размещаются площадки для футбола и ручного мяча, поля для игры в хоккей и катания на коньках. Для этой цели хорошо подходит футбольное поле.

Каток устраивают только при наступлении устойчивой морозной погоды. Перед заливкой снег с поля счищают и складывают валиком вокруг катка. Начинают заливку с самого отдаленного конца катка, чтобы не оставлять следов на только что залитом участке. Водную струю сначала направляют вверх, чтобы охлажденная в воздухе вода, падая на землю, скорее образовала ледяной слой. Как только первый слой воды на площадке замерзнет, каток заливают снова до образования льда толщиной 5 см. Каток следует осветить и радиофицировать.

Подробнее о зимних сооружениях в лагере читатель может ознакомиться по литературным источникам, приведенным в конце книги.



НА ЛЫЖИ!

У лиц, регулярно совершающих лыжные прогулки, как отмечают физиологи, на 15—20 % увеличивается умственная работоспособность. Можно назвать имена многих

известных ученых, писателей, композиторов и других представителей творческого труда, которые стараются по-

чаще выходить на лыжню. Академик А. Летавет, балерина М. Плисецкая, композитор А. Пахмутова, шахматист М. Ботвинник не мыслят зиму без лыж.

Наблюдения многих врачей подтверждают, что лыжи — отличное средство как лекарство при начальных стадиях многих распространенных недугов, в том числе атеросклероза, гипертонической болезни, неврозов, ожирения.

Целебная сила лыжных прогулок во многом объясняется особенностями зимнего воздуха, в котором содержание кислорода и легких ионов с отрицательным зарядом гораздо выше, чем в летние месяцы.

Ритмичные движения лыжника, при которых попеременно включаются в работу разные мышечные группы и суставы, рождает цепь положительных рефлексов, вытесняющих из нервных центров очаги застойного возбуждения и в то же время «заряжающих» их энергией.

Все это вместе взятое позволяет рекомендовать лыжи не только практически здоровым студентам, но и страдающим начальными стадиями ишемической и гипертонической болезней. Чувство мышечной радости, тренирующее и сосудорасширяющее действие неторопливых дозированных лыжных прогулок способствуют значительному лечебному эффекту.

Энергетические затраты при ходьбе на лыжах меняются в зависимости от рельефа местности, скорости движения, тренированности лыжника, способа лыжного хода, погоды и т. п. При ходьбе, например, в спокойном темпе по равнине затрачивается 9,65 килокалорий в минуту, а при ходьбе по пересеченной местности — уже 15 килокалорий. В оттепель, если скольжение лыж плохое, энергозатраты увеличиваются до 40 %.

Естественно, что подобные значительные энергетические затраты чрезвычайно полезны для борьбы с ожирением и являются хорошей профилактикой этого распространенного недуга среди молодежи.

Конечно, спортсмены и опытные физкультурники не

нуждаются в подсказках и рекомендациях, но начинающие малотренированные студенты, решившие подружиться с лыжами, должны учесть некоторые советы.

Во-первых, не следует открывать лыжный сезон длительным походом. Неопытный лыжник, оказавшись вдалеке от населенных пунктов и переутомившись, рискует обморозиться. Поэтому первый пробный выход не должен продолжаться более 1—2 часов. Хорошо, чтобы маршрут пролегал в парке или сквере. Да и километраж первого лыжного похода малотренированным студентам надо ограничить 6—8 километрами.

Во-вторых, темп первых лыжных прогулок должен быть невысоким: 4—6 километров в час. Выходить на лыжню в открытое поле не следует при температуре ниже 25 градусов даже и в безветренную погоду, а при сильном ветре и в 20 градусов мороза тоже не следует рисковать. В такую погоду лучше ограничиться прогулкой в близко расположенном парке.

Лыжник должен позаботиться и о своей экипировке. Многие опытные лыжники поверх ботинок надевают старые капроновые носки или гетры, чтобы снег не попал в обувь. Одеваться надо тепло, но легко, чтобы не затруднять движения.

В поход на лыжах

В последние годы среди студенческой молодежи республики стали популярны лыжные походы по местам боевой славы белорусского народа. Это обычно длительные походы, участниками которых могут быть хорошо подготовленные лыжники.

В зимних лагерях, профилакториях практикуются менее длительные походы — одно-, двухдневные. В таких походах могут участвовать все практически здоровые студенты, имеющие определенные навыки передвижения на лыжах по пересеченной местности.

Лыжный поход, как и любой другой, следует тща-

но готовить. После того как определена цель похода и намечены задачи, необходимо:

- разработать план предстоящего похода (изучить маршрут, составить его схему и график, определить привалы и места ночевки, учесть средства, необходимые для организации привала, составить инструкцию о том, как одеться и вести себя в походе);

- распределить обязанности между участниками похода;

- тщательно проверить состояние лыжного инвентаря, одежды и обуви;

- подготовить продукты питания;

- уточнить с участниками похода способы укладки вещей в рюкзак и подгонки его для носки.

Если ночлег в пути предполагается в жилых помещениях, следует, кроме общеизвестного инвентаря и снаряжения для подобных походов, взять с собой лишь теплое шерстяное одеяло. Для ночевки в полевых условиях необходим спальный мешок с вкладышем.

Большое значение для похода имеет правильно подобранная лыжная мазь, которая помогает сохранить силы лыжников и увеличить скорость. Важно помнить, что мазь, пригодная для одних температурных условий и состояния снежного покрова, совершенно не подходит для других. Например, мази, пригодные для оттепели, часто приводят к тому, что в морозную погоду снег липнет к лыжам, а скользящая поверхность обледеневает. Важно также правильно наносить мази на скользящую поверхность лыж. Одна и та же мазь, по-разному наложенная на лыжи, может дать совершенно различные результаты.

При смазке лыж необходимо придерживаться следующих элементарных правил: 1) скользящая поверхность лыж должна быть просмолена (загрунтована); 2) мазь надо наносить на совершенно сухую скользящую поверхность лыжи; 3) нанесенный на лыжу слой мази должен быть ровно растерт пробкой или рукой; 4) желобок и реб-

ра скользящей поверхности нужно очистить от всех неровностей смазки; 5) смазанные в помещении лыжи необходимо охладить на воздухе в течение 15—20 минут и только после этого ставить на снег.

Перед походом следует напомнить участникам о профилактике обморожения. В частности, характерным признаком наступающего обморожения является побледнение кожи. Вначале чувствуется покалывание на том участке кожи, который подвергся охлаждению, затем чувствительность теряется, лыжник не замечает наступающего обморожения. Обморожению чаще всего подвергаются пальцы рук и ног, кисти, стопы, нос, уши, половые органы, у девушек — грудь. Для профилактики используется жир (гусиное и свиное сало, ланолин, вазелин), который прикладывается тонким слоем на открытые части тела. Следует также помнить, что во время похода необходимо наблюдать друг за другом, предупреждать нежелательные последствия и при первых признаках обморожения принять соответствующие меры. Пострадавшее место осторожно растирается чистой рукой до тех пор, пока кожа не покраснеет и не восстановится ее чувствительность. Иногда растирают и снегом, но пользоваться им нужно осторожно, чтобы не повредить кожу.

Во время похода участники обычно передвигаются в колонне по одному. Направляющим назначается наиболее опытный лыжник, который умеет идти равномерно, без рывков. Он подбирает темп движения, доступный и самым слабым участникам похода, которые должны располагаться сразу же за направляющим.

Место руководителя в колонне определяется обстоятельствами. В течение перехода он обязан несколько раз пропустить мимо себя всю группу, следя за состоянием каждого участника.

В целом марш должен совершаться равномерно. Для передвижения применяются способы, которые наиболее выгодны на тех или иных участках дистанции.

Если приходится прокладывать путь по целине, то нужно чаще менять направляющих, так как идти по рыхлому и глубокому снегу довольно тяжело.

При прокладке лыжни избирают какой-либо ориентир и время от времени сверяют с ним правильность движения. Лыжню надо прокладывать возможно прямее, без излишних поворотов и зигзагов.

Особенно внимательным надо быть на спусках, которые следует выполнять по очереди с интервалом 10—15 секунд.

Во время похода делают большие и малые привалы: малые — для отдыха, подтягивания отстающих, подгонки снаряжения, одежды и лыжного инвентаря, большие — для восстановления сил и приема пищи. Привалы устраиваются в местах, защищенных от ветра (в лесу, овраге). Первый малый привал следует сделать, примерно, через час после начала похода, чтобы выявить и устранить некоторые недостатки, связанные с подготовкой снаряжения, одежды и обуви. Большой привал делают после того, как пройдено больше половины дневного пути. На месте привала расчищают площадку для костра, хорошо утаптывают снег. С этой целью вся группа несколько раз проходит по площадке приставными шагами на лыжах. Для растопки используются мох и древесная кора.

На привале участники похода могут снять лыжи и сесть на них, постелив хвою, вокруг костра. В этом случае лыжи переворачиваются скользящей поверхностью вверх.

Перекладина для подвески ведра над огнем крепится на двух треногах из лыжных палок. Они ставятся по сторонам костра. Обед обычно не готовят, а ограничиваются горячим чаем с бутербродами.

Не следует долго засиживаться у костра на морозе.

Игры на лыжах

Игры на лыжах развивают умение управлять своими движениями и облегчают освоение техники передвижения.

Кроме того, игры на лыжах, в том числе и для опытных лыжников, являются хорошей формой активного отдыха и развлечения.

Начинающие лыжники в большинстве своем не могут еще правильно выполнять ряд движений. Для них подбираются такие игры, в ходе которых участники в интересной игровой форме знакомятся с основными элементами техники.

Для эффективного проведения игр на лыжах заранее выбирают площадку, склон, намечают условные границы игры, готовят инвентарь (флажки, палки, мешочки с песком для метания, повязки и т. д.). Перед началом игры организатор (руководитель) расставляет участников по заранее намеченным местам. Он выбирает подходящее место, откуда можно хорошо наблюдать за ходом игры и направлять действия ее участников.

С т а р т с п о в о р о т о м

Участники игры выстраиваются в шеренгу у линии старта. По сигналу они выполняют поворот на 360° переступанием и затем устремляются к линии финиша, расположенной на расстоянии 35—30 м от старта.

Победителем объявляется тот, кто правильнее и быстрее выполнит задание.

К т о д а л ь ш е

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

Победителем объявляется тот, кто окажется дальше всех.

С а м ы й б ы с т р ы й

Участники выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу они начинают передвигаться на одной лыже, отталкиваясь другой, до контрольной линии, обозначенной флажками (расстояние 25—30 м).

Победителем считается тот, кто финиширует первым.

П е р е м е н а м е с т а м и

На ровной снежной поляне прокладывается ряд параллельных лыжней по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на расстоянии 40—50 м. По сигналу участники обеих команд бегут навстречу друг другу, чтобы как можно быстрее стать на противоположную сторону площадки. Выигрышное очко присуждается команде, игроки которой сумеют в полном составе выполнить задание раньше соперников.

Победителем считается команда, игроки которой наберут быстрее 5 очков.

Игру можно разнообразить за счет внесения некоторых дополнений: например, передвигаться с одной палкой; передвигаться без палок; передвигаться, отталкиваясь только руками; передвигаться на одной лыже; поставить играющих спиной к направлению движения.

Э с т а ф е т а

Играющие делятся на равные команды и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Напротив каждой колонны на расстоянии 20 м устанавливается флажок. На всю команду дается одна пара палок. По сигналу направляющие в колоннах бегут на лыжах вперед к флажкам, втыкают палки около флажков и возвращаются назад без палок. Вторые номера бегут к флажкам на лыжах без палок, а обратно к линии старта — с палками. Эстафета

продолжается до тех пор, пока дистанцию не пройдут все участники команды.

Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию, первым вернется на линию старта.

Через ворота

На равнине вблизи склона ставят ворота из палок для каждой команды. Задача каждого участника — спуститься со склона и проехать в ворота так, чтобы они не упали.

Выигрывает команда, игроки которой соьют ворота меньшее число раз.

С горы через несколько ворот

На пологом длинном склоне ставится несколько ворот, расстояние между которыми 10—15 м. Все члены команды, чередуясь со своими соперниками, спускаются и, наклоняясь, проезжают через ворота так, чтобы их не свалить. За каждые сбитые ворота команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Очередной игрок начинает спуск тогда, когда его закончил предыдущий.

Подними палки!

Играющие выстраиваются на вершине горы в колонны по одному и рассчитываются на первый-второй.

Нечетные номера колонны составляют команду «раскладывающих», четные — «поднимающих». Первым спускается спортсмен с лыжными палками в руках из команды «раскладывающих». Он кладет свои палки на склон по сторонам лыжни. Затем начинает спуск игрок команды «поднимающих», который старается поднять обе палки. Так продолжается до тех пор, пока все игроки не

примут участие в спуске. Руководитель подсчитывает общее число поднятых палок, и команды меняются ролями.

Выигрывает команда, участники которой сумеют поднять большее количество палок.

В д в о е м с г о р ы

Участники делятся на две команды, игроки которых подбираются по парам. Лыжники в паре (один на лыжах, а другой, стоя сзади на лыжах товарища и держась за него) спускаются с горы. За каждый успешный спуск команде начисляется одно очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Эту игру можно несколько разнообразить за счет включения других заданий: взяться за руки или под руки и спускаться в различных стойках либо в глубоком приседе; спуститься вдвоем — один сзади (задний кладет руки на плечи переднего, одна лыжа заднего ставится между лыжами переднего).

С п у с к с м е т а н и е м в ц е л ь с н е ж к о м

На середине склона устанавливается фигура из снега. В 5—6 м от нее проходит лыжня. Участники делятся на две команды и поочередно выполняют задания: спускаясь, тормозят «плугом» и совершают прицельный бросок; спускаясь, выполняют поворот в движении, затем прицельный бросок; спускаясь, преодолевают ворота из лыжных палок и производят прицельный бросок; спускаясь, приседают и из этого положения выполняют бросок.

Если задание выполнено правильно, участник получает два очка. За ошибку (задел ворота, не присел, не выполнил торможение, не попал в цель) снимается одно очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Между флажками

На склоне образовывается «коридор» из флажков, в котором прокладывается лыжня. Участники делятся на команды и поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не выезжать из «коридора», не задевать флажки. За ошибки участникам начисляются штрафные очки.

Побеждает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Следопыты

Соревнуются три команды по 8—10 человек каждая.

Для игры нужны лыжи с палками (по количеству участников) и фанерные макеты, имитирующие следы животных.

Игра проводится в лесу. Первые две команды должны иметь вырезанные из фанеры и надевающиеся на палки следы таких животных, как медведь, лось, волк, лиса, заяц.

Первая команда уходит в лес и во время движения оставляет на снегу следы одного из зверей, например лисицы (2—3 человека); через 100—200 м след лисицы сменяется следом лося, затем — следом другого животного и т. д. Сделав в лесу кольцо протяженностью 3—4 км, участники возвращаются назад.

Через 15 минут после первой команды выходит вторая. Ее задача — повторить тот же путь и вернуться назад, но не более чем на 30 минут позже первой. Однако игроки второй команды не просто идут по следам своих товарищей. Они тоже оставляют следы на снегу, но не произвольно, а в зависимости от того, чей след оставлен предшествующей группой. Так, например, если оставлен след лисицы, то участники второй команды имитируют след волка или медведя. След зайца ставить нельзя, так как он не может преследовать лису. Таким образом, за лосем не может

бежать лиса, а за волком заяц и т. п.

Задача третьей команды, которая отправляется в лес через 15 минут после второй,— идти по следам ушедших в лес товарищей, проверяя, правильно ли вторая команда оставляла свои следы, продвигаясь за первой. Третья команда должна вернуться к месту сбора не позже, чем через 25 минут после второй.

Победитель в этой игре определяется следующим образом: первая команда выигрывает в том случае, если вторая и третья команды не уложились во время; вторая команда считается победительницей, если она опередила график. А если случится, что обе команды (вторая и третья) придут досрочно, то победителем объявляется коллектив, показавший лучшее время.

В ходе соревнования с лыжниками идут посредники, которые проверяют правильность оставляемых следов. По возвращении вторая команда докладывает, в каком порядке и какие следы оставляла первая, а участники третьей команды дают оценку действиям своих предшественников.

Если какая-либо команда перепутала следы, то считается, что она проиграла, независимо от времени, которое затратила на продвижение по лесу.

Биатлон с воздушными шарами

Биатлон — современное зимнее двоеборье — возник в результате распространения состязаний в гонках на лыжах со стрельбой. Этот принцип можно положить в основу упрощенного биатлона в условиях зимнего лагеря.

Для индивидуальных гонок дистанцию обычно прокладывают в лесу в один круг (1 км). Более подготовленные лыжники могут бежать два круга. Количество рубежей для стрельбы на каждом километре — два. Мишенями являются воздушные шары. Участники на каждом рубеже выполняют по три выстрела. Дистанция стрельбы — 20 м из

положения стоя (хотя в биатлоне чередуется стрельба с положением лежа). Зона стрельбы (куда никому нельзя входить) обозначается веревкой с красными флажками.

Результат участника определяется суммой времени прохождения дистанции и штрафного времени. Последнее обычно начисляется следующим образом: за каждое непопадание в шар прибавляют одну минуту.

Можно устроить в лагере эстафету биатлонистов. В каждой команде должно быть по три или четыре участника. Спортсмен выходит со старта километровой дистанции лишь тогда, когда гонку со стрельбой закончит его товарищ по команде.

В а р и а н т. За каждый неразбитый шар участник штрафуются прохождением специальной дополнительной трассы (в районе рубежа) длиной 100 м. Итог определяется по наименьшей сумме времени команды.

Неподалеку от мишеней находятся судьи-контролеры, оценивающие действия участников соревнования.

Следует принять все меры предосторожности во время стрельбы.



НА КОНЬКИ!

Не только «мальчишек радостный народ коньками звучно режет лед». Активные движения на свежем морозном воздухе благотворны и для людей старшего возраста.

Исследования показывают, что катание на коньках способствует укреплению нервной системы, улучшает обмен веществ, увеличивает сократительную способность сердечной мышцы. Размашистые ритмичные движения конькобежца отлично восстанавливают и совершенствуют

регуляцию кровообращения, предупреждая спазмы сосудов и выравнивая кровяное давление.

Начинающим конькобежцам полезно перед выходом на каток потренироваться в помещении на полу или во дворе на утоптанном снегу: походить на коньках, постоять на одной ноге, затем на другой, несколько раз попробовать присесть, а также научиться... падать. Падать надо не на спину, а на руку и бок.

Лучше всего первые шаги на льду сделать в сопровождении опытного конькобежца или, в крайнем случае, держась за спинку кресла-саней.

После катания, даже придерживаясь правильной дозировки, начинающие конькобежцы ощущают некоторую боль в мышцах, суставах. Бояться этого не следует, так как она естественна и не опасна. К тому же боль можно снять, помассировав после катания мышцы ног. Массаж сделать просто: максимально расслабив мышцы голени и поставив ногу на возвышенность, нужно легко массировать голень снизу вверх, заканчивая этот процесс поглаживанием. Затем следует разминать мышцы, после чего похлопывать ладонями по икроножной мышце. Каждый прием надо повторить 10—15 раз.

Покупая коньки и ботинки отдельно, очень важно правильно прикрепить коньки к обуви. Конек должен размещаться по середине ботинка и своим полозом проходить через середину пятки к носку между большим и следующим за ним пальцами ноги. Винты вворачиваются осторожно; если их перекрутить, они не будут прочно держаться.

Привинчивая (или приклепывая) конек, во избежание перекоса сначала нужно ввернуть винт на каблучке с левой стороны, потом на подошве с правой, после этого на каблучке с правой стороны и на подошве с левой, затем ввинчивать подряд остальные винты.

Шнуровать ботинки надо тесьмой, вдевая ее в отверстие с внешней стороны ботинка крест-накрест. Такая

шнуровка позволяет, не пережимая пальцев ног, крепко стянуть подъем и несильно верх ботинка.

Коньки должны быть всегда острыми. Для заточки следует пользоваться специальным приспособлением. Колодку размером 30×100 мм можно сделать из сухого круглого сучка березы, но лучше из алюминия или пластмассы. Необходимо, чтобы продольное отверстие в колодке соответствовало диаметру напильника, а ширина паза была на 0,5 мм больше толщины лезвия конька. Вставляемый в колодку отрезок шлифовального напильника длиной 100—120 мм и диаметром 8—10 мм крепится в колодке двумя шурупами.

Править коньки нужно не быстро, равномерно давя по всей длине лезвия. Для окончательной шлифовки его в колодку вместо напильника вставляется обернутый полотняной шлифовальной наждачной шкуркой стержень, соответствующий диаметру напильника.

Игры на катке

Веселые игры, интересные состязания и различные эстафеты являются хорошей тренировкой как для начинающих конькобежцев, так и для опытных. Многие игры могут быть использованы для организации командных и личных соревнований, а также для проведения зимнего праздника на катке. Такие соревнования, конкурсы, праздники являются интересным зрелищем и собирают обычно большое количество зрителей. Особой популярностью пользуются эти игры в зимних лагерях и в профилакториях.

Салочки

Один из играющих «водит», то есть догоняет других участников игры, которые убегают от него. Задача догоняющего — дотронуться, «осалить» кого-нибудь. После этого партнеры меняются ролями.

Победителем объявляется спортсмен, который ни разу не побывал в роли догоняющего.

«Л о в ц ы»

Два игрока — «ловцы». Взявшись за руки, они преследуют остальных играющих и стараются поймать убегающих, сомкнув вокруг них руки. Участник, которого они поймали, присоединяется к ним. Теперь ловцов становится трое, и они продолжают преследовать остальных.

Пойманным считается и тот игрок, который, спасаясь от преследования, убегает за пределы установленной площадки.

Игра продолжается до тех пор, пока останутся непоиманными два игрока, которые и являются победителями.

Игру можно провести и как командное состязание. Для этого все играющие делятся на команды, в которых должно быть не более шести участников. По жребию игроки одной из команд берутся за руки и преследуют членов остальных команд. За каждого пойманного участника команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается три минуты, после чего «ловцами» становятся игроки другой команды.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

В ы з о в н о м е р о в

Разделившись на 2—3 команды (3—10 человек в каждой), играющие строятся в колонны на обозначенной линии и рассчитываются по порядку номеров. В двух метрах от колонн проводится финишная линия, а впереди на расстоянии 20—30 м ставят перед каждой командой стойку (булаву).

Называется какой-нибудь номер, например восьмой.

Восьмые номера всех команд бегут вперед, каждый обегает свою стойку и возвращается обратно. Спортсмен, ранее других пересекший финишную линию, получает выигрышное очко. Вызовы идут вразбивку с таким расчетом, чтобы все участники были готовы к бегу в любой момент.

Выигрывает команда, игроки которой раньше наберут условленное количество очков.

Игру можно несколько усложнить и видоизменить. Например, на дистанции расставляют равномерно дополнительные булавы, мимо которых надо проезжать зигзагообразно. Можно также условиться, что в обратную сторону конькобежец движется спиной вперед или отталкиваясь одной ногой и т. д.

Х о к к е й н а я э с т а ф е т а

Играющие делятся на команды и становятся за общей линией старта. Перед каждой колонной на расстоянии 10—12 м расставлены через метр 8 флажков или булав. У направляющих в руках клюшки, рядом — хоккейные шайбы.

По сигналу направляющий каждой команды гонит шайбу зигзагообразно между булавами и, возвратившись на стартовую линию, передает клюшку очередному игроку своей команды.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Игру можно усложнить, если шайбу заменить булавой, к основанию которой для устойчивости прибивают деревянный кружок диаметром 6 см. В этом случае число стоек на дистанции сокращается до пяти, а расстояние между ними можно уменьшить до 4 м.

Если булаву уронили, ее следует поставить на место и только тогда продолжать путь.

«Поезда»

Участники игры делятся на команды (не более 8 человек в каждой) и выстраиваются в колонны по одному. Конькобежец держит за талию партнера, стоящего впереди. Перед каждой колонной на расстоянии 50—60 м устанавливают стойку. По сигналу все играющие в колоннах начинают продвигаться вперед, огибают стойку и стараются как можно быстрее вернуться в исходное положение.

Выигрывает команда, члены которой раньше выполняют задание.

Во время движения спортсмены не имеют права разъединять руки. В противном случае команда проигрывает, даже если ее представители финишировали первыми.

Задачу играющих можно усложнить, разместив на пути каждой команды ряд стоек, между которыми следует проходить зигзагообразно.

Чтобы цепь играющих не разъединилась при повороте, когда последним игрокам приходится двигаться особенно быстро, замыкающими в колонне должны быть самые умелые конькобежцы.

В а р и а н т. Направляющий выбегает вперед, огибает стойку и возвращается назад. За линией старта к нему присоединяется очередной участник, который берет направляющего под пояс, и теперь они двигаются вдвоем.

Таким образом, с каждым этапом количество «вагонов» в «поезде» увеличивается. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

В этом варианте впереди колонны надо поставить подготовленных конькобежцев, поскольку на них выпадает более высокая нагрузка, чем на замыкающих.

Сделать больше передач

На ледяной площадке играют две команды. Задача игроков состоит в том, чтобы как можно дольше владеть

шайбой, не отдавая ее противнику. Для этого спортсменам надо быстрее выходить на свободное место и передавать шайбу партнерам. Команда, игроки которой сделали между собой 10 передач подряд, выигрывает очко, после чего игра начинается с центра вбрасыванием шайбы. Соревнование продолжается 15 минут.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Если противник перехватил передачу, то счет передач аннулируется и начинается заново, но уже для команды, овладевшей шайбой. При грубой игре шайба передается противоположной команде, а если пострадала команда, владевшая шайбой, то ей к уже имеющимся прибавляются 1—3 передачи (в зависимости от степени нарушения). Эта команда после свистка судьи продолжает разыгрывать шайбу.

Н а б р а с ы в а н и е к о л е ц

Вдоль катка, сбоку, ставят 4—5 стоек для набрасывания колец. Стойки представляют собой палки длиной 100 см, укрепленные на деревянных подставках. Расстояние между поставленными в один ряд стойками 5—6 м. В двух-трех метрах от стоек делают длинный валик из снега.

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

Выигрывает спортсмен, который, не замедляя движения, больше набросит колец на стойки.

В с т р е ч н а я э с т а ф е т а с в е д е н и е м ш а й б ы

Играющие делятся на две равные команды и рассчитываются на первые и вторые номера, образуя таким образом встречные колонны в командах. Расстояние между колоннами 30 м. У направляющих (первых номеров) по клюш-

ке и шайбе. По сигналу направляющий начинает вести шайбу к направляющему встречной колонны своей команды, где останавливает шайбу и передает ему клюшку. Выполнив задание, он становится в конце этой колонны замыкающим. Спортсмен, получивший клюшку и шайбу, действует так же, как предыдущий. Игра продолжается до тех пор, пока участники в колоннах не поменяются местами: первые номера должны перебежать на места вторых, а вторые — на места первых.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Г р у п п о в ы е п я т н а ш к и

Играющие делятся на две команды. По сигналу одна команда (по договоренности) старается запятнать игроков другой команды. Выбегать за пределы площадки не разрешается. Игрок, которого запятнали, должен стать за линией площадки. Он временно находится вне игры. Чтобы он мог снова войти в игру, до него должен дотронуться рукой любой партнер по команде, которого еще не запятнали. Спортсмен, которого выручили товарищи, может вводить в игру и других осаленных участников своей команды.

Игра продолжается 5 минут, после чего играющие меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой запятнают большее количество участников другой команды.

Э с т а ф е т а п а р а м и

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны. В каждой колонне студенты образуют пары. Игроки в парах, стоя лицом друг к другу, кладут руки на плечи напарников. Перед каждой командой устанавливается стойка на расстоянии 30 м от стартовой линии. По сигналу пары начинают бег. Один скользит спиной вперед, другой — обычно. Соревнующиеся должны объехать стойку и

вернуться назад. При этом конькобежец, который первую половину пути двигался спиной вперед, возвращается обычно. Затем стартует очередная пара.

Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Очередная пара стартует после того, как предыдущая пересечет линию старта.

Игру можно несколько усложнить тем, что конькобежец в паре, стоящий спиной к направлению движения, не имеет права действовать активно, а скользит на коньках при помощи своего партнера, который его толкает.

П р ы ж к и н а к о н ь к а х

После сильного разбега конькобежец приближается к месту прыжка и, слегка присев, отталкивается одновременно обеими ногами, чтобы прыгнуть как можно дальше.

Победителем считается спортсмен, который дальше всех прыгнет.

К т о д а л ь ш е

Линия старта отмечается двумя флажками, у которых становятся участники поединка. По сигналу они одновременно бегут вперед, отталкиваясь ногами лишь три раза подряд. Затем до полной остановки двигаются по инерции.

Победителем считается спортсмен, который проедет дальше.



ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК «БЕЛАЯ ОЛИМПИАДА»

Физкультурный праздник «Белая Олимпиада» — весьма важное событие в жизни студенческого лагеря зимой. Его задача — привлечь как

можно больше студентов к занятиям физической культу-

рой и спортом, способствовать сдаче норм ГТО по зимним видам спорта и, естественно, организации активного отдыха на свежем воздухе.

Большое внимание следует уделить оборудованию места проведения праздника, его художественному оформлению. Для этого заранее размечают площадки, готовят необходимый инвентарь. Следует также позаботиться и о музыке, звуковом оформлении, призах, горячих пирожках, чае и кофе.

Для определения победителей спортивно-массовых соревнований назначается судейская бригада (главный судья соревнований, судьи по отдельным видам программы).

Вся территория лагеря, включая стадион, снеговые площадки, каток, используется для проведения праздника. На аллеях устанавливаются и украшаются елки. Перед праздником можно провести конкурс ледяных скульптур, которые украсят лагерь.

Праздник начинается с парада всех участников. Капитаны команд рапортуют главному судье соревнований, который затем докладывает председателю оргкомитета — начальнику лагеря о готовности участников к проведению праздника. Председатель оргкомитета разрешает главному судье приступить к исполнению своих обязанностей. Раздается сигнал «Слушайте все!», и в лагерь въезжает Красавица-зима (лучшая спортсменка лагеря, одетая в костюм Зимы) на русской тройке с бубенцами. Следует сигнал «Внимание!», и Красавица-зима в сопровождении трех лучших спортсменов направляется с факелом к чаше и зажигает «олимпийский огонь», а затем поднимает флаг праздника, на котором изображены пять переплетенных колец — символ Олимпийских игр.

Начинается праздник. В программу его входят лыжные гонки (согласно нормативным требованиям комплекса ГТО). Желательно, чтобы места старта и финиша находились на просторной поляне и зрители могли наблюдать, как проходит борьба на первом и последнем отрезках. При

большом количестве участников можно проложить две лыжные трассы.

Если есть возможность, следует провести игру в футбол на снегу с двумя таймами, по 15 минут каждый.

Тут же на футбольном поле можно организовать соревнования «Бобслей на равнине». Участники каждой команды строятся в колонну по два за общей линией старта. У направляющей пары — санки. Перед каждой колонной обозначена трасса из флажков на протяжении 50 м. По сигналу один везет другого на санках, огибая флажки зигзагообразно. По возвращению к линии старта пару сменяет другая из той же команды. Побеждает команда, игроки которой пройдут трассу быстрее.

Игру можно несколько усложнить. Двое саней связывают веревкой. На них размещаются четыре седока. Везут сани также четверо: двое спереди, двое сзади. Они преодолевают трассу так же, но, возвратившись к старту, меняются ролями, и забег проводится еще раз.

Параллельно с этими соревнованиями могут быть организованы спуск с гор на лыжах, на санках, игры-аттракционы, игры на лыжах, коньках.

Во второй половине дня соревнования продолжаются на катке. Здесь может быть организован забег с выбыванием в виде челночного бега. На дистанции 50 м стартуют одновременно лучшие конькобежцы лагеря (не более 8 человек). Пришедший к финишу последним выбывает. Через 15 секунд дается очередной старт в обратную сторону. Таким образом, к седьмому забегу на дорожке остаются два самых быстрых конькобежца, которые и разыгрывают звание победителя.

В программу соревнований на катке можно включить ряд игр из числа тех, которые описаны в разделе «Игры на катке»: «Хоккейная эстафета», «Вызов номеров», «Поезда», «Сделать больше передач», «Эстафета парами» и др.

В заключение можно провести показательное выступ-

пление фигуристов и комбинированную эстафету, состоящую из следующих этапов:

1-й этап. Бег вдвоем в одном гимнастическом обруче.

2-й этап. Продвижение вперед в паре лицом друг к другу. Один скользит, другой отталкивается. У стойки партнеры меняются ролями.

3-й этап. Бег в паре со связанными ногами (разноименными: правая нога одного конькобежца с левой другого).

4-й этап. Продвижение вперед до стойки, сидя на саниках и отталкиваясь лыжными палками. Обратно бег с саниками.

5-й этап. Бег, толкая перед собой сани с партнером. У стойки спортсмены меняются ролями.

6-й этап. Бег с ведением клюшкой баскетбольного мяча.

7-й этап. Скольжение на коньках, отталкиваясь лыжными палками.

8-й этап. Взявшись за длинную веревку (или шест), все участники команды бегут к стойке и обратно. Выигрывает команда, первой финишировавшая в полном составе.

Заключительный этап праздника проводится вечером в торжественной обстановке. Главный судья сообщает об окончательных результатах соревнований, называет имена лучших спортсменов и производит награждение. Здесь же могут быть организованы различные конкурсы на лучшее исполнение песни, стихотворения; загадки на зимнюю тематику; игры, танцы и аттракционы. Можно также организовать викторину, посвященную Белым Олимпиадам.

Примерные вопросы для викторины

1. Что представляет собой олимпийская эмблема? Кто является ее автором?

(Олимпийскую эмблему составляют пять переплетенных колец, символизирующих дружбу народов пяти ча-

стей света: Европы, Америки, Азии, Африки и Австралии. Создание олимпийской эмблемы приписывают Пьеру де Кубертену — инициатору возрождения Олимпийских игр, 1896 г.)

2. Назовите русского спортсмена, ставшего первым олимпийским чемпионом. На какой Олимпиаде и в каких соревнованиях он добился успеха?

(Николай Александрович Панин-Коломенкин завоевал на Олимпийских играх 1908 года золотую медаль в соревнованиях по фигурному катанию на коньках.)

3. Когда Международный олимпийский комитет принял решение о регулярном проведении зимних Олимпийских игр?

(Это решение было принято МОК в 1925 году.)

4. В каких городах устраивались Белые Олимпиады?

(В Шамони (Франция), Санкт-Морице (Швейцария), Лейк-Плэсиде (США), Гармиш-Партенкирхене (Германия), Осло (Норвегия), Кортина-д'Ампеццо (Италия), Скво-Вэлли (США), Инсбруке (Австрия), Гренобле (Франция), Саппоро (Япония).)

5. В каком году и где впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх советские спортсмены?

(В 1956 году в Кортина-д'Ампеццо, Италия.)

6. Кто из советских спортсменов завоевал наибольшее число медалей на Белых Олимпиадах среди мужчин и женщин?

(Евгений Гришин — 4 золотых и серебряная медаль на трех Олимпиадах, Лидия Скобликова — 6 золотых медалей на двух Олимпиадах.)

7. Когда женщины-конькобежцы впервые приняли участие в Олимпийских играх?

(Первые официальные старты конькобежек были даны на Белой Олимпиаде в 1960 году в Скво-Вэлли.)

8. Сколько раз становились олимпийскими чемпионами советские хоккеисты?

(Пять раз: в 1956, 1964, 1968, 1972, 1976 годах.)

9. Кто из советских спортсменов выиграл золотую медаль Олимпиады по прыжкам на лыжах с трамплина?

(Владимир Белоусов, победивший в соревнованиях на большом трамплине в 1968 году на Белой Олимпиаде в Гренобле.)

10. В каких лыжных гонках дается общий старт и в каких раздельный?

(Во всех индивидуальных лыжных гонках дается раздельный старт: участники уходят на дистанцию один за другим с интервалом в 30 секунд, в эстафетах дается общий старт.)

11. В каком виде зимнего спорта для участников существует ограничение их собственного веса?

(В бобслее. Максимальный вес членов экипажа четырехместных саней не должен превышать 400 кг, двухместных — 200 кг.)

12. Впервые в истории Белых Олимпиад представителю лыжного спорта удалось в Лейк-Плэсиде завоевать три золотые медали. Назовите фамилию прославленного спортсмена.

(Такого выдающегося успеха на XIII Олимпийских играх добился советский лыжник из Подмоскovie Николай Зимятов. «Король лыжни» — так теперь называют этого спортсмена во всем мире.)

13. На XIII зимних Олимпийских играх рекордсменом среди представителей зимних видов спорта стал биатлонист, получивший в четвертый раз награду высшей пробы Олимпийских игр. Кто он?

(К числу Олимпийских чемпионов, добившихся наибольших успехов, принадлежит советский спортсмен из Новосибирска Александр Тихонов, завоевавший в Лейк-Плэсиде свою четвертую золотую медаль по биатлону.)

14. Представители советской школы фигурного катания добились значительного успеха на Олимпийских играх. На-

зовите фамилию советской спортсменки, завоевавшей в Лейк-Плэсиде третью золотую Олимпийскую медаль в парном катании.

(Прославленная советская спортсменка Ирина Роднина трижды поднималась на высшую ступеньку пьедестала почета на Олимпийских играх: в Гренобле, 1972 г.; Саппоро, 1976 г.; Лейк-Плэсиде, 1980 г.)

ЛИТЕРАТУРА

Бажанов Р. И., Долгушин В. И. Влияние занятий физкультурой и спортом на успеваемость студентов.— В сб.: Научные основы физической культуры и спорта. Саратов, 1970.

Баринов И. И. и др. Некоторые вопросы исследования физической и умственной работоспособности студентов в течение учебного года.— В сб.: Физическое воспитание и спорт. М., 1972, вып. 2.

Виленский М. Я., Минаев Б. Н. Пути компенсации дефицита двигательной активности и повышения уровня физической подготовленности студентов.— Теория и практика физической культуры, 1975, № 1.

Воронцов П. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на повышение эффективности обучения.— Теория и практика физической культуры, 1973, № 1.

Гартштейн Р. С. К вопросу об умственном утомлении студентов.— В сб.: Физическое воспитание и спорт. Иваново, 1973, вып. 6.

Геллер Е. М., Кочут Л. П. На коньках, салазках, лыжах.— Минск, 1967.

Геллер Е. М. Спортивные развлечения и игры.— Минск, 1971.

Геллер Е. М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов.— Минск, 1977.

Геллер Е. М., Коротков И. М. Веселые старты.— М., 1978.

Гзовский Б. М., Нельга Н. А., Кряж В. Н. Организация физического воспитания студентов.— Минск, 1978.

Гилмор Г. Бег ради жизни.— М., 1969.

Гусалов А. Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря.— М., 1979.

Джамалов А. Р. Исследование эффективности влияния различных режимов двигательной деятельности на физическое развитие и физическую подготовленность студенческой молодежи.— Автореф. канд. дис. М., 1970.

Иванов С. С. Физическая культура и спорт в режиме учебного и свободного времени студентов.— В сб.: Научные основы физического воспитания. Л., 1970.

Кислов В. Н. Оздоровительная и спортивная работа со студентами старших курсов вузов.— В сб.: Научные основы физической культуры и спорта. Саратов, 1970.

Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом.— М., 1971.

Коротков И., Колесниченко И. Зоны отдыха — физкультурные здравницы.— М., 1969.

Косилов С. А., Денисова И. М. Труд и отдых.— М., 1965.

Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений.— М., 1951.

Кудрявцев В. Физическое совершенство.— М., 1972.

Купер К. Новая аэробика.— М., 1976.

Мальцев А. В. Массовая спортивная работа со студентами высших учебных заведений.— В сб.: Труды преподавателей физического воспитания сельскохозяйственных вузов СССР. Фрунзе, 1967.

Микулин А. А. Активное долголетие.— М., 1978.

Назаров П. А., Пономарев Н. И. О классификации бюджета времени студентов.— Теория и практика физической культуры, 1971, № 8.

Найдин В. Л. Десять тысяч шагов к здоровью.— М., 1978.

Наумов Б. А., Оплавин С. М. Вопросы повышения устойчивости умственной работоспособности студентов средствами физического воспитания.— В сб.: Научные основы физического воспитания. Л., 1970.

Нормантас П. Физкультура на пляже.— М., 1966.

Онопrienко Б. И. Игры и развлечения на воде.— М., 1958.

Пустовойт Б. Упражнения с гантелями, амортизаторами, гириями.— М., 1967.

Путивльский И. И. Физкультурные паузы в режиме учебного дня вузов.— Теория и практика физической культуры, 1972, № 7.

Рейзин В. М. Физические упражнения в режиме дня студентов.— Минск, 1977.

Саркизов-Серазини И. М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни.— М., 1957.

Сергеев В. Н. Курорт без курорта.— М., 1977.

Степанов Т., Флерковский Е. Ты можешь стать сильным.— М., 1963.

Украин М. Л., Смолевский В. М., Шлемин А. М. Атлетическая гимнастика.— М., 1968.

Фомин В. А. Лагерь здоровья.— М., 1966.

Хавин Б. Н. Все об Олимпийских играх.— М., 1979.

Чикин С. Я. Здоровье и физическое совершенствование человека.— М., 1972.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
ГЛАВА I. В РЕЖИМЕ ДНЯ	5
Сегодня и ежедневно	5
Утренняя гигиеническая гимнастика	9
Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики	11
Физкультпаузы	21
Атлетическая гимнастика	23
Комплекс упражнений с гантелями	26
После занятий	29
Приглашаем на студенческий вечер отдыха	30
Спортивный вечер	40
ГЛАВА II. В ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ	56
Школа здоровья и воспитания	56
Летом в лагере	57
Туризм	60
Пеший поход	61
Водный поход	64
Ориентирование на местности	66
На воде	67
Купайтесь, плавайте!	67
Но будьте осторожны	68
На пляже	70
Рыбная ловля	71
На водных лыжах	73
Игры на воде	73
Водный праздник	80
На игровых площадках	82

Спортивные игры	84
Подвижные игры	94
Игры-аттракционы	101
Игры-поединки	105
Зимой в лагере	111
На лыжи!	112
В поход на лыжах	114
Игры на лыжах	117
На коньки!	124
Игры на катке	126
Физкультурный праздник «Белая Олимпиада»	132
Литература	139

ЕВГЕНИЙ МОИСЕЕВИЧ ГЕЛЛЕР
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ СТУДЕНТОВ
(спортивные развлечения и игры)

Редактор *А. Я. Канторович*
Художеств. редактор *Ю. С. Сергачев*
Художник *А. И. Инкин*
Техн. редактор *М. Н. Кислякова*
Корректор *А. М. Апель*

ИБ № 970

Сдано в набор 15.10.79. Подписано в печать 09.04.80.
Формат 70×108¹/₃₂. Бумага типогр. № 1. Гарнитура обыкновенная новая. Высокая печать. Усл. печ. л. 6,3. Уч.-изд. л. 6,28. Тираж 25 000 экз. Изд. № 79—16. Зак. 614. Цена 25 коп.

Издательство «Высшая школа» Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220048. Минск, Парковая магистраль, 11.

Ордена Трудового Красного Знамени типография издательства ЦК КП Белоруссии. 220041. Минск, Ленинский пр., 79.

- Г 31 Геллер Е. М.
Активный отдых студентов: Спорт, развлечения и
игры.— Мн.: Выш. школа, 1980.— 144 с., ил.
25 коп.

В книге описаны спортивные развлечения и игры, способствующие организации активного отдыха студентов. Даны рекомендации по проведению студенческих вечеров, балов, спортивных программ, организуемых после занятий. Освещается комплекс вопросов, связанных с организацией активного отдыха в студенческих оздоровительно-спортивных лагерях.

Предназначена для студентов, преподавателей физической культуры, комсомольского и профсоюзного актива, занимающихся досугом студенческой молодежи.

Г 60804—075
М 304(05)—80 123—80 4403010000

ББК 77.21
379.51

25 к.



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ВЫШЭЙШАЯ ШКОЛА»