

Климов С.Е.

ДВОРОВЫЙ СПОРТ



Климов С.Е

Дворовый спорт

Великий Новгород 2013 г

Климов С. Е.

ДВОРОВЫЙ СПОРТ

4-е изд., переработанное и дополненное. (Первое издание 2002 г.)

Представлена методика развития дворового спорта. Рассказывается о трёхлетнем опыте (1995 – 1997 гг.) проведения соревнований среди дворовых команд в Великом Новгороде.

Дается ряд рекомендаций по формированию здорового образа жизни в современном городе, поселке.

Книга может представлять интерес для:

- глав регионов, городов и поселков – с помощью Комплекса мер, изложенного в разделе «Приобщение населения к занятиям физической культурой и спортом», можно в любом городе или регионе в течение 2 – 4 лет вывести большинство детей, молодёжи на 15 – 20 часов занятий спортом в неделю, создать в их среде культ спортивного - здорового образа жизни;
- специалистов органов по делам молодежи, физической культуры и спорта;
- управляющих строительными компаниями, архитекторов - в разделе «От спальных домов – к жилым» предложен проект нового типа многоквартирного дома;
- руководителей ТСЖ, ТОС, ЖЭУ, УК, которым она может помочь в деле создания дворовых спортивных площадок, развития спортивной работы по месту жительства;
- членов правлений домов с самоуправлением;
- директоров, физоргов различных предприятий – в Приложении 7 изложена схема приобщения трудового коллектива к занятиям спортом;
- широкого круга читателей, желающих сделать занятия спортом доступными для себя, своих детей и детей соседей.

**«Чтобы выжить – мир должен
утвердить здоровый образ жизни!»**

*Из призывов руководства Всемирной
организации здравоохранения.*

Что такое дворовый спорт

В последние годы с целью оздоровления детей, молодежи в жилых районах ряда крупных городов страны создаются различные спортивные секции по футболу, стритболу, роллеркею и т.д. Данная деятельность, конечно же, явление положительное – остановить физическую деградацию новых поколений жизненно необходимо.

Плохо то, что это часто делается под лозунгом возрождения дворового спорта, хотя таковым не является. По сути это возрождение практики 1970 – 80-х годов, когда в жилых районах при некоторых ЖЭУ создавались спортивные секции из расчета 1 – 2 секции на микрорайон.

Также надо отметить, что данная практика не особо эффективна, поскольку имеет целый ряд недостатков:

- закупка инвентаря, выделение помещений и, как следствие, необходимость оплачивать коммунальные услуги, оплата работы тренера. Все это для того, чтобы смогли заниматься 20 – 30 ребят. Это довольно дорогое удовольствие. Подобные затраты не по силам для большинства муниципалитетов страны;

- при развитии какого-либо движения, направленного на оздоровление населения, необходимо думать и о том, как предоставить возможность заниматься спортом тем, кто вышел из подросткового возраста. И в этом плане данная схема неперспективна;

- как показывает практика, команда, не представляющая какое-либо сообщество людей (микрорайон нельзя назвать таковым), выступающая без болельщиков, при первых же трудностях распадается. Открытая спортплощадка, на которой она тренировалась, становится бесхозной и со временем выходит из строя. Такое наблюдалось в прошлом, нередко происходит и сегодня.

- и главное, ни при каких условиях 1 – 2 спортивные секции не способны решить проблемы оздоровления 500 – 1000 детей, молодежи, жителей современного жилого микрорайона!

В прежние времена

В прошлые времена люди жили в основном в сельской местности, и на протяжении всей многовековой истории здесь существовала и развивалась одна из главных народных традиций – подвижные игры детей, подростков возле своего жилья.

Эти игры всегда были основным видом досуга новых поколений и к тому же любимым, поскольку потребность в игре, движении органически заложена в каждом молодом человеке.

Игровые снаряды никто ребятам не выдавал. Для таких игр, как лапта, чиж, бабки они их изготавливали сами. Тренеров к ним также никто не приставлял. Эту роль выполняли старшие ребята.

Занимались они подвижными играми не по 2 – 4 часа в неделю, как в наше время занимаются дети в различных кружках, спортивных секциях, а по 2 – 4 часа в день!

Необходимо еще отметить, когда люди жили в деревнях, новые поколения получали значительный объем двигательной активности не только во время игр: детей уже с 7 – 8 лет начинали понемногу приобщать к физическому труду. Что касается подростков, их в летний период года привлекали к работам в поле, по меньшей мере, на 5 – 6 часов в день!

Придёт мальчишка с сенокоса, искупается в реке, поест, отдохнёт, а вечером бежит на улицу, чтобы поиграть со сверстниками в подвижные игры. **В итоге получалось, что подросток летом набирал двигательной активности где-то по 8 – 10 часов в день или соответственно 50 – 70 часов в неделю! Как следствие, в прежние времена новые поколения вырастали хорошо физически развитыми.**

Допущен просчет...

В 50 – 60-х годах XX века произошел массовый переезд людей из деревень в города, и здесь новые поколения попытались продолжить народную традицию. Практически в каждом дворе мальчишки на досуге часами гоняли летом мяч, а зимой шайбу. В результате чего в те небогатые десятилетия новые поколения занимались физической культурой по 15 – 25 часов в неделю.

Но ребята не только играли в своих дворах, традиция получила дальнейшее развитие. В городах и поселках страны повсеместно начал зарождаться дворовый спорт. Молодежь сама устраивала соревнования между дворовыми командами по футболу, хоккею, что еще больше стало побуждать мальчишек проводить свой досуг с мячиком или шайбой во дворах.

Очевидно, надо было поддержать это массовое движение. Помочь молодежи с созданием команд, разработкой положений соревнований, судейством и т.д. Но нашим близоруким вождям это было не интересно – в стране не было назначено ни одного чиновника который бы отвечал за развитие народной традиции! Слепленные блеском побед на международных аренах они все силы бросили на развитие большого спорта, поддержание спортивного престижа страны. За успехи в этой сфере отвечали сотни чиновников во главе с министром спорта!

В 1960-е годы в российских городах стали активно возводиться новые жилые районы. При этом с подачи партийных лидеров местные руководители с энтузиазмом соревновались кто больше построит квадратных метров жилой площади.

В существующих условиях проектировщики, строители повсеместно стали возводить максимально упрощенные многоквартирные дома. В обиходе они получили наименование жилых, но по сути их правильнее называть спальными (домами спального типа), поскольку проектировались они с расчетом лишь на то, чтобы люди в них могли есть, спать и сидеть у телевизора.

В результате непродуманной градостроительной политики повсеместно от Калининграда до Владивостока в российских городах можно увидеть одну и ту же картину – стоят рядами многоэтажки, а возле ни две скамейки, песочница да стойка для выколачивания половиков.

Дворов дома не имеют, а если они и есть, то совсем маленькие. К тому же эти убогие дворы все проходные, что позволяет в них бесконтрольно находиться посторонним лицам,

заходить в подъезды домов. В результате подъезды стали самым криминальным местом в наших городах.

В жилье такого типа у людей нет никаких общих дел, интересов, и они разобщаются, а это губительно для любого общества. И что особенно плохо, родители в таких домах стали бояться выпускать детей гулять во дворы.

Новые поколения, растущие в современных городах, оказались вынуждены по много часов проводить сидя за партами в школах, колледжах, вузах, да к тому же еще и дома за выполнением домашних заданий. Но это полбеды. Трагедия в том, что и досуг свой ребята стали проводить в основном сидя на диване у телевизора или, хуже того, на лестничных клетках в подъезде, подвергаться гиподинамии, приобщаться к таким заменителям активного досуга как алкоголь, табак, наркотики.

В результате нежелания государства развивать народную традицию, не смотря на то, что в Советском Союзе с 1960-х годов ассигнования на образование, здравоохранение, физическую культуру увеличились в десятки раз, здоровье новых поколений не только не улучшилось, а начало ухудшаться. Об этом в 1980-е годы активно стали бить тревогу медики, не скрывая говорили работники военкоматов.

Необходимо развивать в первую очередь

Здравый смысл подсказывает: для того, чтобы добиться оздоровления новых поколений, в первую очередь, необходимо возродить то, что совсем недавно решало эту задачу, то есть спортивное движение, наблюдавшееся в городах страны в 50 – 70-х годах прошлого века. Движение, которое шло от жизни, от многовековых народных традиций, отличающееся от всех ныне существующих видов физической культуры тем, что обеспечивало занятиями спортом практически всех мальчишек и, к тому же, в пределах оздоровительных норм. (ВНИИФК еще в 1985 году рекомендовал в оздоровительных целях для школьников недельный объем двигательной активности в 14 – 21 час в неделю).

Дворовый спорт необходимо развивать еще и потому, что в малых городах, поселках, где проживает почти половина населения страны, только этот спорт может обеспечить массовость занятий новых поколений физической культурой и спортом.

Преимущества – экономичность, доступность, социальность

В прежние времена содержание дворовых команд целиком ложилось на плечи самих участников команд и их родителей. И в наше время при развитии дворового спорта расчет в основном должен делаться на то, что детские команды будут содержать родители, молодежные – трудящаяся молодежь.

В данном спорте не требуется тратить средства на поездки в другие города. Нет необходимости нанимать тренера. Нет затрат на коммунальные услуги, что «съедает» немало денег в обычных спорткомплексах.

Большим преимуществом этого спорта является его доступность. Появилось у молодого человека свободное время, он взял мяч и пошел тренироваться. И может тренироваться хоть час, хоть три часа.

Отличает дворовый спорт от других видов физической культуры еще и то, что это прежде всего игры.

«Игры должны быть возрождены в нашей жизни, – писал в свое время Д.С.Лихачев – Игра будь это лапта, волейбол, горелки или еще какая-нибудь – воспитывает социальность Это очень важная воспитательная вещь – игра!». То есть развитие дворового спорта во многом обеспечит формирование новых поколений не только физически, но и социально здоровыми!

Получит серьезную поддержку

В последние годы в городах страны идет процесс создания самоуправления в многоквартирных домах, и за этим будущее. Еще в советские времена была очевидна разница между домами, где люди сами управляли своим жильем (дома ЖСК) и где люди не были хозяевами домов. В одних чистота и порядок, ухоженные и красивые дворы, в других грязно и неухоженно.

Членов правления таких домов не могут не волновать вопросы досуга своих детей, детей соседей. К тому же, если будут проводиться соревнования среди команд ТСЖ, их будут интересовать и успехи выступления своей команды.

В домах с самоуправлением данный спорт может получить серьезную организационную и, что немаловажно, экономическую поддержку, поскольку здесь есть председатель, который занимается организацией общедомовых мероприятий, и есть свой бюджет.

В ЖСК, ТСЖ жильцы вполне могут выделять средства на создание спортивных площадок, а со временем и на проведение соревнований.

Можно сделать более массовым

В наше время можно сделать дворовый спорт значительно более массовым, чем прежде.

Сегодня большим преимуществом является то, что спортплощадки во дворах можно делать с асфальтовым или синтетическим покрытием. Это позволит ребятам играть значительную часть осени и весны. Над площадками можно сделать освещение, что дает возможность играть и темными вечерами.

По сравнению с послевоенными десятилетиями, спектр доступных для развития спортивных игр значительно расширился. Появились такие нежесткие виды спорта, как н.теннис, бадминтон, теннис, что позволит к соревнованиям привлечь представителей женского пола.

В наше время, при развитии дворового спорта, можно получить значительную материальную помощь от различных спонсоров. Как показывает опыт проведения соревнований в В.Новгороде, они довольно охотно выделяют средства на призы для победителей соревнований, в которых участвуют широкие слои населения.

Особенно важно подчеркнуть, что при активном развитии этого спортивного движения, к нему со временем можно будет привлечь людей всех возрастов, от дошкольников до пенсионеров.

Под руководством городской администрации

Особенно перспективно развитие дворового спорта под руководством городской администрации. В этом случае его можно быстро превратить в мощное движение.

На таком уровне несложно организовать пропаганду занятий этим спортом, привлечь спонсоров для создания спортивных площадок. Реально подключить школу, где могут обучать ребят наиболее перспективным видам спорта, организовать изготовление на уроках труда некоторых спортивных снарядов.

В определенном случае можно уже на стадии проектирования жилых районов предусмотреть создание возле каждого большого многоквартирного дома оптимального комплекса спортивных площадок, организовать создание в новых домах самоуправления.

Если местная администрация начнет заниматься развитием дворового спорта также

серьезно, как и другими социальными программами, реально получить финансовую поддержку от федерального центра. (В ближайшие годы, под лозунгами решения проблемы оздоровления населения, государством на развитие физической культуры и спорта намечено выделить колоссальные средства – свыше трех триллионов рублей).

В таких условиях становится возможным проведение эксперимента по созданию многоквартирных домов с придомовыми спортклубами. Тут необходимо напомнить о том, что на недавнем заседании Госсовета по развитию физической культуры и спорта Д.Медведев посетовал на то, что *«в стране практически отсутствует система спортивных клубов по месту жительства»*.

Новый образ жизни

Развитие дворового спорта приведет к тому, что основным видом досуга детей, молодежи станут тренировки, спортивные игры, как следствие, новые поколения будут заниматься спортом по 20 и более часов в неделю, что обеспечит их формирование физически и во многом социально здоровыми!

За детьми, молодежью на спортивные площадки потянутся взрослые. Тренировки на придомовых спортплощадках, совместная поддержка во время соревнований своей дворовой команды – все это объединит жителей дома, приведет к тому, что люди, как и прежде, станут жить общей (общинной) жизнью!

Таким образом, возрождая дворовый спорт, вполне реально преодолеть разобщение и физическую деградацию горожан, приобщить их к здоровому образу жизни!!!

РАЗВИТИЕ ДВОРОВОГО СПОРТА

Результат невнимания к народной традиции

Многие люди ещё помнят, как в послевоенные десятилетия во дворах, на улицах наших городов и посёлков миллионы ребят играли в различные игры. Малыши играли в классики, прятки, казаки-разбойники. Ребята постарше – в лапту, футбол, волейбол.

Подвижные и спортивные игры в то время были основным видом досуга детей и подростков. Занимались они данным видом физической культуры по 15 – 20 часов в неделю и более, то есть в пределах, обеспечивающих их формирование физически здоровыми. (По данным ВНИИФК оздоровительная норма двигательной активности для школьников составляет 14 – 21 час в неделю). Прежде всего благодаря этому в те годы, полные лишений, когда матери часто не знали чем накормить, во что одеть пацанов, новые поколения вырастали в общем физически здоровыми.

Но ребята не только просто играли. На основе этой традиции повсеместно в городах и поселках страны зарождалось мощное спортивное движение – дворовый спорт. Старшие ребята сами устраивали соревнования между дворовыми командами по футболу, хоккею. Это еще больше стало побуждать мальчишек проводить свой досуг с мячом или шайбой во дворе.

В 1960-е годы в городах страны начали активно возводиться новые жилые районы. Казалось бы, условия для дальнейшего развития дворового спорта сложились в высшей степени благоприятные. Дома повсюду строились в основном компактные многоквартирные. Отвести участки земли для создания спортплощадок возле таких домов, организовать проведение соревнований среди дворовых команд для властей, как правило, не составляло никакого труда.

Но в эти годы в связи активным экономическим ростом государственные ассигнования на развитие физической культуры и спорта увеличились в десятки раз! И дворовый спорт, с его мизерными затратами, стал никому не интересен.

В советские времена и высшие, и местные чиновники увлекались большим спортом. Они мечтали прежде всего о том, как создать престижные спортивные объекты, вырастить хороших спортсменов, создать высококлассные команды по тому или иному виду спорта, которые смогут принести славу своему городу, области, стране.

В Советском Союзе развернулось активное строительство крупных стадионов, дворцов спорта, бассейнов, различных спортивных баз, что конечно же положительный факт. Плохо то, что чиновники не понимали, да и сейчас не понимают, что с помощью этих сооружений решить проблему оздоровления новых поколений не возможно. Поскольку, во-первых, и в советские времена, и сегодня спортивные секции посещает 20 – 40 процентов детей и подростков. Во-вторых, занимаются ребята здесь обычно по 4 – 6 часов в неделю (за исключением тех, кто занимается спортом на профессиональной основе), что в несколько раз меньше оздоровительной нормы. В-третьих, по тем или иным причинам ребята в возрасте 16-17 лет начинают активно покидать спортивные секции.

Что крайне важно отметить – невозможно с помощью крупных спортооружений решить проблему досуга новых поколений. Не могут мальчишки, когда у них появляется свободное время, просто так прийти в какой-нибудь спорткомплекс, чтобы поиграть в футбол, баскетбол – поскольку за это надо платить немалые деньги.

Нежелание государства развивать народную традицию довольно быстро привело, во-первых, к многократному снижению объёмов двигательной активности у детей и подростков (по данным ВНИИФК в 1985 году в стране по 5 – 8 часов в неделю физической культурой и спортом занималось всего лишь 16,8% школьников и студентов) во-вторых, к катастрофическому ухудшению дел с досугом ребят. Новые поколения, растущие в современных спальных кварталах наших городов, стали вынуждены проводить свободное время в лучшем случае сидя у телевизора, в худшем - сидя на лестничных клетках подъездов домов.

Гиподинамия, которой стали подвергаться миллионы детей, явилась главной причиной того, что многие из них уже к 13 – 14 годам начали страдать от старческих болезней: искривление позвоночника, ожирение, ухудшение зрения, заболеваний сердечно-сосудистой, иммунной и прочих систем организма.

Но ликвидация основного вида досуга привела не только к гиподинамии. Это вызвало в молодежной среде значительный рост потребления алкоголя, табака, наркотиков.

В результате такого двойного эффекта ещё в советские времена активно начало ухудшаться здоровье новых поколений, о чём в 80-е годы не раз сообщало Министерство здравоохранения, не скрывая говорили военкомы, отвечающие за призыв новобранцев в ряды Советской Армии.

Пришли 90-е годы. На просчёты прошлых лет наложился новые. Это привело к тому, что положение дел в молодёжной среде стало в высшей степени тревожным. К середине 1990-х годов уровень преступности в стране среди молодёжи вырос по сравнению с 1985-м годом почти в два с половиной раза. Число наркоманов увеличилось в пять раз. По отдельным городам приводятся данные, что количество молодых людей, употребляющих наркотики, выросло в десятки раз! В 1997 году, по сравнению с 1986-м годом, уровень суицида вырос в 2,9 раза, количество венерических заболеваний увеличилось в десятки раз!

В последние годы здоровье новых поколений ухудшается с все большей скоростью. Ученые постоянно бьют тревогу о том, что все меньше и меньше остается девушек, способных по медицинским показателям в будущем рожать здоровых детей.

Особо хорошо видны масштабы постигшей общество катастрофы на призывных медицинских комиссиях. Из доклада Научно-исследовательского центра физической подготовки и спорта Вооружённых Сил Российской Федерации – *«Динамика непригодности молодых россиян к службе в армии растёт из года в год: в 1991 году она составляла 10%; 1996 – 28,4%; 2000 – 37%; а в 2004 эта цифра достигла 57%»*.

Чтобы как-то компенсировать последствия этого, в последние годы в армию призывают молодых людей даже с очень серьезными заболеваниями!

В наше время стало совершенно очевидно – физическая деградация новых поколений представляет собой не больше и не меньше как главную угрозу существованию Отечества, и что найти выход из создавшегося положения жизненно необходимо!

Можно возродить

Опыт советского времени со всей очевидностью показал, что с помощью привычных современных видов физической культуры решить проблемы оздоровления, досуга новых поколений невозможно, что необходимо искать и внедрять по настоящему эффективные методы работы.

С учетом этого, в 1994 году мной была разработана программа по возрождению дворового спорта. Но опубликовать её, к сожалению, не удалось. Хождение по различным кабинетам с предложением поддержать данный проект также не имело успеха.

Тогда я взялся за развитие данного движения, рассчитывая в основном на свои силы, в надежде на то, что когда многие увидят положительные результаты работы, дело получит поддержку.

В начале 1995 года на одном из заводов Великого Новгорода были сделаны три металлических теннисных стола, а также три комплекта волейбольно-бадминтонных стоек,

которые устанавливались во дворах обычных девятиэтажных домов – созданы три волейбольно-бадминтонные площадки, на которых могли тренироваться команды пяти домов. (Первые соревнования проводились среди домовых команд, затем была признана более подходящей формула – среди дворовых команд – команда может формироваться от дома и от 2 - 4 домов, имеющих общий двор или стоящих рядом).

Основную часть расходов по оборудованию дворов взял на себя профком АО «Акрон» (на данном предприятии трудится и сам автор).

Были разработаны положения по проведению турниров среди команд многоквартирных домов по настольному теннису и волейболу для мальчишек до 13-ти лет (включительно).

С ребятами, которые встречались в определенных дворах, проводились небольшие беседы о том, что в конце лета будут организованы соревнования, что они могут создавать команды и принять в них участие. Каждому подростку выдавалось несколько положений по турниру для него и его соседей.

Мальчишке, который проявлял наибольший интерес к соревнованиям, выдавалась волейбольная сетка и пара недорогих полиуретановых мячей (всего было выдано пять сеток и 10 мячей).

Ребята с удовольствием стали в дни летних каникул играть в волейбол и настольный теннис, готовиться к соревнованиям.

Интересно отметить, что соревнования по волейболу проводились так: одна встреча на своём поле, вторая - на поле соперников. При данной форме турнира собиралось довольно много болельщиков, и игры проходили на высоком эмоциональном подъеме, с поддержкой местными жителями своих команд.

Турнир по настольному теннису был проведён в первых числах сентября в спортзале местной ДЮСШ. В нём приняло участие пять дворовых команд.

Для девочек до 13 лет (включительно) были разработаны положения соревнований по вольным упражнениям со скакалкой. Скакалка привлекла внимание прежде всего тем, что это недорогой спортивный снаряд, и для тренировок не нужны спортивные площадки.

Соревнования по скакалке проводились в последних числах августа. Девочки подготовили интересные программы, очень хорошо смотрелись командные выступления с большой скакалкой, которые потом не раз показывало новгородское телевидение.

Необходимо было придумать какой-то вид состязаний, доступный для массового развития и в зимний период. Жизнь, как это нередко бывает, сама подсказала хорошее решение. Прежде мальчишки часто играли в хоккей без коньков, да и в последние годы можно было видеть, как ребята на очищенных от снега «пяточках» гоняют клюшкой мяч или шайбу. Исходя из этого было разработано положение по дворовому хоккею (хоккей с мячом без коньков). В первом турнире, проводившемся автором зимой 1995–96 годов, приняло участие семь команд.

Важно подчеркнуть, что соревнования – не самоцель. Они призваны поднять интерес к играм, создать спортивную атмосферу, чтобы ребята на досуге во дворе играли, тренировались, и этого удалось достичь. Малыши, подражая старшим, просят родителей купить им клюшки, и вот уже во дворе сразу в трех местах мальчишки играют в хоккей: старшие – на центральной площадке, на другой – ребята помладше, а возле автомобильной стоянки совсем маленькие «осваивают технику игры».

После первых опытов в развитии дворового спорта пришла поддержка в лице руководства МП «Алые паруса». (В Великом Новгороде в начале 1990-х годов все клубы, секции, находящиеся в жилых кварталах, были объединены – создано МП «Алые паруса». Руководитель - Г.М. Харитонова.)

Летом 1996 года уже на средства этой организации на одном из школьных стадионов прошло первенство города по мини-футболу в двух возрастных группах до 13 и 17 лет. В турнире приняли участие уже 54 дворовые команды. А во время зимних каникул проводилось первенство по дворовому хоккею среди возрастных групп до 13 и 16 лет, в котором участвовали 32 команды.

Конечно, далеко не весь город пришел на соревнования – сказываются обычные для

начального периода развития проблемы: недостаток средств, отсутствие рекламы. Но и по первым результатам стало очевидно, что у дворового спорта большой потенциал!

Сделать действительно массовым

Проводить соревнования так, как они проводились в Новгороде в 1996 и 1997 годах по мини-футболу и дворовому хоккею, несложно. Достаточно дать объявление в местной газете или просто побеседовать с ребятами (если населенный пункт небольшой) о том, что будут проводиться соревнования среди дворовых команд, вручаться призы, и мальчишки начнут искать подходящие площадки, чтобы играть, тренироваться. Затраты на проведение таких турниров небольшие, в основном это будут расходы на призы и судейство.

Организовать проведение таких турниров в населенном пункте может какая-либо инициативная группа, которой удастся где-либо найти финансовую поддержку. Может устроить подобные соревнования и какая-либо коммерческая структура. Хороший пример в этом плане демонстрировала фирма «АДИДАС», которая в крупных российских городах проводила турниры «Адидас – стритбол».

Но ограничиваться состязаниями по двум-трем видам спорта оправданно, пожалуй, только в населенных пунктах, где сложилось тяжелое экономическое положение, и где можно найти только очень небольшие средства. В других местах останавливаться на этом было бы неправильно.

Конечно, при проведении дворовых турниров у ребят повышается интерес к спортивному досугу, они начинают искать подходящие площадки, ставить футбольные ворота, волейбольные стойки, порой даже сколачивать теннисные столы. Однако далеко не везде можно найти для этих работ подходящий материал, и качество этих сооружений оставляет желать много лучшего. Все это можно считать лишь временным решением проблемы.

Чтобы действительно решить проблему оздоровления детей, молодежи, необходимо сделать спортивный досуг доступным для всех, сделать так, чтобы одни соревнования сменяли другие и спорт стал нормой жизни, образом жизни новых поколений!

Сделать дворовый спорт действительно массовым несложно, поскольку в отличие от многих других стран, Россия обладает огромными земельными ресурсами. К тому же у нас в городах строились прежде и продолжают строиться в основном компактные многоквартирные дома.

На пустырях вокруг жилых микрорайонов, во дворах жилых домов российских городов можно найти немало мест для создания спортплощадок, тем более, что для игры подростков нужны небольшие «пяточки». Иногда возле дома бывают установлены различные конструкции, но обычно их легко можно выкопать и переместить в другое место двора. Так, в частности, поступал автор, когда создавал волейбольно-бадминтонные площадки.

Что касается финансовой стороны дела, то, как показывает опыт создания спортплощадок в Новгороде, существенную помощь можно получить от многих источников: обслуживающих предприятий ЖКХ, руководителей домов с самоуправлением, администраций предприятий, профсоюзов, которые порой строят спортплощадки возле домов, где в основном проживают их работники.

Особо желательно добиться того, чтобы за развитие дворового спорта взялась городская администрация. В этом случае можно развить действительно массовое движение, подойти к решению задачи комплексно: найти средства на оснащение спортплощадок, эффективно организовать привлечение дополнительных источников, достичь высокого уровня пропаганды занятий этим спортом. Возможно и подключение школы, которая может сделать большой вклад в дело обучения ребят популярным видам спорта, а также организовать изготовление на уроках труда спортивных снарядов, к примеру таких, как заменитель сетки, ракетка для дворового тенниса.

Варианты развития дворового спорта

В маленьких городках, с населением 5 – 30 тысяч человек развить дворовый спорт – несложная задача. Для этого необходимо предпринять следующее:

- разделить город на несколько жилых районов (секторов) с таким расчётом, чтобы в каждом из них проживало где-то по 6 – 12 мальчишек погодков (прежде всего в подростковом возрасте);

- создать в каждом таком районе в подходящем месте комплекс простых спортплощадок для игры в футбол (5×5), бадминтон, настольный теннис, а также площадку для игры в волейбол (2×2 или 3×3) и дворовый теннис. (Дворовый теннис – игра по правилам пляжного тенниса на обычных грунтовых площадках. См. книгу «Развитие дворового спорта в домах с самоуправлением» на сайте klimov.oncat.ru);

- организовать проведение соревнований между командами районов в летний период года по перечисленным выше видам спорта, а в зимний по дворовому хоккею (хоккей с мячом без коньков), метанию дротиков (интермету), настольному теннису, шахматам, лыжным гонкам.

Если в том или ином населенном пункте активно взяться за развитие дворового спорта, то уже через год-два основным видом досуга детей, молодёжи станут занятия спортом, что изменит образ жизни новых поколений, и, кстати, не только их, но и всего городка, вдохнёт в него жизнь!

В деревнях и поселках

Небольшому поселку, где можно собрать лишь одну команду в каждой возрастной группе, необходимо подобрать в регулярные соперники ближайший населенный пункт (два – три нас. пункта) подходящий по числу жителей.

Если в поселке проживает значительное число жителей и его можно разбить на два района в которых можно собрать команды, то можно организовать регулярные соревнования между этими районами. Но если неподалеку находится другой населенный пункт, где может быть сформирована команда, то лучше организовать проведение регулярных соревнований между двумя поселками.

В населенном пункте со значительным числом жителей, который возможно разделить на три района, предпочтительней организовать регулярные соревнования между этими районами.

Даже между совсем небольшими населенными пунктами или жилыми районами в одном поселке можно организовать проведение дворовых соревнований, но здесь необходимо подобрать такие виды спорта, где состав команды может быть всего 3-4 спортсмена: волейбол, настольный теннис, бадминтон и т.д..

Если в населенных пунктах проживает немного ребят, соревнования лучше проводить по ограниченному числу возрастных групп: до 13 лет, до 19 лет и до 33 лет, исключив группы до 17 лет и до 23лет.

В больших городах

В городах крайне важно проводить политику создания самоуправления в многоквартирных домах. Кроме всего прочего, это будет объединять людей и даст возможность детям, молодежи выступать не просто так, а за свой дом, что имеет большое социальное значение. К тому же плюс еще в том, что это будет обеспечивать поддержку болельщиков.

В больших городах можно применять несколько вариантов начала развития дворового спорта.

Вариант 1. В городах с населением свыше 40 тысяч в плане развития дворового спорта есть свои плюсы и минусы. Минус в том, что чем крупнее город, тем труднее в его жилых районах найти свободные площадки для создания даже небольших игровых полей.

С другой стороны, в российских городах в жилых районах 70 – 80-х годов застройки уже есть значительное количество баскетбольных площадок, хоккейных коробок, плюс к

этому имеются спортплощадки возле школ, других учебных заведений. Всё это позволит уже в первый год развития данного спорта, без финансовых затрат на создание спортивных площадок, проводить довольно массовые соревнования летом по баскетболу (стритболу), футболу, а зимой по дворовому хоккею и метанию дротиков.

Достаточно повесить объявления в школах, других учебных заведениях о том, что будут проводиться соревнования, вручаться призы, и мальчишки начнут создавать команды для участия в турнирах.

В объявлениях очень важно указать, где можно получить (скачать) положение по турниру. С образцами таких объявлений, положений можно ознакомиться в главе «Футбол» и Приложении 1.

В последующие годы для повышения массовости соревнований, привлечения к занятиям спортом представителей женского пола целесообразно в наиболее перспективных дворах, где проживает примерно по 6 – 12 ребят погодков одного пола (прежде всего в подростковом возрасте), установить металлические теннисные столы, а также сделать комплексные площадки в зависимости от наличия свободной территории: волейбол-дворовый теннис-бадминтон (площадка ВТБ); бадминтон-дворовый теннис; мини-теннис-бадминтон (см. книгу «Развитие дворового спорта в домах с самоуправлением»).

Организовать проведение дворовых соревнований, в летний период года – по футболу, стритболу, волейболу, дворовому теннису, бадминтону, н.теннису, а в осеннее-зимний – по н.теннису, метанию дротиков, дворовому хоккею, зимнему дворовому теннису.

Трудность развития дворового спорта в том, что дома, дворы в наших городах разные по числу жителей. Для того, чтобы сгладить этот момент, расширить возможности по созданию команд, со второго-третьего года развития рекомендуется создать две дворовые лиги – в первой будут выступать команды от дворов (домов), где проживает по 6 – 12 ребят-погодков, во второй – где живет 3 – 5 таких ребят. Во второй лиге можно будет организовать проведение соревнований по тем видам спорта, где состав команды может быть всего три человека – н.теннис, дворовый теннис, бадминтон.

Вариант 2. В первую очередь создается карта населенного пункта, в которой отражается расположение домов и сколько в них проживает детей, молодежи, их возраст и пол.

Затем по этой карте город делится на жилые сектора (дворы), от которых может быть сформирована команда и лиги, в которой может выступать команда.

При делении города к первой лиге рекомендуется отнести следующие жилые сектора:

- дом на 200 – 300 квартир;
- дома в девять этажей – 1-3 дома, имеющих общий двор или стоящих рядом;
- дома в пять этажей – 2-5 домов, имеющих общий двор или стоящих рядом;
- дома в два-четыре этажа – квартал;
- индивидуальные дома – 1-2 улицы или микрорайон.

Ко второй лиге можно отнести, к примеру, такие жилые сектора:

- дом на 100 – 170 квартир;
- две пятиэтажки, стоящие рядом;
- квартал (микрорайон) домов в два-три этажа;
- улица с индивидуальными домами.

Созданную карту необходимо вывесить на сайте организаторов соревнований. Она подскажет ребятам как можно создавать команды. К карте необходимо будет сделать пояснение, что при создании команды, не обязательно четко следовать данной схеме – конфигурация жилого сектора может быть и иной. Главное, чтобы дома, где живут участники команды располагались рядом.

Данная карта нужна будет организаторам и при проведении соревнований. Она позволит отслеживать, не нарушают ли ребята территориальные правила формирования команд.

При хорошем финансировании программы развития дворового спорта в наиболее перспективных дворах предварительно желательно создать комплекс спортплощадок,

упомянутый выше в первом варианте.

После определенных мероприятий в городе проводится рекламная компания по популяризации дворового спорта.

Вариант 3 (наиболее экономичный). В больших городах есть дома с самоуправлением. Это особые дома, и лучше проводить среди них свой отдельный чемпионат, тем более что коллективам всегда интереснее соревноваться с себе подобными.

Начинать развитие дворового спорта в городе можно с таких домов. В них есть свой бюджет, есть руководитель, который занимается организацией каких-либо мероприятий и есть правление, членам которого не безразличны вопросы досуга своих детей. Здесь не проблема, при наличии места во дворах, сделать небольшие спортплощадки, выделить средства на проведение соревнований.

Городской администрации главное помочь таким домам в начале развития – выдать чертежи спортплощадок, организовать первые показательные соревнования. В дальнейшем, когда люди втянутся в спортивную жизнь, они могут полностью на свои средства проводить дворовые турниры. (См. книгу «Развитие дворового спорта в домах с самоуправлением на сайте klimov.oncat.ru)

Локальная форма развития дворового спорта

В том случае если местная администрация не проявит интереса к дворовому спорту в городе можно развивать его локальную форму. Несколько ТСЖ вполне могут сами договориться о проведении соревнований между командами своих детей. И дело шаг за шагом начнет набирать обороты.

Со временем возможно уже и жильцы пенсионного возраста проявят желание посоревноваться с командой соседнего дома, к примеру, по настольному теннису или метанию дротиков.

Надо отметить, что турниры с участием небольшого числа команд имеют одно важное преимущество – соревнования можно проводить по схеме – одна игра на своем поле вторая на поле соперника, При такой форме турнира, как показывает опыт проведения соревнований, поболеть за свою команду собирается довольно много жителей дома, и игры проходят интересно на высоком эмоциональном подъеме.

Могут быть и другие формы локального развития. Представляется, что организовать внутренний турнир между обслуживаемыми домами при желании может какая-либо управляющая компания.

В моногородах с инициативой проведения турниров среди дворовых команд может выступить администрация или профсоюз ведущего местного предприятия.

Создание оптимальных условий

Если за работу по возрождению дворового спорта возьмется городская администрация становится возможным уже на стадии проектирования жилых районов продумать создание оптимальных условий для его развития.

Главное в этом плане, проводить политику создания многоквартирных домов с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом. В российских городах представляется реальным создание двух типов таких домов.

Создание дома с самоуправлением и комплексом спортивных площадок (эконом-класс)

Первое, что необходимо предусмотреть при проектировании многоквартирного дома, это наличие в нем самоуправления (ТСЖ). Поскольку без самоуправления организовать что либо в доме крайне сложно, а часто просто невозможно.

Для того чтобы содержание органа самоуправления и проведение каких-либо общественных, спортивных мероприятий для жильцов было необременительным, дом должен быть немаленьким. В то же время он не должен быть и слишком большим, поскольку в этом случае может произойти отрыв руководителя (председателя правления) от людей. В

этом плане наиболее оптимальными представляются дома от 150 до 230 квартир (1 – 4 корпуса).

Для большого многоквартирного дома вполне правомерно отвести и значительный участок земли для создания многофункционального двора где, в частности, могли бы разместиться: детская игровая площадка для ребят дошкольного возраста, спортплощадки для детей и молодежи, а также, что немаловажно, небольшая огороженная площадка для кратковременного выгула собак..

Если местная администрация всерьез возьмется за развитие дворового спорта и в городе будет создана спортивная атмосфера, из дома, к примеру на 200 квартир, в погожий летний вечер во двор играть, тренироваться может выйти до ста ребят и их молодых родителей (для наглядности отмечу, что из ста человек можно создать примерно тридцать стритбольных команд) и для них одной спортплощадки, конечно, будет недостаточно.

Возле дома на 150 – 200 квартир оптимальный вариант создание двух спортплощадок: одной – на асфальтовом основании с травмобезопасным покрытием (площадь основания 28×14 м) для игры летом в мини-футбол, баскетбол, теннис, а зимой – в дворовый хоккей, мини-футбол и второй – на обычном грунте или грунте, покрытом синтетическим материалом, для игры в волейбол 2×2 (3×3), бадминтон, дворовый теннис.

Возле дома на 200 – 230 квартир, кроме двух вышеперечисленных площадок, желательно сделать еще и третью для игры в бадминтон и мини-теннис.

Для того, чтобы спортивную жизнь можно было достаточно активно развивать и в осенне-зимний период, помимо дворовых спортплощадок в одном из подъездов дома на первом этаже желательно сделать небольшую игровую площадку (ее лучше расположить рядом с помещением органа самоуправления), где жильцы смогут установить пару теннисных столов. На этой площадке можно будет проводить соревнования между жителями дома – индивидуальные или командные (между командами подъездов или корпусов), а также состязания с командами соседних домов по н.теннису, метанию дротиков, шахматам.

Многоквартирный дом со спортклубом.

Особенно перспективно, в плане предоставления жильцам возможности круглогодично заниматься спортом, строительство в каждом большом доме, кроме открытых спортплощадок, еще и придомового спортклуба (см. гл. «Придомовой (дворовый) спортклуб»).

В доме на 150 – 230 квартир обычно проживает 400 – 700 человек, по числу жителей он сопоставим со значительным населенным пунктом, поэтому создание возле него определенного комплекса спортсооружений вполне правомерно.

При наличии в доме самоуправления жильцы в обычном рабочем порядке, как и на все прочие нужды, смогут выделять средства на их содержание.

Создание придомовых спортклубов весьма перспективно. Наличие клуба в доме позволит проводить различные общественные мероприятия, в частности, такие, как общие собрания жильцов, совместные встречи Нового года, выступления детской художественной самодеятельности. Но главное – в нем в любую погоду можно будет проводить соревнования среди дворовых команд по н.теннису, бадминтону, метанию дротиков, шахматам.

Здесь при желании можно будет устраивать турниры на первенство дома (между корпусами или подъездами дома), а также соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья».

Наличие в многоквартирных домах спортклубов даст возможность в школах, колледжах, вузах применять домашние задания по физкультуре (учитель на уроке показывает упражнение из баскетбола, футбола и т.д., а ученик дома в клубе отрабатывает его и сдает зачет).

При таком положении вещей основным видом досуга детей, молодежи станут тренировки, спортивные игры. Как следствие, они будут заниматься спортом по 20 и более часов в неделю, что обеспечит формирование новых поколений, физически здоровыми!

За детьми, молодежью на спортивные площадки потянутся взрослые. Тренировки на придомовых спортплощадках, совместная поддержка во время

соревнований своей дворовой команды – все это объединит жителей дома, приведет к тому, что люди, как и прежде, станут жить общей (общинной) жизнью!

Таким образом, возрождая дворовый спорт, создавая многоквартирные дома нового типа, вполне реально преодолеть разобщение, и физическую деградацию горожан, приобщить их к здоровому образу жизни!!!

Нужна лишь политическая воля.

В большинстве российских городов создавать многоквартирные дома с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом эконом-класса (с самоуправлением и комплексом спортплощадок), по сути, совсем несложно.

Россия, в отличие от многих других стран, обладает огромным количеством земли, пригодной для застройки, и для того, чтобы в том или ином городе отвести значительные участки земли для создания дворов возле строящихся многоквартирных домов, нужна, как правило, лишь политическая воля местного руководства.

Что касается создания придомовых спортплощадок, то, к примеру, для создания во дворе дома двух площадок: одной – на грунте, второй – на асфальте, а также игровой площадки в подъезде, понадобятся небольшие средства, которые вполне можно заложить в стоимость квартир дома. Хотя, надо сказать, что администрации того или иного населенного пункта в первую очередь необходимо предпринять попытку получить на это средства из других источников.

В рамках программ реформирования ЖКХ можно организовать курсы обучения руководителей домов с самоуправлением, на которых призвать их проводить работу по решению проблемы досуга детей, молодежи и, в частности, развивать дворовый спорт. Вести поиск среди жителей дома энтузиастов, которые смогут оказать помощь в деле развития спортивной работы в доме.

Создание многоквартирных домов со спортклубами

Создание жилых домов со спортклубами представляется весьма перспективным. Но для данной практики есть серьезные препятствия. Первое – это то, что нет отлаженной схемы работы такого спортклуба.

В то же время очевидно, при его создании необходимо исходить из того, что клуб должен быть максимально доступным для игр, тренировок жильцов дома и то, что основные расходы по его содержанию должны оплачиваться из бюджета ТСЖ.

Главным препятствием на пути строительства придомовых спортклубов является то, что для их создания понадобятся значительные средства. Но если клуб разместить на первом и цокольном этажах, то средства на это понадобятся не такие уж и большие.

Главы городов, где возводятся новые жилые районы, вполне могли бы провести эксперимент по созданию домов со спортклубами.

Организовать пилотный проект по строительству таких домов также может какая-либо крупная политическая партия или фонд.

Наконец, за реализацию этого проекта вполне может взяться и Министерство спорта (выделить средства на проект), тем более, что в последние годы под лозунгом оздоровления населения государственные ассигнования на развитие физкультуры и спорта увеличились в десятки раз!

При реализации пилотного проекта необходимо будет возвести определенный комплекс спортсооружений, как минимум, в двух многоквартирных домах. Можно построить и возле двух недавно сданных в эксплуатацию домов, имеющих поблизости свободные участки земли. В обоих случаях предпочтение должно отдаваться домам на 150 – 200 квартир. Возвести одинаково оборудованные дома рекомендуется потому, что состязания лучше проводить между коллективами, имеющими примерно равные условия для подготовки.

Проведение состязаний между дворовыми командами можно организовать уже через два-три месяца после заселения в домах большинства жильцов. Первые турниры лучше проводить между детскими, молодежными командами. В дальнейшем, по мере развития

спортивного движения, можно будет привлекать к соревнованиям и жильцов старшего возраста, в том числе и пенсионеров.

Допускаются ошибки

Последние соревнования по дворовому футболу в В.Новгороде проводились в августе 1997 года. Далее, к сожалению, финансовой поддержки развитию дворового спорта мне найти не удалось ни в городской администрации, ни у потенциальных спонсоров, и дело застопорилось.

В последующие годы я не раз писал письма в различные инстанции с просьбой поддержать данный проект. Очень часто мне из того или иного учреждения приходили ответы в которых перечислялся список проводимых мероприятий по работе с детьми, молодежью. Списки эти были действительно впечатляющими.

Но все это на самом деле очень печально. В стране постоянно разрабатываются программы по оздоровлению населения, работают многочисленные комитеты по делам молодежи, физической культуры и спорта, проводится масса всяких мероприятий. А дети, молодежь, у которых в генах заложена потребность в движении, игре, соревновании вынуждены проводить свободное время в основном, сидя в квартирах-клетках.

Для того чтобы вырваться из этого порочного круга, побудить ответственных чиновников не только осваивать выделяемые государством средства, писать отчеты о проведенных мероприятиях, но и заниматься поиском и внедрением эффективных методов работы с населением, необходимо их работу оценивать прежде всего, по такому показателю, как количество детей, молодежи, занимающихся физической культурой и спортом в оптимальных, то есть оздоровительных объемах.

Ошибки, допускаемые при создании спортплощадок

И в советское время, и в постсоветское иногда выделялись значительные средства на создание во дворах спортивных площадок. И они порой сооружались очень даже неплохие.

Ребята конечно выходили на эти площадки играть. Но вот кто-то неосторожно оторвал баскетбольное кольцо, а на следующий год по весне на асфальте образовалась яма. Кто будет ремонтировать площадку, если она по сути бесхозная?

Дворовые площадки как правило числились за ЖЭУ, РЭУ и т.д., а эти учреждения всегда мало интересовали вопросы досуга детей в том или ином доме, и они порой не ремонтировались годами.

В первую очередь площадки необходимо строить возле домов с самоуправлением. В таких домах площадку при необходимости могут отремонтировать по рабочему быстро. (Кстати наиболее перспективно делать площадки возле строящихся или недавно заселенных домов, где обычно много детей, да и родители еще не успели состариться).

Но мало сделать площадку и подобрать для нее заинтересованного хозяина. Для того чтобы спортивная жизнь развивалась, необходимо еще с умом организовать соревнования среди дворовых команд.

Типичные ошибки при организации соревнований

В 2004 году во многих регионах страны довольно активно стал подниматься вопрос о необходимости развития дворового спорта. И во многих городах были предприняты попытки возродить его, но при этом стали допускаться многочисленные ошибки, ведущие дело в тупик.

Первая ошибка – самая распространенная – свободный принцип формирования команд (по территориальному признаку), когда в одну команду могут собраться ведущие игроки какой-нибудь спортивной секции. Это прямой удар по массовости, поскольку у многих ребят очень скоро пропадает желание участвовать в таких турнирах.

(Свободный принцип формирования можно применять лишь в первый год развития дворового спорта как рекламный ход, как пусковой механизм).

Вторая ошибка – культивируется один вид спорта (обычно футбол или хоккей), При этом половина ребят, представители женского пола, оказываются невовлеченными в занятия

дворовым спортом.

(Необходимо отметить, что и для мальчишек, и для девчонок играть в один вид спорта явно недостаточно. Во все времена дети играли в самые разные подвижные игры. Это и интереснее, и лучше развивает молодого человека).

Третья ошибка – команда формируется от микрорайона или даже городского района, при этом занятия спортом охватывают 5 – 10% детей, молодежи.

(Для того чтобы дворový спорт привел к оздоровлению новых поколений, изменению их образа жизни, необходимо, чтобы в соревнованиях участвовали по меньшей мере половина ребят, т.е. команда должна формироваться не от микрорайона, а от дома или 2 – 4 домов, имеющих общий двор или стоящих рядом).

Общие вопросы развития дворového спорта

Контроль за соблюдением правил формирования команды

Ребята довольно часто пытаются нарушать правила формирования команды: то по возрастному принципу, то по территориальному. От соблюдения последнего чаще всего отступают занимающиеся в одной спортивной секции. Здесь надо строго следить и не допускать отступлений от правил.

В положении по футболу записано, что участники соревнований должны ко второй игре турнира получить в паспортном столе ЖЭУ справки с указанием имени, места жительства, даты рождения, с фотографией, на которой должна быть часть оттиска печати (старшие приносят паспорта). Практика показала, что это хороший способ контроля. Были отмечены единичные случаи, когда в паспортных столах выдавались справки с занижением возраста участников соревнований, но при желании это легко можно пресечь, поговорив с руководством, курирующим данное ведомство, о недопустимости подобного.

Бывают подделки и со стороны ребят – исправляют год рождения. В Великом Новгороде тех, кто подделывал документы к игре не допускали. Когда команде заменить отстраненного было нечем, она играла пять минут в меньшинстве, а потом составы выравнялись.

При проведении турниров по дворовому спорту отмечались и другие случаи нарушения правил, например, у некоторых ребят справки были без фотографий или на них не было оттиска печатей. Участников с такими справками допускали только на первую игру.

Чтобы облегчить главному судье работу по определению, не нарушают ли участники соревнований территориальный принцип формирования команды, рядом ли расположены дома, в которых они проживают, желательно сделать карту города, на которой четко обозначить расположение домов и их номера.

По скольким возрастным группам проводить соревнования

Это непростой вопрос. Когда организаторы соревнований не стеснены в средствах и уже накоплен некоторый опыт по такому хорошо знакомому всем виду спорта, как футбол, можно в первые же годы проводить состязания по четырем группам: первая – до 13 лет; вторая – 14–17; третья – 18–23; четвертая – 24–33 года. Но на первых порах можно ограничиться двумя первыми.

По волейболу в первый год, вероятно, лучше проводить состязания среди двух возрастных групп: до 13 и 14–17 лет.

По таким видам спорта, как дворový хоккей, дворový теннис, бадминтон, лучше начинать с двух групп – до 13 и 16 лет, а через 2–3 года можно проводить соревнования среди трех групп: до 13, 17 и 23 лет.

Баскетбол у нас достаточно популярен. Турниры «Адидас-стритбол» фирма проводит по четырем группам (дивизионам): 9–13 лет, 14–16 лет, 17–20 лет, 21 год и старше. Какая схема лучше, предложенная автором или фирмой «Адидас»? Пока дать однозначный ответ сложно.

Виды спорта, которые перспективно развивать

Метание дротиков (интермет) – с 1 по 30 марта (команда 4 чел.).

Стритбол – с 15 по 25 мая (команда 4 чел.).

Велокросс – с 5 по 10 июня (команда 3 чел.).

Бадминтон – с 10 по 20 июня (команда 3 чел.).

Волейбол – с 1 по 10 июля (команда 5 чел.).

Дворовый теннис – с 15 по 25 июля (команда 3 чел.).

Футбол – с 1 по 15 августа (команда 6 чел.).

Черлидинг – с 5 по 15 августа (команда 4 чел.).

Баскетбол – с 20 по 30 августа (команда 5 чел.).

Настольный теннис – с 5 по 10 сентября (команда 3 чел.).

Метание дротиков – с 1 по 30 октября (команда 4 чел.).

Дворовый хоккей – со 2 по 20 января (команда 5 чел.).

Черлидинг – с 1 по 2 февраля (команда 4 чел.).

Со временем целесообразно подумать о включении в сферу дворового спорта соревнований по шахматам.

Актуальные замечания

В первые годы развития дворового спорта, пока он не станет массовым движением, и в маленьких, и в больших городах лучше проводить общегородские турниры. Со временем, когда количество команд, принимающих участие в соревнованиях, значительно возрастет в больших городах вначале лучше будет проводить турниры на первенства районов, а потом уже между победителями этих районов.

Дополнения к правилам. В последние годы, по сравнению с тем периодом, когда автор начинал работу по развитию дворового спорта, количество ребят в наших домах значительно сократилось. В связи с этим, чтобы проще было создать команду, целесообразно разрешить включать в ее состав одного участника на полгода старше определенного положением возраста. По этой же причине имеет смысл также попробовать позволить включать в состав команды одного спортсмена – не жителя двора, в том числе и иногороднего, ведь летом многие ребята на каникулы уезжают из своего дома.

Один из вариантов начала развития. При вдумчивом активном развитии интермета (метание дротиков) его в течение 3 – 4 месяцев можно сделать очень популярным среди детей, молодежи. В свою очередь его быстрая популяризация послужит мощной рекламой дворовому спорту в целом. Это подсказывает, что развитие дворового спорта весьма перспективно начинать именно с развития интермета.

Организовав проведение соревнований по метанию дротиков в марте-апреле, можно весной и летом, по мере готовности, проводить соревнования по другим видам спорта.

Первые соревнования по интермету среди дворовых команд проводились в ноябре 2011 г. Запись репортажа с этих соревнований можно посмотреть на сайте klimov.oncat.ru.

Судейство в дворовом спорте

Если в населенном пункте при проведении спортивных состязаний будут возникать конфликты, подобную таблицу можно внести в положение по соревнованиям.

Неспортивное поведение	Меры наказания	
	Командные виды спорта	Индивидуал. виды спорта
Нецензурные выражения	Первое нарушение – предупреждение, второе – удаление с поля на две минуты, третье – удаление до конца игры, команда три минуты играет в меньшинстве	Первое нарушение – предупреждение, второе – снимается два очка, третье – засчитывается поражение
Драка (мелкая стычка)	Спортсмен (спортсмены) удаляется с поля и лишается на год права участвовать во всех видах соревнований. Команда пять минут играет в меньшинстве, а если она проигрывает - ей засчитывается поражение	
Драка(крупная стычка)	Вызывается милиция. Спортсмен (спортсмены) на два года лишается права участия во всех видах соревнований	

Проведение соревнований

Как показывает практика, проведение длительных, спортивных мероприятий на настоящих стадионах сопряжено со сложностями в составлении графиков соревнований, необходимостью платить за аренду. Такие проблемы обычно не возникают, когда соревнования проходят на пришкольных стадионах, дворовых спортплощадках.

Летом целесообразно подобрать (создать) площадки для соревнований возле водоемов: во время игры в волейбол, футбол ребята часто пачкаются. Помыться, снять усталость купанием для них весьма важно.

Для временных спортплощадок желательно сделать переносное табло.

Система проведения. Первенство Великого Новгорода по футболу и дворовому хоккею проводилось по олимпийской системе. Такая система хороша тем, что можно довольно быстро провести турнир. Но она имеет и очевидный недостаток: половина ребят уже после первой игры выбывает из соревнований, не успев почувствовать вкус игры, побед. Представляется, что, когда есть возможность, лучше сначала проводить небольшие круговые турниры по 4–5 команд в подгруппах с выявлением двух сильнейших, а затем – турнир по олимпийской системе.

Спортивный праздник. В последний день турнира целесообразно организовать спортивный праздник. На него нужно специально пригласить болельщиков, местные СМИ. В этот день лучше всего провести финальные матчи, организовать торжественное вручение призов победителям соревнований.

На данный праздник можно пригласить лучшие команды черлидеров для показательных выступлений.

Подарочный приз. Для привлечения ребят к соревнованиям, а также увеличения числа болельщиков в последний день желательно разыграть среди команд, участниц соревнований, подарочный приз (футбольный мяч, теннисные ракетки и т.п.), предоставленный каким-либо спонсором.

Для проведения розыгрыша сложенные пополам листки формата 13 × 6 см с крупно написанными именами игроков или названиями команд из стакана или коробки высыпают на стол. Самый младший из зрителей берет один листок и отдает судье, тот разворачивает его, читает, показывает надпись зрителям и оглашает имя выигравшего приз.

Футбол

Первые соревнования по футболу среди дворовых команд проводились в Великом Новгороде во второй половине августа 1996 года. Среди возрастных групп до 13 и 17 лет приняли участие 54 команды. Второе первенство проводилось в августе 1997 года. Среди трех возрастных групп до 13, 15, 17 лет. В нем приняли участие 53 команды.

В 1997 году из-за финансовых проблем долгое время откладывалась подача объявления о проведении соревнований, оно было напечатано всего за несколько дней до их начала в малотиражной газете. Многие ребята просто не успели узнать о проведении турнира, поэтому в 1997 году по сравнению с 1996 годом число участников не увеличилось.

К сожалению, автору не удалось найти серьезной поддержки делу развития дворового спорта ни в городской администрации, ни у потенциальных спонсоров, а без этого рассчитывать на успех предприятия, естественно, не приходится.

Если бы городская администрация поддержала данный проект и выделила хотя бы небольшие средства на его пропаганду, на призы для ребят, на соревнования пришло не 53, а 530 команд. За соревнованиями по футболу последовали бы соревнования по баскетболу, затем хоккею и острота проблемы с досугом новых поколений в течении 1-2 лет в городе во многом была снята!

Проведение соревнований по футболу

Комплекс объявлений. Первое объявление, пример которого приведен на рис. 1, о проведении соревнований желательно дать в конце мая в местной газете. чтобы ребята летом не скучали, а готовились к турниру. На видных местах в городе, на стадионах, в клубах, в школах желательно вывесить плакаты о турнире с указанием, где можно получить его положение.

<p>С 15 по 30 августа в проводится первенство города среди дворовых команд по мини-футболу по двум возрастным группам: до 13 лет – годы рождения 83, 84, 85 и до 17 лет – г. р. 79, 80, 81</p> <p>Команда формируется произвольно. Численный состав 5-6 человек (5 – в поле плюс 1 запасной игрок). Разрешается создание команды (команд) для 9-ти этажных домов и выше от 1-3 домов, имеющих общий двор, или стоящих рядом, для 5-ти этажных домов от 1-4 домов (корпуса считаются домами). Возможно создание от домов разной этажности. В этом случае домов не должно быть более 4-х. Для домов ниже 5 этажей и индивидуальных разрешается создание команды (команд) от квартала или от 1-2 близлежащих улиц.</p> <p>Игроки команд, занявших 1, 2 и 3 места, награждаются ценными призами.</p> <p>Объявление о месте проведения жеребьевки будет дано в газете за неделю-две до соревнований.</p> <p>Место проведения соревнований –</p> <p>Желающие принять участие в соревновании могут получить положение о первенстве по адресу:</p>	
--	---

Рис. 1. Объявление о турнире

За 1–2 недели до начала жеребьевки в газете необходимо дать второе объявление, практически полностью повторяющее первое, но в нем уже конкретно указать, куда команды должны прислать своего представителя на жеребьевку (в В. Новгороде она проводилась на стадионе котором затем проводились соревнования). В объявление также включают очень важный пункт: «Участники команды, не имеющие паспортов перед соревнованиями, должны получить в паспортном столе справки с указанием имени, даты рождения, места жительства, с фотографией, на которой должна быть часть оттиска печати. Ко второй игре турнира не имеющие справок допущены не будут».

В начале развития дворового спорта в виде исключения можно допускать к первой игре ребят без справок, зато уже после первой победы они сразу бегут их получать

Можно практиковать и такой способ распространения объявлений, который в первый год применял сам автор – за месяц – два до начала турнира обойти дворы домов, школы, клубы и встречающимся ребятам раздать небольшого формата объявления типа рис 1.

Положение о турнире который проводился в Новгороде показано в Приложении 1.

Возрастные группы. В первый год соревнования лучше проводить среди двух групп – до 13 и 17 лет (включительно). По мере накопления опыта можно будет подключать и другие: до 23 лет, до 33 лет.

Расходы на проведение турнира. Средства нужны, прежде всего, на афиши объявления в газетах, тиражирование положений, оплату судейства, призы (см. главу «Сметы на проведение соревнований»).

Место проведения. Соревнования в Великом Новгороде проходили на школьном футбольном поле, имеющем грунтовое полупесчаное основание, размером 50x25 м. Первый год габариты поля обозначались с помощью ленты и скоб как для пляжного волейбола, а на второй год из-за отсутствия подходящей ленты по габаритам площадки металлическим штырем диаметром 10 мм с интервалом 3–4 м, в грунте делались проколы, в них вставлялись

небольшие веточки, и так перед каждым днем соревнований.

Коррективы. По многочисленным просьбам ребят, в положение вероятно можно вписать такой пункт: «В команду может входить один человек на полгода старше возрастной группы».

В Новгороде в 1997 г. соревнования по мини-футболу проводились среди трех возрастных групп: до 13, 15, 17 лет. Такая схема признана неудачной, лучше – до 13 и 17 лет.

Когда автор проводил первые дворовые соревнования организационного комитета еще не существовало. При его наличии лучше применять обычную систему подачи командами заявок на участие в соревнованиях то есть систему применяемую местными спорткомитетами.

Создание игровых полей

В первый год развития дворового футбола можно обойтись без создания футбольных полей (площадок футбол–хоккей), но желательно все же для повышения массовости соревнований уже на данном этапе (весной, в начале лета) провести осмотр жилых районов и создать их там, где не требуется планировки территории и установки ограждений за воротами, а надо лишь поставить ворота для мини-футбола. Одновременно такие ворота желательно также поставить на футбольных полях возле учебных заведений.

При создании футбольных полей необходимо учесть следующее.

1. Поле для футбола в зимний период подходит для игры в дворовый хоккей, т.е. лучше сразу делать площадку ФиХ (футбол–хоккей) (рис. 19а), для чего достаточно оборудовать ее воротами футбол-хоккей (рис. 2 или рис 22а). Играя зимой на одной площадке и в футбол, и в хоккей, ребята быстрее утаптывают снег, делая ее более пригодной для игры.
2. Если на подходящей для площадки территории имеются какие-то дворовые конструкции: детские горки, качели и т.п., их обычно легко можно выкопать и переместить в другое место двора. Если стоит дерево, то можно попытаться решить вопрос таким образом: выкопать его, а вместо него посадить поблизости 3–5 новых, а еще лучше – 30–50 вокруг всей площадки.
3. Если есть возможность, то площадку вблизи дома лучше делать не во дворе, а на пустыре. Размеры ее во дворе (минимальный и оптимальный) : длина 22–28 м, ширина 13–17 м. На пустыре длина 23–34, ширина 14–19 м.
4. Площадку лучше располагать так, чтобы вблизи за воротами не было ни дома, ни автостоянки, на такой первое время можно играть без ограждения.

Ограждение. В целях экономии ограждение можно сделать лишь за воротами. Для него в метре от ворот выкапывают пять ям с интервалом 2–2,5 м, в которые устанавливают пять труб (их желательно забетонировать), к которым с помощью проволоки 3–4 мм крепится сетка-рабица. По высоте ограждение желательно сделать высотой 3–3,5 м.

Лучший вариант – это установка ограждения вдоль всей лицевой линии поля: непосредственно за воротами высотой 3–3,5 м, а в остальной части – высотой 2 – 2,5 м. Там, где ограждение невысокое, можно не копать ямы, а вбивать металлические кольца с парой проушин, к которым затем крепить стойки, на которых также имеются проушины.

Ворота. Во дворе лучше всего разместить ворота футбол–хоккей (рис. 22 а). Допустимо – футбольные ворота (рис. 22 б) с таким расчетом, что со временем они будут оборудованы и хоккейными по типу комплекта (рис. 2).

На рис. 2 изображены футбольные ворота из древесины с прикрепленными к ним (посаженными на цепь длиной 2 – 3м.) хоккейными. Такое крепление позволит уменьшать площадь хоккейного поля. Летом для того, что бы эти ворота не болтались (для травмобезопасности), их с помощью хомута и замка желательно крепить к стойке (метал, дерево высота – 1 – 1,5м) установленной (вкопанной) в метре-двух позади ворот.

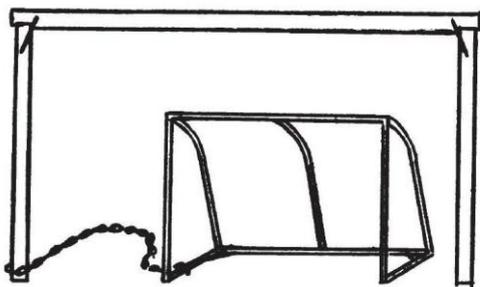


Рис.2. Комплект: ворота футбольные и хоккейные.

На рис. 3 изображены обычные футбольные ворота. Материал - металлическая труба диаметром 60 - 70мм. Для двора целесообразно делать их с несколько меньшим створом 1900x2800 мм.

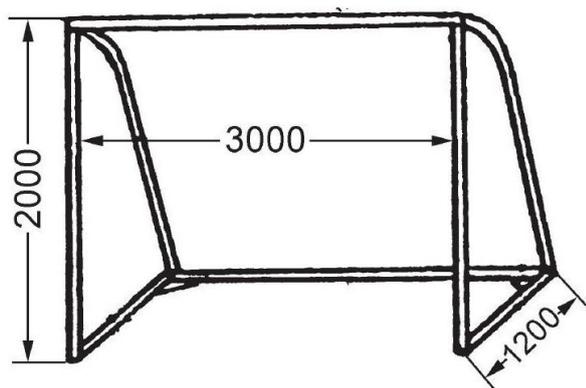


Рис.3.ворота футбольные.

Данные ворота для предотвращения их падения необходимо закрепить с помощью 3–4 металлических колов длиной 600 мм. Для них в нижней части ворот должны быть приварены 3–4 проушины.

Разметка. Вариант 1 – по периметру площадки вровень с грунтом колышки с интервалом 0,5–0,7 м. Торцы их желательно покрасить белой краской. Примерные размеры кола 20x5x3 см. Их можно сделать из обрезков досок штакетника.

Вариант 2 – в грунте с помощью кувалды и металлического кола с интервалом 0,3 – 0,5 м делаются отверстия глубиной 30 × 35 см. В каждое отверстие вставляется шнур белого цвета диаметром 35 – 45 мм, грунт вокруг него ногами немного утрамбовывается и шнур обрезается ножом на уровне грунта. (Диаметр кола должен быть чуть-чуть больше диаметра шнура. К колу необходимо приварить поперечину для того, чтобы его легче было вытаскивать из грунта).

Модернизация школьных полей

При развитии дворового футбола необходимо обратить внимание на футбольные поля возле учебных заведений. На многих из них из-за того, что они больших размеров и имеют большие ворота, мальчишки из соседних домов не играют, поскольку с небольшим числом игроков на таком поле играть неудобно. А вот небольшие по размеру школьные поля, имеющие ворота для мини-футбола всегда заняты.

В целях расширения возможностей для тренировок ребят рекомендуется на больших футбольных полях поставить либо ворота, изображенные на рис. 3, либо ворота футбол-хоккей (рис. 22 а). Причем установить их лучше поперек поля.

Соревнования детей младшей возрастной группы

В данной работе автор предлагает на первых порах развития дворового спорта проводить соревнования среди трех возрастных групп: до 13, 17 и 23 лет. Со временем, по мере накопления опыта, создания спортивной атмосферы в населенном пункте,

представляется необходимым подключить к соревнованиям и детей в возрасте до 10 лет включительно.

Для данной возрастной группы, вероятно, лучше будет организовать небольшие соревнования, ограниченные 2–4 встречами с одной или несколькими командами соседних домов.

Рекомендуемые для развития виды спорта

В зависимости от числа жителей определенного возраста число игроков в поле по тем или иным видам спорта можно изменять.

Футбол. Играть в него во дворе ребята младшей группы могут на основном поле. Если его длина не больше 22–26 м – обычным порядком, если же оно крупнее, то поперек поля. Для них желательно сделать свои, максимально легкие, детские ворота футбол–хоккей (рис. 22 а) Створ ворот для футбола – 2100х1600 мм, хоккея – 1500х1050 мм. Соревнования проводятся на поле с габаритами 24х15 м. Мяч детский. Состав команды 4–5 человек.

Дворовый хоккей. Ребята играют поперек футбольного поля. Первое время при отсутствии детских ворот их можно обозначить с помощью лыжных или других палок. Поле для соревнований размечается с габаритами 13х18 м. Мяч обычный теннисный. Состав команды 4–5 чел.

Мини-баскетбол. Для того чтобы дети могли играть в баскетбол, желательно на взрослой площадке баскетбол–теннис (рис. 5) вместо стоек для тенниса установить стойки с детскими баскетбольными щитами.

Для соревнований необходима такая площадка: размеры 16х10,4 м, от щита до штрафной линии – 3,6 м, от края поля до щита – 0,4 м. Размеры щита – 1,0х0,75 м. Расстояние от кольца до асфальта – 2,55 м. Окружность мяча – 70 см, внутренний диаметр кольца – 38 см. Состав команды – от трех до пяти человек.

Стритбол. Для игры детей в стритбол подойдет любой асфальтовый пятак от 7х6 м. Размеры площадки для соревнований по стритболу 10,0х7,0 м.

Настольный теннис. Для того чтобы дети во дворе могли играть в настольный теннис, необходимо установить детский теннисный стол (рис. 15). Соревнования проводятся на данном столе. Ракетки и мячик используются обычные. Состав команды – три человека.

Перечисленными выше видами спорта можно ограничить соревнования среди дворовых команд в младшей возрастной группе. Однако при наличии во дворе детской асфальтовой площадки (см. главу «Волейбол») можно при желании организовать какие-то небольшие внутридворовые соревнования по мини-теннису.

Дворовый хоккей



Дворовый хоккей является самым универсальным и доступным хоккеем.

В 1960-х годах ребята часто играли в хоккей без коньков, да и в последние годы порой можно было видеть, как во дворах на утопанных снежных площадках, стоянках автомобилей мальчишки клюшками гоняют мяч или шайбу. Это подсказало решение создать хоккей, площадку для которого без проблем можно сделать в любом дворе.

В Великом Новгороде первенства по дворовому хоккею проводились в 1995 и 1996 годах. В первый год турнир носил скорее экспериментальный характер, в нем приняло участие семь команд. Его автор проводил самостоятельно. Оборудовать воротами несколько асфальтовых площадок помогли руководители некоторых жилищно-эксплуатационных управлений (ЖЭУ).

Зимой 1996–97 годов МП «Алые паруса» проводило уже настоящее первенство по двум возрастным группам: до 13 лет и до 16 лет, участвовали 32 команды. Игры проходили

по олимпийской системе. Затраты составили совсем небольшую сумму (См. приложение 2).

Организация соревнований

Соревнования по дворовому хоккею в первые годы можно проводить, не оборудуя во дворах площадки, но лучше если – осенью или в начале зимы хотя бы в некоторых дворах футбольные мячи, асфальтовые площадки оборудовать хоккейными воротами (рис. 4). Материал для изготовления ворот – труба диаметром 40–50 мм. Хоккейные ворота также можно изготовить из небольших труб диаметром 30 мм, но в этом случае углы ворот необходимо усилить. Желательно сразу оборудовать ворота сеткой.

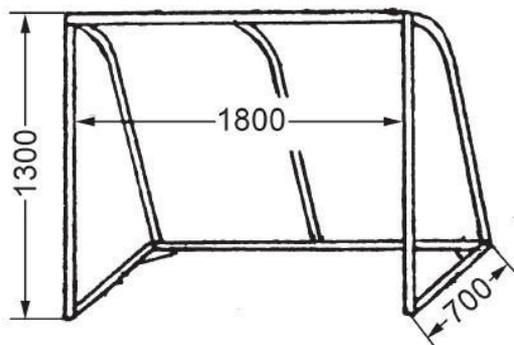


Рис.4. Ворота хоккейные

Первое объявление в газете типа представленного на рис. 1 о проведении соревнований лучше подать с наступлением холодов, с первым выпавшим снегом (если для турнира выделяются небольшие средства можно обойтись без газетных объявлений).

Поскольку зима – это период учебного года, целесообразно, особенно в первые годы развития, организовать распространение в школах среди учащихся небольшого формата объявлений о турнире, дополненных основными правилами игры. Большие объявления с положением о соревнованиях необходимо вывесить во всех учебных заведениях города.

Жеребьевку турнира лучше проводить или в последнее воскресенье перед Новым годом или 2–3 января, а сам турнир – во время зимних каникул. Если он будет проводиться по схеме «круговая плюс игры с выбыванием» и времени каникул будет не хватать, игры можно завершить в выходные дни.

Первенство по дворовому хоккею в Новгороде проводилось на маленьком стадионе, где за время тренировок футболистами был хорошо утрамбован снег. Размеры площадки составляли 15x25 м. При введении возрастной группы до 17 лет площадку рекомендуется увеличить – 17x28 м.

Разметка игрового поля делается довольно быстро, за 20–25 минут (см. Приложение 3)

Создание игровой площадки

Как уже говорилось, площадка для футбола подходит также для игры в дворовый хоккей. Соответственно, при развитии футбола нет необходимости создавать отдельные площадки и отдельные ворота – лучше сразу установить ворота футбол–хоккей. Ребята, играя зимой на площадке в футбол и в хоккей, хорошо ее утрамбовывают, и проблем с чисткой снега почти не возникает разве что после сильного снегопада.

В случае развития массового хоккея представляется реальным заключить договор с обслуживающей организацией ЖКХ на уборку игровых площадок после сильных снегопадов – когда выпадает свыше 120 мм снега. Такое случается нечасто, и уборка не будет стоить дорого. Но правильнее обратиться в школу, чтобы ученики на уроках труда изготавливали себе лопаты и скребки для уборки снега. В этом случае ребята сами смогут расчистить площадку. Также они вполне могут делать на этих уроках простые клюшки (см. главу «Изготовление спортивного инвентаря на уроках труда»).

Если на асфальтовой площадке есть баскетбольные стойки, ворота можно с помощью хомута и замка прикрепить к ним. Для того чтобы ворота летом не мешали при игре в баскетбол в 1,5 – 2 м от стойки в землю забивается или закапывается металлический кол (на

глубину 0,7м) выходящий из земли на один метр. К этому колу с помощью хомута и замка крепятся ворота. Во избежание загрязнения замка и в первом и втором случае должно быть сделано приспособление для его крепления не ближе 0,5м от земли.

Когда во дворе стойки нет и крепить ворота не к чему, можно на них электросваркой нанести определенный знак (например, номер дома и первую букву улицы). Если мальчишки утащат ворота в ближайшие дворы, их легко можно будет опознать.

В дворовый хоккей можно играть и при отсутствии снега: на льду, на асфальте. В последнем случае для предотвращения быстрого износа клюшек на их лопатки снизу необходимо надевать или сажать на клей жестяные или пластиковые желобки, изготовить которые ребята могут на уроках труда.

Для снижения травматизма можно рекомендовать участникам соревнований на игру надевать: наколенники, налокотники, специальные перчатки, шлемы – амуницию, которая продается для роллеров. Данную рекомендацию целесообразно вписать в положение о турнире.

Турнир «Адидаас-стритбол»



Спортивное соревнование можно проводить как общегородской праздник, как яркое шоу.

В августе 1997 года и июне 1998 года в Новгороде фирмой «Адидаас» при поддержке местных спонсоров были организованы турниры по стритболу – уличному баскетболу. Они проходили на центральной площади города и по форме были похожи на праздник спорта.

Соревнования проводились два дня – в субботу и воскресенье среди четырех возрастных групп (дивизионов): 9–13 лет, 14–16 лет, 17–20 лет, 21 года и старше. В каждом турнире участвовало свыше ста команд, в том числе и дворовых.

Турнир показал:

- спортивные соревнования можно поднять на большую высоту;
- при хорошей организации дела массовые соревнования в городе можно проводить за счет спонсоров;
- проведение соревнований на центральной площади повышает их престижность, облегчает привлечение спонсоров.

Турниру предшествовала основательная пропагандистская подготовка: объявления печатались в газете, на тумбах висели плакаты о турнире, спонсорах. Информационным спонсором выступила местная радиоккомпания «Нова». Приглашения на турнир звучали каждый день, подавались они эффектно, броско, в духе сегодняшней рекламы, что весьма активно воздействует на молодежь.

Возникновение стритбола

Игра на одно кольцо зародилась на улицах американских городов. Фирма «Рибок» разработала правила игры, дала ей название блэктоп и проводила небольшие турниры. Но не все «Рибоку» в первое время удавалось. Специалисты фирмы «Адидаас» поняли, что развивать и популяризировать эту игру – дело перспективное, немного доработали ее правила и дали название «стритбол».

Сегодня в Москве проводятся сразу два соревнования – блэктоп при поддержке «Рибока» и стритбол – «Адидааса».

Недостатки турнира

Турнир проводится только в некоторых крупных городах России и Казахстана, где есть представительства фирмы «Адидас», ее магазины.

Далеко не все желающие могут принять участие в нем. Предпочтение отдается тем, кто сделал покупку в фирменном магазине. В частности, в Санкт-Петербурге в 1997 году 800 команд – примерно половина из подавших заявки – не смогли принять участие в соревнованиях!

Существенный недостаток состоит и в том, что команды формируются абсолютно произвольно, т.е. в команду могут собраться ведущие игроки какого-то клуба, соответственно, те, кто не профессионально занимается баскетболом, чувствует себя на турнире не лучшим образом.

Баскетбол



Во дворах жилых домов, на школьных дворах наших городов есть немало площадок, сделанных для игры в баскетбол. Часто в жилых кварталах можно увидеть ничем не занятые хорошие асфальтовые площадки, изначально не предназначенные для спортивных игр.

Отремонтировать в городе баскетбольные площадки, поставить на пустующих асфальтовых «пяточках» баскетбольные стойки – вполне реальная задача, после решения которой в городе можно с успехом развивать дворовый баскетбол или стритбол.

Что развивать – баскетбол или стритбол?

С одной стороны, игра на одно кольцо, называемая сегодня стритболом, зародилась на улицах городов и хорошо подходит для дворового спорта. Для нее нужна всего одна стойка, а это – значительная экономия средств, да и площадка нужна в два раза меньшая, нежели для баскетбола, что открывает более широкие возможности в плане поиска во дворах подходящих мест.

С другой стороны, во многих дворах уже есть значительное количество баскетбольных площадок. Баскетбол – более зрелищный, нежели стритбол, вид спорта.

Поэтому, при наличии возможности, в населенном пункте лучше сделать акцент на развитии дворового баскетбола. Таким образом, там, где во дворе есть возможность сделать большую асфальтовую площадку или она уже есть (ее длина должна быть не менее 18 м), лучше установить две стойки.

Там же, где нет больших свободных площадей, можно сделать площадку для стритбола. Такая политика позволит проводить соревнования по обоим видам спорта, поскольку спортсмен, играющий в баскетбол, может играть и в стритбол, и наоборот.

Оптимальные размеры площадки для дворового баскетбола – 20x12,6 м (расстояние между щитами – 18 м). Но при этом асфальт со всех сторон должен выходить за разметку как минимум на 0,7 м. Новую спортплощадку лучше создавать для двух видов спорта: баскетбол-теннис (рис. 5) или стритбол-теннис (рис. 20).

Правила дворового баскетбола

На некоторых соревнованиях доводилось видеть, как практически профессиональные команды в пух и прах разбивают любительские. Это зрелище производит отталкивающее

впечатление, поскольку дворовый спорт рассчитан, прежде всего, для широких слоев молодежи. В правила соревнований целесообразно внести некоторые ограничения.

Дворовый баскетбол. В команде пять человек (четыре в поле, один запасной). Игра состоит из трех партий по восемь минут каждая. После первой партии по решению капитана команды соперника из противоположной команды выбывает один игрок – заменяется. Победит тот, кто выиграет две партии.

Такая схема игры позволит включать в команды профессиональных игроков, но не даст возможность выиграть матч за счет одного сильного игрока. Аналогичную схему по определенной причине желательно применять и при игре в стритбол.

Дворовая спортплощадка БиТ (баскетбол и теннис)

Размеры полей такой спортплощадки значительно меньше стандарта. Покрытие – асфальт. Рядом с лицевой линией площадки на расстоянии 0,5 м от асфальта необходимо поставить ограждение высотой 2,5–3 м. Оптимальный вариант – дополнительно поставить ограждение и вдоль боковых линий вдоль одной высотой 1,3 м, другой – 2,5 м (невысокое ограждение позволит зрителям в полной мере наблюдать за соревнованиями). Радиус линии трехочкового броска – 5,7 м (от центра кольца). Диаметр основных труб стойки – 76 мм. Передние трубы можно сделать из расчета заглубления на 0,5 м. Для бетонирования стойки бурмашиной делают две лунки глубиной 1,6 м.

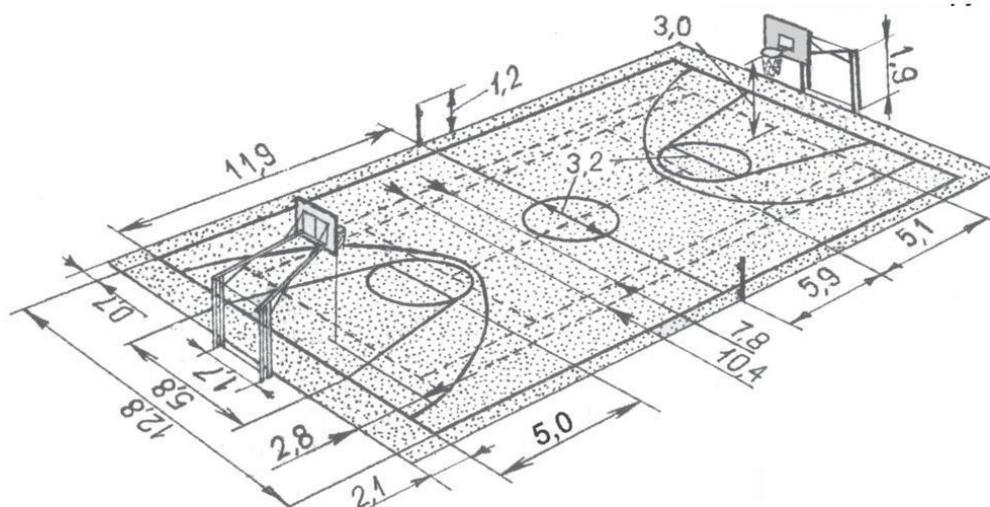


Рис. 5 Дворовая спортплощадка баскетбол и теннис (БиТ)

Дооборудование данной площадки для игры в баскетбол младшей группы (см. главу «Соревнование детей младшей возрастной группы»).

Площадка для стритбола см. рис. 20.

Реконструкции существующих спортивных площадок

Асфальтированные площадки в городских дворах можно подразделить на три группы:

1. баскетбольные со стойками, на которых отсутствуют только кольца, или отсутствуют и кольца, и щиты.
2. асфальтовые, на которых отсутствуют спортивные сооружения.
3. асфальтовые, сделанные для тенниса, хоккея (хоккейные коробки), волейбола (играть в волейбол на асфальте нельзя).

Восстановление площадок первой группы. Здесь необходимо либо установить кольца, либо щиты с кольцами. На площадках, как правило, требуется подновить разметку и нанести линию трехочкового броска с радиусом от центра кольца 5,7 м.

Если есть возможность, лучше, конечно, достать стандартные баскетбольные кольца. Для того чтобы кольцо прочно держалось на щите, нужно с обратной стороны рамы 3 (рис.

б), с опорой на нее, установить уголок 1 (длина – примерно 900 мм) и планку 4, к которым прикрепить болты 2, идущие от планки кольца.

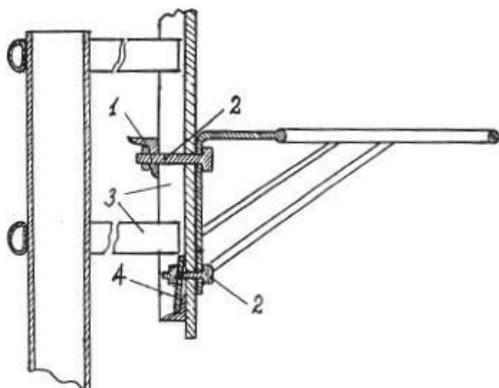


Рис. 6. Схема крепления усиленного и стандартного кольца к старой стойке (арматуре): 1 - уголок; 2 - болты; 3 - рама; 4 - планка

Для того чтобы стандартное кольцо гарантированно не погнулось, целесообразно усилить его согласно рис. 7. Именно такие кольца автор установил в своем дворе.

В том случае, если купить стандартные кольца возможности нет, их вполне можно изготовить на каком-либо предприятии (необходимо сразу делать в усиленном варианте).

Щиты можно изготовить из досок, но они будут непрочными. Лучше делать их из ламинированной и окрашенной фанеры толщиной 15–20 мм, а можно – из листового металла толщиной около 3 мм. Размер прямоугольника над кольцом (рисунок на щите) – 0,55x0,40 м.

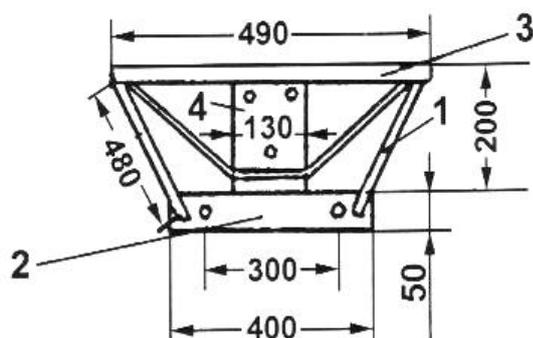
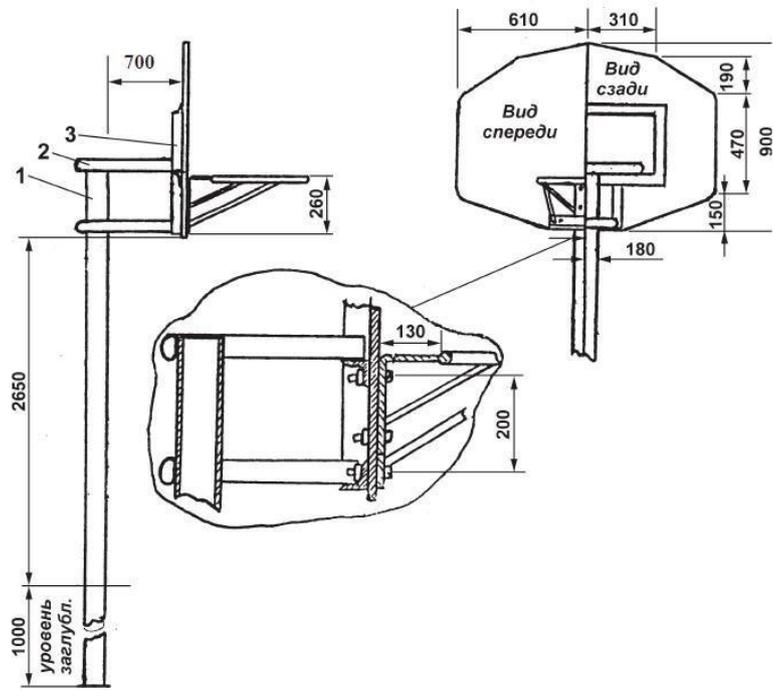


Рис. 7 Усиленное кольцо: 1 - прут 12-14 мм; 2 - планка 4 мм; 3 - прут 20 мм; 4 - планка 6 мм. Внутренний диаметр кольца - 450 мм

Реконструкция площадок второй группы.

Если площадка небольшая, рекомендуется установить (забетонировать) одну стойку на грунте на расстоянии 0,1–0,2 м от кромки асфальта (рис. 20) для игры в стритбол. В случае когда площадка имеет в длину хотя бы 18 м (от щита до щита – 16 м), лучше установить две стойки (баскетбол). Чтобы кольца на щитах держались прочно, желательно сразу сделать всю стойку в сборе согласно рис. 8, а потом ее уже монтировать. Если же монтаж ведется раздельно, целесообразно сделать арматуру щита из прямоугольной трубы (рис. 9) и обязательно пустить перемычку 1 посередине. В арматуре сверлятся отверстия 3, к которым щит крепится с помощью болтов.



Чтобы кольца на щитах держались прочно, желательно сразу сделать всю стойку в сборе согласно рис. 8, а потом ее уже монтировать. Если же монтаж ведется раздельно, целесообразно сделать арматуру щита из прямоугольной трубы (рис. 9) и обязательно пустить перемычку 1 посередине. В арматуре сверлятся отверстия 3, к которым щит крепится с помощью болтов.

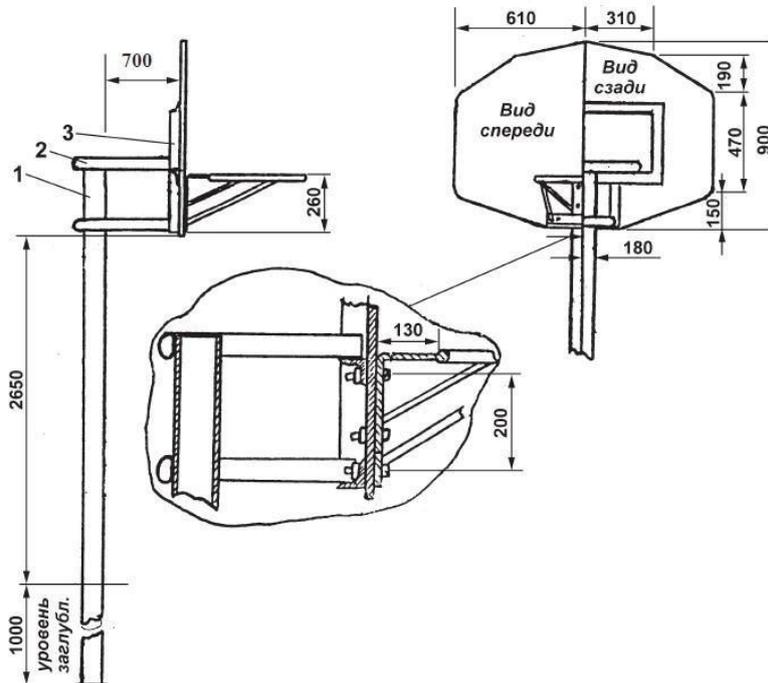


Рис. 8 Стойка баскетбольная с фигурным щитом
 1 – труба диаметром 80 мм, 2 труба диаметром 45 мм, 3 – уголок 45 мм

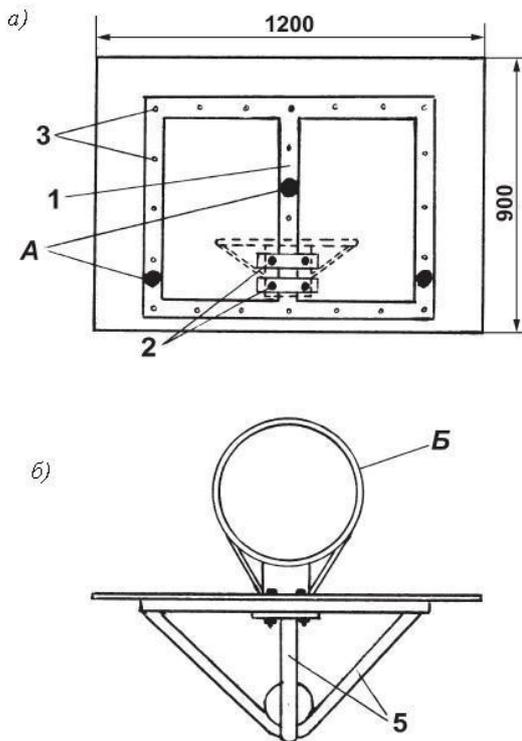


Рис. 9. Вариант конструкции стойки для раздельного монтажа:

а - щит, вид сзади; б - стойка, вид сверху;

А - точки приваривания;

Б - кольцо стандартное. Расстояние от нижней кромки щита до кольца 25-30 см

Модернизация площадок третьей группы. Что именно предстоит сделать для модернизации площадки данной группы, следует определить на месте. Здесь можно дать лишь общие рекомендации.

На асфальтовых волейбольных можно прямо на волейбольную стойку прикрепить щит (стритбол).

На теннисных кортах в том случае, когда асфальт доходит до самого ограждения, и оно прочное – щиты (один щит) можно укрепить прямо на ограждении.

При модернизации хоккейных коробок, вплотную к бортам желательна установка и забетонировать стойки. Причем их надо делать со значительным выносом щита на площадку, ориентировочно на 600–1000 мм.

Площадки, принадлежащие различным учебным заведениям отремонтировать также важно, поскольку они находятся в жилых районах и на исправных вечерах собирается молодежь поиграть в баскетбол.

Проведение турнира на центральной площади

Проводить соревнования по дворовому баскетболу, стритболу можно на любых открытых площадках. Самое выигрышное место для этого – центральная площадь города. Но в этом случае необходимо сделать значительное количество переносных стоек.

В Новгороде турнир «Адидас стритбол» проходил два дня. В нем приняли участие около 100 команд, к соревнованию было подготовлено восемь площадок.

На рис. 10 представлена стойка с грузом, для проведения соревнований на центральной площади. Приемлемая устойчивость ее обеспечивается установленным на основании стойки (1200x1200 мм) бетонным кубом А с габаритами примерно 45x45x45 см.

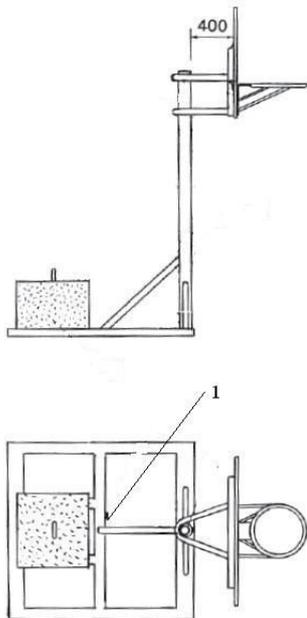


Рис. 10 Стойка с грузом: 1 - гайка

Данная схема установки стойки применяется фирмой «Адидас». Она имеет очевидные недостатки: здесь необходимо иметь тяжелый бетонный груз, и, главное – стойка не гарантирована от падения.

Лучше в месте установки стойки вбить небольшой кол из арматурной стали, к которому вровень с асфальтом приварить небольшое кольцо на шарнире, которое при установке стойки должно притягиваться болтом к гайке 1 (рис. 10), которая приварена к центру основания.

В промежутке между соревнованиями данные стойки лучше всего разместить на асфальтовых площадках возле школ, во дворах домов, где должно быть создано дополнительное крепление, гарантирующее их устойчивость.

Развитие волейбола, бадминтона и тенниса (общие вопросы)

Развитие этих видов спорта требует несколько больших усилий, чем футбола и дворового хоккея. Здесь необходимо вначале решить следующие задачи.

1. Модернизировать имеющиеся в жилых районах старые площадки.
2. Организовать изготовление заменителей сеток, поскольку фирменные сетки довольно дороги.
3. Чтобы успешно развивать эти виды спорта, во дворах, где будут созданы спортплощадки, желательно проводить собеседования с ребятами и на каждую возрастную группу выдавать стартовый комплект.

Стартовый комплект: волейбол – пара полиуретановых мячей и заменитель сетки, бадминтон – пара воланов, пара ракеток, заменитель сетки, теннис – пара мячей, заменитель сетки и пара ракеток. В комплект так же входит 5–6 положений по соревнованиям.

Пусть первое время стартовые комплекты будут выдаваться только в некоторых дворах, но в условиях развития массового дворового спорта, в спортивной атмосфере многие родители станут покупать своим детям спортивные снаряды, сами делать спортплощадки, и дело пойдет.

Возрастные группы. Начинать развитие тенниса и бадминтона можно с возрастной группы до 13 лет, но лучше сразу с двух – до 13 и 17 лет и среди обоих полов. В первые годы состав дворовой команды можно ограничить 2–3 спортсменами – три человека (юноши) и 2–3 человека (девушки).

Соревнования по волейболу уже в первый год вполне можно проводить среди трех возрастных групп: до 13, 17 и 23 лет, поскольку он в школах более или менее

культивируется.

Рекомендуется создавать площадки волейбол–бадминтон (рис. 11). Очень хорошо, когда на одной площадке можно играть в два вида спорта. Это дает экономию места и денежных затрат, к тому же, позволяет начинать развивать сразу два вида спорта.

Желательно сделать во дворе две площадки, где можно будет играть в бадминтон. Одна – на грунте (волейбол–бадминтон), вторая – на асфальте (бадминтон) – к сожалению грунтовые площадки весной и осенью да порой и летом из-за влаги непригодны для игры.

Необходимо стремиться привлекать администрации предприятий, профсоюзы к созданию игровых площадок возле домов, где компактно проживают их работники. Такую же работу необходимо проводить с руководителями домов с самоуправлением, общежитий. Для этого желательно раздать им чертежи спортплощадок. Данные источники целесообразно также стараться привлекать и к формированию стартовых комплектов.

Микст

В плане социализации новых поколений представляется уместным проведение соревнований в которых бы участвовали смешанные пары – микст.

Виды спорта: большой теннис, бадминтон, настольный теннис.

Возрастные группы: первый год развития – до 17 и 23 лет, через 2–3 года можно подключить группу до 33 лет.

В начале развития дворового спорта соревнования среди смешанных пар (одна от двора) можно проводить отдельным зачетом, параллельно с проведением состязаний среди мужских или женских команд.

Создание положения

В первые годы развития волейбола, бадминтона и тенниса потенциальным участникам соревнований необходимо давать как можно больше вспомогательной информации, включать ее в положения о турнире, которые следует распространять задолго до начала состязаний. Поскольку как показывает практика, подростки, их родители нередко самостоятельно делают спортплощадки возле своего жилья.

В положения по соревнованиям, целесообразно внести следующие пункты.

1. Правила игры.
2. Создание спортплощадки.
3. Заменитель сетки.

Последний можно изготовить из старой простыни – типа кушака шириной 5 см. От простыни отрезают три полотнища шириной 15 см и последовательно сшивают, затем полотнища складывают вдвое – получается «кушак». На швейной машинке на расстоянии примерно 12 мм от обоих краев его прострачивают и с обоих краев в образовавшиеся карманы с помощью булавки протягивают нитки, а за ними – шнуры.

В крайнем случае вместо сетки можно использовать шнур, который потребуется проложить в 3–4 ряда с интервалом 5 см, чтобы он лучше просматривался.

Подключение школы к развитию волейбола, бадминтона и тенниса

Школа могла бы внести большой вклад в дело обучения ребят данным видам игр. Волейбол традиционно культивируется в общеобразовательных школах, но необходимо как можно раньше обучать ребят игре. В продаже появились легкие полиуретановые мячи, ими вполне можно учить играть в волейбол с 10–11 лет.

С 11–12 лет надо постепенно приучать детей играть в бадминтон и мини-теннис. При развитии данных видов спорта целесообразно рассмотреть вопрос о том, чтобы помочь школе с приобретением ракеток и мячей.

Также очень важно организовать на уроках домоводства изготовление заменителей сеток. Если у каждого школьника, начиная с 12 лет, будет свой заменитель сетки, проблемы с развитием этих видов спорта не будет.

Заменитель сетки

Когда автор проводил первые соревнования среди дворовых команд по волейболу, в стартовом комплекте выдавал волейбольную сетку. При развитии волейбола в значительных масштабах обеспечение каждой команды волейбольной сеткой будет стоить довольно дорого. Встала задача найти ей общедоступную замену. Веревка – вещь недорогая, но она плохо просматривается да и выглядит некрасиво. Натянутая лента хорошо просматривается, но она даже при слабом ветре совершает колебательные движения.

Автор предлагает изготавливать заменитель сетки, которым удобно пользоваться (рис. 24). Преимущество заменителя перед сеткой не только в дешевизне: он удобнее в хранении, сушке; его легко взять с собой в поход, на отдых, чтобы поиграть в волейбол, бадминтон.

Проведение турниров на центральной площади

Со временем целесообразно рассмотреть вопрос о проведении соревнований по указанным видам спорта на центральной площади города по типу турнира «Адидас стритбол». Такие соревнования выглядят как спортивный праздник и имеют сильный пропагандистский заряд.

Теннис. Здесь есть определенная проблема: мяч во время игры может далеко улететь. Решить ее можно следующим образом: вдоль задних линий на стойках укрепить сети и щиты с рекламой. Для обслуживания игр необходимо сформировать запас мячей и пригласить ребят, в обязанности которых будет входить поиск улетевших мячей.

Бадминтон привлекателен тем, что для него необходима небольшая площадка, и снаряд – волан – далеко не улетает. Сложность заключается в том, что в случае ветреной погоды соревнования придется переносить на другой день.

При проведении турнира «Адидас стритбол» в Великом Новгороде несколько площадок размечалось просто на асфальте, а главная делалась из синтетического покрытия. (Синтетическое покрытие – листы размером 40х40 см, толщиной 10–15 мм соединяются, как в детском конструкторе. Они были двух цветов: один – для внутренней части площадки, другой – для внешней).

Это покрытие имеет ряд важных преимуществ: оно травмобезопасно, выигрышно в эстетическом плане, закрывает небольшие неровности на асфальте. На одном покрытии можно сделать разметку для нескольких видов спорта – стритбола, тенниса, бадминтона. В больших городах организаторы состязаний могут пойти на дополнительные расходы и сделать несколько синтетических покрытий для таких соревнований.

Волейбол



Для развития дворового волейбола необходимо сделать доступными для широких слоев детей и молодежи волейбольные площадки, сетки, мячи. Эти задачи вполне можно решить.

В городских дворах, возле общежитий уже есть немало волейбольных площадок, для восстановления которых необходимо порой лишь просто подновить разметку. Но для успешного развития волейбола только восстановления старых площадок недостаточно. Желательно в подходящих дворах создать ряд новых, и сделать это нередко бывает совсем не сложно. Вместо сеток при игре в волейбол можно пользоваться их заменителями, которые на

уроке труда или в домашних условиях с помощью родителей может сделать каждый школьник (подробнее – см. главу «Изготовление спортивного инвентаря на уроках труда»).

Сегодня в продаже появились не жесткие недорогие полиуретановые мячи, что делает волейбол доступным для ребят младшего школьного возраста, да и мальчишки 13–15 лет могут играть такими мячами.

В Великом Новгороде первые городские соревнования среди дворовых команд в возрастной группе до 13 лет проводились именно полиуретановыми мячами.

Проведение первого турнира в Великом Новгороде

Летом 1995 г. автор с помощью местных ребят возле четырех домов, где в основном проживают работники АО «Акрон», сделал три волейбольно-бадминтонные площадки (одна была подготовлена для двух домов, имевших общий двор). Первые соревнования по волейболу проводились среди домовых команд. Средства на закупку пяти сеток, 10 мячей и призов для участников дворового турнира выделил профком АО «Акрон».

Летним вечером автор приходил во двор, где была готова площадка и просил кого-нибудь мальчишку 12–13 лет собрать сверстников. С ними он беседовал о том, что будут проводиться соревнования среди дворовых команд. Если ребята проявляли интерес, а проявляли они его, кстати, всегда, автор выдавал им стартовый комплект: сетку, два мяча, несколько положений по турниру. Иногда он назначал кого-либо из них ответственным за инвентарь – это делало ребят более внимательными к сохранности спортивного инвентаря, хотя всё передавалось им в бессрочное пользование.

Один стартовый комплект был выдан ребятам, которые в ответ на предложение поучаствовать в соревнованиях сами возле своего дома установили стойки из подручного материала и сделали разметку площадки.

Турнир был проведен в конце лета среди мальчиков в возрасте до 13 лет включительно. Состав команды был таким: четверо игроков в поле и один запасной. Участвовали пять команд. Одна игра проводилась на своем поле, вторая – на поле соперника. Все члены команды-победительницы получили в подарок наручные часы, торт и коробку конфет на всю команду. За второе место наградой были торт и коробка конфет.

Правила дворового волейбола

Существенным отрицательным моментом при проведении соревнований среди дворовых команд является то, что та команда, которая имеет в своем составе больше на одного хорошо подготовленного игрока, занимающегося в спортивной секции или спортивном клубе, получает очень большое преимущество. Для того чтобы сгладить данный момент, в правила игры необходимо внести ряд ограничений.

Правила дворового волейбола. Городские турниры проводятся на площадке 17х8 м. Во время каких-либо небольших дворовых соревнований, допускается играть на площадках имеющих в длину 16–18 м, а в ширину – 7,2–9 м. Высота установки сетки: для состязаний женщин и детей до 13 лет – 2,22 м; мужчин – 2,37 м.

Состав команды – пять человек (четыре человека в поле). Матч состоит из 3–5 укороченных партий до 15 очков в каждой. Первая партия играется составом четыре на четыре игрока, по ее окончании по указанию капитана противостоящей команды, каждую команду покидают по одному игроку, в поле выходят запасные. После второй партии по определенной схеме площадку покидают еще два игрока. Третья, четвертая и пятая партия играются трое на трое.

Если на соревнование команда прибывает в составе четырех человек, первую партию она играет вчетвером, вторую – втроем, а на последующие выходят два человека. Опоздавшему игроку вступать в игру и, соответственно, привести в норму состав команды разрешается лишь до середины второй партии.

Во время игры запрещается подавать одному игроку более трех подач кряду, а также подавать мяч в прыжке. Запрещается «резать» в прыжке спортсмену, находящемуся в момент отрыва от земли ближе 3 м от сетки.

Игра кожаным мячом у нетренированных людей вызывает довольно болезненное

ощущение, поэтому целесообразно разрешить девочкам до 17 лет играть полиуретановыми мячами.

План развития волейбола (первый год)

Осень

1. Проводят осмотр всех имеющихся в жилых кварталах, возле школ волейбольных площадок. Определяют дома, дворы, находящиеся возле этих площадок, в которых будет культивироваться волейбол.
2. Исходя из предполагаемого объема выделяемых средств определяют места, где будут созданы новые площадки волейбол–бадминтон.

Осень – зима

1. Заказывают заменители сеток для стартового комплекта из расчета одна команда – один заменитель.
2. Заказывают кому-либо изготовление стоек для определенных площадок.
3. Проводят работу по привлечению дополнительных источников.
4. Предпринимают усилия по подключению школы (гороно) к обучению ребят начиная с 10 лет на уроках физкультуры игре в волейбол, а также к тому, чтобы на уроках труда или дома каждый школьник изготовил заменитель сетки.

Весна – начало лета

1. На ранее намеченных площадках устанавливают стойки и делают разметку.
2. Пишут положение о турнире.
3. Выпускают комплекс объявлений о турнире (см. главу «Футбол»).
4. Формируют стартовые комплекты (в него входят полиуретановый мяч, заменитель сетки, 4–6 положений по турниру).
5. Во дворах, где созданы спортплощадки, проводят собеседование и выдают стартовый комплект.

Август

Проведение соревнований среди дворовых команд.

Положение о турнире

В положение желательно внести следующие пункты.

Правила дворового волейбола.

Изготовление заменителя сетки.

Создание игрового поля. Если для тренировок возле дома нет волейбольной площадки, ее можно создать своими силами. И лучше создать ее для игры четыре на четыре игрока. Такая площадка в длину должна иметь от 15 до 17 м, в ширину – от 6,7 до 8,0 м.

Разметку можно сделать двумя способами.

1. По периметру площадки с интервалом 2 м вровень с землей вбивают деревянные колышки длиной 20–25 см, торцы которых желательно покрасить белой краской. Перед игрой площадку размечают при помощи палки, прута и т.п.
2. Если площадка дерновая, можно по натянутому шнуру лопатой сделать небольшой ровчик (перевернуть дерн) шириной 8–10 см.

Стойки можно сделать из труб или жердин. Выкапывают яму глубиной 0,7–0,9 м, в нее вставляют стойку, а затем забрасывают яму камнями и землей. Если есть возможность, стойку лучше забетонировать. Высота стойки от земли – 2,4 м. К трубе необходимо приварить пять крюков с интервалом 60 мм (первый крюк к самому верху). На жердине можно сделать с таким же интервалом запилы. Жердину необходимо устанавливать так, чтобы запилы были перпендикулярны боковой линии площадки.

Создание игровой площадки (ВиБ) волейбол и бадминтон

На рис. 11 представлена площадка, на которой можно играть в волейбол (4х4), и в бадминтон. Размеры даны в диапазоне минимальный–оптимальный. Габариты волейбольной площадки показаны сплошной линией, бадминтонной – пунктирной. Боковые линии волейбола и бадминтона (2х2) совпадают.

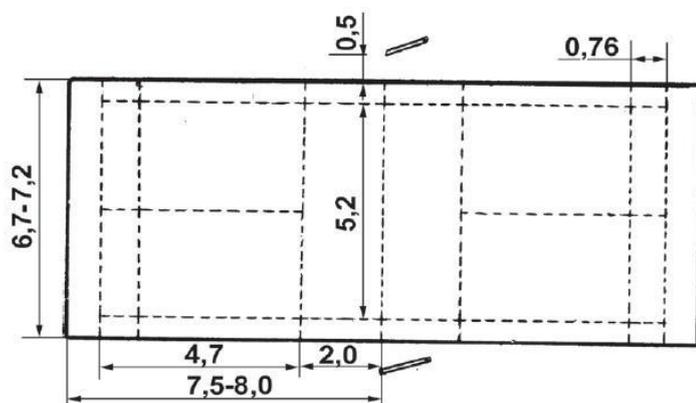


Рис. 11 Площадка волейбол-бадминтон (ВиБ)

Стойка, изображенная на рис. 12, спроектирована с расчетом на детские и взрослые команды и так, чтобы можно было крепить не только сетку (заменитель сетки), но при необходимости и шнур (в 3–4 ряда).

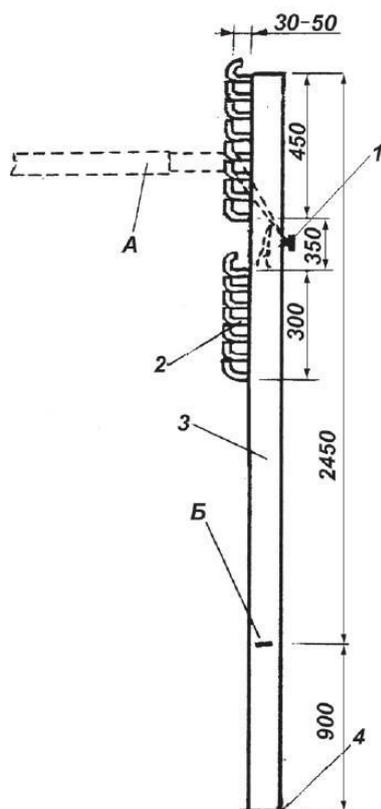


Рис. 12 Волейбольно-бадминтонная стойка: А -заменитель сетки; Б - метка-уровень заглубления (наносится электросваркой); 1 - «грибок» для удобства крепления троса (приварить обрезанный болт М10-12); 2 - прут 10-12 мм, 3 - труба 60-75 мм, 4 - «пятаяк»

При установке стойку желательно забетонировать. Вокруг площадки на расстоянии примерно 3 м от ее разметки рекомендуется густо посадить кустарники и деревья, чтобы при игре в бадминтон и волейбол не мешал ветер.

Разметка. Вариант 1. По линиям разметки с интервалом 30 - 50 см на уровне грунта вбиваются небольшие колышки из штакетника длиной 20–25 см (желательно их покрасить светлой краской). Если колышки со временем будут выступать из грунта, их можно будет углубить (забить).

Вариант 2. По линиям разметки в грунте с помощью кувалды и металлического кола с интервалом 0,3 – 0,5 м делаются отверстия глубиной 30 × 35 см. В каждое отверстие вставляется шнур белого цвета диаметром 35 – 45 мм, грунт вокруг него ногами немного утрамбовывается и шнур обрезается ножом на уровне грунта. (Диаметр кола должен быть чуть-чуть больше диаметра шнура. К колу необходимо приварить поперечину для того,

чтобы его легче было вытаскивать из грунта).

Для парной игры в бадминтон при данной разметке (рис 11) поле получается шире стандартного. Можно играть и так, но лучше будет дополнительно обозначить боковые линии в соответствии с нормой.

На дерновом грунте внешние линии площадки можно разметить с помощью мелкого щебня, битого кирпича, засыпав их в маленький ровчик.. Ширина ровчика – 7–8 см, его глубина – 6–7 см. Дополнительно по ровчику желателен краской провести линию светлой краской шириной 7 см.

Если во дворе есть небольшой асфальтовый «пятачок», кроме волейбольно-бадминтонной весьма желателен сделать на асфальте бадминтонную площадку, поскольку на грунтовых из-за влаги большой период года играть невозможно, да и в сухой период две площадки – это оптимальный вариант: одновременно могут играть на одной дети, на другой – молодежь.

При нехватке свободных площадей. Делать во дворе несколько игровых площадок далеко не везде возможно, в этом случае для игры в волейбол можно приспособить футбольное поле, имеющее в ширину до 17 м. Для этого необходимо по его краям установить две волейбольные стойки с роликовым механизмом и сделать разметку 17x8 м. Роликовый механизм см. рис. 23.

При наличии во дворе двух грунтовых площадок футбол–волейбол и волейбол–бадминтон вторая отводится для игр в волейбол детей, а первая – для взрослых и ребят старшего возраста. Такое решение является оптимальным.

Детская спортплощадка (на асфальте)

Игровую площадку с такими же габаритами, как у изображенной на рис. 11, если есть подходящий участок, можно сделать и на асфальте. Здесь получится своего рода детская спортплощадка, на которой, кроме бадминтона, ребята смогут играть в пионербол составом четыре на четыре игрока, мини-теннис (1x1), теннис (1x1). Для данных игр необходимо дополнительно сделать только линию подачи и среднюю линии.

Чтобы ребятам 10–12 лет было удобно играть в теннис, разметку площадки желателен удлинить на 1 м. Однако здесь необходимо учитывать, что асфальт должен выходить за разметку вдоль боковых линий не менее чем на 1 м, вдоль задней – на 2 м.

Если одну стойку сделать с маленьким баскетбольным щитом (высота от земли до кольца 2,55 м), то дети смогут играть в стритбол. (щит крепится непосредственно к стойке).

Бадминтон



Бадминтон – весьма перспективная игра. Она имеет целый ряд достоинств в плане развития дворового спорта.

- 1 Площадка для бадминтона требует мало места, и оборудовать ее несложно – достаточно поставить две стойки и сделать разметку.
- 2 Площадку можно сделать и на асфальте, и на обычном грунте.
- 3 В бадминтон любят играть и мужчины, и женщины.
- 4 У многих ребят ракетки для бадминтона уже есть, что облегчает начало развития данной игры.

Во дворах довольно часто можно видеть, как ребята играют ракетками и воланом, но

пустое пасование друг другу скоро надоедает, а в бадминтон они играть не умеют – не знают правил данной игры. Но эту проблему можно решить.

План развития бадминтона (первый год)

Осенью, в крайнем случае весной, проводится осмотр дворов в жилых районах на предмет создания игровых площадок.

Определяется количество старых площадок, подлежащих модернизации, и новых, которые будут построены в первый год, а также дома, к которым, они будут приписаны

Осень – весна. Размещается заказ на изготовление стоек для определенного количества площадок и заменителей сеток для стартового комплекта (стартовый комплект – пара ракеток, пара воланов, заменитель сетки, три-четыре положения по турниру).

Проводится активная работа по привлечению дополнительных источников к созданию спортплощадок во дворах.

Предпринимаются усилия по подключению школы обучению детей с 10 лет игре в бадминтон, созданию на асфальтовых пришкольных площадках разметки для данной игры, изготовлению на уроках труда заменителей сеток.

Весна – начало лета. Во дворах жилых домов создается значительное количество спортплощадок.

Пишется и размножается положение по турниру.

Проводится комплекс объявлений о турнире.

Формируются стартовые комплекты.

Во дворах, где созданы спортплощадки, а также в расположенных рядом с теми школами, где есть бадминтонные площадки, проводятся собеседования с местными ребятами и выдаются стартовые комплекты.

Август. Проведение турнира по бадминтону среди дворовых команд.

Создание игровых площадок

Реконструкция старых площадок. Во дворах жилых домов иногда встречаются старые волейбольные площадки (на грунте). Внутри такой площадки можно сделать разметку для бадминтона с помощью колышков.

На асфальтовых площадках, имеющих волейбольные стойки, для игры в бадминтон достаточно краской сделать разметку.

На открытых теннисных кортах для создания бадминтонной площадки, необходимо нарастить стойки и краской нанести разметку.

Создание новых площадок. Для успешного развития дворового бадминтона только модернизации старых волейбольных и теннисных площадок недостаточно. Весьма желательно создать ряд новых.

Пустые асфальтовые «пяточки» несложно превратить в бадминтонные площадки. Для этого необходимо нанести краской разметку и на расстоянии 0,2 м от боковых линий разметки установить бадминтонные стойки (вбить металлический кол, к которому приварить или прикрепить стойку).

В первый год развития бадминтона можно выбрать один микрорайон недавней застройки и полностью оборудовать его площадками для бадминтона, а где есть возможность – площадками волейбол–бадминтон (рис. 11).

Положение о соревновании

Поскольку многие не знакомы с правилами игры в бадминтон, в положение желательно вписать правила игры, а также поместить изображение площадки для этой игры, представленное на рис. 13.

Площадку для бадминтона создать довольно просто. В расчете на то, что кто-то сделает ее своими силами, в положении желательно внести пункт «**Создание игровой площадки**». Целесообразно также написать пункты: «**Снаряжение**», «**Основные правила игры**», «**Проведение отборочного турнира**».

Основные правила игры

1. Перед игрой с помощью жребия определяют, кому первому делать подачу.
2. Противники становятся по диагонали – занимают свои правые поля подачи *M*.
3. При подаче волан не должен покидать в одиночном разряде зону подачи *M*, в парном – зону *A* (на рис. 13 эти зоны заштрихованы).
4. После подачи волан может посылаться в парном разряде в любую точку поля, в одиночном разряде поле ограничено по ширине линиями *SE*.
5. Ракетка в момент подачи не должна быть поднята выше пояса.
6. Игра состоит из трех партий. Счет ведется либо до 15, либо до 11 очков.
7. В одиночной игре, выиграв очко, игрок делает подачу с другого смежного поля, в парной игре игроки делают переход.
8. Касание сетки телом или ракеткой ведет к проигрышу очка или потери подачи.

Создание игровой площадки. Часто вполне возможно сделать площадку возле дома своими силами. Необходимо вкопать две стойки из труб или жердин (высота 1,6 м) и сделать из колышков (20x5x3 см) разметку – вбить их в землю на расстоянии 0,5–1,0 м друг от друга.

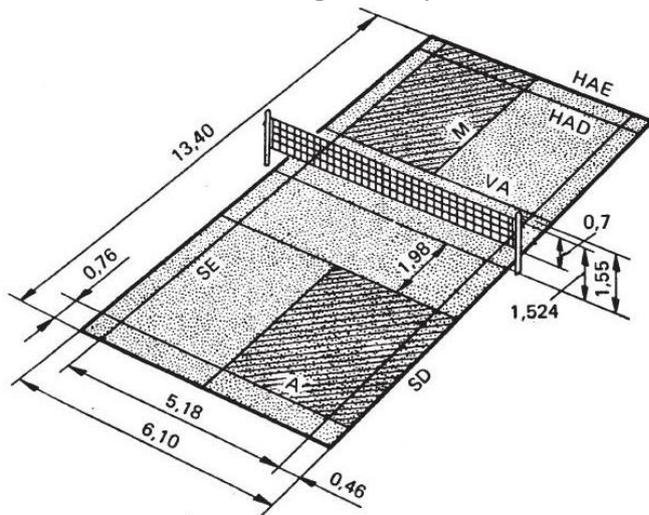


Рис. 13 Площадка для игры в бадминтон:

SD - боковая линия для парного разряда; **SE** - боковая линия для одиночного разряда; **VA** - передняя линия подачи; **HAD** - задняя линия подачи для парного разряда; **HAE** - задняя линия подачи для одиночного разряда; **M** - зона подачи в одиночном разряде; **A** - зона подачи в парном разряде

Лучше площадку делать на асфальте. Здесь линии обозначаются краской, толщина линии 3–4 см.

Если во дворе есть старая волейбольная площадка, для игры в бадминтон на ней достаточно сделать бадминтонную разметку.

Снаряжение. Если нет сетки, можно сделать ее заменитель (см. «Изготовление заменителя сетки»).

Высота установки сетки – 1,52 м, для игроков невысокого роста (детей) ее можно опустить до 1,45 м.

При игре на улице, для того чтобы несколько компенсировать влияние небольшого ветра, допускается в гнездо волана прикрепить немного пластилина (во избежание получения травм подкладывать камешки в волан запрещается).

Проведение отборочного турнира. Перед соревнованиями необходимо самостоятельно провести отборочный турнир на право вхождения в состав команды, т.е. определить кто первая, вторая и третья ракетка дома (двора). Состав команды – три человека.

Проведение соревнований

В первый год бадминтон, вероятно, лучше развивать среди юношей и девушек, в двух возрастных группах – до 13 и 16 лет (возрастную группу до 16 лет через 1–2 года после начала развития, необходимо заменить на группу до 17 лет).

Во дворе, где создана или создается спортплощадка, проводят собеседование и

выдают стартовый комплект. При развитии бадминтона среди ребят до 13 лет (юноши и девушки) выдают два комплекта соответственно.

Проведение первенства по бадминтону. Представляется, что соревнования в первые годы развития лучше проводить по следующим схемам.

Вариант 1. Лично-командные соревнования. Состав команды – три человека. Игры проходят по олимпийской системе. Каждый игрок встречается со всеми игроками команды соперников. Отдельный зачет встречи первых ракеток дворов.

Вариант 2. Соревнования дополняются парной игрой, т.е. дополнительно к встречам в одиночном разряде прибавляется парная игра. В том случае если счет в матче равный, например, 2–2, победа засчитывается той команде, которая одержала победу в парном разряде. Через 1–2 года состав команды можно будет увеличить до четырех человек. В этом случае лучшую команду можно определить просто по количеству побед.

Место проведения соревнований. Соревнования предпочтительно проводить в закрытом зале, лучше всего – в спортивной школе, где обучают бадминтону. Иногда возможно подготовить для соревнований несколько площадок в городском парке. Подойдут и дворы пятиэтажных домов – обычно они со всех сторон закрыты от ветра домами и деревьями, что очень важно для игры в бадминтон.

Площадки для бадминтона

На рис. 13 представлена стандартная площадка для игры в бадминтон во дворе, при необходимости размеры ее можно уменьшить на 5–10%.

Если площадка делается на асфальте, разметку наносят краской, толщина линий составляет 4 см. Если же она будет расположена на грунте, наилучший вариант – обозначить ее с помощью вбитых на уровне грунта кольев с размерами примерно 20x5x3 см, с интервалом 0,5–1,0 м. Стойки изготавливают из простых труб или жердин высотой 1,6 м от земли. Желательно их забетонировать.

Если площадку предполагается создавать на грунте, то лучше сделать её комбинированной - волейбол–бадминтон (рис. 11). Но надо учитывать, что при игре в бадминтон игроки практически не выбегают за пределы площадки, а при игре в волейбол делают это систематически, т.е. площадка волейбол-бадминтон должна быть не стеснена.

Вокруг бадминтонной площадки желательно высадить кусты и деревья, поскольку игре нередко мешает ветер.

Теннис



Когда автор сделал в нескольких дворах волейбольно-бадминтонные площадки, ребята 12–13 лет на двух из них, где грунт оказался подходящим, опустили вниз сетку и стали играть в теннис и мини-теннис.

Играть на случайном грунте плохо, образуются выбоины. Ракетки у ребят были взяты у знакомых лишь на время. Но этот пример подтолкнул к проведению эксперимента по развитию дворового тенниса.

С фасадной стороны дома, где живет автор, находится несколько пришкольных асфальтовых площадок. На ближайшей к дому, где есть волейбольные стойки, с помощью ребят была сделана разметка для игры в одиночный теннис (7,4x18,8 м). Такая небольшая

площадка вполне подходит для игры непрофессионалов. В комиссионном магазине была куплена пара недорогих ракеток, которая выдавалась ребятам по их просьбе. Сетка для игры подошла волейбольная, выданная им раньше в связи с развитием волейбола.

Теннис очень понравился ребятам, и они играли практически каждый день, пока не наступила непогода. В сентябре на одном из открытых городских кортов было проведено первенство двора среди ребят до 14 лет. Победитель получил в качестве приза ракетку.

В городах в жилых районах, возле учебных заведений есть немало асфальтовых площадок, и на многих из них можно играть в теннис – достаточно сделать разметку и поставить стойки, а на некоторых, имеющих волейбольные стойки, зачастую достаточно лишь нанести разметку. Если в населенном пункте есть хотя бы 10 подходящих асфальтовых площадок, культивировать дворовый теннис вполне реально.

План развития дворового тенниса

Осень. Проводится осмотр всех имеющихся в городе асфальтовых площадок, чтобы оценить возможность переоборудования их в теннисные корты. Определяется необходимость заделки выбоин, нанесения разметки, установки стоек, ограждения (хотя бы небольшого, вдоль задних линий).

Осень – зима. Размещают заказ на изготовление заменителей сеток для стартового комплекта.

Заказывают изготовление стоек (стойки лучше делать высотой 1,7 м, чтобы на площадке можно было играть и в бадминтон).

Если возле некоторых заводских общежитий, домов с самоуправлением есть асфальтовые площадки. Желательно попросить их руководителей сделать разметку и установить стойки.

Предпринимают усилия по подключению школы (гороно) к обучению ребят теннису, созданию заменителей сеток, модернизации пришкольных асфальтовых площадок.

Весна – начало лета. На ранее намеченных асфальтовых площадках устанавливаются стойки и делают разметку.

Пишут и тиражируют положение.

Формируют стартовые комплекты (на одну команду – две ракетки, заменитель сетки, пара мячей, четыре положения по турниру).

Дают комплекс объявлений о турнире, аналогичный рассмотренному в главе «Футбол».

Во дворах, где созданы определенные спортплощадки, а также во дворах домов, расположенных возле школ, где есть возможность играть в теннис, проводятся собеседования и выдается стартовый комплект (подробнее – см. главу «Волейбол»).

Конец лета. Проведение турнира по теннису среди дворовых команд.

Модернизация старых асфальтовых площадок

Асфальтовые площадки, имеющие волейбольные стойки, наиболее доступны в плане переделки их в дворовые теннисные корты. Здесь достаточно сделать разметку. Причем, если старая волейбольная разметка 9x18 м неплохо сохранилась, она по габаритам в общем подойдет и для парной игры, но все же разметку желательно увеличить до размеров 9,4x19 м, (для одиночной игры в ширина 7,2 м), от линии подачи до центральной линии – 5,2 м.

Если на старой площадке разметка не сохранилась и габариты асфальтового покрытия позволяют (от задней линии до кромки асфальта должно быть не менее 2 м), игровую площадку лучше сделать размером 20x9,8 м (рис. 14).

Модернизация прочих асфальтовых площадок для игры в теннис в общем не имеет больших отличий. Первое, что необходимо определить, подойдут ли они по габаритам. Минимальный и оптимальный размеры теннисного поля приведены на рис. 19б.

При игре в теннис игрок довольно часто выходит за края разметки, особенно за лицевую линию. Расстояние от кромки асфальта либо от каких-то конструкций (например, от баскетбольной стойки до лицевой линии разметки) не должно быть менее 2 м, оптимально – 3,5 м, а до боковой линии не менее 1 м, оптимально – 1,7 м.

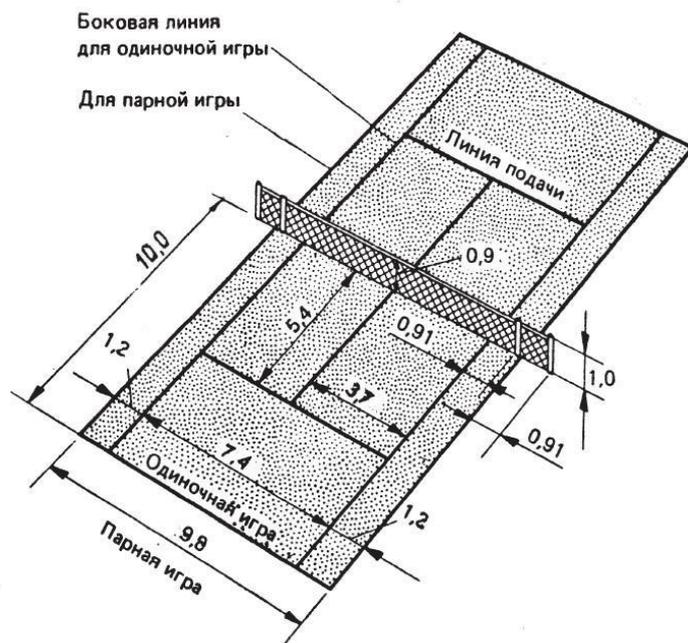


Рис. 14 Дворовый теннисный корт средних размеров

Стойки лучше делать высотой 1,7 м, чтобы на площадке можно было играть и в бадминтон. Наиболее подходящий материал для них – труба диаметром 60 мм. Стойки желательно располагать на грунте как можно ближе к кромке асфальта. Для их установки выкапывают ямы глубиной 0,7–0,8 м, вставляют стойки, бросают камни, кирпичи, а затем заливают раствором бетона. В крайнем случае, все просто трамбуется и засыпается землей. Можно поставить простую, как столб, стойку с приваренным снизу пятак 170x170 мм. В крайнем случае, стойки могут быть сделаны из жердин (дерево диаметром 8-10 см).

Разметка делается кисточкой по натянутой нитке краской светлых тонов. Ширина линии – 6-7 см. Расход краски составляет 1,5–2 л. Параллельно желательно сделать разметку для бадминтона краской другого цвета и более тонкой линией – 4 см.

Ограждение. На первых порах в теннис можно играть без ограждения – так играли ребята и сам автор вместе с ними. Но все же желательно со временем его установить, и прежде всего – вдоль задних линий площадки. Проще всего установить ограждения из сетки рабицы высотой 1,5–1,7 м.

(Размеры нового дворового корта см. рис. 5)

Создание положения

В начальный период развития тенниса в положение о соревновании желательно включить следующие пункты.

Основные правила игры.

Изготовление заменителя сетки.

Проведение отборочного турнира. (на право вхождения в состав команды)

Создание площадки. В том случае если рядом с домом находится асфальтовая площадка, можно самостоятельно сделать небольшой теннисный корт. Он может иметь длину 18,6–20,6 м, ширину 9–9,8 м – для парной игры или 7–7,4 м – для одиночной игры; расстояние от центральной линии до линии подачи должно составлять 5,2–5,6 м. За задней линией разметки необходимо оставить еще как минимум 2 м асфальта, вдоль боковой – 1 м (оптимально – 3,5 и 2 м). Разметка наносится краской при помощи кисточки по натянутой нитке. Ширина линии – 6–7 см. Стойки допустимо сделать из труб или деревянных жердин высотой 1,2 м или 1,7 м, чтобы можно было играть и в бадминтон.

Играть в теннис можно и на школьных асфальтовых площадках, где есть волейбольные стойки и волейбольная разметка. На них только нужно нанести

дополнительную разметку для одиночной игры на расстоянии 0,9 м от боковых линий провести две черты и линии подачи в 5 м от центральной линии. Высота установки сетки или ее заменителя для детей до 13 лет 85 см, взрослых – 95 см.

Изготовление заменителя сетки рассмотрено в главе «Развитие волейбола, бадминтона и тенниса».

Проведение отборочного турнира происходит аналогично описанному в главе «Бадминтон».

Проведение первенства

Схема проведения. В первый год развития тенниса, вероятно, лучше всего проводить турнир составами команд по 2–3 человека. В последующие годы необходимо подбирать такие схемы, чтобы расширить состав команд до трех и более человек. Вначале встречи можно ограничить проведением двух - трех сетов.

Место проведения. Во дворах жилых домов иногда встречаются неплохие корты. Соревнования лучше проводить в таких местах, поскольку здесь нет необходимости платить за аренду.

Мини-теннис

Сегодня на рынке появились недорогие комплекты для игры в мини-теннис (две цельнолитые ракетки и мяч). Привозят их из Польши. Недостаток данного снаряжения в том, что ракетки изготовлены из ломкой пластмассы, а мячик из плотного поролона быстро изнашивается. Но возможно со временем, качество снаряжения возрастет.

Правила у данной игры такие же, как и в большом теннисе. И уже сегодня в мини-теннис с удовольствием играют многие ребята.

У мини-тенниса есть свои преимущества:

- поскольку мяч легкий, он не улетает далеко, поэтому нет необходимости ставить ограждение;
- в мини-теннис вполне могут играть ребята младшего школьного возраста, причем даже на бадминтонной площадке. Для этого достаточно провести линии подачи и продлить центральную линию (игра 1x1).

Ребята постарше (до 13 лет) в мини-теннис могут играть на теннисной площадке. Необходимо лишь уменьшить ее длину до 16–16,4 м и расстояние от центра до линии подачи до 4,5–4,6 м.

Настольный теннис



Настольный теннис – весьма перспективный вид спорта. Для теннисного стола можно найти место в любом дворе. Игровые снаряды стоят недорого и доступны практически всем. Сетку в случае необходимости можно заменить белым шнуром или сделать простой заменитель сетки (рис. 24).

Столы – аналогичные представленному на рис. 15 стоят в нескольких новгородских дворах и пользуются большим успехом у ребят. Конструкция их проста и надежна. Играть на них можно будет много лет без всякого ремонта.

Данные столы были установлены летом 1995 г. возле пяти домов, между командами которых автор провел осенью того же года первое экспериментальное первенство. Численный состав команды – три человека, возраст – до 13 лет включительно.

Соревнования проводились в ДЮСШ в небольшом зале, где были установлены три стола.

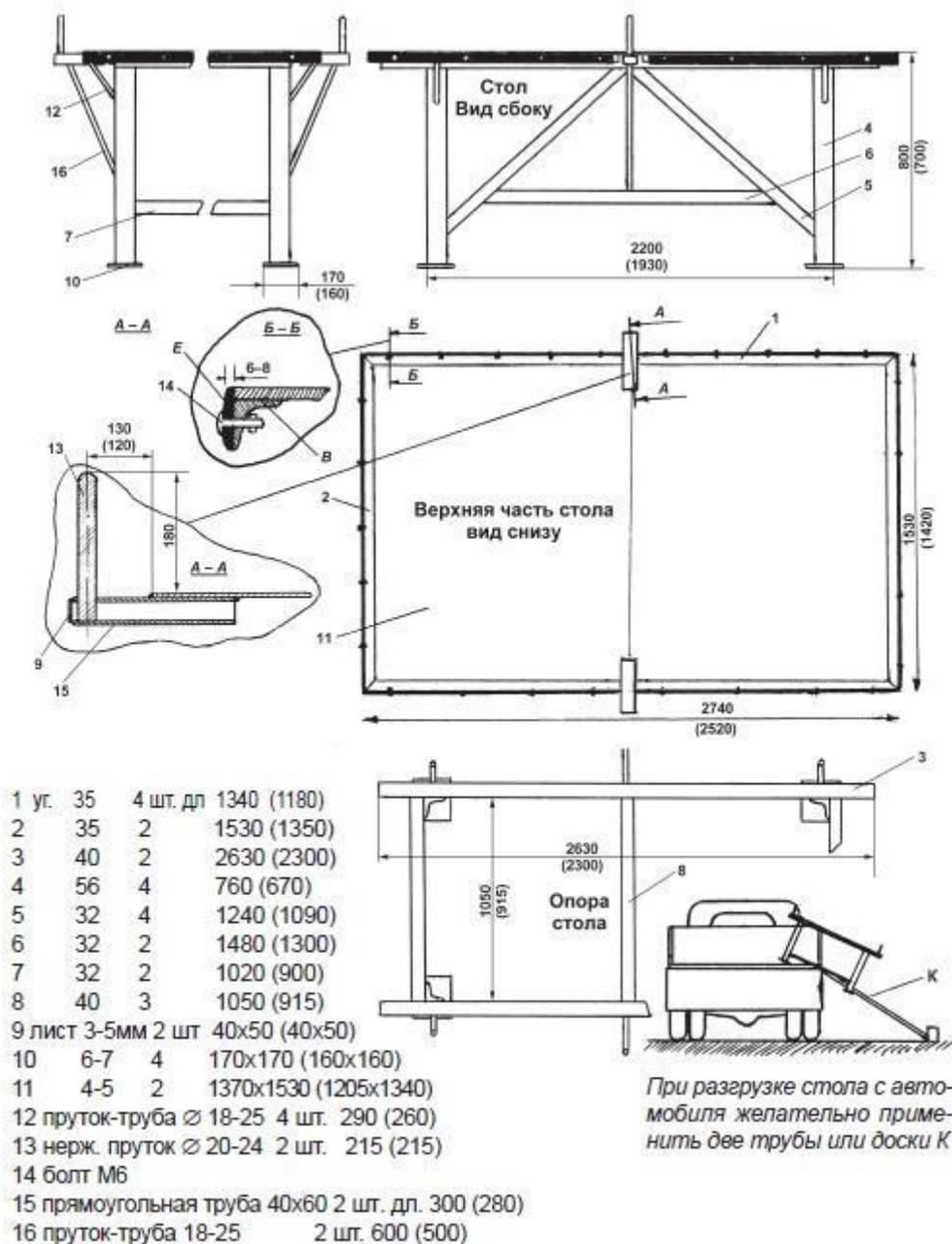


Рис. 15 Теннисный стол для двора (в скобках даны размеры детского стола)

Изготовление и установка стола

На рис. 15 представлен металлический стол стандартных размеров. В скобках приведены размеры стола для детей.

В целях травмобезопасности желательно по периметру стола приклеить рейку Е. Дополнительно ее можно также закрепить болтами 14. После закрепления можно проолифить.

Рекомендуемые цвета покраски: зел. син. кор. Для того чтобы теннисный мяч дольше служил на верхнюю часть стола желательно дополнительно нанести пару слоев краски.

Возле домов, где живет много ребят, лучше установить два стола – взрослый и детский.

Практика показала, что стол во дворе лучше не закреплять. Иногда его желательно

несколько смещать, поскольку в грунте образуются значительные выбоины от ног играющих. Кроме того, ребята иногда перемещают его в поисках наиболее защищенного от ветра места. Утащить стол дальше двора из каких-либо неблагоприятных побуждений вряд ли кому-то удастся, поскольку он очень тяжелый.

Во дворах пятиэтажных домов столы обычно можно ставить в любом удобном месте. Во дворах домов в девять этажей и выше, особенно там, где нет деревьев, обычно гуляют ветры, и здесь надо особо внимательно подходить к выбору места установки, т.е. искать наиболее защищенное от ветра место. Здесь также рекомендуется посадить быстрорастущий кустарник (иву) вдоль боковых линий стола на расстоянии 1,5–2 м от него, вдоль задних – 3 – 3,5 м.

Необходимо отметить, что сделать (заказать где-либо) детский теннисный стол из фанеры для многих детских садов, школ (начальных классов) вполне по силам. Для регулировки стола по высоте можно изготовить пару брусков – подкладок под ножки.

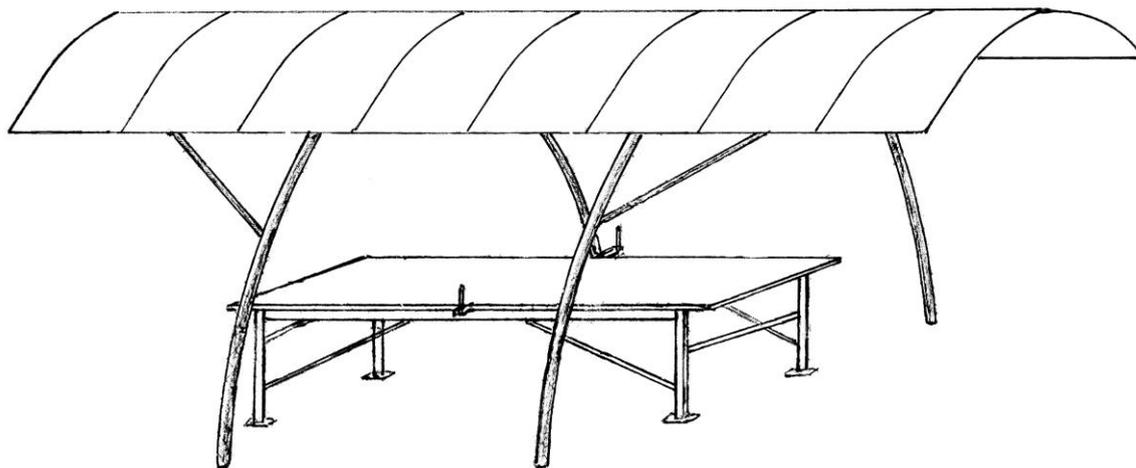


Рис. 16 Теннисный стол с защитой от осадков

При наличии возможности теннисный стол (во дворе, в парке, на пляже) желательно разместить на асфальтовой площадке.

Если позволяют средства, над столом желательно сделать навес из светопрозрачного пластика для защиты от осадков (рис. 16).

При необходимости загородить стол от какого-то ветроопасного направления поблизости от стола можно поставить ограждение из светопрозрачного пластика высотой примерно два метра.

Со временем желательно рассмотреть вопрос о производстве более тяжелых теннисных шариков для игры на улице или утяжелении каким-либо образом стандартных.

Выдержки из положения по турниру

Отборочный турнир. Перед первенством города проводится отборочный турнир на право вхождения в состав команды, где определяются 1-я, 2-я и 3-я ракетки дома (двора). Данный турнир кандидаты в команду проводят самостоятельно. Для отборочного турнира подыскивается какой-либо доступный теннисный стол и назначается время проведения соревнований, о котором заранее оповещают всех, кто умеет играть в теннис.

Правила проведения первенства. Игры проводятся по олимпийской системе (проигравшая команда выбывает из соревнования).

Перед игрой проводят жеребьевку. Представитель от каждой команды вытаскивает свой порядковый номер. Далее рисуют таблицу, на которой обозначают, кто с кем будет играть.

Во время игры каждый участник команды должен встретиться по одному разу с каждым из участником противоположной команды. В следующий круг состязаний выходит команда, которая одержит во встрече больше побед.

Вольные упражнения со скакалкой



В 1960–70 гг. можно было увидеть в городских дворах, в деревнях, поселках, как девочки на досуге прыгают через скакалку. Особенно интересно было наблюдать, как две девочки крутят одну большую скакалку, а другие вбегают и выбегают из нее, совершают различные прыжки. Это и натолкнуло автора на мысль о популяризации данной игры. Скакалка привлекла внимание особенно тем, что снаряд стоит недорого и тренироваться девочки могут на любой площадке во дворе.

Автор два года проводил данные соревнования и наработал довольно хорошую программу. Это зрелищный вид спорта – во время соревнований собиралось немало болельщиков. Положение о соревновании см. Приложение 4.

Но очевидно: чтобы добиться популярности данного вида спорта, массовости соревнований, необходимо в школе на уроках физкультуры девочек младших классов обучать прыжкам через скакалку. В этом случае они будут знать много видов прыжков через малую и большую скакалки, у них выработается некоторая выносливость.

Организация соревнований

Для успешного развития данного вида спорта необходимо в газетном и других объявлениях указать, что девочки, желающие принять участие в соревнованиях, могут получить положение по турниру и большую скакалку бесплатно.

В Новгороде в первые годы проведения соревнований автор за 1–1,5 месяца до их начала обходил городские дворы, беседовал с девочками, предлагал принять участие в турнире и оставлял положение и большую скакалку.

Вначале рекомендуется на соревнования приглашать девочек до 12 лет. Когда данный вид спорта станет массовым, можно вводить следующие возрастные группы до 15 и 18 лет.

В Новгороде соревнования оба года проводились в последних числах августа, в выходной день.

Местом проведения соревнований по скакалке может служить школьный двор или небольшой стадион. Для этой цели можно также подобрать хорошую асфальтовую площадку в каком-либо городском дворе.

Сектор для выступления команд желательно очертить мелом (вокруг черты разрешается находиться болельщикам). Желательно, найти место для проведения соревнований недалеко от какого-либо помещения, чтобы в случае непогоды их можно было перенести туда.

Года через два, когда проведение турнира будет отработано, соревнования можно проводить на центральной площади в праздники, например, в День молодежи или День физкультурника.

Изготовление больших скакалок. Необходимо опросить различные предприятия, нет ли у них какого-либо малоценного провода, а еще лучше – синтетического или резинового шнура толщиной 3–4 мм. Из таких материалов сделать большую скакалку очень просто. Надо отрезать кусок длиной 4,6–4,8 м, на концах которого вместо ручек сделать петли (рис. 17). Петли могут быть маленькими (проходит один палец) и большими (проходит кисть руки). Маленькие скакалки обычно имеются дома у каждой девочки.

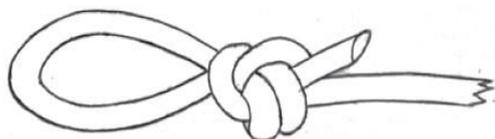


Рис. 17 Ручка (петля) скакалки

Оценка выступления

Судьями соревнований могут быть преподаватели гимнастики, танцев. Для судейства достаточно 2–4 человек.

Для их работы необходимо изготовить из картона комплекты баллов: маленького формата (10x15 см) 0,25; 0,5; 0,75 балла и большого формата (20x15 см) с цифрами от 2 до 15. Количество комплектов должно быть равно количеству судей.

Необходимо также изготовить специальные карты (рис. 18) с учетом того, что для оценки выступления одной команды надо столько карт, сколько будет судей.

СУДЕЙСКАЯ КАРТА		
Судья № _____		
Команда дома № _____		
Возрастная группа _____		
Участницы, имя и возраст		
№ 1 - _____		
№ 2 - _____		
№ 3 - _____		
№ 4 - _____		
Командные выступления		
Сложность программы _____		
Эстетика исполнения _____		
Сумма _____		
Второй судья Сумма _____		
Средняя оценка _____		
Занятое место _____		
Индивидуальные выступления		
Участницы	№ 1	№ 2
Сложность программы		
Эстетика исполнения		
Сумма _____		
Второй судья Сумма _____		
Средняя оценка _____		
Занятое место _____		

Рис. 18 Судейская карта

Для судейства предоставляются: судейские карты; комплект табличек с баллами. Судье желательно иметь калькулятор.

Оценки рекомендуется выставлять по следующей схеме (табл. 2).

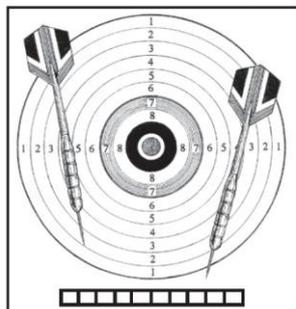
Командное выступление	Индивидуальное выступление
6–7 баллов – плохое	2–2,5 балла – плохое
8–9 баллов – среднее	3–3,5 балла – среднее
10–11 баллов – хорошее	4–4,5 балла – хорошее
12–13 баллов – отличное	5–5,5 балла – отличное
14–15 баллов – на уровне спортивного разряда	6–6,5 балла – на уровне спортивного разряда

После выставления оценок судейские карты могут быть переданы счетчикам, которые определяют среднюю сумму баллов.

Победителем соревнований становится команда, набравшая наибольшую сумму баллов по двум этапам соревнований.

Желательно, кроме призов командам, занявшим 1–3-е места, вручать торты, конфеты, чтобы девочки после победы собрались и отметили свое выступление. Командам, не попавшим в число призеров, целесообразно так же вручать какие-то небольшие утешительные призы.

Метание дротиков



Давно уже существует такая игра, как дартс. Казалось бы, она имеет хорошие шансы стать массовой, поскольку играть в нее можно и дома, но этого не происходит. Дело прежде всего в том, что у дартса непростые правила, что усложняет и тренировки и проведение массовых соревнований. Этих недостатков можно избежать, если создать на базе дартса вид спорта, подобный пулевой стрельбе, стрельбе из лука.

Соревнования по метанию дротиков (интермету)

Существует несколько видов состязаний, где используются дротики. Представленному здесь можно дать свое название – интермет. Но, в общем, для определения данного вида, можно использовать оба названия.

Мишень для интермета лучше делать, как и мишень для пулевой стрельбы, на листе бумаги. Диаметр «десятки» – 20 мм, «девятки» – 34 мм, «восьмерки» – 50 мм, далее до «единицы» диаметры увеличиваются на 18 мм каждый. Поле «девятки» – однотонного черного цвета, «семерки» – полосатое. Линии диаметра «единицы» и «семерки» акцентированно жирные, а «восьмерки» – чуть акцентирована. В центре «десятки» рисуют «яблочко» диаметром 12 мм (черный цвет). За попадание в него начисляется 11 очков.

В нижней части мишени вычерчивают блок из 10 клеток (размер клетки 11 x 11 мм). Во время соревнований после каждого парного броска судья суммирует результат и заносит его в очередную клетку.

Первый этап соревнований. Участники метают два дротика. Расстояние до мишени от первого рубежа (черты) – 2,05 м, от второго – 2,60 м, от центра мишени до пола 1,65 – 1,70 м.

Упражнение 1. Спортсмен делает 10 парных бросков (20 дротиков) с первого рубежа.

Упражнение 2. Спортсмен делает столько же бросков со второго рубежа.

На каждое упражнение отводится не более 3 мин, перерыв между ними – не более 2 мин. Результат выступления оценивается по общей сумме выбитых очков при выполнении упражнений 1 и 2).

Второй этап. Финальный турнир. Шесть команд и шесть спортсменов, набравших во время первого этапа соревнований наибольшее количество очков, приглашаются для участия в очном финальном турнире, где и разыгрываются три призовых места. В финале, во избежание попадания дротика в дротик, можно разрешить спортсменам метать их в две мишени.

В индивидуальном зачете спортсмен с каждого рубежа дважды выполняет упражнения 1 и 2. Победитель определяется по лучшей сумме мест в упражнениях. При равенстве этой суммы – по выбитым очкам, при равенстве очков – по большему числу попаданий в «яблочко», при их отсутствии – в «десятку».

В командных состязаниях победители также определяются по лучшей сумме мест в упражнениях, но здесь при желании соревнования можно ограничить одноразовым исполнением упражнения 1 и упражнения 2.

В ноябре 2011 года в Великом Новгороде соревнования среди дворовых команд были проведены по ускоренному варианту (см. приложение 9). В них приняли участие 16 команд. Видеоотчет с этих соревнований можно посмотреть на сайте klimov.oncat.ru

Как сделать популярным

Для того чтобы быстро, в течение 2–3 месяцев сделать интернет популярным среди детей и молодежи необходимо предпринять следующее:

1. Обратиться в общеобразовательные школы с просьбой на уроках труда дать задание ребятам сделать себе основания для мишеней (пенопластовые слойки).
2. В школах, учреждениях профобразования за 2–3 месяца до проведения турнира повесить объявления о том, что будут проводиться соревнования среди дворовых команд. В объявлении, в частности, должно быть написано, где можно скачать мишень. Каждому ученику школы желательно выдать положение о турнире. Его в целях экономии можно напечатать небольшим форматом - 1/4 листа А 4.
3. За 3–4 месяца до турнира обратиться с просьбой к руководству местного магазина спортивных товаров с просьбой закупить и поставить в продажу большое количество дротиков (рекомендуются дротики весом до 17 г), а также значительное количество мишеней для дартса.

Готовиться к соревнованиям по интернету можно и с помощью мишени для дартса, Оптимальный вариант – мишень для интернета крепится с помощью силовых кнопок к тыльной стороне мишени для дартса (для крепления к лицевой - необходимо снять металлическую решетку).

Учитывая необходимость массового изготовления слоев, следует обратиться в магазины с просьбами: в хозяйственные – закупить большое количество безрельфной пенопластовой потолочной плитки и клея жидкие гвозди канцелярских товаров – дополнительно приобрести тонкий картон.

При наличии в городе телевидения. В целях популяризации интернета, дворового спорта весьма желательно организовать прямую телевизионную трансляцию финального турнира.

Перед трансляцией необходимо сделать и укрепить рядом с каждой мишенью небольшую деревянную доску, на которой должны быть:

- место для крепления небольшого листа бумаги с фамилией спортсмена;
- карман для маркера;
- место для закрепления листа формата А4, разбитого на 10 клеток.

Листы изготавливаются из расчета: одна серия бросков – один лист.

После каждого парного броска спортсмен маркером в клетку, где уже указана сумма заработанных им в данной серии очков, вписывает выбитую в этот момент сумму, прибавляет ее, и в верхней половине следующей клетки записывают общую сумму. И так до конца серии. Результаты первого и второго бросков записываются в первой клетке.

Для повышения зрелищности соревнований необходимо установить, что спортсмены могут делать парный бросок лишь после того, как судья даст команду «На рубеж!» Пересекать рубеж (подходить к мишени) спортсмены могут лишь после того, как все сделали парный бросок. Судья может дать команду «На рубеж!» не ранее, чем через 5 сек. после того, как все спортсмены вернулись на определенный рубеж.

Изготовление основания мишени (пенопластовой слойки)

Для изготовления основания мишени лучше всего использовать ровные пенопластовые потолочные плитки.

Из тонкого картона толщиной 0,5 – 1,0 мм вырезают два листа формата потолочной плитки. Листы и плитки при помощи клея «Жидкие гвозди» соединяют в таком порядке: лист, шесть плиток, лист. Слойку на ночь помещают под небольшой груз – толстые книги.

(При отсутствии картона его заменитель можно сделать склеив с помощью карандашного клея два листа ватмана)

Для крепления слойки в стену под небольшим углом (сверху вниз) вбивают два небольших гвоздя без шляпок. Слойка надевается на них резким надавливанием.

По мере необходимости слойку можно обновлять, наклеивая новые слои пенопласта и картона.

Мишень для интермета можно скачать на сайте klimov.oncat.ru.

Последняя операция – мишень с помощью удлиненных (силовых) кнопок или карандашного клея прикрепляют к слойке.

При проведении соревнований, в случае необходимости быстро изготовить несколько слоев, можно применить экспресс-метод – берется блок из 6 – 7 плиток к верхней плитке, с помощью карандашного клея точно приклеивается лист картона, и вся конструкция по краям скрепляется с помощью скотча.

Возрастные группы

От 11 до 13 лет. В данной возрастной группе разрешается метать маленькие дротики (весом не более 7 г), которые обычно продаются в комплекте с небольшой мишенью для дартса. К ним допустимо присоединять хвостовую часть от профессиональных дротиков, если они имеют подходящую резьбу.

Слойку для легких дротиков изготавливается толщиной в четыре пенопластовые плитки, а вместо картона применяется ватман.

Во время соревнований в данной возрастной группе ребята делают броски с рубежей 1,90 м и 2,30 м; расстояние от пола до центра мишени – 1,57 м.

От 14 до 17 лет и от 18 до 23 лет. В плане социализации молодежи целесообразно организовать соревнования среди смешанных команд - микст. Состав команды – четыре человека: две девушки и два парня.

Для того чтобы дворовый микст и другие турниры по интермету были более доступны, стали значительным событием в жизни того или иного сообщества, первые их этапы целесообразно увеличить по времени до 1–2 месяцев, сделать их многоступенчатыми.

Во время одного дня соревнований участники могут выступать дважды, но в зачет идет лучшая сумма. Спустя неделю они могут попытаться улучшить свой результат. И так до 4–5 раз. Лучшее из всех выступлений идет в зачет для финального турнира.

Различные виды соревнований

Упражнение «темповое». Со временем представляется целесообразным в комплекс соревнований по интермету включить еще одно упражнение – «темповое»: спортсмен метает 20 дротиков со второго рубежа. Результат вычисляется путем деления суммы выбитых очков на число секунд, затраченных на выполнение упражнения.

Семейный микст. Перспективным представляется проведение городского турнира по интермету между семейными парами (семейному миксту) среди 2 возрастных групп: первая – до 33 лет, вторая – старше 33 лет, или трех групп: до 30 лет, от 30 до 40 и старше 40 лет.

Эти соревнования желательно проводить в домах культуры или кинотеатрах, имеющих просторное фойе, с таким расчетом, чтобы люди могли не только метать дротики, но и посмотреть культурную программу, перекусить в кафе.

Если турнир будет проводиться на достаточно высоком уровне, то за право участия в нем можно брать небольшую плату, допустим, равную стоимости одного автобусного билета (за один день соревнований).

Желательно предусмотреть, чтобы о времени своего выступления семейная пара могла заранее договориться по телефону. Данные соревнования вполне можно проводить и в вечернее время.

Соблюдение безопасности

Поскольку дротик – небезопасный спортивный снаряд, с развитием интермета можно ожидать некоторого увеличения травматизма. Но паниковать по этому поводу не следует – многие популярные виды спорта (в частности, футбол и хоккей) достаточно травматичны. Но если при массовом увлечении интерметом травматизм все же будет слишком велик, следует, в частности, возрастную группу 14–17 лет перевести на пользование более безопасными дротиками весом до 7 г.

В данном аспекте целесообразно рекомендовать производителям и продавцам поставлять в продажу дртоики весом до 17 г.

В положение о соревнованиях (объявлении) по интернету необходимо, в частности, вписать следующие пункты:

- соревнования проводятся среди трех возрастных групп: от 11 до 13 лет, от 14 до 17 лет, от 18 до 23 лет (все годы включительно);
- после броска спортсмен может переступить барьер – черту не ранее, чем через 1 сек. (спортсмен не имеет права делать броски в падении);
- за попадание дротиком где-либо в человека – дисквалификация на три года;
- вешать мишень на дверях запрещается, за нарушение – дисквалификация на два года;
- за перенос дротика без пенала или колпачка (от авторучки, фломастера) хотя бы одним спортсменом вся команда снимается с соревнований.

Черлидинг, велокросс, фигурное катание

Соревнования среди групп поддержки – черлидинг

В последние годы за рубежом получили довольно широкое распространение соревнования среди групп поддержки. На взгляд автора, сегодня при развитии дворового спорта более перспективно проводить соревнования не по вольным упражнениям со скакалкой, а по черлидингу. Дело тут в том, что для тренировок с большой скакалкой необходима довольно большая площадка, а готовить выступление по черлидингу (состав команды – четыре человека) можно и в домашних условиях.

К соревнованиям по дворовому черлидингу представляется целесообразным допускать команды с разным численным составом, от четырех до шести человек, с разрешением при желании включать в состав команды 1–3 юношей.

Рекомендуемая форма одежды – шорты, футболка (майка), кроссовки (тапки).

Схема выступления. Выступления проводятся с музыкальным сопровождением. В его первой части команда может показать какие-либо упражнения из художественной и спортивной гимнастики. При желании можно также использовать спортивные снаряды: мячи, кольца, скакалки и т.д. Применять большую скакалку запрещается.

Во второй части выступления участницы соревнования должны уделить основное внимание ритмичности и эстетичности своей композиции. В этой части при желании они могут использовать из снарядов только помпоны.

Если соревнования будут проводиться два раза в год и одни из них в летний период, то в это время, поскольку есть возможность репетировать на улице, можно разрешить командам в первой части своего выступления использовать спортивные снаряды – скакалки, мячи и т.п.

Финальные или показательные выступления команд (групп) поддержки можно провести перед финальными играми по баскетболу, волейболу и другими видами спорта.

Создавая положение по черлидингу, во многом можно отталкиваться от положения соревнований по вольным упражнениям со скакалкой (Приложение 4). В положении необходимо указать, что при разработке стиля каких-то движений ребята могут почерпнуть много полезно из трансляций канала «Живи и фильмов, где показаны выступления черлидеров.

Уроки ритмики. Для того чтобы придать этому виду соревнований мощный импульс, в высшей степени полезно организовать в общеобразовательных школах уроки ритмики. Для этого можно привлечь к занятиям со школьницами преподавателей танцев из различных кружков. Если таких преподавателей не будет хватать, то можно пригласить кого-либо по их рекомендации.

В целях популяризации черлидинга целесообразно обратиться к преподавателям танцев с просьбой, чтобы они по мере возможности учили определенным постановкам ребят, посещающих их кружки.

Уроки ритмики в школах можно преподавать в течение 2–3 учебных лет (4–7-е классы).

В первом полугодии девушки класса под руководством учителя готовят к школьным соревнованиям одно общее выступление, затем победители соревнований участвуют в межшкольном турнире. В команде должно быть не менее 80% учениц от списочного состава класса.

Во втором полугодии школьницы при участии учителя подготавливают выступления четверок. Здесь девушки часто сами должны проявлять инициативу по созданию команды и содержанию выступления. Четверка, показавшая лучшую программу, участвует в школьных и межшкольных соревнованиях.

Велокросс

Велокросс – весьма перспективное соревнование в плане развития дворового спорта. Мчаться на предельной скорости – что может быть более привлекательным для молодого человека! Положительный момент ещё в том, что сегодня в продаже появились для многих доступные по цене отечественные горные велосипеды.

Уже довольно давно существуют соревнования по маунтинбайку. Трассы для данного вида спорта изобилуют неровностями, опасными спусками, изматывающими подъемами, что делает данный вид спорта недоступным для широких слоев детей и молодежи.

Трассу для велокросса, лучше создать не сложную. Однако если на территории, где она будет проложена, нет холмов, то их желательно создать, насыпав в подходящем месте 2–3 машины песчано-гравийной смеси (ПГС). Крупные камни диаметром более 15 мм с поверхности насыпного холма необходимо удалить. При образовании на трассе значительных выбоин их можно засыпать песчаным отсевом или просто проложить трассу в обход.

Оптимальное покрытие трассы для велокросса – это пешеходная тропа в парке шириной 2–2,5 м. Чтобы спортсмены не могли развить опасную - высокую скорость, трасса должна содержать значительное число поворотов.

Велотрассу, кольцо которой будет составлять 400–700 м можно создать в центральном парке или на городской окраине. Очень хорошо соревнования по велокроссу среди дворовых команд будут смотреться в праздничные дни – День города, День молодежи.

Очевидно, что трасса для велокросса станет одним из любимых мест прогулок ребят, имеющих велосипеды. Во избежание столкновений велосипедистов на встречных курсах на трассе можно сделать указатели общего направления движения из камней от ПГС, выложив из них на земле в 1–2 м от трассы хорошо различимые стрелки.

Фигурное катание

Сегодня во многих городах вполне реально проведение соревнований среди дворовых команд по фигурному катанию на роликовых, а там где бывает достаточно холодно – то и на обычных коньках.

Чтобы создать каток возле дома, необязательно строить хоккейную коробку, можно просто залить небольшую площадку с естественным понижением уровня грунта. Так, в частности поступал автор, когда в течение двух лет делал каток в своем дворе.

Численный состав дворовой команды по фигурному катанию, особенно в первое время, лучше ограничить двумя участниками.

Во время выступления каждый спортсмен должен показать какие-либо освоенные им элементы фигурного катания.

В командных соревнованиях спортсмены демонстрируют синхронное катание. Оценки выставляются за сложность и эстетику выступления.

В объявлении о соревнованиях должно быть указано, где потенциальные участники могут получить положение по турниру. Его можно создать, опираясь на положение по вольным упражнениям со скакалкой (Приложение 4), а также приведенный ниже эскиз положения по фигурному катанию.

Соревнования на роликовых коньках можно сразу проводить как среди представителей женского, так и мужского пола, что касается катания на обычных коньках, то здесь первое время возможно проведение соревнований лишь среди девушек.

Эскиз положения по фигурному катанию



Одиночное катание. Участница демонстрирует различные элементы фигурного катания, которые она освоила, различные типы скольжения, вращения, и т.п.

Желательно, чтобы во время выступления было показано скольжение по «восьмерке». Во время его исполнения могут быть продемонстрированы такие элементы, как движение на двух ногах, на одной ноге (свободная нога внутрь круга, снаружи), повороты, смена фронта движения (передом, задом) и другие элементы. Диаметр одного круга «восьмерки» – 4–6 м.

Перед началом движения спортсменка занимает центральную точку «восьмерки». По окончании выступления – центральную точку катка или место неподалеку от судей. Участница наклоняет голову, отставляет одну ногу назад и делает легкий присед (книксен).

Объявления, пропаганда, призы

Реклама и объявления – немаловажные элементы в развитии дворового спорта. К их подготовке надо относиться весьма серьезно.

Объявления о соревнованиях в Великом Новгороде оказались наиболее слабым звеном в развитии дворового спорта. По независящим от автора причинам в 1997 году объявление о проведении турнира по футболу было дано всего одно в малотиражной газете, да, к тому же за три дня до проведения жеребьевки, из-за чего многие ребята просто не успели узнать о проведении турнира и, как следствие, создать команды. В результате на соревнования пришло 53 команды – практически столько же как и в 1996 году.

В главе «Футбол» предложен хороший вариант объявления о турнире, который при соответствующей доработке подойдет для соревнований по любому виду спорта.

Наиболее эффективным на сегодняшний день представляется вариант распространения объявления о дворовом турнире в школах. Здесь целесообразно вывесить положение о соревнованиях, которое можно дополнить броским плакатом. Кроме этого, в первые годы развития дворового спорта желательно отпечатать в большом количестве объявления типа изображенного на рис. 1 – малого формата 1/6 листа А4 и распространять их в школах так, чтобы объявления получили хотя бы 30–50% учащихся.

Сложность с распространением объявлений в школах состоит в том, что летом, когда целесообразно проводить большинство турниров, ребята не учатся. Поэтому наилучший выход – в конце учебного года распространять в школах график всех проводимых во время каникул соревнований под девизом «Лето спортивное».

Хороший пример рекламы спортивных состязаний показал проводимый в Новгороде турнир «Адидас стритбол». Его спонсором выступила местная радиоккомпания «Нова». Реклама и спонсоров, и турнира звучала эффектно, броско, в современном стиле.

Когда запускается мощный пропагандистский маховик, результаты бывают соответствующими: на первый же турнир по стритболу собралось около 100 команд.

Большим плюсом сегодня является то, что объявление о турнире можно разместить на каком-либо сайте. Здесь также необходимо разместить положение по турниру с возможностью его скачать.

Призовые стимулы

Призовой фонд – важный вопрос. Нельзя допустить, чтобы он был мизерным – это дискредитация соревнований. Опросы ребят показали, что они предпочитают получить не призы-безделушки, а призовые суммы, и в наше время можно пойти на это. Хотя, если позволяют призовые суммы, лучше покупать на них спортивные снаряды: мячи, ракетки и т.п. Их у ребят часто не хватает и это сдерживает развитие спортивного досуга.

В соревнованиях обычно бывает три победителя. Но когда игры проходят по олимпийской системе, команде, ставшей четвертой, желательно так же вручать какие-либо призы. В Новгороде на футбольном турнире команде, занявшей четвертое место, подарили мяч, а на хоккейном первенстве – торт и коробку конфет.

Если в турнире участвует много команд, допустим, в подгруппе более тридцати, при наличии средств весьма целесообразно поощрять и команды, вошедшие в восьмерку сильнейших. Вероятно, можно применить к определенным командам такие формы поощрения, как право на наименование или ношение футболок с командной символикой. Чтобы не было шокирующих названий команд, лучше, наверное, ввести правило, что их утверждает спорткомитет или комитет молодежи.

Для популяризации дворового спорта можно применять еще один элемент пропаганды – на дом, где проживает большинство ребят из команды-победительницы турнира, вывешивать почетную доску с изображением эмблемы турнира. Так были отмечены победители футбольного и хоккейного турниров в Новгороде.

В Новгороде турниры проводились по олимпийской системе. По окончании матча каждый участник проигравшей команды получал утешительный приз: в младшей группе – пакетик сока, в старшей – банку «Пепси». Поскольку проигравшие переживают не лучшие минуты, эти небольшие призы весьма уместны.

Данные по стоимости проведения соревнований среди дворовых команд и его призовом фонде представлены в Приложении 2.

Программа комплексного развития дворового спорта

Можно развивать дворовый спорт, опираясь на предложенные выше методики, постепенно подключая один за другим различные виды спорта. Этот путь проще, но при нем неизбежны значительные потери во времени.

Автор предлагает рассмотреть вариант комплексного, активного развития.

Первый год

В первый год развития дворового спорта можно ограничиться только проведением состязаний по мини-футболу, стритболу и дворовому хоккею. Но весьма желательно все же до соревнований провести в населенном пункте ряд мероприятий по созданию новых игровых площадок футбол-хоккей и ремонту старых баскетбольных площадок.

Проведение соревнований

1. Мини-футбол. Время проведения – август. Возрастные группы – до 13 и 17 лет или до 13, 17 и 23 лет (во всех группах последний год включительно).
2. Стритбол (баскетбол). Время проведения – июнь или август. Возрастные группы: юноши до 13, 17 и 23 лет, девушки до 13, 17 и 23 лет.
3. Дворовый хоккей. Время проведения – декабрь – январь. Возрастные группы – до 13 и 16 лет.

Создание новых площадок футбол-хоккей

1. Осмотр жилых районов: дворов, пустырей на предмет создания ряда площадок футбол-хоккей при минимальных затратах – без планировки техникой.
2. Создание площадок футбол-хоккей на определенных местах (расчистка площадок и установка

ворот).

Ремонт существующих баскетбольных площадок

1. Осмотр в жилых районах старых баскетбольных площадок на предмет наличия стоек, щитов, колец.
2. Установка на старых стойках соответственно либо колец, либо щитов с кольцами, один комплект на площадку – для стритбола.

Подготовка к следующему году

Разработка программы ремонта старых и создания новых площадок для следующего года с учетом дальнейшего развития футбола, хоккея, стритбола (баскетбола) и начала развития тенниса, волейбола, бадминтона, настольного тенниса.

Стритбол и теннис

1. Осмотр имеющихся в жилых микрорайонах асфальтовых площадок: пустых, с баскетбольными стойками, волейбольными стойками, хоккейных коробок и т.п. на предмет создания площадок стритбол–теннис (баскетбол – теннис). Оценка состояния асфальта, выяснение габаритов площадок, наличия стоек.
2. Разработка программы ремонта и реконструкции данных площадок: установки стоек для стритбола, тенниса, заделки выбоин на асфальте, нанесения краской разметки.

Волейбол и бадминтон

1. Осмотр жилых районов города на предмет наличия волейбольных площадок грунтовых и асфальтовых.
2. Составление плана восстановления: на старых грунтовых волейбольных площадках – волейбольной разметки, создание разметки для бадминтона на уже существующих асфальтовых волейбольных площадках. Напомним: на асфальтовых площадках в волейбол не играют.
3. Разработка плана создания бадминтонных полей на всех подходящих асфальтовых площадках.
4. Разработка плана оборудования ряда домов (дворов) последних лет застройки новыми площадками волейбол–бадминтон (рис. 11).

Настольный теннис

Размещение заказа на изготовление столов для настольного тенниса. (Особенно перспективно в плане создания теннисных столов привлечение дополнительных источников).

Вспомогательные мероприятия

1. Привлечение к созданию спортплощадок дополнительных источников.
2. Привлечение к делу развития дворового спорта школы. Рекомендовать школе (Гороно) обучать ребят определенным видам спорта. И еще один важный вопрос – организация изготовления на уроках труда спортивных снарядов прежде всего заменителей сеток. Один ученик – один заменитель.
3. Обеспечение наличия в продаже соответствующего спортивного инвентаря. Достичь этого возможно двумя способами:
 - а) закупить на оптовых базах или заводах-изготовителях оптом партию спортснарядов и продавать их в определенной торговой точке с минимальной наценкой как социально значимый товар;
 - б) обратиться к работникам центральных спортивных магазинов с просьбой учесть повышение спроса на определенную группу спортивных снарядов для предотвращения образования дефицита.

Второй год

1. Проведение работ в соответствии с ранее намеченной программой:
 - а) реконструкция старых и создание новых площадок.
 - б) координация работы дополнительных источников.
 - в) организация эффективной пропаганды занятий дворовым спортом.
 - г) продолжение работы в направлении подключения школы.
2. Обращение к проектировщикам, строителям с предложением создавать возле строящихся домов спортплощадки.
3. Активная работа со спонсорами в плане привлечения их средств на организацию соревнований и призы.

4. Разработка планов дальнейшего расширения зоны вовлечения молодежи в дворовый спорт, создание новых площадок.

Проведение состязаний

Турниры проводятся по следующим видам дворового спорта:

Мини-футбол – возрастные группы до 13, 17, 23 и 33 лет.

Стритбол – девушки, юноши. Возрастные группы до 13, 17, 23 и 33 лет.

Волейбол – девушки, юноши. Возрастные группы до 13, 17 и 23 лет.

Бадминтон – возрастные группы: девушки до 13 и 16 лет, юноши до 13 и 16 лет.

Теннис – возрастные группы: девушки до 13 и 16 лет, юноши до 13 и 16 лет.

Настольный теннис – возрастные группы: девушки до 13 и 17 лет, юноши 13, 17 и 23 лет.

Дворовый хоккей – возрастные группы до 13 и 16 лет.

График игр желательно построить так, чтобы в одно время не было двух турниров.

Третий и последующие годы

Оборудование всех подходящих дворов спортивными площадками.

Подключение к соревнованиям следующих возрастных групп: 18–23 года; 24–33 года; 34 года и старше.

Расширение спектра соревнований.

Дополнительные источники финансирования

Кроме создания спортплощадок во дворах централизованно на уровне администрации населённого пункта необходимо вести активную работу по привлечению дополнительных источников.

Прежде всего, необходимо постараться привлечь к оборудованию дворов спортивными сооружениями руководство различных предприятий. Для многих заводов сделать спортплощадки возле домов, общежитий, где компактно проживают их работники, – несложная задача.

Целесообразно также в поисках средств для оборудования дворов обратиться к профсоюзам различных предприятий.

В Новгороде некоторые руководители жилтовариществ уже сегодня просят у автора чертежи спортплощадок. Если провести в населённом пункте разъяснительную работу среди этих руководителей, дать им чертежи спортплощадок, они сами изыщут возможности для оборудования двора, причём смогут сделать это в экономичном варианте - нанять знакомого сварщика, разыскать для спортконструкций трубы, бывшие в употреблении, привлечь к работе местных ребят, которые в своем дворе обычно охотно помогают перемещать какие-то конструкции, планировать территорию.

В создании футбольных и хоккейных ворот могут помочь местные предприятия ЖКХ. Когда автор проводил первые соревнования по дворовому хоккею, руководители местных ЖЭУ откликнулись на просьбу и безвозмездно оборудовали несколько асфальтовых площадок хоккейными воротами.

Необходимо вести поиск тех, кто сможет оказать помощь в создании дворовых спортплощадок, среди многочисленных образовавшихся в последние годы коммерческих структур. Если учреждение находится в городе, в жилом доме, целесообразно, в частности, предложить поставить во дворе этого дома металлический теннисный стол, баскетбольную стойку. В этом случае работники учреждения смогут в обеденный перерыв поиграть на воздухе в теннис, побросать мяч в кольцо. А вечером, после окончания рабочего дня, на спортплощадку придут ребята, живущие рядом.

Привлечение к созданию спортплощадок молодёжи

Когда в населённом пункте начнется развитие дворового спорта, молодежь не останется в стороне. И прежде были примеры, когда ребята одни или с помощью родителей делали футбольные площадки. И после того, как началось развитие дворового спорта в Новгороде, подростки нередко сами делали ворота, волейбольные стойки, площадки для большого тенниса. В одном дворе ребята даже сколотили теннисный стол.

Конечно, качество их было невысоким. Все это – временный вариант, но в начале развития массового спортивного движения вполне приемлемо. Чтобы энтузиастам легче было самостоятельно подготавливать спортивные сооружения, желательно в распространяемых положениях о соревнованиях помещать чертежи спортплощадок.

При массовом создании спортплощадок для удешевления работ целесообразно рассмотреть вопрос о том, чтобы привлечь к этой работе школьников, заменив ею, например, летнюю трудовую практику. Ребята могли бы помочь в планировании территории, перемещении дворовых конструкций, создании разметки и т.п.

Общегородские спортплощадки

Спортивный «городок» в парке

Во многих городах мира в центральных парках создаются спортивные «городки» – комплексы спортплощадок, на которых горожане бесплатно или за деньги в свободное от работы время играют в различные спортивные игры или просто тренируются.

На центральной площади города часто проводить соревнования, устанавливая стойки довольно хлопотно, да и не всегда возможно. В этом аспекте целесообразно рассмотреть вопрос о том, чтобы создать комплекс спортплощадок в городском парке, особенно если он занимает значительную площадь и к тому же плохо задействован.

Создать комплекс спортплощадок для общегородских турниров в этом месте особо предпочтительно потому, что на открытых площадках играть в настольный теннис, бадминтон, волейбол нередко мешает ветер. В парках же под защитой деревьев влияние этого неблагоприятного природного фактора обычно сводится к минимуму.

Создание спортплощадок на центральном городском пляже

В летние месяцы многие горожане стремятся на центральный пляж города. Обычно здесь можно лишь купаться и лежать под солнцем. Этого явно недостаточно для одного из главных мест отдыха. Чтобы на пляже молодежь могла хорошо проводить время, необходимо предоставить ей возможность играть в спортивные игры. Поиграть и искупаться после этого – что может быть лучше?

Практически на любом пляже можно найти место, чтобы поставить три-пять металлических теннисных стола. Данные столы не будут пустовать, так как настольный теннис – популярная игра. Установить их необходимо в наиболее защищенном от ветра месте.

Весьма желательно на пляже или в непосредственной близости от него создать ряд волейбольных и бадминтонных площадок.

Если позволяют площади и финансовые возможности, целесообразно построить вблизи городского пляжа 1-2 стритбольные площадки. Если они будут непосредственно граничить с пляжем, их необходимо отделить ограждением.

Создание вблизи пляжа ряда спортплощадок желательно еще и потому, что здесь вполне можно проводить в летнее время соревнования по дворовому спорту.

Открытое первенство выходного дня. При развитии дворового спорта полезно также в выходные дни проводить на пляже турниры по волейболу, настольному теннису, бадминтону между произвольно собирающимися командами отдыхающих. Назвать такие соревнования можно первенством выходного дня. Для популяризации данного дела полезно подключить местные СМИ, а в центральной части города вывесить график проведения игр. Несомненно, многие ребята в перерывах между основными состязаниями захотят прийти сюда потренироваться, поиграть.

Для проведения первенства выходного дня необходимо выделить пару физоргов, которые будут судить игры, вручать призы победителям, например, пакеты с соком.

Параллельно с созданием спортплощадок целесообразно создать на пляже пункт проката, где выдавались бы мячи, ракетки, заменители сеток. Кстати, полезно предусмотреть, чтобы в этом пункте за небольшую плату отдыхающие могли оставлять на время какие-то свои вещи.

Дворовые спорткомплексы

Дворовый (домовый) спорткомплекс должен быть доступен для игр и тренировок женских и мужских команд целого ряда возрастных групп: до 13, 17, 23, 33, 34 лет и старше.

Рассмотрим несколько вариантов спорткомплексов различной стоимости, больших и малых размеров, на грунте и на асфальте.

Спорткомплекс 1 (для дома на 180–300 квартир)

На рис. 19 представлен оптимальный набор спортплощадок для занятий спортом жильцов крупного многоквартирного дома. Спорткомплекс рассчитан, прежде всего, на создание около вновь возводимых домов. Однако, по наблюдениям автора, его вполне можно разместить и возле некоторых крупных домов 1970–80-х годов постройки. В данный спорткомплекс целесообразно добавить два теннисных стола – детский и взрослый, а также многоуровневый турник для разных возрастов (3–4 ступени). Для домов с большим числом квартир желательно включить в комплекс асфальтовую бадминтонную площадку или детскую спортплощадку на асфальте (см. гл. «Волейбол»).

Размеры площадок на рис.19 даны в диапазоне минимальный – оптимальный. Если заказчик не стеснен в средствах, вместо площадки ФиХ предпочтительнее создать грунтовую спортплощадку (рис.21).

Целесообразно предусмотреть, чтобы в дворовый хоккей можно было играть и на площадке футбол–хоккей (ФиХ), и на площадке стритбол–теннис (СиТ). Это даст возможность одновременно играть детской и молодёжной командам.

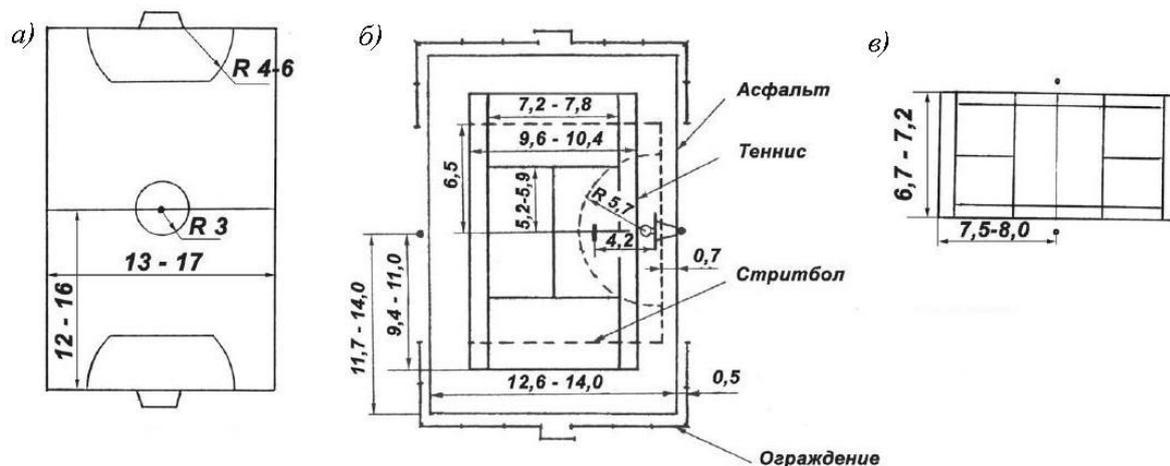


Рис. 19 Дворовый спорткомплекс 1:

а – спортплощадка ФиХ (футбол и хоккей); б – асфальтовая спортплощадка СиТ (стритбол и теннис); в – спортплощадка ВиБ (волейбол и бадминтон).

Может показаться, что три спортплощадки во дворе – слишком много, но это только сегодня, когда принято, что большинство ребят проводит свободное время сидя дома. Если будет развиваться дворовый спорт, если подрастающее поколение снова станет проводить свой досуг во дворе, то из дома на 180–300 квартир вечером во двор могут выйти 100–200 детей, подростков, представителей трудящейся молодежи – и трех площадок еще окажется недостаточно!

Спорткомплекс 2 (для дома на 150–200 квартир)

Расположение во дворе этого спорткомплекса показано на рис.26. В спорткомплекс входят две спортплощадки – грунтовая(рис.21) и асфальтовая СиТ(рис. 20) или БиТ (рис.5). На грунтовой площадке устанавливают волейбольные стойки. На площадке СиТ дополнительно делают бадминтонную разметку. В спорткомплекс также целесообразно включить теннисные столы, турник.

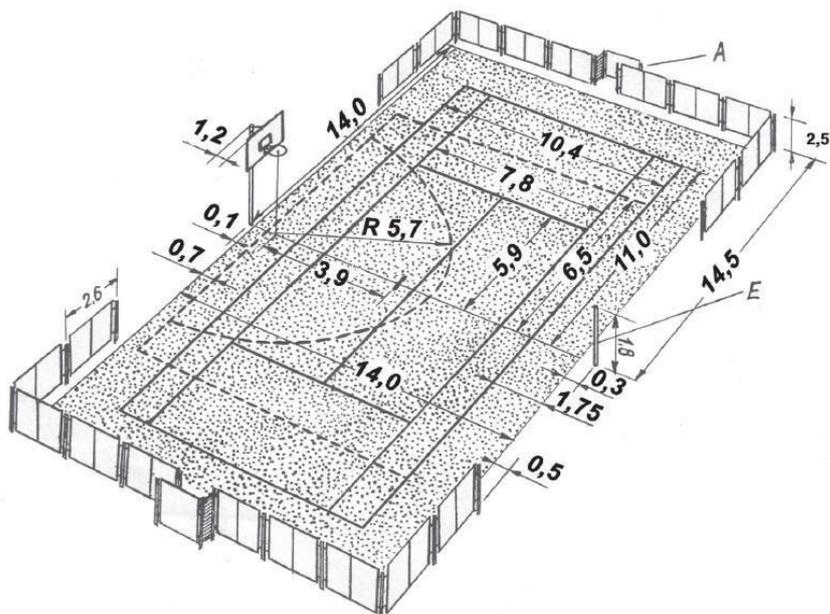


Рис. 20. Асфальтовая спортплощадка СиТ (стритбол и теннис)

Если позволяют средства, изображенную на рис. 20 площадку лучше оборудовать для игры в баскетбол (вместо площадки СиТ создать площадку БиТ, представленную на рис. 5). В определённом случае изображенное на данном рисунке ограждение целесообразно сделать высотой 3,5 м, а также поставить дополнительное ограждение вдоль одной боковой линии высотой 2–2,5 м, а вдоль другой – 1,3 м (невысокое ограждение вдоль одной линии – 1,3 м позволит зрителям хорошо видеть всё происходящее на площадке). При такой высоте ограждения проходы *A* уже можно не делать.

Спорткомплекс 3 (для дома на 80–150 квартир)

В данный спорткомплекс входят: универсальная площадка (см. гл. «Создание спортплощадок»), один или два теннисных стола, турник. Кроме универсальной, весьма желательно сделать площадку волейбол - бадминтон (рис. 11) или бадминтонную, чтобы и дети и молодежь могли одновременно играть во дворе.

Спорткомплекс 4

Три представленных выше спорткомплекса – это оптимальные варианты оборудования дворов. Однако создать их из-за дефицита средств не везде возможно. В таком случае (на первое время) можно создать Спорткомплекс 4. В него входят: грунтовая спортплощадка (рис.21) и площадка волейбол–бадминтон либо только бадминтонная (последнюю лучше сделать на асфальте), теннисные столы и многоуровневый турник.

Недостатки данного комплекса состоят в следующем:

- нет игрового поля для тенниса;
- на обычном грунте невозможно играть в стритбол;
- отсутствие асфальтового покрытия не позволяет играть на площадке в плохую погоду (весной, осенью, а иногда и летом после сильных дождей грунт «раскисает»).

Создание спортплощадок

Созданию спортплощадок во дворе часто мешают различные конструкции – качели, детские горки и т.д., но поскольку они обычно заглублены на 0,4–0,5 м, их вместе с бетоном легко можно выкопать и переместить в другое место двора. Если же созданию площадок мешают деревья, вопрос можно попытаться решить следующим образом: взамен убранного дерева посадить поблизости 3–5 новых, а еще лучше – высадить вокруг площадки много деревьев, что защитит ее от ветра, и будет мешать вылету мяча за пределы поля.

Спортплощадки СиТ и универсальная

Площадка СиТ (стритбол и теннис). Оборудовать ею двор весьма желательно – стритбол и теннис очень популярные игры. Во дворе просто необходима асфальтовая площадка, поскольку на ней можно играть и весной, и осенью. На рис. 20 приведены ее оптимальные размеры, а на рис. 19б – минимальный–оптимальный.

При отсутствии во дворе отдельного бадминтонного поля на данной площадке также целесообразно сделать разметку для бадминтона. В этом случае стойку *E* (рис. 20), необходимо сделать высотой 1,7–1,8 м. Для игр детей в стритбол стойку *E* можно оборудовать детским щитом. На игровые поля площадки в эстетических целях желательно нанести 1-2 слоя краски. Если возле дома не сделана площадка ФиХ, то площадку СиТ желательно оборудовать выдвижными воротами – к двум стойкам ограждения на петлях крепятся две, своего рода, створки на концах которых стойки ворот, которые можно раздвинуть на 3м для игры в футбол или 1,8м – в хоккей. В стойках на высоте 2м и 1,3м необходимо сделать проушины для установки перекладин (материал древесина). Перекладины можно сделать шарнирно прикрепленными к стойкам.

При строительстве новых жилых домов целесообразно рассмотреть вопрос о создании над спортплощадкой крыши из светопрозрачного пластика. Создание навеса даст возможность на площадках СиТ и универсальная играть в дождливую погоду, что особо актуально весной и осенью.

Универсальная спортплощадка (стритбол, теннис, волейбол, футбол, дворовый хоккей). Сегодня в продаже появились синтетические материалы для покрытия открытых площадок. При наличии средств оборудовать ими площадку весьма желательно. Синтетическое покрытие значительно травмобезопаснее асфальта или грунта, кроме того, на нем можно будет заниматься многими видами спорта.

Для того, чтобы представленные на рис. 20 или на рис. 5 площадки стали универсальными, кроме покрытия синтетикой, их необходимо оборудовать воротами футбол–хоккей, нанести бадминтонную разметку. Для игры в волейбол, стойку *E* необходимо сделать высотой 2,5 м и снабдить кольцом с роликом (рис. 23).

Для нормальной игры в футбол, площадь асфальта (площадки) желательно увеличить на 3–6 м в длину, и на 2–3 м в ширину. На площадке баскетбол - теннис (рис. 5) в данном случае основание баскетбольной стойки можно вынести на асфальт и сделать его в виде ворот.

В целях травмобезопасности на всех типах площадок на баскетбольные стойки и стойки ворот рекомендуется надевать резиновые шланги подходящего диаметра. Если баскетбольная стойка или ворота уже установлены на площадке, необходимо вырезать из шланга 1/5 часть и надеть его на стойку, предварительно нанеся на нее клей или мастику.

Общие вопросы создания спортплощадок

На стандартных открытых теннисных кортах ограждение вдоль лицевых линий обычно делается высотой около 3 м, вдоль боковых – от 1 до 3 м. Поскольку сооружение такого ограждения стоит довольно дорого, можно поставить вокруг площадки ограждение из сетки рабицы высотой 1,5–1,7 м. При необходимости его можно установить только вдоль лицевых линий.

Для того чтобы в случае перелета мяча через низкое ограждение (1,5-1,7 м) не приходилось обегать его вкруговую, в нем предусмотрены проходы-карманы *A* (рис. 20), которые на универсальной площадке желательно делать таких размеров, чтобы в них можно было задвигать ворота, чтобы они не мешали игре в теннис (при этом проход должен оставаться). На площадке СиТ вместо проходов *A* можно сделать обычные калитки.

Желательно на площадке установить освещение. Это могут быть два стандартных уличных фонаря (бывает достаточно развернуть уже имеющиеся). Также фонарь или прожектор иногда устанавливаются прямо на стене дома.

Укладка асфальта. Упрощенную технологию строительства площадки с асфальтовым покрытием предложил Н. Шаропата – известный тренер из г. Волжский (изложена в работе Л.С. Зайцевой «На корт за здоровьем» (М.: Знание, 1991)). Он

предпочитает строить площадки на грунтовом основании. Делается это следующим образом.

Предварительно спланированный с уклонами грунт уплотняют катком. На это основание укладывают песчано-асфальтовую смесь слоем 4 см и уплотняют катком.

Опыт эксплуатации показал, что асфальт на таком основании долговечнее, появляющиеся со временем трещины значительно меньше по размерам, чем на бетонных и щебеночных основаниях. Для предотвращения появления трещин или сведения их числа к минимуму Н. Шаропата предложил закладывать температурные швы в асфальт из тонких промасленных реек или фанеры, располагая их на расстоянии 14–15 м друг от друга.

Автор интересовался на местном асфальтовом заводе, действительно ли возможно создание площадки таким простым способом. Мнения специалистов разошлись. В каждом конкретном случае нужно искать свои способы решения проблемы создания покрытия. Здесь многое зависит от того, какой грунт находится на месте будущей площадки.

Грунтовая спортплощадка

Грунтовая спортплощадка (рис. 21) наиболее доступна в плане развития дворового спорта. На ней можно играть в футбол, дворовый хоккей, волейбол. Если во дворе нет даже небольшого подходящего асфальтового пятка для установки баскетбольной стойки, то ее еще желательно оборудовать баскетбольно-волейбольной стойкой (рис.23). Ребята играют в стритбол порой даже на утрамбованной грунтовой площадке. Если грунт сыпучий, они хотя бы смогут делать броски по кольцу, что тоже полезно. Со временем при наличии во дворе свободной территории в дополнение к данной целесообразно сделать асфальтовую площадку стритбол–теннис и грунтовую волейбол–бадминтон.

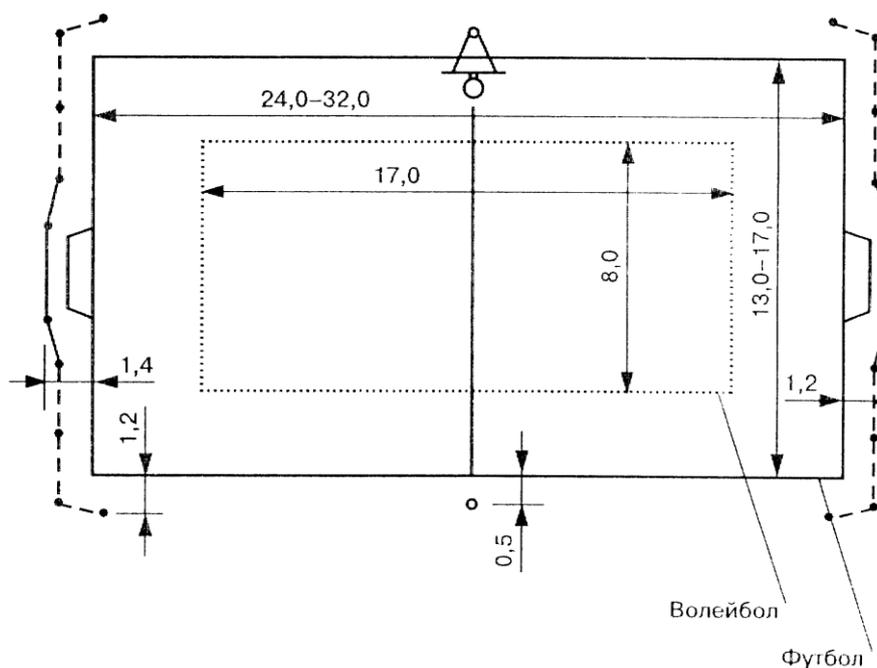


Рис.21. Схема грунтовой спортплощадки.

Размеры даны в диапазоне минимальный – оптимальный.

Создание разметки. Предлагаются два варианта ее нанесения.

1. По линиям разметки площадки с интервалом 0,5 – 1 м вбивают колышки (20x5x3 см) вровень с землей. Колышки можно сделать из обрезков, досок, штакетника торцы их желательно покрасить светлой краской.

2. По разметке делают ровчик глубиной и шириной 8 см, который заполняют смешанным с землей щебнем или каким-либо красящим веществом. Поверх этого по ровчику желательно краской (кисточкой) провести черту шириной 7-8см.

На схеме спортплощадки (рис. 21) размеры волейбольного поля 17x8м, но лучше сделать стандартного размера 18x8м. По линиям разметки в грунте с помощью кувалды и металлического кола с интервалом 0,3 – 0,5 м делаются отверстия глубиной 30 × 35 см. В каждое отверстие вставляется шнур белого цвета диаметром 35 – 45 мм, грунт вокруг него немного утрамбовывается и

шнур обрезается ножом на уровне грунта. (Диаметр кола должен быть чуть-чуть больше диаметра шнура. К колу необходимо приварить поперечину для того, чтобы его легче было вытаскивать из грунта).

Ограждение. Как показывает практика, ребята во дворе часто играют в футбол на площадках без ограждений. Они просто стараются не бить по мячу сильно, а играют больше на пасах. Но если ворота расположены недалеко от окон дома, стоянок автомобилей, необходимо как можно скорее установить ограждение. Сделать его можно следующими способами.

1. Установить заворотное ограждение (см. главу «Футбол») и типичное ограждение из сетки рабицы вдоль лицевой линии поля. На схеме спортплощадки (рис. 21) заворотное ограждение изображено сплошной линией, а типичное – пунктирной.
2. Ограждение высотой 2,5–3 м установить вдоль всей лицевой линии поля.
3. Установить типичное небольшое ограждение (его обычно делают вокруг детских садов и школ). Желательно его хотя бы немного нарастить.
4. Наиболее экономичный способ - сетку-рабицу непосредственно прикрепляют к стойкам с помощью толстой проволоки, проволоку пропускают также и через верх сетки. Все ограждения желательно устанавливать лицевой стороной внутрь площадки.

Ворота футбол-хоккей.(рис.22а) Данные ворота рассчитаны на установку на небольших внутридворовых площадках длиной до 28 м. Для того чтобы их не украли, а также для обеспечения устойчивости, их через проушину, расположенную в середине уголка 3, металлическим колом (длиной 700 мм) прибивают к грунту, но не намертво, а оставляя возможность их поворота на 180°. Ширина ворот составляет 1100–1200 мм.

Ворота желательно оборудовать металлической сеткой. Для крепления разделительной сетки В к ним надо приварить уголки (показаны пунктиром).

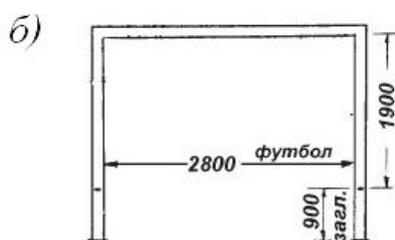
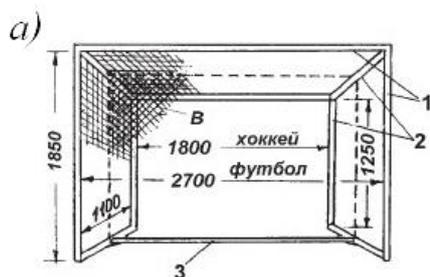


Рис. 22 Ворота.

а – футбольно – хоккейные 1- труба, диаметр 60; 2- труба, диаметр 50; 3- уголок 45
б – футбольные, труба диаметр 60 - 70

Футбольные ворота (рис. 22б). В случае развития дворового хоккея эти ворота необходимо дополнить хоккейными, которые желательно посадить на цепь длиной 2–3 м. Такая конструкция позволяет придвигать ворота – уменьшать игровое поле (см. рис.2)

Баскетбольно-волейбольная стойка (рис. 23). На грунтовой площадке устанавливают одну волейбольную стойку с обычными крюками, а вторую в случае отсутствия во дворе

стритбольной площадки можно поставить баскетбольно-волейбольную. Поскольку расстояние между стойками довольно большое, для улучшения натяжения сетки на данной стойке необходимо сделать кольцо с роликом *P*. Кольцо через выступы *B* должно иметь возможность подниматься и опускаться (материал для ролика – пластик, медь, нержавеющая сталь).

Щит изготавливают из ламинированной и покрашенной фанеры. Выступы *B* делаются из расчета крепления троса сетки на высоте 2050–2550 мм.

Для повышения устойчивости сетки в грунт рекомендуется вбить два кола *B*, к которым можно крепить нижний трос сетки. Проушины колец должны находиться на 1–2 см ниже уровня грунта. При игре в футбол их слегка засыпают песком.

Во время соревнований для предотвращения провисания сетки по ее бокам, можно установить два шеста (палки) – подпорки по типу теннисных.

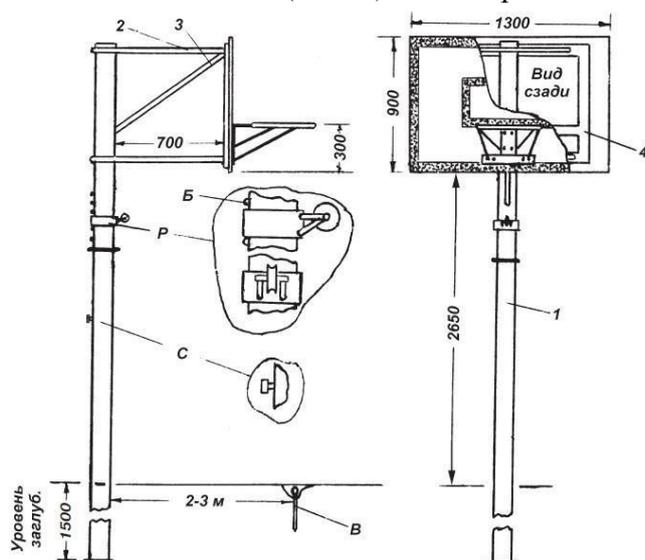


Рис. 23 Баскетбольно-волейбольная стойка

1 - труба диаметр 100 мм; 2 - труба диаметр 45 мм; 3 - труба диаметр 30 мм; 4 - уголок 45 мм ;
Б - выступ; Р – ролик с кольцом; С - «грибок»

Для удобства фиксации троса сетки предусмотрен «грибок» *C* (на высоте 1,8 м от уровня грунта приварен укороченный болт М10-12).

Стойку необходимо забетонировать, для подготовки ямы можно заказать бурмашину, которые обычно есть на автобазах связи.

Рассмотренная стойка при натяжении троса сетки будет подвергаться значительному напряжению, поэтому она должна иметь в диаметре не менее 100 мм и быть заглублена не менее 150 см.

Сметы на проведение соревнований

Стоимость проведения соревнования среди дворовых команд невысока. Кроме того, как упоминалось выше, к формированию призового фонда можно привлечь спонсоров. В Приложении 2 в качестве примера представлена смета первенства по дворовому хоккею, которое проводилось в Новгороде в январе 1997 г.

Обычно при проведении соревнований заявки на участие в них подаются заранее. Автор применял несколько иную схему. В назначенный день ребята присылали своих представителей к стадиону, на котором должны были проводиться игры, где сразу определялось количество команд – участниц турнира, и с помощью жребия решалось, кто с кем и когда встречается.

Надо отметить, что при такой схеме невозможно заранее просчитать сумму сметы соревнований, что является значительным неудобством. Поэтому по мере развития дворового спорта, создания неформального оргкомитета лучше практиковать обычный способ подачи заявок. Напомним: при проведении турниров по олимпийской системе количество игр совпадает с количеством поданных заявок.

Смета соревнования по футболу

В 1996 году соревнования по футболу проводились среди двух возрастных групп до 13 и 17 лет. Приняли участие 54 команды. Смета составила 3750 тыс. руб. – значительно больше, чем в хоккее. Потому что:

- в связи с большим числом команд увеличиваются расходы на судейство матчей и на утешительные призы;
- в футболе был больше призовой фонд – в возрастной группе до 17 лет члены команды, занявшей 1-е место, получали по 100 тыс. руб., 2-е – по 70 тыс., 3-е место – по 50 тыс.;
- на покупку двух мячей выделялось 160 тыс. руб.;
- матчи судили два судьи. Судейство каждого матча обходилось в 20 тыс. руб. (В целях экономии допустимо, чтобы матч судил один судья.)

Смета первенства по футболу 1997 г. была увеличена на 900 тыс. руб., поскольку соревнования проводились среди трех возрастных групп до 13, 15 и 17 лет, а это требует дополнительных средств на оплату судейства и призового фонда для еще одной группы.

Сметы на создание спортплощадок

Здесь сложно назвать конкретные цифры. Дело в том, что разные производители запрашивают различные суммы за изготовление одного и того же оборудования. Также сильно колеблется его цена в зависимости от того, делается оно из нового материала или бывшего в употреблении.

В одном населенном пункте администрация ищет средства в бюджете для оборудования дворов, а в другом, возможно, акцент будет сделан на привлечение дополнительных источников. Соответственно затраты будут разными.

Создать новые грунтовые спортплощадки часто стоит совсем недорого. В частности, чтобы сделать игровую площадку футбол–хоккей порой достаточно поставить ворота да переместить пару дворовых конструкций. Кроме того, для экономии средств к данной работе можно привлечь местную молодежь или школьников во время летней практики.

Значительные средства необходимы для строительства асфальтовых площадок стритбол–теннис, но их создание можно отложить на некоторое время.

Изготовление спортивного инвентаря на уроках труда

Ребята часто не играют в свободное время из-за того, что у них не хватает спортивных снарядов. Одни снаряды стоят недешево, другие довольно быстро выходят из строя. Оптимальный вариант – это когда каждый подросток будет иметь мячик, ракетку и т.п.

В прошлые века, о чем, в частности, говорят раскопки в Великом Новгороде, подрастающие поколения нередко делали игровые снаряды самостоятельно. Это были кожаные или тряпичные мячи, биты, кубари. И в наше время было бы весьма полезно организовать в школах на уроках труда изготовление учащимися спортивных снарядов. Сделанный своими руками инвентарь – это предмет гордости и предмет который подвигает ребят заниматься спортом.

На уроках труда учащимся вполне по силам изготовить ракетки для настольного тенниса. Если в населенном пункте получит развитие дворовый хоккей, желательно, чтобы школьники для себя изготавливали клюшки и снегоуборочные лопаты. Крайне важно для развития волейбола, бадминтона, тенниса, чтобы в школах на уроках домоводства было организовано изготовление заменителей сетки. При культивировании интермета ребята вполне могут сделать основание мишеней (пенопластовые слойки) для этой игры (см. главу «Метание дротиков»)

Изготовление заменителя сетки

Сетку для игры в волейбол, бадминтон или большой теннис изготовить довольно сложно. Автор предлагает простую конструкцию, заменяющую сетку. Она опробована и хорошо себя зарекомендовала. Крепление на стойке см. рис.12.

Изготовить заменитель девочки могут на уроках домоводства. Его изготавливают из

шнура или бельевой веревки толщиной 4–6 мм и небольшого куска ткани. В целях экономии можно использовать старую простыню. Одной полуторной простыни хватит на 2–3 заменителя, в зависимости от того, для какой площадки их делают – шириной 6 или 9 м.

Заменитель кушакового типа. Длина заменителя для площадок волейбол – бадминтон и бадминтонной – 6 – 7 м

1. От простыни отрывают три полотнища шириной 15 см, проглаживают и последовательно сшивают вручную или на швейной машинке.
2. Ткань складывается втрое, причем после каждого загиба проглаживается. (Чтобы ровно сложить материал, желательно по всему полотнищу провести черту, разделяющую его на 1/3 и 2/3). Наружную кромку ткани желательно чуть подвернуть, прогладить и прострочить на швейной машинке.
3. С обеих сторон «кушак» прострачивают в 1 см от кромок так, чтобы образовались своего рода «карманы».
4. Через «карманы» булавкой протягивают нитку, а следом за нею – шнуры длиной 7,5–8 м. В эстетических целях можно с обеих сторон «кушака» пришить цветные ленты шириной 1-2см.

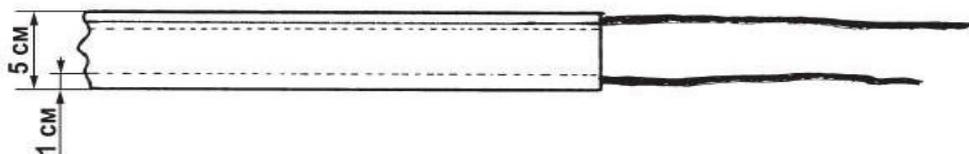


Рис. 24 Заменитель сетки кушакового типа

Заменитель флажкового типа. Материал для такого заменителя сетки – лента и шнур. Ленту для заменителя можно подобрать не одну, а несколько, разных цветов. Желательно, чтобы ленты были из плотного не прозрачного материала. Изготовить заменитель просто: ленту нарезают одинаковыми отрезками («флажками») по 5–15 см. Края подворачивают и прошивают так, чтобы сверху и внизу образовался «карман», в который затем будут продеты шнуры. Прихватывать ленту нужно только к одному шнуру и в одном месте. Рекомендуемый интервал между флажками 10–30 см.

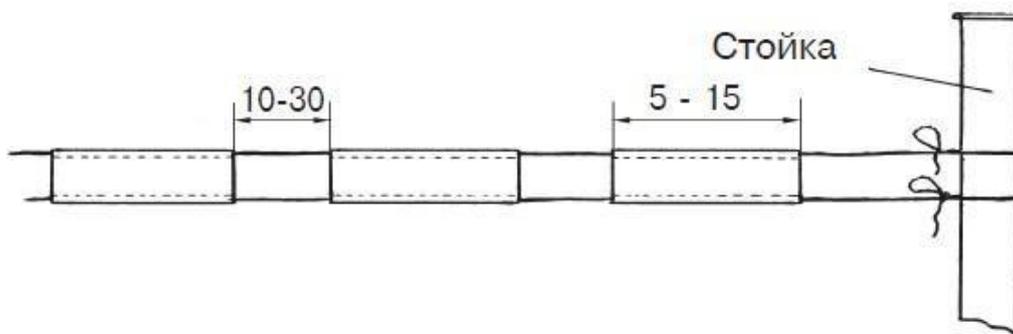


Рис. 25 Заменитель сетки флажкового типа

Изготовление ракеток и клюшек

Ракетка для настольного тенниса – весьма подходящий объект для изготовления на уроках труда. Делать ее несложно, и материалов здесь необходимо совсем немного. Если подходящей листовой резины найти не удастся, ракетку можно оклеить кожзаменителем.

Было бы хорошо, если мальчики на уроках труда сделали две ракетки для настольного тенниса, а девочки – два заменителя сетки, и каким-то образом был бы организован обмен данными изделиями. В результате у каждого школьника будет заменитель сетки.

Хоккейные клюшки. Наладить изготовление хоккейных клюшек на уроках труда очень полезно – они во время игр очень часто выходят из строя.

Главное – заказать где-либо или изготовить в школьных мастерских из фанеры рукоятки клюшек. Ребята делают паз в рукоятке, выпиливают «лопатки» из фанеры толщиной 7–8 мм и сажают их на клей. Загиб на «лопатке» делать не обязательно – прежде клюшки делали без него

От спальных домов – к жилым

Ошибки в проектировании жилья

Основное время своей жизни человек проводит в своем доме, дворе, микрорайоне. По научным данным пребывание здесь взрослых людей составляет около 75% общего времени, детей и пенсионеров – свыше 90%. Поэтому огромное влияние на образ жизни человека, на его здоровье оказывает качество жилья, его формы.

Известно, что старые многоквартирные дома (построенные в середине XX века), в которых жили обычные горожане, имели свою дворовую территорию. В те времена дворы, как правило, складывались стихийно и нередко выглядели довольно убого. Однако придомовая территория – важнейшая часть жилища.

Во двор, на воздух, под тень деревьев жильцы могли выйти отдохнуть: мужчины – поиграть в домино, шахматы, женщины – обсудить в непринужденной обстановке свои заботы. Для стариков двор был основным местом отдыха и общения. Нередко здесь соседи вместе отмечали праздники, играли свадьбы, провожали ребят в армию.

Особо важную роль наличие двора играло в формировании новых поколений. Дети с малых лет проводили здесь свободное время, играя на воздухе. Родители могли спокойно выпускать их во двор, не боялись – за ними там присмотрят, ведь все друг друга хорошо знали. Подростки сами или с помощью родителей делали здесь небольшие спортивные площадки и на досуге играли в футбол и волейбол.

В старых многоквартирных домах, имеющих свои дворы, образовывалась общность людей. Ни дети, ни старики здесь не чувствовали себя одинокими и незащищенными. Важно подчеркнуть: хотя в послевоенные годы люди жили очень бедно, во многих семьях не было отцов, молодежь, в общем, выростала физически здоровая и социально активная.

Создание современного типа жилища и его последствия

В 1960-е годы пришла пора массового строительства жилья. В городах стали активно возводиться новые жилые районы, но, к сожалению, то, что было хорошего в старых многоквартирных домах, не получило здесь развития. Случилось это потому, что в эти годы в среде чиновников от архитектуры хорошим тоном считалось высокомерное отношение к традициям, опыту прошлого. Беда ещё в том, что в советские времена от строителей проектировщиков требовали, прежде всего, выполнения и перевыполнения плана по вводу квадратных метров жилой площади. **Такие условия способствовали повсеместному строительству максимально упрощенных многоквартирных домов, рассчитанных лишь на то, чтобы жильцы в них могли есть, спать и сидеть у телевизора. Данные дома в обиходе получили наименование жилых, но, по сути их правильнее называть спальными (домами спального типа).**

В результате близорукой градостроительной политики в жилых кварталах наших городов, особенно 1980-х годов застройки, царит вопиющая скученность населения: стоят рядами многоэтажки, а возле них – двое качелей, пара песочниц да стойка для выколачивания половиков. Жильцам здесь негде выгулять собаку, поставить автомобиль, просто посидеть на воздухе.

Допущенные ошибки привели к тяжелым последствиям. Чрезмерное увеличение дома – к обезличиванию живущих в нем людей, к их отчужденности. Создание проходных дворов или их ликвидация – к тому, что возле дома бродят посторонние, а подъезды домов стали самым криминальным местом в российских городах.

Просчеты в проектировании жилья усугублялись еще и тем, что людей в духе времени не сделали хозяевами своего жилища, в результате качество ухода за домом и двором

оказалось на крайне низком уровне. И главное, без самоуправления, без бюджета люди оказались лишенными возможности решать и простые, и важные вопросы своего так сказать общежития.

В созданных спальных районах наших городов родители стали бояться выпускать детей гулять во дворы, где опасно и где им, по сути, нечем заняться, вследствие чего ребята вынуждены помногу часов без движения сидеть в квартирах-клетках. Молодежи здесь часто просто некуда деться от безделья. Неуютно и незащитно в таких домах чувствуют себя и пожилые люди.

По сути, образ жизни, который вынуждены вести россияне в современных многоквартирных жилищах, ведет к разобщению людей, гиподинамии и росту заболеваемости, росту пьянства, наркомании, преступности среди детей, молодежи!

Ситуация ухудшается

К сожалению, в 1990-е годы создание спальных домов продолжилось. Мало того, положение дел усугубилось еще и тем, что новые дома начали возводить во дворах старых многоэтажек. В результате двор лишился и старый дом, и новый.

Проектировщики при разговоре о необходимости создания новой модели многоквартирного дома постоянно находят разного рода отговорки. В советские времена они ссылались на необходимость поддержания высоких темпов строительства, потом стали утверждать, что многоэтажки не заслуживают особого внимания, поскольку это вчерашний день и вскоре их будут сносить. Сегодня часто указывают на нехватку площадей. И это в России, имеющей колоссальное количество земли, пригодной для застройки!

Дело, конечно, не в том, не в другом и не в третьем, а в том, что среди глав администраций городов, проектировщиков нет понимания того, что дом, двор – одни из главных составляющих того, что называется родиной, что создавая спальные дома, крошечные дворы – огрызки, они уничтожают ее! Нет понимания того, что хотя темпы строительства значительно снизились, но и сегодня, и в будущем в силу объективных причин многоквартирные дома в наших городах будут основным видом возводимого жилья. (В 1990-х годах, несмотря на активное коттеджное строительство, доля многоэтажек в общем объеме возводимого в городах страны жилья составляла 95%).

Пути выхода из кризиса

Для того, чтобы многоквартирный дом сделать по сути жилым, предотвратить разобщение и физическую деградацию живущих в нем людей необходимо, прежде всего, создать в нем самоуправление и предоставить жильцам заниматься спортом!

Современный многоквартирный дом по числу жителей – это, как правило, значительный населенный пункт. (По меркам многих европейских стран жилой сектор на 300–400 квартир является микрорайоном и имеет соответствующую инфраструктуру). Исходя из этого, правомерно при строительстве дома, отвести для двора значительный участок огороженной земли, участок, где могли бы, в частности, разместиться детская игровая площадка, и если дом небольшой (до 150 квартир) – комбинированная спортплощадка, а если дом больших размеров – то несколько спортплощадок.

Другой момент, который необходимо предусмотреть при создании дома, это организация самоуправления. При самоуправлении в доме (наличии избираемого руководителя) на более высокий уровень выходит организация работ по ремонту, уборке дома, проведению субботников, сбору средств на какие-либо нужды.

Наличие самоуправления и значительного двора в доме открывает хорошие возможности для организации общественной работы, что имеет большое значение в деле преодоления разобщенности людей. Здесь можно организовать совместную работу жильцов по озеленению двора, созданию цветников, оборудованию детской площадки, в зимнее время – заливке катка и т.п. Кстати, вполне реально привлечь к этим работам подростков и молодежь. Перспективно так же привлечение ребят к организации художественной самодеятельности, проведению праздников, таких, как Новый год, День молодежи.

Особенно желательно создание в доме спортклуба. Он даст возможность проводить полнокровную общественную и спортивную работы, причём в любое время года.

Если по каким-то причинам построить спортклуб в доме нет возможности, необходимо рассмотреть вопрос о создании рядом с комнатой консьержки небольшого зала на два теннисных стола и игровой комнаты для детей дошкольного возраста.

В определенном случае целесообразно также изучить возможность создания над площадкой 10 (рис.26) навеса или ангара со светопрозрачным покрытием.

Что касается спортивной работы – она могла бы протекать сразу в нескольких формах. Так, весьма перспективным видится проведение в праздничные дни соревнований по популярным видам спорта между командами подъездов или корпусов одного дома, турниров на звание «Лучшая спортивная семья», регулярных состязаний с командами соседних домов. Представляется целесообразным также организация внутривортовых соревнований по миксту среди семейных пар (бадминтон, настольный и большой теннис, интермет).

Можно быть уверенным в том, что при таком развитии событий основным видом досуга детей и молодежи станут тренировки, спортивные игры, что во многом обеспечит формирование новых поколений физически и социально здоровыми.

Жилой комплекс

В городах основным видом возводимого жилья необходимо сделать жилые комплексы (дома), где жильцам будет предоставлена возможность заниматься спортом!

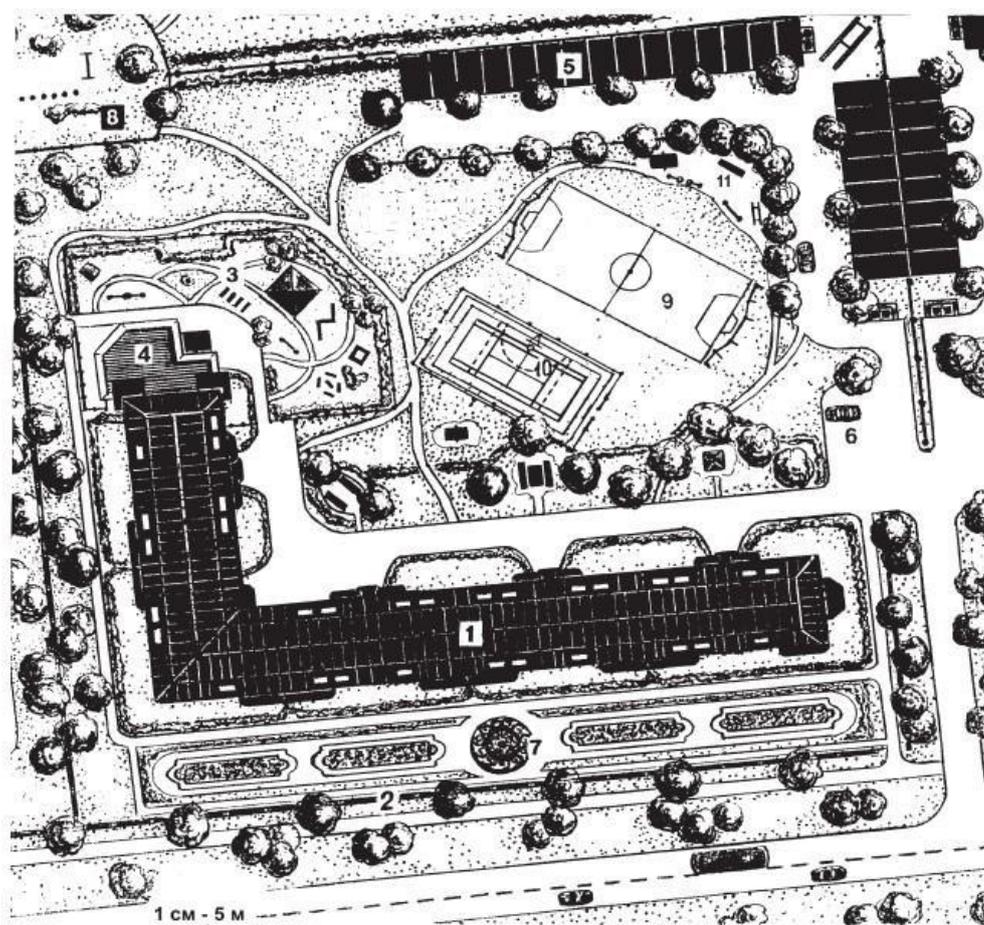


Рис. 26 Жилой дом (комплекс на 150 – 200 кв.)

1 - дом; 2 - ограда; 3 - детская игровая площадка; 4 - спортклуб и помещения органа самоуправления; 5 - гаражи; 6 - место остановки автомобилей; 7 - цветник; 8 - площадка для выгула собак; 9 - грунтовая спортплощадка футбол-дворовый хоккей-волейбол; 10 - асфальтовая площадка стритбол-теннис-бандминтон; 11 - спортивный «уголок» - теннисный стол, турник и т.п.

Оптимальные размеры дома

Если городская администрация всерьез возьмется за развитие дворового спорта, при создании новых жилых районов встанет вопрос об оптимальных размерах многоквартирного дома и количестве спортивных сооружений для него.

Наиболее перспективным в этом плане видится дом на 170-230 квартир (1–4 корпуса) со спортклубом и набором спортплощадок, представленных на рис. 19. От домов с таким количеством квартир при развитии дворового спорта, в любой возрастной группе можно будет сформировать команду.

Здесь важно подчеркнуть, что для создания и нормального функционирования самоуправления (например, в форме ТСЖ) такие размеры дома также представляются оптимальными.

Если жилье будет строиться по программам стимулирования рождаемости для семей с двумя детьми, то больше подойдет дом на 150 квартир, а для семей с 2–3 детьми – на 120 квартир.

Требуется помощь администрации

В Великом Новгороде, как, впрочем, и во многих других городах страны, существуют отдельные дома с самоуправлением, но, к сожалению, их руководители в своей деятельности обычно ограничиваются вопросами ремонта, уборки дома, решением финансовых проблем, а общественную и спортивную работу практически не ведут. Где-то нет подходящих условий – дома не имеют дворов, а где-то нет понимания важности этой работы. И хотя в домах с самоуправлением обычно довольно чисто, они выглядят более ухоженными, по сути, они, как и все прочие являются спальными домами.

Для успешного развития общественной и спортивной работы в домах с самоуправлением администрации населенного пункта необходимо выделить, по меньшей мере, двух специалистов, которые занимались бы их культивированием.

Что касается спортивной работы: если городская администрация организует проведение спортивных состязаний между дворовыми командами, то, как показывает практика, ребята сами начнут создавать команды для участия в них. К движению, идущему и снизу, и сверху, руководители домов не смогут остаться равнодушными. Их, как и всех людей, увлечет атмосфера соревнований, и спортивная работа выйдет на более высокий уровень.

Внести в планы реформы

В последние годы во многих городах страны идет реформа ЖКХ. К сожалению, она сводится в основном к тому, что администрации пытаются целиком переложить бремя коммунальных платежей на плечи жильцов. Пусть эта многолетняя эпопея закончится успешно, и жильцы будут полностью оплачивать услуги, но дело в том, что жизнь людей от этого не претерпит особых изменений.

Намного важнее в планы реформы внести вопросы создания самоуправления в многоквартирных домах и развития дворового спорта. Кстати, если вести указанные процессы параллельно, они значительно усилят и дополнят друг друга. На этом пути удалось бы поднять жизнь людей на качественно иной уровень, улучшить облик наших домов, дворов, преодолеть разобщение людей, гиподинамию, остановить рост пьянства, наркомании, создать в наших домах, городах здоровый образ жизни!

**Создание домов с предоставлением жильцам
возможности заниматься спортом
(см. гл. «Создание оптимальных условий»)**

Придомовой (дворовый) спортклуб

Спортклуб для дома на 150–230 квартир

Спортклуб (рис. 27) предназначен для занятий спортом всех жильцов дома: игр в часы досуга, прежде всего, в бадминтон, настольный теннис и с ограничениями в баскетбол, стритбол (2×2 или 3×3), при дополнительном оборудовании в шахматы, дартс, настольный футбол, бильярд.

Здесь можно проводить соревнования на первенство дома по бадминтону, настольному теннису, шахматам, дартсу, интермету (метание дротиков) среди команд подъездов, корпусов дома, устраивать такие состязания как «Папа, мама, я – спортивная семья».

Клуб также рассчитан на проведение соревнований среди дворовых (домовых) команд по бадминтону, настольному теннису, шахматам, дартсу, интермету, черлидингу.

Создание в многоквартирных домах спортклубов позволит широко практиковать применение домашних заданий по физкультуре в школах, учреждениях профобразования (прежде всего, по освоению упражнений из популярных видов спорта). Учитель показал на уроке какое-то упражнение, ученик в клубе отработал его и через некоторое время сдал по нему зачёт.

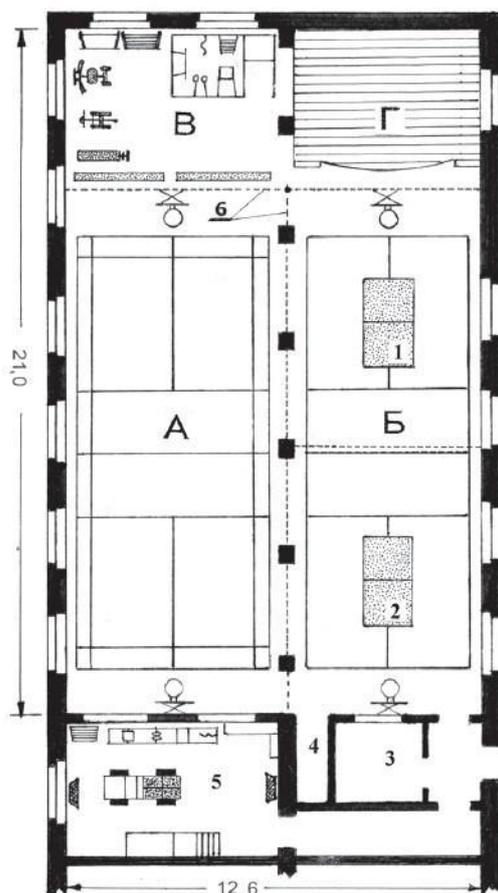


Рис. 27. Схема спортклуба дома на 150 – 230 квартир.

Сектора: А – бадминтонный; Б – теннисный; В – тренажерный; Г – эстрадный.

1,2 – теннисные столы, 3 комната завклубом, 4 – ниша для складирования стульев,

5 – детская игровая комната, б – сетчатые занавески

Поскольку данное сооружение имеет несколько секторов и рассчитано на проведение не только спортивных, но и общественных мероприятий (общие собрания жильцов, проведение праздников, выступления художественной самодеятельности и т.п.), называть его правильнее именно спортклубом, а не спортзалом.

В случае привлечения широких слоев трудящихся к занятиям спортом наличие придомового клуба позволит людям в осенне-зимний период без проблем готовиться к сдаче зачетов, к соревнованиям по настольному теннису, бадминтону, баскетболу, в рамках проведения заводских спартакиад.

Оборудование клуба

Для увеличения эксплуатационных возможностей клуба предусматривается, что бадминтонный сектор *A* можно задействовать для игры в баскетбол и стритбол (ограниченно для взрослых 2х2, детей 3х3 человека). Теннисный сектор *B* может переоборудоваться для игры в бадминтон 1х1 и мини-баскетбол. На этот случай теннисные столы 1 и 2 должны быть приспособлены для крепления к стене зала и подгибания ножек.

Бадминтонная сетка (секторы *A* и *B*) должна иметь приспособления для регулировки по высоте, чтобы можно было отрабатывать упражнения из волейбола и мини-тенниса.

Предусматривается, что сетчатую занавеску, разделяющую сектор *B*, при необходимости можно с одной стороны снять и повесить на стену. Высота этой занавески – 2 м, занавесок между колоннами, разделяющими секторы *A* и *B* – 2,5 м, между секторами *A* и *B*, *B* и *Г* – от пола до потолка.

Чтобы вписать бадминтонную площадку в ограниченные по размерам площади цоколя, ее можно несколько уменьшить в размерах. (На данном рисунке бадминтонные площадки уменьшены в длину и ширину на 20 см.)

Если есть возможность приобрести для клуба бильярд, разместить его лучше в тренажерном секторе или на перекрытии над этим сектором. Бильярд должен быть небольшим, чтобы при необходимости его можно было отодвинуть к стене.

Высота основных помещений спортклуба (сектора *A* и *B*) – 2 этажа. Расположить клуб можно на первом и цокольном этажах жилого дома.

В целях экономии площадей кабинет органа самоуправления и подсобные помещения спортклуба можно расположить над секторами *B* и *Г*, комнатами 3 и 5.

Занятия детей

Спортклуб необходимо сделать доступным для игр, занятий спортом детей младшего школьного возраста самостоятельно и вместе с родителями. Для этого целесообразно предусмотреть трансформацию одного взрослого теннисного стола в детский.

Для того чтобы в секторе *B* дети могли играть в мини-баскетбол, необходимо по краям зала установить два детских откидных или съемных щита. Дополнительно в данном секторе можно установить пару убирающихся маленьких ворот для детского футбола (размер створа – 1,2х0,8 м).

Для тренировок детей целесообразно так же создать в тренажерном секторе *B* детский уголок: турник, кольца, лесенка, канат, плюс, какие-то детские тренажеры.

В детской игровой комнате 5, предназначенной для ребят дошкольного возраста, целесообразно установить детскую катальную горку, стеллаж, стандартную длинную скамью. Можно также сделать пристенный спортивный блок: шведская стенка, турники, качели, кольца, канат. Желательно для данной комнаты закупить строительные модули, набивные мячи и прочие игрушки.

Окна в стене, отделяющей детскую комнату от спортзала, делаются без застекления, но с двойной решеткой

Клуб должен быть бесплатным и доступным

Заведующего клубом жильцы избирают на общем собрании. Эту должность для экономии средств можно предложить занять кому-либо из лиц пенсионного возраста.

Если клуб создается при большом доме на 230 – 270 квартир, в помощь заведующему можно взять вахтера. Эту роль вполне может выполнить, кто-либо из пожилых людей.

При проектировании клуба весьма желательно предусмотреть, чтобы с мест заведующего и вахтера он хорошо просматривался. Особенно это касается детской игровой

комнаты. В этом случае родители смогут спокойно отпускать сюда ребенка играть со сверстниками.

По возможности клуб желательно сделать таким образом, чтобы вход в него находился в подъезде дома и из подъезда он хорошо просматривался. В этом случае один человек сможет выполнять роль консьержа и клубного вахтера.

Посещение клуба для всех жильцов дома необходимо сделать бесплатным или оплачиваемым по минимуму.

Содержаться клуб должен на средства бюджета ТСЖ. В этом плане, возможно правильно будет предусмотреть большие отчисления в бюджет жильцам дома молодежного возраста, а также тех, у кого есть дети.

Рекомендуемое время работы клуба с 14 до 23 часов. В это время любой из жителей дома может прийти сюда, чтобы поиграть, потренироваться.

Поскольку вечернее время обычно бывает наиболее востребовано для тренировок, в правила посещения клуба, возможно, нужно будет вписать такой пункт: с 15:00 до 17:00 любой сектор, кроме тренажерного, должен по просьбе уступаться детям и родителям с детьми младше 12 лет, с 17:00 до 19:00 – ребятам от 12 до 16 лет, с 19:00 до 21:00 – взрослым от 25 лет и старше, с 21:00 до 23:00 – молодежи от 16 до 25 лет.

Спортклубы для различных домов

На рис. 27 представлен спортклуб для домов на 150–230 квартир, имеющий два основных сектора для занятий спортом *А* и *Б*, что очень ценно, поскольку при культивировании в населенном пункте массового спорта вечером в клубе могут захотеть позаниматься 100 человек и более.

Для дома меньших размеров (до 150 квартир) можно, при необходимости, создать клуб без сектора *Б* (сектор *В* размещается над сектором *Г*, комната 5 над комнатой 3). В этом случае, вероятно, в правилах посещения клуба стоит четко прописать, какие возрастные группы и в какое время могут заниматься.

В данном клубе теннисные столы (быстро убираемые), вероятно, лучше разместить в секторах *В* и *Г*. В небольших клубах скамьи или ряды стульев (на колесиках) нужно сделать убирающимися под эстраду.

Для дома на 230–270 квартир дополнительно к изображенному на рисунке клубу целесообразно создать два отдельных сектора: для настольного тенниса и для бильярда.

В спортклубах при домах, свыше 270 квартир, оптимальным вариантом представляется создание вместо сектора *А* пристройки к дому с габаритами 10x20 м, где на несколько меньших по сравнению со стандартными площадках жильцы смогли бы играть в баскетбол (стритбол), дворовый волейбол и мини-теннис. В таких домах тренажерный сектор должен быть увеличен, по сравнению с представленным на рисунке, как минимум в два раза.

Роль местной администрации.

Очевидно, что решение задачи формирования здорового образа жизни должна взять на себя местная администрация. В этом плане она могла бы проводить следующую политику, направленную на создание спортклубов во вновь строящихся домах:

- призывать строительные компании своими силами создавать в домах помещения для клубов. И здесь надо отметить, что наличие спортклуба в доме значительно повышает престижность жилья;
- вести поиск спонсоров, способных за свой счет оборудовать спортклуб;

Приобщение широких слоёв населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создание в обществе их культa решительно изменит в лучшую сторону положение дел с физическим и духовным здоровьем россиян!

Приобщение населения к занятиям физической культурой и спортом

Почему не эффективны программы

В 60 - 80 годы прошлого века в Советском Союзе, когда экономика развивалась весьма активно, государственные ассигнования на развитие физической культуры и спорта по сравнению с небогатыми послевоенными десятилетиями увеличились в десятки раз! В стране только с 1981 по 1985 год было построено 400 крупных стадионов, 878 плавательных бассейнов, 7700 различных спортзалов. Из стен ВУЗов, училищ за эти годы было выпущено 135 тысяч тренеров, учителей физкультуры!

В советской стране неустанно работала мощная пропагандистская машина, призывающая детей, молодёжь, всё население активно заниматься физической культурой и спортом.

Казалось бы, такие усилия, такое увеличение финансирования программ по развитию определённой сферы должно было привести к большим достижениям в плане развития массового спорта, укрепления здоровья новых поколений, но этого не произошло. Более того, здоровье детей, молодёжи в 80-е годы стало стремительно ухудшаться.

В период гласности об этом активно начали бить тревогу учёные, не скрывая говорили военкомы, отвечающие за набор призывников в армию. О неблагополучии дел в молодёжной среде сообщала и милиция – из интервью начальника отдела по организации борьбы с преступностью несовершеннолетних МВД СССР Г. И. Фильченкова (1988 год): «За последние 20 лет преступность среди несовершеннолетних увеличилась почти в два раза».

Прошли смутные 90-е годы. В январе 2002 года в Кремле под руководством Президента В. Путина состоялось заседание Госсовета, на котором под лозунгом **«Повышение роли физической культуры в формировании здорового образа жизни населения»** был дан старт новым программам по развитию физкультуры и спорта.

В 2009 году в интервью газете «АиФ» вице-премьер Правительства А. Жуков особо подчеркнул, что за последние годы государственные расходы на развитие физической культуры и спорта увеличились в десятки раз!

За прошедшие семь лет в стране было введено в строй немало дворцов спорта, бассейнов, спортивных баз, довольно успешно выполнялась и широко разрекламированная программа по созданию в стране тысячи физкультурно-оздоровительных комплексов – ФОКов.

Но статистика показывает, что все это, как и в советские времена, не приводит к укреплению здоровья молодых россиян.

Из доклада Совета Федерации «О положении детей в Российской Федерации»: *«Негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков в 2005 – 2006-х годах сохранялись. Общая заболеваемость детей по сравнению с 2002 годом увеличилась на 9%, а подростков на 12%»*... *«Низкая физическая активность по данным исследований*

выявляется у 80% школьников»... «Показатель физической подготовленности современных школьников составляет лишь 60% от результатов их сверстников 60 – 70 -х годов».

По данным Федеральной службы государственной статистики: «Объём продаж пива в стране с 1998 по 2007 г. вырос в три раза»... «Количество детей, употребляющих алкоголь в 2008 году по сравнению с 2007-м, увеличилось на 15,4%».

Из доклада министра Т.Голиковой (2009 год): «В России курят около 50% человек. При этом темп роста курящих в нашей стране – один из самых высоких в мире: в последние три года количество сигарет, выкуриваемых в стране, увеличивается на 2 – 5 % в год». Здесь необходимо отметить, что этот рост происходит в основном за счет детей и молодежи.

В период с 1996 по 2010 годы в стране количество официально зарегистрированных лиц, потребляющих наркотики, выросло в 9 раз («Российская газета» №83, 2011г.).

Из интервью уполномоченного по правам ребенка при Президенте РФ П. Астахова (2012г.) «Россия вышла на первое место в мире по числу самоубийств среди подростков».

Строительство Дворцов спорта, бассейнов, ФОКов дело, конечно, хорошее, но ещё опыт Советского Союза показал, что с их помощью проблему оздоровления новых поколений не решить. Совершенно ясно, что физически не может один ФОК с двумя-тремя спортплощадками обеспечить занятиями физкультурой и спортом население даже одного обычного микрорайона (населённого пункта) с 3 - 5 тыс. населения.

К недостаткам занятий ребят в спортивных секциях можно отнести то, что в период каникул большинство из них не работает. И второй большой минус – в возрасте 16-17 лет молодые люди по тем или иным причинам начинают активно покидать их.

Особо важно отметить, что с помощью дворцов спорта, ФОКов невозможно решить проблему активного досуга новых поколений – не могут ребята, когда у них появляется свободное время, прийти сюда, чтобы поиграть в спортивные игры, поскольку за аренду спортзала надо платить немаленькие деньги. А без решения этой проблемы не может быть и речи об оздоровлении новых поколений, поскольку в этом случае в молодежной среде будет продолжаться рост потребления алкоголя, табака, наркотиков.

Почему всё это никого не интересует? Почему у нас в стране в первую очередь ставят в пример губернаторов, которые больше всех вводят в строй дорогостоящие спортивные объекты? Потому что никто, как и в советские времена, всерьёз не занимается решением задачи приобщения детей, молодежи, всего населения к занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни!

Оценка результатов работы

О том, что нет серьезных подходов к решению данной задачи говорит и то, что в Российской Федерации не ведется учет того, сколько детей и подростков занимается физкультурой и спортом в пределах норм, обеспечивающих их формирование физически здоровыми.

В советские времена успехи в плане развития массовости оценивались по количеству граждан, занимающихся физической культурой и спортом, по 5 - 8 часов в неделю (по данным ВНИИФК, в 1985 году в Советском Союзе по 5 - 8 часов в неделю определенной сферой занимались 6,3% рабочих, 8,7% служащих, 4% пенсионеров, 16,8% школьников и студентов).

В последние годы результаты работы учитываются по количеству систематически занимающихся, т.е. по количеству людей не менее двух раз в неделю посещающих разного рода спортивные учреждения. По данным Росспорта в России в 2007 году доля граждан занимающихся таким образом, составила 13,4%; детей в возрасте от 6 до 15 лет - 19,1%; учащихся - 20%.

Надо сказать, что в больших городах, где относительно неплохо развита спортивная инфраструктура, показатель регулярно занимающихся учащихся иногда превышает 40%. Но проблемы оздоровления это не решает и не решит, даже если этот показатель будет доведен до 80 процентов!

В 2002 году в В.Новгороде я провел опрос среди старших школьников и студентов. (в опросе участвовало свыше 500 человек), кто занимается физкультурой и спортом регулярно, то есть посещает спортивные секции, тренажерные залы, танцевальные кружки и т. д.. Их оказалось около 40%. Но при этом только пять процентов занимались определенной сферой (включая уроки физкультуры) свыше 8 часов в неделю!

Регулярных занятий в тренажерных залах, спортклубах, бассейнах и т. д. по 2 – 4 часа в неделю для взрослого человека вполне достаточно для поддержания себя в хорошей физической форме. Для школьников и студентов с учётом 2-3-х часов занятий физкультурой в учебных заведениях (в сумме получается 4 - 7 часов в неделю), мягко говоря, недостаточно для обеспечения их формирования физически здоровыми.

Основная причина катастрофы

Сколько составляет физиологическая (оздоровительная) норма занятий – норма обеспечивающая формирование детей, подростков физически здоровыми, известно давно. Ещё в 1984 году ВНИИФК рекомендовал в оздоровительных целях следующий недельный объём двигательной активности: дошкольники – 21 - 28 часов в неделю, школьники – 14 - 21 час, студенты – 10 - 14 час.

Надо отметить, что, по мнению учёных, дошкольники могут набрать необходимый объём двигательной активности при движении в групповой комнате детского сада, на улице во время прогулок, играя дома. Для школьников и студентов основой двигательной активности являются занятия физической культурой и спортом.

Подтверждением правильности норм, разработанных ВНИИФК, может служить опыт послевоенных десятилетий. В те времена в наших городах, поселках, деревнях ребята в свободное время часто играли во дворах в подвижные и спортивные игры, за счет чего легко набирали определенный объем двигательной активности, и это даже в те непростые, часто просто голодные годы, обеспечивало формирование новых поколений в общем физически здоровыми!

Подтверждением правильности выводов учёных является также современный опыт работы летних оздоровительных лагерей. Приведу данные из документа по организации режима детских оздоровительных лагерей (СанПиН № 42 – 125 за 1990 г.).

В этом документе рекомендованный режим дня в лагере для детей 10 - 14 лет в частности включает:

- утренняя гимнастика – 20 мин.;
- работа отрядов, кружков, участие детей в общественно-полезном труде – 1 час 40 мин.;
- занятия в кружках, спортсекциях, подвижные игры – 2 часа.
- оздоровительно-гигиенические процедуры (воздушные ванны, купание, обучение плаванию) – 1 час 20 мин.;

В сумме набирается где-то 3-4 часа в день двигательной активности, с учётом выходных дней получается 18 - 24 часа в неделю!

Все специалисты отмечают, что посещение оздоровительного лагеря действительно благотворно влияет на здоровье ребят.

Но с другой стороны здесь важно отметить, что посещение летнего лагеря лишь эпизод в жизни молодого человека (кстати далеко не все школьники и студенты бывают в них). Для того, чтобы новые поколения формировались физически здоровыми, они должны получать определенный объем двигательной активности не 20 дней в году (столько обычно составляет лагерная смена), а 345!

Почему данные ВНИИФК не используются? Потому, что если их ввести в обиход, то все увидят, что в стране в оптимальных объемах физической культурой и спортом занимается менее 5 % детей, молодежи и сразу станут совершенно очевидны причины катастрофического ухудшения здоровья новых поколений, и главное то, что современные программы по развитию физической культуры и спорта, к оздоровлению детей, молодежи, всего населения не приведут!

Отсутствует мотивация

Основная причина, по которой чиновники всех уровней равнодушно относятся к вопросам приобщения населения к занятиям определённой сферой в том, что у государства разные подходы к мотивации высоких достижений в большом спорте и в плане развития массовости занятий.

К примеру, за победы на Олимпийских играх спортсмены, тренеры от правительства страны получают в качестве призовых десятки тысяч долларов. Кроме этого, нередко прямо в Кремле из рук Президента получают ключи от дорогих иномарок, а особо отличившиеся к тому же награждаются государственными орденами и медалями.

С другой стороны, за приобщение большинства детей, молодёжи к занятиям физической культурой и спортом решение проблемы оздоровления новых поколений государством не предусматривается никаких премий ни для глав городов, ни для руководителей местных спорткомитетов!

Надо ещё отметить, что спортивным чиновникам всегда было хорошо известно – за провалы в большом спорте можно потерять своё кресло, а за снижение массовости занятий или такой проступок как массовые приписки количества занимающихся никого не уволят, в худшем случае немного пожурят на собрании.

В таких условиях все программы по развитию физкультуры и спорта в стране и на высшем, и на местном уровнях нацелены прежде всего, на то, чтобы открыть новые спортивные секции, школы, базы, т. е. на создание условий для выращивания перспективных спортсменов, высококлассных команд, которые смогут одерживать победы на крупных соревнованиях, поднимать престиж родного города, области, страны.

И никакие убеждения в том, что оздоровить население гораздо важнее, чем завоевать все медали вместе взятые, никакие доказательства того, что стране, где происходит стремительная физическая деградация населения, где здоровых детей скоро будет не найти с каждым годом все трудней будет добиваться успехов и в большом спорте – здесь не помогут!

Дополнительное свидетельство

Дополнительным свидетельством того, что чиновники на местах не заинтересованы в решении задачи приобщения большинства населения к занятиям физкультурой и спортом может служить и мой опыт. Когда в 1997 году после двух лет успешного развития дворового спорта в Великом Новгороде я обратился к нашему мэру с предложением поддержать данное движение, то понимания не нашёл, как не нашёл его и у последующих двух мэров.

Остались равнодушными к данному спорту и главы примыкающих к Новгороду крупных поселений, хотя в крупных посёлках благоприятнейшие условия для того, чтобы возродить дворовый спорт, сделать, как и в прошлые времена, основным видом досуга детей, молодёжи подвижные и спортивные игры. Поскольку в таких населённых пунктах совсем несложно найти места для создания сети простых спортплощадок, для игры в футбол, волейбол, бадминтон и т.д.

Придать мощный импульс

Для того, чтобы придать делу развития массового спорта мощный импульс, побудить чиновников к активным поискам эффективных методов работы с населением, в высшей степени целесообразно организовать в стране конкурс среди глав городов и руководителей местных спорткомитетов с назначением значительных премий тем из них, кто первым на примере своего населённого пункта покажет общедоступный пример приобщения большинства детей, молодёжи в возрасте от 8 до 33 лет к занятиям физической культурой и спортом в пределах оздоровительных норм.

Для того, чтобы конкурс привёл к оздоровлению новых поколений, изменению их образа жизни, главное условие конкурса необходимо сформулировать примерно следующим образом: премия выплачивается в том случае, если в населённом пункте в летний период года (с мая по сентябрь включительно) физической культурой и спортом регулярно будут заниматься не менее 80% детей и 70% молодёжи, школьники 8 - 15 лет не менее, жен. – 14

час., муж. – 16 час. в неделю; школьники и студенты - 16 - 20 лет не менее жен. – 10 час., муж. – 12 час. в неделю; трудящаяся молодёжь до 33-х лет не менее жен. – 3 час., муж. – 4 час. в неделю. (С проектом конкурса можно ознакомиться на сайте klimov.oncat.ru.)

В заключение надо сказать, что если не будет организован такой конкурс на высшем уровне, его вполне можно провести в масштабах республики, края или области. Большой разницы тут нет – главное получить модель решения определенной задачи, совершить прорыв, а дальше распространение полученного опыта по стране будет уже просто не остановить!

Комплекс мероприятий по приобщению населения к занятиям физической культурой и спортом

Привлечь людей к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно повсюду: и в городе, и в поселке, там, где экономическое положение вполне успешно, и там, где оно оставляет желать много лучшего, поскольку больших средств для этого не требуется. Главное – подойти к решению задачи комплексно, объединить усилия всех руководителей: от заведующих детсадами до глав местных предприятий.

Акцент в деле привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом необходимо сделать на развитии спорта. Человека, регулярно участвующего в спортивных соревнованиях, не надо призывать вести здоровый образ жизни – он и без призывов будет на досуге заниматься оздоровительными тренировками.

Для приобщения детей, молодежи к регулярным занятиям спортом, необходимо предпринять следующее:

- начинать обучать детей спортивным играм уже в детском саду;
- в школах, учреждениях профобразования увеличить число уроков физкультуры примерно в два раза и основное время занятий отвести обучению ребят популярным спортивным играм;
- развить дворовый спорт – сделать, как и в прошлые времена, основным видом досуга новых поколений спортивные игры по месту жительства.

Приобщить большинство трудящихся к занятиям физической культурой и спортом также вполне реально. Для этого необходимо:

- сделать спортивные соревнования интересными для людей;
- подобрать такие состязания, к которым человек сможет готовиться на простейших спортплощадках или вовсе без них;
- создать систему материального стимулирования занятий спортом.

В детских садах

Начинать приобщать детей к спорту с 5 лет!

1. Увеличить количество занятий физкультурой примерно в 1,5 раза.

В средних и старших группах половину времени, отведенного на физкультуру, посвятить обучению ребят таким популярным видам спорта, как баскетбол, футбол, настольный теннис. (Соответствующие методики уже давно существуют, но пока не востребованы).

2. Для улучшения подготовки ребят, а также объективного определения того, где лучше поставлено обучение спортивным играм, необходимо организовать проведение городских смотров-конкурсов и спартакиад.

В смотрах-конкурсах участвуют все дети из средних и старших групп. Качество подготовки ребят определяется по скорости и точности выполнения упражнений из

баскетбола, футбола, настольного тенниса.

На спартакиадах, в которых участвуют дети из подготовительных групп, качество подготовки оценивается по двум видам соревнований: в первом (выполнение определенных упражнений) участвуют все дети; во втором (непосредственное проведение игр: баскетбол, футбол, настольный теннис) участвуют избранные.

3. Внедрить действенную систему материального поощрения заведующих детскими садами, физруков за лучшую постановку работы по физвоспитанию.

4. С целью возрождения подвижных игр по месту жительства, укрепления здоровья детей обучать ребят играм, в которые они могли бы играть во дворах, таким, как классики, чешская прыгалка и т.д.

В школах, учреждениях профобразования

Научить учащихся играть в популярные спортивные игры!

1. Довести количество занятий физкультурой до 2–3 в неделю (продолжительность урока – 90 мин).

Количество учеников в школах сегодня значительно сократилось, поэтому такое увеличение числа занятий вполне реально осуществить.

2. Проводить большую часть уроков подобно обучению в специализированных спортивных секциях.

Целесообразно обучать ребят 5–7 наиболее популярным видам спорта: баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, большой теннис, бадминтон.

3. Широко практиковать домашние задания по освоению тех или иных упражнений из баскетбола, футбола и т.п.

Каждому ученику целесообразно выдавать брошюры по определенным видам спорта. Учитель на уроке показывает упражнение, ученик дома или во дворе отрабатывает его выполнение и через 1–2 недели сдает по нему зачет. Подобные задания желательно давать ученикам и на время каникул.

4. Практиковать на уроках труда изготовление учащимися спортивных снарядов.

Ребятам из средних и старших классов вполне по силам изготовить ракетки для настольного тенниса, хоккейные клюшки, снегоуборочные лопаты, заменители сеток.

5. Построить проведение спартакиад школьников таким образом, чтобы они отражали качество обучения спортивным играм всех учащихся (см. Приложение 5)

6. Внедрить эффективную систему материального стимулирования труда директоров школ, физруков, основанную на результатах городской спартакиады.

На принципах, аналогичных предложенным для обучения спортивным играм учащихся в общеобразовательных школах, целесообразно построить обучение и в учреждениях профобразования. Здесь правильным будет продолжить занятия баскетболом, бадминтоном, настольным и большим теннисом. И здесь, как и в школах, желательно практиковать сдачу зачетов по лучшему исполнению упражнений.

Следует обратить особое внимание на учащихся, проживающих в общежитиях. Сегодня, большинство из них вынуждено часами просиживать в тесных комнатах, не имея в

достаточной мере ни движения, ни психологической разгрузки – отсюда ухудшение здоровья, рост пьянства, наркомании, табакокурения.

Возле каждого общежития совершенно необходимо создать комплекс простых спортивных площадок (над некоторыми площадками желательно сделать навесы или ангары со светопрозрачным покрытием). Это даст возможность ребятам на досуге играть в спортивные игры и позволит на уроках физкультуры задавать студентам домашние задания по освоению упражнений из тех или иных видов спорта.

По месту жительства

Необходимо развить дворовый спорт!

Особое внимание в планах приобщения населения к занятиям физической культурой и спортом необходимо уделить дворовому спорту.

По сравнению с прежними временами сегодня возможности его развития значительно возросли. За прошедшие десятилетия появилось много новых интересных спортивных игр, хороших спортивных снарядов. Асфальтовые площадки позволяют играть на улице, например, в баскетбол, значительную часть осени и весны. Установка электрического освещения дает возможность играть, тренироваться и темными вечерами.

Что очень ценно, сегодня при развитии данного спорта можно получить материальную поддержку от спонсоров, а организационную – от органов местного самоуправления, ТСЖ, ТОС.

Если за развитие дворового спорта взяться со всей серьезностью, то в течение 3–4 лет в любом городе, районе или регионе страны в теплый период года можно вывести большинство детей, молодежи на 15–20 часов занятий физической культурой и спортом в неделю!

В трудовых коллективах

Привлечь большинство трудящихся к занятиям спортом!

1. Организовать общегородское собрание работодателей

На собрании призвать работодателей к активной работе по повышению массовости занятий трудящихся физической культурой и спортом

2. Разделить предприятия на группы, общие по роду деятельности, и на первых порах помочь им с организацией внутриотраслевых спартакиад. Остальные предприятия города разделить на группы, близкие по численному составу трудящихся, для проведения ежегодных спартакиад в каждой группе.

В небольших городах лучше сразу разделить предприятия на группы по численному составу. На крупных предприятиях для удобства проведения соревнований акцент должен быть сделан на проведении межцеховых турниров.

Виды состязаний

1. Развивать наиболее популярные виды спорта.

Бег (женщины – 400 м, мужчины – 800 м), лыжи (женщины – 3 км, мужчины – 5 км соответственно), баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, интернет (метание дротиков).

2. Во время спартакиад основная масса трудящихся сдает зачеты.

Сдача зачетов: по бегу и лыжам – на время; по баскетболу, футболу, волейболу и интернету – на умение выполнять упражнения.

3. Начинать развитие спортивного движения (проводить первые соревнования) необходимо с наиболее перспективных в плане повышения массовости видов спорта, таких как настольный теннис, интернет, упражнения из баскетбола.

Вначале соревнования проводятся внутри трудового коллектива, где люди набираются соревновательного опыта (см. Приложение 7 «Приобщение трудящихся к занятиям спортом на отдельном предприятии»). Позже предприятие подключается к общегородской спартакиаде.

4. Для спартакиады необходимо подобрать такие упражнения, чтобы трудящиеся на досуге в парке, во дворе дома, на собственной даче могли тренироваться в их исполнении (некоторые из них приведены в Приложении 8).

Исполнение упражнений (баскетбол, волейбол, футбол) должно занимать значительный отрезок времени (3–4 мин) и требовать умеренной физической нагрузки, чтобы домашние тренировки имели для человека оздоровительный эффект.

Материальное стимулирование трудящихся

Создать систему материального поощрения работников, принимающих участие в соревнованиях и сдаче зачетов, которая к тому же будет побуждать трудящихся к ежегодному улучшению своих результатов.

На каждом предприятии (в цехе) на видном месте целесообразно вывешивать рейтинг-листы по каждому виду спорта.

За сдачу зачета руководство предприятия начисляет трудящемуся базовую премию, а если он поднялся в рейтинг-листе – еще и поощрение, составляющее 50% базовой премии.

Базовую премию (бег, лыжи) можно начислять, например, по следующей шкале – от 30 руб. – бег трусцой (женщины – 400 м за 2 мин 30 сек, мужчины – 800 м за 5 мин), лыжи – 3 и 5 км (прогулочный темп – пройти дистанцию); до 100 руб. – выполнение нормативов третьего спортивного разряда.

За выполнение упражнения (баскетбол, футбол, волейбол) данную премию можно начислять примерно по следующей шкале: 0 руб. – 0 мячей, очков, подач и приемов, 100 руб. – результат игроков уровня третьего спортивного разряда.

Мероприятия по повышению массовости соревнований

1. Для повышения массовости занятий со временем можно сделать так, чтобы от предприятий выступали две команды – молодежная (до 33 лет) и старшая (от 33 лет).

2. В целях повышения интереса трудящихся к спорту некоторые соревнования желательно проводить как праздники спорта.

Если трудящемуся дать возможность в праздничной атмосфере побросать мяч в кольцо (упражнение из баскетбола), поболевать за игру своей команды, а так же начислить небольшую премию к зарплате, он с удовольствием будет ходить на соревнования, станет равнодушным к спорту, к оздоровительным тренировкам.

3. Создавать условия для доступности занятий спортом трудящихся.

Активно пропагандировать среди работодателей создание на предприятиях небольших спортзалов, открытых спортплощадок, а также строительство простых площадок для игры в волейбол, бадминтон, н. теннис во дворах домов, где проживают работники предприятий.

4. В целях повышения массовости занятий трудящихся спортом необходимо развивать настольный теннис, бадминтон, а где есть возможность, – и большой теннис.

По данным видам спорта до участия в городской спартакиаде на предприятиях проводятся внутренние соревнования, на основе которых составляются рейтинг-листы.

Чтобы людям было интересно состязаться и уровень их игры не сильно отличался, эти

турниры лучше проводить в соответствии с рейтинг-листом: т.е. один турнир между четырьмя игроками (четверками), расположенными рядом в данном листе, другой – между пятью (пятерками). Проводить внутренние соревнования по тому или иному виду спорта желательно не реже двух раз в год.

Базовую премию можно начислять примерно по следующей шкале: 20 руб. – последнее место в рейтинге, 100 руб. – первое. По такому же принципу можно начислять премию по интернету.

Первый (предварительный) рейтинг-лист физорг составляет на основе собеседования с каждым работником. Вновь поступившего на работу сотрудника он вносит в этот лист также после собеседования.

Определение победителей

Предприятия – победители соревнований определяются по следующим схемам.

Бег, лыжи – место, занятое командой сильнейших + место, полученное за массовость, которое определяется следующим образом: приняли участие в сдаче зачета 45% трудового коллектива – в возрасте до 53 лет муж., до 50 лет жен., начисляется 45 баллов. В случае равенства сумм победителем признается коллектив, у которого выше место за массовость. Массовость свыше 70% у мужчин, 65% у женщин не учитывается. (Ограничение по массовости вводится для того, чтобы физорги не «перегибали палку» в погоне за этим показателем).

Настольный теннис, бадминтон – баллы за массовость + баллы за выступление команды, отражающей качество подготовки большинства коллектива. Трудовые коллективы предоставляют судьям свои рейтинг-листы, в которые должно быть внесено не менее 40% списочного состава трудящихся предприятия. По рейтинг-листам начисляются первые баллы за массовость – $1\% = 1$ балл (до 70 баллов у мужчин и 65 баллов у женщин).

Количество человек в данных листах выравнивается по меньшему списку. После этого по листам проводится жеребьевка, которая определяет 4–6 человек, которые будут выступать в одной команде с 1-й, 2-й, 3-й ракетками предприятия. За победу первой ракетки начисляется 5,5 балла, второй – 5, третьей – 4,5, остальных по 4 балла. При победе за явным преимуществом – со счетом по мячам (воланам) в два раза большим – любой ракетке начисляется еще один балл. Другая схема соревнований представлена в Приложении 6

Баскетбол, футбол, волейбол, интернет (соревнования по выполнению упражнений) – баллы за массовость + баллы за победы в единоборствах согласно рейтинг-листам. При встрече коллективов двух средних или крупных предприятий, чтобы не вести всех трудящихся на соревнования, можно отобрать лишь часть людей с помощью жеребьевки, как описано выше для настольного тенниса, бадминтона. За победу первого, второго, третьего номеров рейтинга начисляется 5,5; 5,0; 4,5 балла, соответственно, последующим – каждому на 0,1 балла меньше.

Если проводятся заочные соревнования среди значительного количества коллективов, лучше применить другую схему: **место за массовость + место за средний по коллективу результат (мячи, очки, секунды).** При равной сумме мест вперед выходит коллектив, у которого выше балл за массовость.

Если коллективы небольшие, хорошо подготовлены, не стеснены во времени и средствах, соревнования по данным видам спорта можно проводить по очной расширенной схеме (см. Приложение 6).

Реально сформировать в обществе культ спорта

Реализация вышеизложенного Комплекса мер со временем приведет к созданию многочисленных спортплощадок в жилых кварталах российских городов, на предприятиях, к тому, что из стен учебных заведений будут выходить новые поколения, умеющие играть в популярные виды спорта и, что очень важно, сделает повсеместно востребованными физически здоровых, дружных со спортом людей.

Если россияне с ранних лет начнут активно приобщаться к спорту, они будут расти физически здоровыми, что позволит нормально проводить селекционную работу в большом

спорте. К тому же они в данном случае будут равнодушными к спортивным состязаниям, и значит, придут на трибуны стадионов, а это уже значительная материальная поддержка большого спорта.

Таким образом, внедрение в жизнь данного Комплекса мер, поможет добиваться высоких спортивных результатов и на международной арене, что в свою очередь еще больше будет повышать интерес у граждан к занятиям физической культурой и спортом.

В сложившейся атмосфере все виды физической культуры и спорта смогут активно и гармонично развиваться, реальным станет создание в обществе их культа!!!.

Положение о проведении первенства города среди дворовых команд по мини-футболу по двум возрастным группам: 13 лет (19__ , 19__ , 19__ г.р.); 17 лет (19__ , 19__ , 19__ г.р.)



Правила формирования команды

Численный состав команды 5–6 человек (пять в поле и один запасной игрок). Разрешается создание команды (команд) для 9-этажных и выше домов от 1–3 домов, имеющих общий двор, или стоящих рядом; для 5-этажных домов от 1–4 домов (корпуса считаются домами). Возможно создание команд от домов разной этажности (не более чем четырех домов). Для домов ниже пяти этажей и индивидуальных разрешается создание команды (команд) от квартала или 1–2 близлежащих улиц.

Команда формируется произвольно; обычно ребята, кто дружен со спортом, собирают в команду тех, кто умеет играть в футбол. В том случае, когда трудно решить, кто более достоин войти в состав команды, когда возникают споры, вопрос можно решить либо с помощью жребия, либо путем проведения отборочного турнира: два игрока, на дворовом поле становятся каждый у своих ворот и по команде начинают сближение, причем два раза мяч начинает вести один, затем два раза другой. Соответственно, кто больше забьет, тот и входит в состав команды. При равном счете дополнительно можно провести серию шестиметровых ударов, т.е. соперники по очереди становятся в ворота и по пять раз пробивают по воротам.

Перед соревнованием команда выбирает из своих рядов капитана. В круг его обязанностей входит отработка с командой приветствия будущих соперников, которое выглядит следующим образом. При построении судья предлагает команде, стоящей от него по правую руку, произнести приветствие. Капитан говорит: «Команде соперника наш...», – и далее все вместе: «Привет!» Затем это же приветствие произносит другая команда. Далее капитаны команд пожимают руки судье и друг другу.

По окончании матча игроки проигравшей команды покидают поле и получают утешительные призы. Игроки победившей команды выстраиваются в линию (в любом месте поля). Судья поздравляет их с победой, пожимает капитану руку и говорит: «Можете идти и готовиться к следующему матчу».

Капитан команды имеет право во время игры производить замены игроков, а также брать минутный перерыв.

Если кто-то из участников соревнований ко второй игре турнира (крайний срок) не получит в паспортном столе справки с фотографией, указанием имени, места жительства, даты рождения, к игре допущен не будет.

Правила игры

Правило 1. Игра продолжается два равных тайма по 20 минут с перерывом 5–7 мин.

Правило 2. а) Перед началом игры проводится жеребьевка. Команда по жребию получает право выбирать сторону площадки или начальный удар. По сигналу судьи один из игроков начинает игру ударом по мячу в центре площадки.

Все игроки должны находиться на своей половине поля, причем игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 3 м от мяча. После перерыва право первого удара предоставляется противоположной команде.

б) После забитого мяча игра возобновляется так же, как и вначале игры

в) Мяч, забитый в ворота с начального удара, не засчитывается.

г) Мини-футбол не имеет положения «вне игры».

Правило 3. Когда мяч пересекает боковую линию, он вводится обратно в игру ударом ноги. Гол, забитый с боковой линии, не засчитывается.

Правило 4. При вбрасывании мяча в игру вратарь не должен выходить за пределы штрафной площадки. После броска мяч должен коснуться поля до средней линии. Если мяч перелетел линию, то проводится свободный удар с того места, где мяч пересек линию. Подбор мяча руками вратарь может делать только в пределах штрафной площадки, причем, если мяч ему отдал пасом свой игрок, брать его руками он не имеет права.

Правило 5. На выбивание мяча из-за боковой линии, с углового, а также при пробитии свободного и штрафного дается не более 5 с. При этом игроки противоположной команды должны стоять на расстоянии не ближе 5 м от мяча.

Правило 6.

а) Игрок, который совершит одно из следующих нарушений: нападет на соперника грубо, опасно для него, толкнет сзади, задержит рукой, толкнет плечом, сделает отбор в подкате, сыграет в мяч рукой, должен быть наказан штрафным ударом, получить предупреждение.

б) Если одно из перечисленных выше нарушений умышленно совершит игрок защищающейся команды в пределах штрафной площадки, атакующая команда получает право на шестиметровый удар. При этом не имеет значения, где находился мяч в момент нарушения.

а) Игрок может быть удален или наказан двухминутным штрафом (до забитого мяча), если допускает оскорбительные, нецензурные выражения, получив предупреждение, повторяет нарушение.

Правило 7. Если игрок из-за нечаянно полученной травмы выбывает из игры, но команде заменить его нечем, составы команд должны быть численно выровнены. Если игрок по другим причинам покидает поле, а запасного у команды нет, она в течение 2 мин играет в меньшинстве (до забитого мяча). Если игрок удален, то команда играет в меньшинстве 2 мин (независимо от количества забитых голов), затем составы команд численно выравниваются.

Правило 8. Штрафной удар отличается от свободного тем, что при штрафном мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном ударе засчитывается лишь в том случае, если коснулся игрока противоположной команды.

Правило 9. Шестиметровый удар. До момента выполнения его все игроки, за исключением игрока, выполняющего удар, должны находиться за пределами штрафной, на расстоянии не менее 5 м от шестиметровой отметки. Вратарь должен стоять на линии ворот, не переступая ногами. Игрок, выполнивший удар, не имеет права коснуться мяча, пока этого не сделают другие игроки.

Правило 10. Игра заканчивается досрочно (за явным преимуществом), если одна из команд ушла на пять мячей вперед.

Форма одежды – произвольная. Обувь не должна быть жесткой и иметь шипы (исключение – кеды с резиновыми шипами).

Игрокам команд рекомендуется взять с собой на соревнования питьевую воду.

Приложение. Если необходимо выявить победителя в случае ничейного исхода матча, выполняется серия шестиметровых ударов. Сначала выполняется серия из пяти ударов. При равенстве удары продолжаются до тех пор, пока одна из команд забьет гол, а вторая – нет.



Создание игрового поля. Для того чтобы хорошо подготовиться к соревнованиям, команда может создать игровое поле около своего дома. Поле может быть сделано в любом месте, где есть относительно ровная площадка. В том случае если нет металлических ворот, взамен можно вкопать стойки из обычной древесины. Расстояние между стойками – 2,6–3 м, высота до перекладины 1,8–2 м. Перекладина может быть прибита гвоздем и притянута проволокой. Кромку поля можно обозначить, перевернув с помощью лопаты дерн. Можно для разметки сделать ровчик, куда утрамбовать перемешанный с грунтом щебень, мел, известку и т.п. Если длина линии ворот 15–16 м, то $R = 4$ м.

Правила проведения игр.

Игры будут проводиться по олимпийской системе (проигравший выбывает).

Место проведения соревнований ____.

Игроки команд, занявших 1-е, 2-е и 3-е места, награждаются ценными призами.

Проведение соревнований намечено на август.

Справки по тел. _____.

Жеребьевка состоится _____.

Смета на проведение первенства города по дворовому хоккею.

Январь 1997 г.¹

Младшая группа – 1986, 1985, 1984 годы рождения
(Старшая группа – 1983, 1982, 1981 годы рождения)²

Команда 5 человек: 4 – основной состав и 1 – запасной³.

Призовые суммы

1-е место	4 человека – основной состав и 1 – запасной	по 40 000 (70 000) руб. + 1 запасной по 20 000 (35 000) руб.	180 000 (315 000) руб.
2-е место	То же	по 30 000 (50 000) руб. + 1 запасной по 15 000 (25 000) руб.	135 000 (225 000) руб.
3-е место	То же	по 25 000 (40 000) руб. + 1 запасной по 12 000 (20 000) руб.	112 000 (180 000) руб.
Итого			427 000 (720 000) руб.

Дополнительные призы

1-е место	коробка конфет	20 000 руб.	(торт и конфет)	коробка 35 000 руб)
2-е место	То же	15 000 руб.	(То же)	25 000 руб).
3-е место	То же	12 000 руб.	(То же)	20 000 руб)
4-е место	То же	20 000 руб.	(То же)	15 000 руб).
Итого				67 000 (95 000) руб.

Утешительные призы

Из расчета один пакетик сока – 1500 руб. (одна банка Пепси – 2000 руб.) каждому участнику проигравшей команды.

В соревнованиях приняло участие 16 (16) команд. Общая сумма расходов составила 120 000 (160 000) руб.

Судейство соревнований

Стоимость судейства одной игры 10 000 руб. (один судья). Состоялось 16 (16) игр. Общая сумма 160 000 (160 000) руб.

Общие расходы на проведение соревнований

Среди младшей группы – 775 000 руб. Среди старшей группы – 1 245 000 руб.

Итого 2 020 000 руб.

Примечание. Для проведения соревнований необходимо купить три теннисных мяча и три флакона чернил или туши – для разметки площадки.

¹ В январе 1997 г. 1 долл. США = 5627 руб.

² В скобках даны цифры по старшей группе.

³ Запасной игрок получает половину суммы призовых, вторая половина идет на дополнительный приз для всей команды.

Положение о проведении первенства города по дворовому хоккею.



Дворовый хоккей

(хоккей с мячом без коньков)

Соревнования проводятся среди двух возрастных групп

младшая – годы рождения

старшая – годы рождения

Правила формирования команды

Численный состав команды 4–5 человек (четыре в поле и один запасной игрок).

Команда формируется произвольно, обычно ребята которые дружны со спортом собирают в команду тех, кто умеет играть в хоккей. В том случае когда трудно решить кто больше достоин войти в состав команды вопрос можно решить либо с помощью жребия либо с помощью проведения отборочного турнира: на дворовом поле двое становятся каждый у своих ворот и по команде начинают сближение, причем два раза мяч начинает вести один, затем два раза другой. В состав команды входит тот, кто больше забьет мячей.

Команда заранее выбирает из своих рядов капитана. Капитан отрабатывает с командой приветствия будущих соперников, которое выглядит так. При построении судья предлагает команде, стоящей от него по правую руку, произнести приветствие, капитан говорит: «Команде соперника наш...», – и далее все вместе: «Привет!» Далее это же приветствие произносит вторая команда. Затем капитаны команд пожимают руки судье и друг другу.

По окончании игры – построение. Судья желает победившей команде дальнейших успехов в данном турнире, пожимает капитану руку и говорит: «Можете идти и готовиться к следующему матчу», – после чего команда покидает поле.

Далее судья желает проигравшей команде успехов в следующих турнирах, вручает утешительные призы, пожимает капитану руку и говорит: «До свидания, до новых турниров».

Капитан команды имеет право во время игры производить замены игроков, а также брать минутный перерыв.

Правила игры

Игра состоит из двух периодов по 20 мин с перерывом продолжительностью 5–7 мин. Она начинается вбрасыванием мяча в середине поля. Вбрасывание здесь производится также после каждого забитого мяча. При выходе мяча с поля (из аута) он должен быть выбит с кромки поля, при этом игрок противоположной команды должен стоять на расстоянии не ближе 3,5 м (если нет судьи – на расстоянии трех максимальных шагов, сделанных вводящим мяч в игру). С углового мяч выводится так же, при этом игрок противоположной команды должен стоять на расстоянии 4,5 м или четырех шагов. Перед введением мяча в игру из-за боковой линии или с углового он должен быть зафиксирован касанием руки или ноги. На введение мяча в игру после установки его дается не более 7 с.

Вратарь может вводить мяч в игру клюшкой и рукой. В случае выброса мяча рукой вратарь может сделать не более двух шагов от линии вратарской площадки, при этом мяч должен коснуться поля до центральной линии, в случае переброса его в сторону ворот, с места примерного пересечения

линии бьется штрафной (игроки стоят на расстоянии 4,5 м). Взять мяч руками с поля вратарь может, лишь не выходя ногами за пределы вратарской площадки.

В данном хоккее положения «вне игры» нет. Толчок соперника можно проводить только плечом в плечо. При ударе по мячу в целях травмобезопасности игрок не должен поднимать и выносить клюшку выше уровня пояса. За нарушение игрок может получить 30 с штрафа игрового времени (или до забитого мяча).

За неспортивное поведение игрок или вся команда могут быть лишены утешительных призов или права участия в соревнованиях в текущем и следующем году.

Если игрок из-за нечаянно полученной травмы выбывает из игры, но команде заменить его нечем, численные составы команд должны быть выровнены. Если игрок по другим причинам выбывает из игры, а запасного у команды нет, команда в течении 2 мин (до забитого мяча) играет в меньшинстве, после чего составы команд численно выравниваются. Другие нарушения игры судятся аналогично судейству хоккея с шайбой.

Игра заканчивается досрочно (за явным преимуществом), если разница в счете составляет пять мячей. В случае если основное время матча заканчивается вничью, назначается серия шестиметровых ударов.

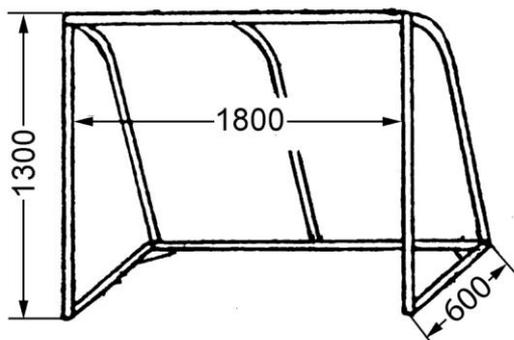
Технические положения

Мячом для игры является мяч для большого тенниса. По клюшкам ограничений нет. Запрещается на подошву обуви наносить какие-либо приспособления против скольжения. Участникам соревнований рекомендуется перед игрой надевать амуницию для роллеров – наколенники, налокотники, специальные перчатки, шлемы.

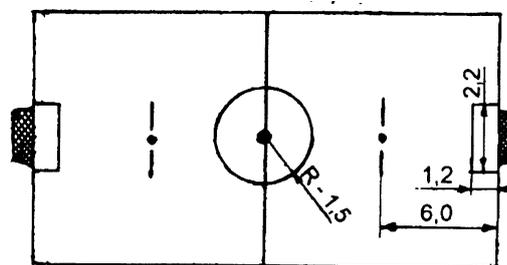
Создание игрового поля

Для того чтобы хорошо подготовиться к соревнованиям, команда может создать игровое поле около своего дома. Оно должно иметь в длину от 20 до 28 м, в ширину – от 13 до 16 м.

Ворота хоккейные



Материал – труба $\varnothing 35-45$



Разметка площадки

Игровое поле можно сделать на небольшой футбольной площадке на обычном грунте, асфальте, замерзшем пруду. Очень важно, чтобы и в футбол, и в хоккей играли на одном поле – так лучше утрамбовывается снег.

Разметка может быть нанесена водным раствором чернил, акварели, гуаши. Чтобы черта разметки получилась прямой, ее делают по предварительно натянутой веревке или нитке. На разметку по снегу потребуются приблизительно одно ведро воды и один флакон чернил или туши.

В том случае если нет металлических ворот, можно вкопать или укрепить в снегу, залив водой в мороз, деревянные стойки (черенки от лопат). Возможно также сделать временные стойки из лыжных или обычных палок, закрепив их на снегу на время игры.

Уборка площадки от осадков: малое количество снега утрамбовывается во время игры, при его среднем количестве необходимо провести пару футбольных тренировок, если же снега выпало много, придется попросить у дворников лопаты для уборки.

Турнир проводится по олимпийской системе (проигравший выбывает).

Место проведения.....

Время проведения – январь (каникулы)

Заявки на участие в соревнованиях подавать по тел.....

Призовой фонд:.....

Положение о проведении лично-командного первенства среди дворовых команд по вольным упражнениям со скакалкой



Возраст – до 12 лет включительно.

Правила формирования команды.

Команда формируется произвольно. Состав – четыре человека.

Разрешается создание команды от 1–3 домов этажностью – 9 этажей и выше, от 1 – 4 домов в 5 этажей, имеющих общий двор или стоящих рядом. Допускаются к соревнованиям команды, сформированные из жителей одной или двух близлежащих улиц или микрорайона индивидуальных домов. Для домов малой этажности (ниже 5 этажей) разрешается – от квартала.

Разрешается включать в состав команды одного человека – жителя других домов.

Выступление состоит из двух этапов.

Первый – командные выступления с большой скакалкой, продолжительность – 2–4 мин.

Оцениваются:

- сложность программы – до 15 баллов
- эстетика исполнения – до 15 баллов.

Желательно, чтобы:

- участницы соревнований перед началом демонстрации своей программы на 1–3 с остановились, а по окончании ее все встали на одну линию и сделали наклон головы в сторону судей;
- скакалка во время всей программы вращалась безостановочно;
- все участницы команды демонстрировали прыжки в скакалку.

Второй – индивидуальные вольные выступления. Продолжительность – 1–2 мин.

Оцениваются:

- сложность программы – до 6,5 балла;
- эстетика исполнения – до 6,5 балла.

Порядок выступления определяется с помощью жребия.

Соревнующиеся должны в произвольной форме показать различные упражнения со скакалкой. Желательно, чтобы выступление начиналось так: участница выходит на площадку, на 1–3 секунды останавливается или занимает какую-либо стартовую позу, а по окончании программы останавливается и делает наклон головы в сторону судей.

После первого этапа соревнований определяются пять первых команд, которые продолжают борьбу за три призовых места в командном первенстве. Эти пять команд должны

выставить по две участницы для демонстрации индивидуальных вольных выступлений.

Победителем соревнований становится команда, набравшая наибольшую сумму баллов за два этапа соревнований.

Команды, не вошедшие в пятерку лидеров, могут выставить одну участницу от своей команды для участия в индивидуальных вольных выступлениях. Кто будет выступать во втором этапе, участницы команд определяют дома. Данный вопрос может быть решен совещательным образом либо с помощью жребия.

Примечание: Разрешается выступать с музыкальным сопровождением (с магнитофоном) и без него. Допустимо в командные выступления вносить какие-либо дополнения, например, работу с мячом. Форма одежды – произвольная.

Большая скакалка может быть сделана из плотной веревки (легкая веревка плохо вращается), в крайнем случае – из гибкого электропровода или тонкого антенного, резинового шнура и т.п. Длина – 4–5 м.

В команде может быть одна или две девочки, которым 10 лет и меньше. В первом случае к итоговой сумме первого этапа прибавляются 0,7 балла, во втором – 1,2 бала. При таких ситуациях девочкам необходимо иметь при себе свидетельство о рождении.

На соревнования желателен брать с собой питьевую воду.

Судейство будут осуществлять преподаватели гимнастики и танцев.

Участницы команд, занявших 1-е, 2-е и 3-е места, награждаются ценными призами. Также награждаются участницы, занявшие призовые места в личном первенстве. Остальные участницы соревнований получают утешительные призы.

На соревнования желателен с собой приводить болельщиков.

Проведение соревнований намечено на _____.

Место проведения _____.

Некоторые виды упражнений с большой скакалкой оцениваются по сложности.

Одиночные. Вбегание и выбегание с разных сторон скакалки. Прыжки с поворотом на 90°, 180° – 7 баллов. Прыжки со скакалкой в большой скакалке – 11 баллов.

Парные. Вбегание и выбегание вдвоем – 9 баллов. Синхронное выполнение прыжков – 9–13 баллов.

Некоторые виды индивидуальных прыжков оцениваются по сложности.

III группа сложности – 3 балла.

1. Прыжки с вращением вперед.
2. Прыжки на одной ноге.
3. С прямыми ногами.
4. Бег со вращением вперед.

II группа сложности – 4 балла.

1. Прыжки с вращением назад.
2. Прыжки скрестно.
3. С прямыми ногами и сменой ног с вращением назад.
4. Бег с вращением назад.
5. С горизонтальным вращением одной рукой.

I группа сложности – 5 баллов.

С двойным вращением и прочие сложные виды прыжков.

Приложение 5

Городская спартакиада школьников

Городские школы подразделяются на две группы, и в каждой группе проводится своя спартакиада. В первую входят школы, в которых, как правило, нет параллельных классов, во вторую – где два или более классов в параллели.

В небольших городах, где всего несколько школ, пусть и разных по размерам, делить их на группы не имеет смысла. Класс, который будет выступать от большой школы в спортивных играх определяется жребием. Зачет по упражнениям сдают все параллельные классы, а в зачет школы идет средний результат.

Школа – победитель спартакиады определяется по сумме побед в 2–3 видах соревнований.

1. Соревнования – сдача зачета по лучшему исполнению упражнений из того или иного

вида спорта.

2. Соревнования по игровым видам спорта – проведение игр между командами классов.
3. Традиционные соревнования между сборными командами школ.

Соревнования по лучшему исполнению упражнений

Ученики всех классов ежегодно в присутствии представителей гороно, спорткомитета, сдают зачет по исполнению упражнений. Победителем становится тот класс, который наберет наибольшее число баллов по схеме «*Массовость плюс умение*» – процент списочного состава класса, принявшего участие в сдаче зачета плюс средний по классу результат в исполнении упражнения.

Максимальный показатель по массовости – 100 баллов начисляется классу, от которого на сдаче зачета присутствует 90% мальчиков или 80% девочек. В случае присутствия 80% и 70%, соответственно, начисляются 90 баллов и т.д. – аналогично по пропорциональной шкале. Когда зачет сдают 100%, худший результат не учитывается.

Некоторые упражнения, представлены в Приложении 8.

Если в соревнованиях спартакиады по бегу и лыжам будет применяться аналогичная схема, то от класса на соревнования должны выставляться не более 70% (100 баллов) учеников. Здесь порог явки снижается для того чтобы не допустить на эти высоконагрузочные соревнования детей с ослабленным здоровьем.

Соревнования по игровым видам спорта.

В соревнованиях участвуют ученики 2-х, 4-х, 6-х, 8-х, 9-х и 11-х классов.

После соревнований по лучшему исполнению упражнений во второй группе школ с помощью жребия определяется, какие классы от школ, занявшие какое место, будут участвовать в играх.

Во второй группе могут быть школы с разным числом параллельных классов. Допустим, в самой большой школе их пять. В этом случае в жребий закладываются пять номеров. Выпал первый или второй – тут все ясно. Если выпал четвертый, пятый, то те школы, в которых всего два или три класса, выставляют классы, показавшие, соответственно, второй и третий результат в сдаче зачета.

На каждый матч класс выставляет две команды. Первый период играет команда, собранная из учеников, расположенных в верхней половине рейтинг-листа, составленного после сдачи зачета по упражнениям. Второй период играет команда учеников, расположившихся в его нижней части.

Для того чтобы класс не мог выиграть только за счет одного высококлассного спортсмена, занимающегося где-либо профессионально, а также для предотвращения нечестному формированию команды, рекомендуется применять следующее правило: в середине первого и второго периодов каждую из команд покидает один игрок, на которого укажут ребята из противоположной команды.

В состязаниях по таким видам спорта, как настольный теннис, бадминтон, большой теннис для определения класса, который будет представлять свою школу, также используется жребий. От класса в соревнованиях участвуют трое представителей мужского пола и, соответственно, трое женского. Лидером команды становится лучший спортсмен класса. Два остальных игрока определяются с помощью жеребьевки на основе рейтинг-листа класса, составленного после сдачи зачета по исполнению упражнений.

Чтобы во время урока физкультуры ученики, ждущие своей очереди для обучения игре не засиживались, целесообразно рядом со спортзалом в обычном классе создать малый спортзал, где ребята могли бы играть в настольный теннис.

Для исключения во время соревнований возможности разного рода подтасовок, весьма желательно в Гороно на каждого ученика сделать ученический билет (заламинированный с фотографией), в котором, в частности, указать его год рождения, класс и место жительства. Последнее будет полезно и при развитии дворового спорта.

График обучения школьников игровым видам спорта

Таблица 3

Классы	Сдача зачетов по упражнениям	Соревнования по спортивным играм
1	футбол, баскетбол	–
2	футбол, настольный теннис	футбол
3	настольный теннис, баскетбол	–
4	настольный теннис, футбол	настольный теннис
5	баскетбол, футбол	–
6	баскетбол, бадминтон	баскетбол
7	бадминтон, волейбол	–
8	бадминтон, волейбол	бадминтон
9	волейбол, большой теннис	волейбол
10	волейбол, большой теннис	–
11	большой теннис, волейбол	большой теннис

При нехватке преподавателей до второго класса мальчики и девочки могут обучаться футболу совместно. Но по возможности лучше сделать так, чтобы во время обучения мальчиков футболу девочки посещали уроки ритмики, готовили выступления по черлидингу (см. главу «Черлидинг, велокросс, фигурное катание»).

Приложение 6

Схема проведения очных соревнований между небольшими трудовыми коллективами.

Трудовой коллектив допускается к соревнованиям в том случае, если от него присутствует не менее 50% списочного состава трудящихся предприятия.

Коллективы выстраиваются в спортзале друг против друга в соответствии с положением каждого трудящегося в рейтинг-листе своего предприятия.

Судья определяет количество человек в строю и дает поручение помощнику определить процент участников от списочного состава предприятия. После этого коллективам начисляются первые баллы за массовость – максимально 70 баллов, если от коллектива присутствует 70% и выше трудящихся в возрасте до 53 лет – муж. (жен. макс. 65баллов – 65% в возрасте до 50 лет). Затем составы команд численно выравниваются по тому коллективу, у которого меньше участников.

Настольный теннис, бадминтон. С помощью жеребьевки по порядковым номерам определяются четыре участника соревнований от каждой команды, которые будут играть друг с другом. После выпадения каждого жребия соперники выходят из строя навстречу друг другу и пожимают руки. Участники коллективов, занимающие в своих рейтинг-листах первые три места, должны встречаться друг с другом автоматически.

К баллам, полученным за массовость, прибавляются за победу первой ракетки – 6,5 балла, второй – 6,0, третьей – 5,5. За победу каждого из четырех игроков, прошедших жеребьевку, начисляются пять баллов. При победе за явным преимуществом со счетом в два раза большим каждому из спортсменов начисляется еще один балл

Интернет (метание дротиков). После того, как командам начислили баллы за массовость и их составы численно выровнялись, соревнующиеся попарно выходят на «огневой рубеж». За победу спортсменов занимающих 1-е, 2-е, 3-е места в своих рейтинг-листах, начисляются 5 баллов, 4 балла, 3,5 балла, соответственно, занимающего четвертое место – 3 балла, занимающих последующие места с понижением каждому на 0,1 балла меньше. Во время состязаний помощник судьи на доске (табло) для всеобщего обозрения отражает, как изменяется результат и кто, с каким счетом выиграл свой поединок.

Баскетбол. Первый этап соревнований – проводится обычная игра между ведущими

спортсменами трудовых коллективов.

Второй этап – выполнение коллективами упражнения из баскетбола – броски в кольцо на время до достижения определенного числа попаданий. Продолжительность выполнения упражнения на соревнованиях внутри предприятия – не более 4 мин, а между трудовыми коллективами – 2 мин. Если спортсмен за 2 (4) мин не успевает попасть в кольцо определенное число раз, его результат оценивается по числу заброшенных мячей.

Первый бросок из-под кольца, второй из-за пределов 3х - секундной зоны, третий с линии штрафного броска и т.д. Для женщин линию третьего броска можно немного приблизить к кольцу.

Этот этап соревнований проводится в общем по той же схеме, что и интермет, за исключением того, что спортсмены, принимавшие участие в игре на первом этапе, во втором не соревнуются. Первому, выигравшему свой поединок, начисляются четыре балла, далее каждому на 0,1 балла меньше.

В том случае если счет после двух этапов счет 1:1, побеждает тот, у кого выше массовость (массовость свыше 70% у мужчин и 65% у женщин не учитывается). При равной массовости устраивается поединок в выполнении определенного упражнения между тремя лучшими спортсменами команд. На все три поединка первой участников назначает команда, победившая на первом этапе, причем поименно и сразу.

Приложение 7

Приобщение трудящихся к занятиям спортом на отдельном предприятии

Наиболее перспективными и доступными в плане приобщения большинства трудового коллектива к регулярным занятиям спортом являются следующие виды состязаний:

- настольный теннис
- упражнение из баскетбола – броски в кольцо на время (см. Приложение 6);
- интермет (см. гл. «Метание дротиков»);
- бадминтон;
- день лыжника.

Состязания внутри коллектива по данным видам спорта можно проводить 2–3 раза в год. По настольному теннису и бадминтону делать это рекомендуется в соответствии с рейтинг-листом (см. гл. «Комплекс мероприятий» В трудовых коллективах. пункт 11).

Создать спортплощадки для проведения соревнований по настольному теннису, интермету можно практически на любом предприятии. При отсутствии подходящего помещения для бадминтона и упражнения из баскетбола необходимо попытаться построить для них спортплощадку на улице.

Со временем на тех предприятиях (в цехах), где это возможно, целесообразно рассмотреть вопрос о создании небольшого спортзала. Создание его позволит без проблем проводить соревнования и тренировки в осенне-зимний период когда у людей особо много свободного времени.

Создание спортплощадок на территории предприятия позволит работодателю сэкономить значительные средства – отпадает необходимость частой аренды спортзалов для проведения соревнований. Также это очень удобно для работников предприятия – чтобы потренироваться или принять участие в соревнованиях, им достаточно будет просто немного задержаться на работе.

Если трудовой коллектив довольно многочислен, лучше организовать соревнования между его подразделениями по схеме, изложенной в Приложении 6.

По окончании того или иного соревнования на предприятии на видном месте вывешиваются рейтинг-листы по каждому виду спорта. Тем работникам, кто поднялся в данных листах, и тем, кто занял в них 1-е, 2-е, 3-е места, целесообразно выплачивать

денежные премии. (Второй вариант системы материального поощрения см. гл. «Комплекс мероприятий» В трудовых коллективах. пункт 7).

Чтобы работнику предприятия было легче осваивать определённые виды спорта, желательно выдать ему положение о соревновании, в котором, в частности, изложить основные правила и приемы игры.

Для успешного развития интермета необходимо нарисовать мишень, размножить ее на ксероксе и выдать каждому человеку по несколько экземпляров (3–5 шт.) для тренировок дома. Эту бумажную мишень лучше всего прикрепить с помощью силовых кнопок к тыльной стороне мишени для дартса (для крепления к лицевой необходимо снять решетку).

В зимний период года на предприятии желательно организовать день лыжника во время которого большая часть участников в прогулочном темпе может пройти 3 км (жен.) и 5 км (муж.), за что получить зачет в спартакиаде, а возможно, к тому же небольшую премию. В этот день те, кто желает, могут побороться за 1, 2, 3 призовые места.

Сегодня, к сожалению, многие не умеют играть в настольный теннис, бадминтон или играют очень плохо, но при проведении соревнований по рейтинг-листу они будут состязаться с близкими по силе соперниками, поэтому соревноваться им будет интересно. В дальнейшем во дворе своего дома, на даче, в парке или на работе во время обеденного перерыва трудящиеся будут тренироваться, готовиться к соревнованиям – и научатся играть.

Организация регулярных спортивных соревнований внутри предприятия укрепит здоровье трудящихся, улучшит социальный климат в коллективе. Но надо сказать, что особо перспективно для руководства предприятия организовать регулярные состязания с коллективами (коллективом) других предприятий, близкими по численному составу. В этом случае занятия спортом эмоционально будут подняты на значительно более высокий уровень, что побудит людей еще активнее заниматься оздоровительными тренировками.

Приложение 8

Спортивные упражнения

Длительность исполнения упражнения во время сдачи зачета – 3–4 мин.

Баскетбол. Выполняющий упражнение демонстрирует умение забросить наибольшее число мячей в кольцо, за отведенный отрезок времени. Первый бросок из-под кольца, второй – из-за пределов 3х-секундной зоны, третий – с линии штрафного броска, и т.д. Перемещения по площадке делаются так же, как во время игры.

Футбол. На стене на высоте 0,7 м (до нижней кромки квадрата) рисуют квадрат 0,45х0,45 м. Участник соревнований начинает упражнение с того, что набивает на голове три мяча (начисляется 1 балл), на колене – три мяча (1 балл), на ступне три мяча (1 балл), далее он с расстояния 2,5 м от стены наносит ногой удары по мячу (до трех попаданий по квадрату). За попадание сходу начисляется три балла, после остановки мяча – два балла. Мяч в руки можно брать только один раз в начале упражнения. Далее за каждое касание мяча руками начисляются 0,5 балла штрафа. Два штрафных балла начисляются также за удар по мячу ближе 2,5 м от стены.

Волейбол. На стене на высоте 1,9 м рисуют квадрат 0,7х0,7 м. Участник соревнований подает мяч в квадрат с расстояния 2,4 м. После попадания он осуществляет прием и снова посылает мяч в квадрат (с любого расстояния), и теперь уже за каждое попадание ему начисляется один балл. Приемы чередуются, сверху и снизу. Однотипный прием допускается не более трех раз кряду. В случае четвертого приема упражнение приостанавливается, и игрок следующие баллы набирает после новой подачи. Повторная подача делается также при неточной первой подаче и потере мяча.

ПОЛОЖЕНИЕ – ИНСТРУКЦИЯ

по проведению лично-командного первенства города
среди дворовых команд по метанию дротиков (интермету)

В первые год-два развития интермета команда, которая будет выступать от дома, формируется по следующей схеме – кто-либо из ребят просто предлагает сверстникам потренироваться и принять участие в соревнованиях.

Со временем, когда данное спортивное движение наберет силу, для отбора лучших спортсменов в команду целесообразно организовать проведение первенства дома.

Когда первенство дома по каким-то причинам организовать невозможно вместо него проводится небольшой отборочный турнир.

Проведение первенства дома. За 10 – 14 дней до городских соревнований проводится первенство дома, где определяются три лучших спортсмена в каждой возрастной группе, которые войдут в состав команды.

Данные соревнования летом лучше проводить во дворе, а зимой в каком-либо подсобном помещении дома.

Во время этого первенства девочки всех возрастных групп дважды выполняют упражнение 1. В зачёт идёт лучший результат. Ребята в группе от 11 до 13 также дважды выполняют упр.1, а более старших возрастов упр.1 и упр.2. В зачёт идёт лучшая сумма упр.1 + упр.2. Спортсмен, показавший лучший результат, становится капитаном команды.

Участникам состязаний перед выполнением упражнений (перед серией упр.1, а затем серией упр.2) дается как минимум два пробных парных броска.

Для обозначения рубежей, с которых метаются дротики, на полу (паласе) делается малозаметная точка или приклеивается маленький кусочек изолянта (скотча).

Роль судей соревнований могут выполнить два взрослых жителя дома – один следит за правильностью исполнения упражнений, второй подсчитывает очки и заносит результат в протокол (в настенный лист).

Отборочный турнир При невозможности провести первенство дома ни во дворе, ни в подсобном помещении проводится отборочный турнир – все кто изъявляет желание войти в состав команды в той или иной возрастной группе, собираются у кого-либо дома, где определяют 3-х лучших спортсменов.

Турнир проводится по выше указанной схеме.

На отборочный турнир участники соревнований приглашают руководителя ТСЖ или его заместителя для судейства. В случае их отказа данный турнир проводится без судей.

По окончании турнира капитан команды (лучший спортсмен), во-первых, сообщает руководству дома о намерении принять участие в соревнованиях, во-вторых, звонит в организационный комитет для согласования времени прибытия команды на соревнования и сообщает телефон руководителя ТСЖ.

Мишень и дротики. Любое количество мишеней для интермета можно скачать на сайте klimov.oncat.ru. в разделе «Документы».

Данная бумажная мишень с помощью силовых кнопок крепится к мишени для дартса (если крепится к лицевой стороне – необходимо снять металлическую решётку).

В случае отсутствия мишени для дартса заменить её можно пенопластовой слойкой. Для её изготовления берётся 6-7 безрельфных потолочных плиток, которые точечно склеиваются с помощью клея «жидкие гвозди» (с худшим качеством можно склеить с помощью карандашного клея). С обеих сторон слойки приклеивается тонкий картон или ватман (ватман с помощью карандашного клея желательнее сделать двухслойным). Слойка на ночь помещается под груз – толстые книги.

Вариант быстрого но невысокопрочного изготовления слойки – пенопластовые плитки и

картон складываются в определенном порядке затем слойка по краям обматывается скотчем.

В выбранную стену забиваются два небольших гвоздя без шляпки. Слойка надевается на них резким надавливанием. По мере износа данную мишень можно подновлять путем наклейки новых плиток и картона.

Вешать мишень на дверь категорически запрещается!

Для тренировок и соревнований рекомендуются дротики весом 17 – 18 гр.

На соревнования спортсменам можно приходить со своими дротиками. Дротики при транспортировке должны находиться в пеналах, или на них должны быть надеты колпачки от авторучек. За нарушение этого правила со спортсмена снимается 10 очков.

Проведение первенства города. Участники соревнований метают два дротика. Расстояние от центра мишени до пола 165 – 170 см.

Участницы женских команд дважды выполняют упражнение 1 (в зачет идет лучший результат), участники мужских команд в группе от 11 до 13 лет также выполняют упр.1, а более старших возрастов упр.1 и упр.2 (в зачет идет лучшая сумма упр.1+ упр.2)

Перед выполнением упражнения спортсмену даётся право сделать два парных пробных броска (4 дротика). После этого отметки от них помечаются авторучкой или фломастером.

Упражнение 1. Спортсмен делает 10 парных бросков (20 дротиков) с рубежа – черты, проведённой на расстоянии 205 см от мишени. Техника исполнения – произвольная.

Упражнение 2. Спортсмен делает 10 парных бросков с рубежа 260 см.

Если в соревнованиях принимает участие большое число команд (ориентировочно – свыше 10) то их можно провести по ускоренной схеме – участники соревнований метают дротики так же как указано выше, но только один раз.

Финальный турнир. В том случае, если первенство города проходит с участием большого числа команд, (ориентировочно – свыше 30) соревнования можно сделать двухэтапными. Первый этап – команды в течение нескольких дней в назначенное время приходят в спортзал, где выполняют определенные упражнения. Второй этап – финальный турнир – шесть лучших команд и шесть лучших спортсменов в последний день соревнований в очном поединке выясняют, кто из них сильнейший.

На финальный турнир ребята старших возрастных групп приходят с паспортами, младшей группы от 11 до 13 лет со справкой из паспортного стола, в которой указано их место жительства и год рождения.

Во время этого турнира, во избежание попадания дротика в дротик, желательно на каждое упражнение вывешивать по 2 мишени (на слойке разместить 2 мишени несложно). Мишени спортсменам выдаются с подписью судьи и указанием даты соревнований.

Правила судейства. Для судейства соревнований, в которых участвует значительное число команд, необходимо пригласить пять судей. Роль судьи после краткого инструктажа может выполнить любой гражданин старше 16 лет.

На стене с интервалом 2,5 – 3 м крепятся три мишени для дартса или пенопластовые слойки

Три судьи с помощью силовых кнопок крепят к ним бумажные мишени (заранее подписанные ими). Судьи становятся вблизи спортсменов, чуть позади них.

После того как спортсмен сделает парный бросок (два дротика), судья подходит к мишени, суммирует результат и записывает его в одну клетку блока из десяти клеток, расположенного внизу мишени. Вынимает дротики из мишени и подает их спортсмену.

Если при попадании дротика в дротик последний падает, то спортсмен делает им повторный бросок.

Подсчёт очков ведётся так же, как и в пулевой стрельбе – если дротик коснулся рубежа, допустим, десятки – засчитывается десятка.

После того как спортсмен сделает 10 бросков, мишень снимается и передается другому судье, который с помощью калькулятора суммирует результат и заносит его в протокол.

Главный судья, во-первых, следит за общим порядком на спортплощадке и, во-вторых,

заносит результаты выступления в информационный лист – настенный ватман.

Информационный лист делится на несколько блоков – для каждой возрастной группы свой блок. В данном листе указывается: адрес (название) команды, время прибытия ее на соревнования, сумма очков выбитых командой, лучший индивидуальный результат. Последние две графы отводятся для указания места занятого командой и места в индивидуальном зачете.

Подготовка к соревнованиям. В летнее время соревнования можно провести на улице, на каком-либо небольшом стадионе или дворовой спортплощадке, имеющей ограждение на которое можно повесить щиты с мишенями. Если в соревнованиях будет принимать участие значительное число команд весьма желательно чтобы площадка имела зрительские места, где кроме зрителей могли бы иногда посидеть и спортсмены.

Для того чтобы спортсмены могли хорошо подготовиться к зачетному метанию и не скучали, дожидаясь своей очереди выступать, в помещении, где проводятся соревнования, весьма желательно установить пару тренировочных мишеней.

Для состязаний, в которых принимает участие большое число команд, устанавливается 3 больших мишени для дартса или столько же пенопластовых слоев. Расстояние между ними не менее 2,5 м.. Слойки к крашеной стене можно крепить с помощью скотча.

Рубежи на асфальте можно обозначить мелом, дома – на полу, прикрепив кусок изоленты. При выполнении бросков допускается касание рубежа ногой.

Заблаговременно необходимо закупить 9 – 12 дротиков и заготовить мишени из расчёта на каждого спортсмена 2 мишени. В целях экономии средств изготовление мишеней можно заказать в типографии.

Примерная форма объявления о проведении турнира

27 ноября состоится лично-командное первенство города по новому виду спорта – метанию дротиков (интермету) среди ТСЖ и ЖСК.

В соревнованиях могут принять участие как мужские, так и женские команды в двух возрастных группах: от 11 до 13 лет, от 14 до 17 лет, (все года включительно). Состав команды 3 человека.

В состав команды может входить один житель дома на полгода старше определенных возрастных рамок, то есть, к примеру, в состав команды от 11 до 13 лет может входить спортсмен которому со дня даты исполнения 14 лет прошло не более шести месяцев.

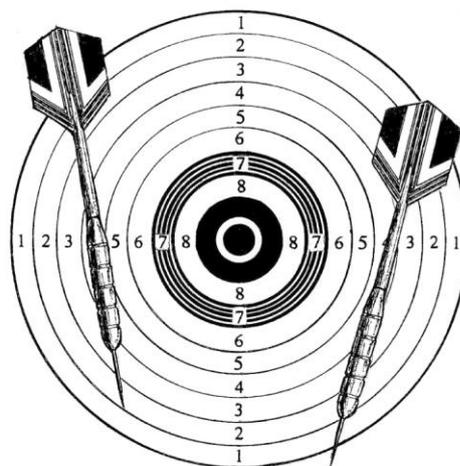
Победители соревнований будут награждаться ценными призами.

Желающие принять участие в первенстве могут скачать его положение и мишени на сайте klimov.oncat.ru

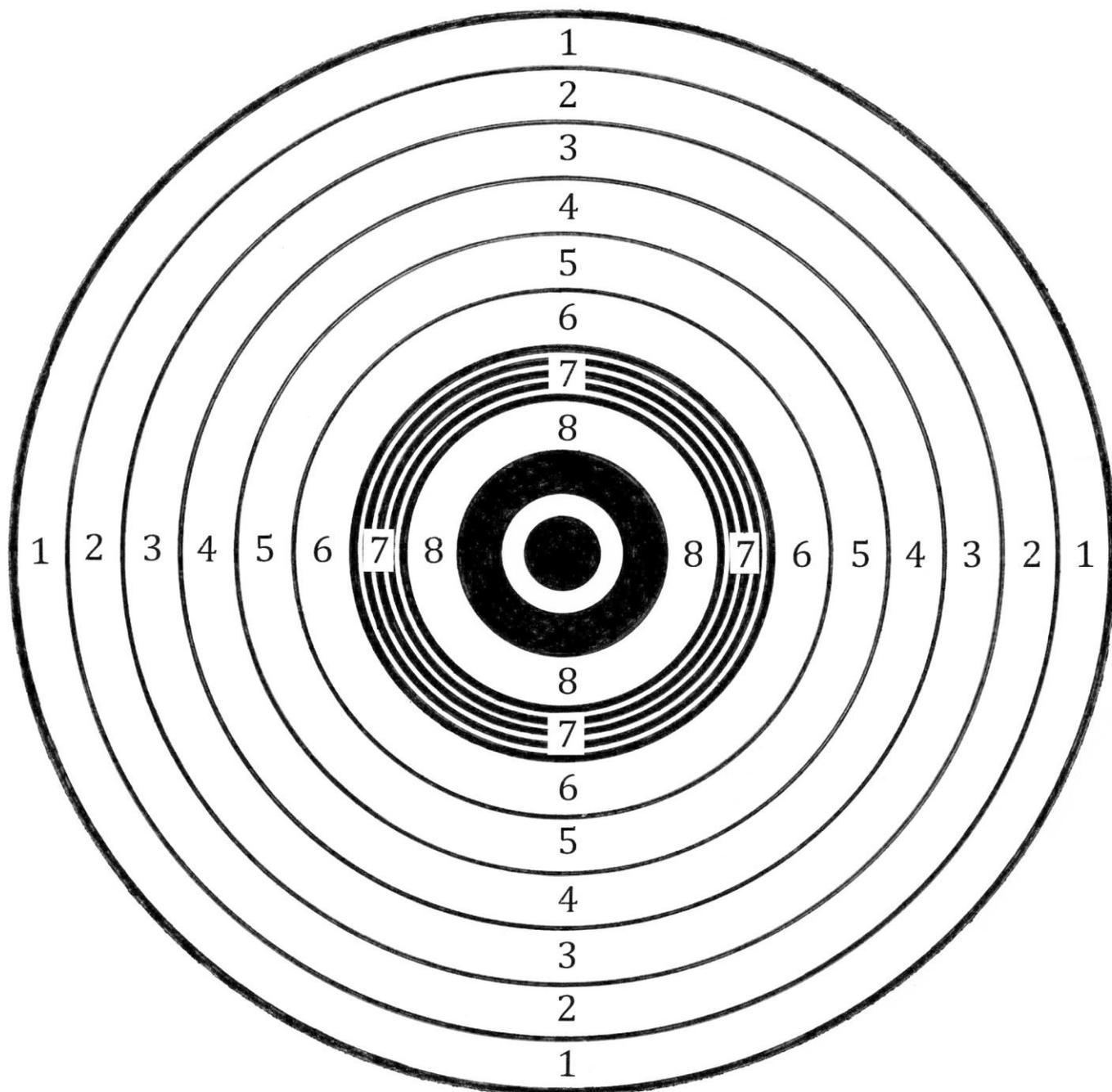
Место проведения соревнований

Время проведения.....

Телефон организационного комитета.....



Интермет. Метаются два дротика. Расстояние от центра мишени до пола – 165 – 170 см.
Упр.1.Спортсмен делает 10 парных бросков (20 дротиков) с рубежа 205 см.
Упр.2.Спортсмен делает 10 парных бросков с рубежа 260см (данное упражнение выполняют только мужские команды в возрастной группе от 14 до 17 лет).



Мишень для интермета. Проверочные параметры: общий диаметр мишени 176 мм; диаметр «яблочка» - 12 мм; «десятки» - 20; «девятки» - 34; «восьмерки» - 50. Далее все диаметры увеличиваются на 18 мм. За попадание в «яблочко» начисляется 11 очков. Расстояние от центра мишени до пола 165 - 175 см. В блок клеток, во время соревнований, заносится сумма каждого парного броска.

Мишень с помощью силовых кнопок крепится к мишени для дартса или пенопластовой слойке.

Упр. 1. Спортсмен делает 10 парных бросков (20 дротиков) с рубежа - 205 см. **Упр. 2.** - 10 парных бросков с рубежа - 260 см. (данное упражнение выполняют мужские команды старше 14 лет)

Содержание

Что такое дворовый спорт	4
--------------------------------	---

Развитие дворового спорта

Результат невнимания к народной традиции	9
Можно возродить	10
Сделать действительно массовым	12
Варианты развития дворового спорта	13
Создание оптимальных условий.....	15
Допускаются ошибки.....	18
Общие вопросы развития дворового спорта.....	19
Футбол	21
Соревнования детей младшей возрастной группы	24
Дворовый хоккей	25
Турнир «Адидас – стритбол»	27
Баскетбол	28
Развитие волейбола, бадминтона и тенниса (общие вопросы)	33
Волейбол	35
Бадминтон	39
Теннис	42
Настольный теннис	45
Вольные упражнения со скакалкой	48
Метание дротиков	50
Черлидинг, велокросс, фигурное катание	53
Объявления, пропаганда, призы.....	55
Программа комплексного развития дворового спорта	56
Дополнительные источники финансирования	58
Общегородские спортплощадки	59
Дворовые спорткомплексы	60

Создание спортплощадок	61
Сметы на проведение соревнований	65
Изготовление спортивного инвентаря на уроках труда	66

От спальных домов – к жилым

Ошибки в проектировании жилья	68
Пути выхода из кризиса	69
Придомовой (дворовый) спортклуб	72

Приобщение населения к занятиям физической культурой и спортом

Почему неэффективны программы	75
Комплекс мероприятий по приобщению населения к занятиям физической культурой и спортом	79

Приложение 1. Положение о проведении первенства города среди дворовых команд по мини-футболу.

Приложение 2. Смета на проведение первенства города по дворовому хоккею.

Приложение 3. Положение о проведении первенства города по дворовому хоккею.

Приложение 4. Положение о проведении лично-командного первенства среди дворовых команд по вольным упражнениям со скакалкой.

Приложения 5. Городская спартакиада школьников.

Приложение 6. Схема проведения очных соревнований между небольшими трудовыми коллективами.

Приложение 7. Приобщение трудящихся к занятиям спортом на отдельном предприятии.

Приложение 8. Спортивные упражнения.

Приложение 9. Положение-инструкция по интермету.

