



# Молодежный вид спорта «SOCKS»

Кирясова Светлана Михайловна



- Тем, кто любит необычные виды спорта, предлагаем познакомиться с недавно появившейся игрой — СОКС. Сокс — игра миллионов молодых людей.
- **SOCKS** — переводится с английского как «носки» или «чулки», потому что изначально мячиком для игры служил чулок, набитый чем-нибудь сыпучим.

# История появления игры в

## России.

**Игра – вариация американской игры в «ножной мяч». Но знаете ли вы, что у сокса могут быть и русские корни...**

. «Сокс» — одна из разновидностей игры футбэг, очень распространённой среди молодежи. Футбэг, как вы слышите, звучит очень схоже с футбол. Действительно, у этих игр много общего. В футбэге используется небольшой мяч (обычно с мягким наполнителем), который запрещается брать в руки. Но если в футболе основная цель – забить мяч в ворота противника, то у футбэга задачи совсем иные.

Правила игры были простыми. В то время соревновались только в том, кто больше набьет сокс ногами. После того, как участник игры ронял сокс, а в то время зоська, подводили итоги, сколько раз он набил, после чего, передавалась следующему участнику и. т. д. пока не выявлялся победитель.

Потом о зоське забыли и долгое время не вспоминали. Спустя какое то время, игра вернулась, правда, уже не в том виде, как раньше. Соксы стали делать, как раньше было сказано из носков, и набивать рисом, горохом и. т. д. что было под руками. Раньше была кожа и свинец под рукой, а сейчас носки и крупа



# История появления игры в США.

Сокс появился в Штатах еще в 1972 году. Встретились как-то раз два друга, Джон Сталбергер и Майк Маршалл. Последний из них перенес серьезную операцию на колене и теперь разрабатывал ногу. А делал он это весьма необычным способом: подкидывал ногой мешочек, набитый бобами. Это и был первый в мире сокс. Тогда Джон присоединился к другу, и они стали пинать его вместе. Они назвали эту игру Hack the Sack. Очень быстро они увлеклись этой игрой и захотели сделать ее популярной и доступной для всех.

Сталбергер заметил, что если использовать обе стороны тела и пинать сокс не только руками и коленями, то игра становится гораздо сложнее и интереснее. Это уже настоящий спорт! Но истинную популярность сокс получил лишь спустя пару лет под другим именем — Fottbag.



# Как сделать СОКС (мяч).

- Самый простой — из носка. Берешь носок, засыпаешь набивку (крупа, песок и т.п.), зашиваешь ровно и сокс готов.
- Связать крючком или спицами. Нити сокса должны быть достаточно прочными, а вязка жесткой, чтобы мячик не растягивался и не сыпался.
- Кожаный панельный. Берешь мягкую кожу/кож.зам (не больше 0,5 мм толщиной), вырезаешь 12 равных пятиугольников (12-панельный) или 12 пятиугольников и 20 шестиугольников (32-х панельный, шьётся по принципу футбольного мяча), после чего все это безобразия аккуратно сшивается. Маленький совет — все панели до самой последней (должно остаться незашитым 3 шва) нужно сшивать изнутри, после чего аккуратно вывернуть его и еще аккуратней зашить до конца (засыпать набивку лучше всего когда останется незашитым только один шов).  
Преимущества: кожа долго не протрется, очень удобен.



# Как выбрать обувь?

1. То, что требуется для каждой обуви, — легкость, удобство и рифленая подошва, на которой вы не поскользнетесь.
2. Мягкая гнущаяся подошва, чтобы можно было выполнять некоторые трюки.
3. Широкий носок, чтобы лоящая поверхность была больше.
4. Хорошая шнуровка, фиксирующая ногу.
5. Шершавая поверхность обуви, чтобы сокс не соскальзывал.
6. Обувь должна позволять свободно двигать ногой в голеностопном суставе.



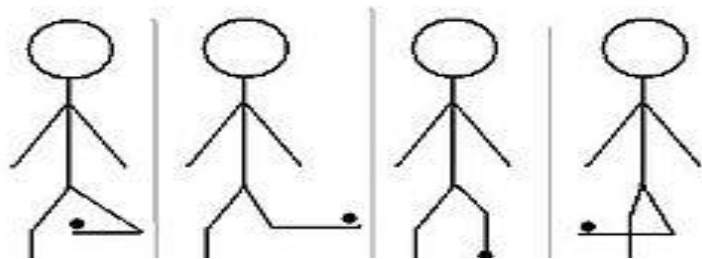
# Как должен выглядеть соксер?

- **Образ соксера — это молодой парень или девушка спортивного вида.**
- **Одежда, не мешающая движению. Лучше всего не широкие длинные штаны. Маечка или кофта, желательно в обтяжку.**
- **Обычно соксеры — это парни в возрасте 15—20 лет. Часто они называют себя неформалами: слушают рок или рэп и одеваются соответственно.**



# С чего же стоит начать свое обучение игре в сокс?

Прежде всего, нужно взять мячик для сокса в руки, ощутить его вес, объем, структуру и пластику. Потом бросьте себе его на ногу. На носок стопы. Не отбивайте его и не старайтесь сделать какой-нибудь финт. Просто бросьте его себе на ногу и постарайтесь удержать на носке. Мячик для сокса лежит как влитой? Отлично, вы начали осваивать базовое движение – задержку. Теперь подвигайте ногой. Вверх-вниз, влево-вправо, мяч при этом должен оставаться на носке ноги. Получается? Отлично. Теперь можно сделать несколько круговых движений ногой. Если все этапы пройдены, переходим к подбрасываниям.







Мячик для сокса лежит на носке стопы, вы легонько его подкидываете и стараетесь словить тем же носком. Подбрасывайте сперва не высоко, если все, получается, увеличивайте высоту броска. Научитесь хорошо подбрасывать и принимать мячик для сокса, в этом основа обучения игре в сокс. Если вы не владеете ногами как следует, то ни один, даже самый простой трюк вам не поддается. Так что первых несколько дней просто набивайте сокс ногой. Когда ощутите собственную уверенность и в полной мере прочувствуете различия между набиванием обычного футбольного мяча и сокса, тогда можете идти в наш раздел Трюки и продолжать свое сокс обучение.

# Разновидности официального сокса.

Сокс как футбол. В футбол играют и дети во дворах, и профессионалы, собирающие целые стадионы. Так и в сокс — его могут пинать и под окнами, но и проходят соревнования по нему.

Эта игра развивается по двум направлениям.

1. **Footbag net.** Спортсмены играют через высокую сетку. Существуют одиночные и парные игры. Игра очень напоминает волейбол. Она очень динамичная и азартная, как и любая командная игра.
2. **Freestyle Footbag.** Это художественная разновидность спорта. Она может быть как шквалом сложных движений, которые глаз едва может уловить, так и набором плавных и текучих действий. Выступления участников оцениваются по четырем категориям: хореография, сложность выполнения, разнообразие и мастерство. Игроки исполняют свою программу под музыку и оцениваются по тому, насколько хорошо их стиль игры соответствует выбранной ими музыке. Выступления также оцениваются по новизне и творчеству.



# Правила дворового сокса.

1. Лучше всего играть в сокс хотя бы вдвоем. Вдвоем тоже можно, но помните: чем больше людей, тем больше азарта. Вспомните волейбол в кругу — интересней играть, когда больше народу.
2. Расстояние между игроками должно быть примерно 2-3 метра. В случае игры вдвоем играющие встают друг к другу лицом на расстоянии несколько метров.
3. Касаться сокса рукой нельзя! Накидывать его себе тоже нельзя. Можно лишь накинуть его партнеру.
4. Запрещаются ругательства, оскорбления партнеров и прочие проявления отсутствия культуры.
5. За нарушения правил полагается наказание. Как правило, это пинок от всех играющих.



***Если вы желаете узнать больше информации о СОКСЕ то вам нужно посетить сайт***

***<http://www.xtremelife.ru/fishki.html>***

***Мы желаем вам удачи в покорении нового вида спорта!***

