



# Многообразие спорта

ГБОУ СОШ №8

п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

Команда «Лидер»

Каждая минута занятия спортом продлевает жизнь  
человека на 1 час.

## **Занимайся спортом!**

«Здоровье – это круто,  
Здоровье - это класс!  
И если вы хотите,  
То спорт – это для вас!»



Российское государство всегда славилось не только своими «добрыми молодцами», но, и в целом, крепким и спортивным населением.

Спорт играл не последнюю роль в жизни самого простого человека. Немало видов спорта было придумано на протяжении развития Российского государства. Но, к сожалению, большинство из них утратило свою популярность и незаслуженно забыто.

Пожалуй, самыми популярными русскими видами спорта, которые пока еще помнят многие – это городки и лапта. А мы сегодня, хотим рассказать об игре, которая по правилам и инвентарю напоминает лапту – игра «**ЧИЖ**».

Для игры в «чижика» использовалась 10-15 сантиметровая круглая палочка «чижик» и «лапта» – дощечка примерно в 60-80 сантиметров, один край которой был обтесан для того, чтобы было удобно держать ее в руках.



Играть можно вдвоем можно и командами. Цель игры — набрать 1000 очков. Очки считаются за количество шагов от места куда упал чиж до базы. Ещё для игры нужно прямоугольное поле, размер выбирается игроками. С одного края игрового поля посередине выкапывается лунка, чтобы на её краях спокойно помещался «чиж». Глубина лунки небольшая, чтобы можно было битой подцепить чижа и отправить в игровое поле. Или же ставились два кирпича на ширину чуть уже чижа, сверху устанавливался чиж. Лунка находится в центре «базы». База — начерченный на земле квадрат вокруг лунки, со стороной равной длине биты. Команды по очереди «рулят» на базе. Та команда, которая не «рулит», выходит на поле и занимает произвольные места. Игроки команды на «базе» чередуются между собой при каждом новом розыгрыше.

1-й этап. Игрок с битой кладет «чиж» на лунку. Далее он должен битой из лунки отправить его в любое место игрового поля. Игроки противоположной команды должны постараться поймать запущенный из базы чиж. Если ловят — то они получают право выбить команду из дальнейших этапов и сразу перейти к игре на базе. Для этого нужно с места, где поймали чижа постараться его кинуть обратно так, чтобы он попал в «базу». Если чиж оказался в базе даже на линии — команды меняются местами.

Если команда не смогла поймать чижа (он просто упал на поле), чиж после броска не оказался в границах базы — переходим ко второму этапу.

2-й этап. Игрок старается так ударить по выступающему концу чижика, чтобы успеть при отскакивании его от земли нанести второй удар и отбросить чижик по возможности дальше от базы. Если при отскоке игрок не попал по чижу, этот игрок прекращает игру и второй игрок этой команды начинает игру с 1-го этапа. Если при отскоке игрок смог подбить чиж несколько раз, то результат за этот розыгрыш умножается на эту же цифру.

3-й этап. От места, где приземлился чиж, считаются шаги до базы и умножаются на 10. Если на 2-м этапе чиж несколько раз подбивался, то результат еще умножают на это же число.

4-й этап. В игру вступает следующий игрок команды. Если вся команда сыграла, розыгрыш окончен. Команды меняются местами.

Выигрывает команда, которая первой наберет 1000 очков.

Мы попробовали поиграть в эту игру, нам очень понравилось. Также, мы сделали вывод: игра учит сноровки и ловкости, развивает глазомер.



Олимпийские игры – это поистине одно из самых впечатляющих развлекательных зрелищ, которые были когда-либо придуманы человечеством. В истории Олимпийских игр всегда было и будет невероятное множество рекордов. Однако по некоторым видам спорта рекордов больше не будет никогда.

### Лазание по канату.

Воистину один из самых древних видов спорта. В перечне Олимпийских игр, лазание по канату было одной из гимнастических дисциплин на пяти Олимпиадах. В Афинах-1896 спортсмены залезали на 15-метровый канат, используя только руки – судьи оценивали скорость и стиль. Только два участника из Греции добрались до вершины. На следующих Играх длину каната сократили до 8 метров – стиль уже не учитывался, значение имело только время восхождения. А после 1932-го года лазание по канату и вовсе потеряло статус олимпийского вида спорта.

А вообще, лазание по канату считается как одно из очень полезных, оздоровительных упражнений. Оно задействует в работе практически все крупные мышечные группы верхней части тела – включая мускулатуру корпуса и пресс, укрепляет хват, тренирует предплечья и развивает силу кистей и пальцев.



Следующий вид спорта, являлся частью Олимпийских игр с 1900 по 1920 годы. До 1912 года входил как дисциплина лёгкой атлетики, а с 1912 года – как самостоятельный вид спорта.



**Перетягивание каната** - вид спорта, в котором две команды путём физического напряжения и определённой тактики действий перемещают друг друга до победной отметки.

Восемь участников каждой из команд, чей общий вес не должен превышать максимального для данной весовой категории, располагаются у разных концов каната, окружность которого от 10 см до 12,5 см, а длина не менее 33,5 м. Посередине каната делается «центральная отметка» и на расстоянии 4 метров от неё две боковых отметки. Перед началом состязания команды встают так, что центральная отметка находится над проведённой на земле чертой. По сигналу судьи каждая команда начинает тянуть канат, стараясь чтобы ближайшая к соперникам отметка пересекла черту на земле (то есть пытаться перетянуть канат на 4 метра), или чтобы противоположная команда заработала фол, который засчитывается если кто-либо из команды сядет или упадёт.

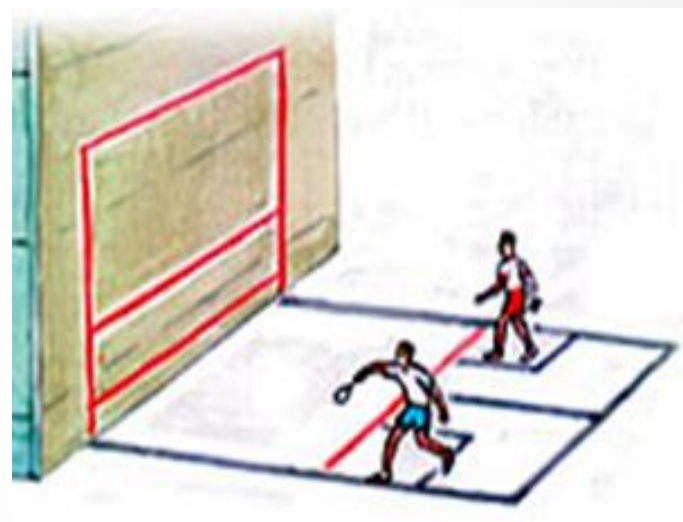
Поклонников у этого вида спорта было ничуть не меньше, чем у любого другого спортивного соревнования.

Перетягивание каната на серебряной монете СССР номиналом 10 рублей, выпущенной к Олимпиаде-80





**Рэкетс** - разновидность тенниса. Изобретение британских любителей спорта. Суть игры проста: двое или четверо участников по очереди посылают мяч в стену так, чтобы при отскоке он попал на половину соперника. Когда ошибается один игрок, то право подачи передается другому и так далее. По сути, этот вид спорта был очень популярен во всех советских дворах. Когда ребята во дворе со скуки швыряли мяч в стену, они не просто коротали время, а играли в некогда олимпийский вид спорта. Игра развивает быстроту реакции. Умение быстро реагировать на изменяющиеся обстоятельства – важное преимущество в нашем быстро меняющемся мире. Во время игры задействуется большое количество групп мышц. Прежде всего, это мускулы рук и ног, а также спины и брюшного пресса. Играя в рэкетс, тренируется сердечная мышца, а также развивается дыхательная система.



**Шахбо́кс** — гибридный вид спорта, комбинация шахмат и бокса в чередующихся раундах.

Одна из главных задач занятий шахбоксом — научиться думать, размышлять, решать сложные задачи на поле интеллектуальной борьбы, параллельно обучаться навыкам практического боевого единоборства (бокса) в спортивных, профессиональных и оборонительных целях, ну и конечно поддержание здорового образа жизни.

Бой состоит из 11 раундов, нечётные раунды — шахматы (точнее, «быстрые шахматы»), чётные — бокс. Между раундами — пауза продолжительностью в 1 минуту. Контроль времени в шахматной партии — 12 минут на игрока. Один шахматный раунд длится 4 минуты, один боксерский раунд длится 3 минуты. Победа может быть достигнута нокаутом, техническим нокаутом, матом, сдачей противником шахматной партии или просрочкой им шахматного времени. Если шахматная партия заканчивается вничью, а в боксе не достигнут нокаут, решает победа по очкам в боксёрских раундах. Если при этом и в боксе присуждена ничья, победа присуждается игравшему чёрными фигурами. Если боец в течение длительного времени не делает хода в шахматах, он получает предупреждение от шахматного арбитра. Второе предупреждение ведёт к дисквалификации.



Всемирная шахматная боксерская организация (WCBO) является ведущей организацией международного любительского шахматного бокса. Она базируется в Берлине и юридически признана правительством Германии как некоммерческая организация. Иепе Рубинг основал Всемирную организацию шахматного бокса сразу после первого боя в 2003 году. Его целью было и остается создание WCBO как всемирной организации по шахбоксингу. Цель WCBO – собрать и связать все активные шахбоксёрские клубы по всему миру под одной крышей. Девиз WCBO: «Сражения происходят на ринге, а войны ведутся на доске».

Бои по шахбоксу официально проводятся с 2003 года.

3 ноября 2007 года прошёл первый чемпионат мира по шахбоксу в полутяжёлом весе. 28 ноября 2009 года в Красноярске состоялся очередной бой за звание чемпиона.

В 2020 году (3 октября) прошёл финал студенческого чемпионата России по Шахбоксу-2020, в котором приняли участие 46 студентов из 8 образовательных учреждений Российской Федерации.

Шахбокс развивается на высоком спортивном уровне, официально создан ряд национальных федераций и местных клубов, в том числе в России .



## Айсклаймбинг

Представляет относительно молодой вид экстремального спорта. В своей основе он представляет альпинизм, с одним исключением. В качестве объекта используется не глыбы горы, а глыбы льда.

В России айсклаймбинг появился несколько лет назад. Широкого распространения пока не имеет. С айсклаймбинга в России является Тверская область.



## Сэндборд.

Кататься на лыжах по песку придумали жители стран, в которых и снега-то нет. Основой сэндборда является серфинг. Зародился сэндборд в 60-е годы.

Сэндборд (sandboard, букв. «песчаная доска») — доска предназначена для



катания по песчаным склонам. Представляет собой доску с сандальными креплениями для ног. Передняя часть доски стала несколько шире, чем у обычного скейта, а вот задняя – наоборот, заужена, дабы скейтер мог вилять, резко поворачивать и маневрировать.

**А каким необычным видом спорта рискнули бы заняться вы?**

Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет





***Спасибо за внимание!***

***Будьте здоровы!***

