

Талай В.А., Пороховская М.В.

ГОРОДКИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Витебск
2010

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»

Талай В.А., Пороховская М.В.

ГОРОДКИ.
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.



* 20355719 *

Витебск
Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
2010

УДК 796.288 (075)
ББК 75.571я71
Т 16



Авторы: **В.А.Талай**, заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики, УО «ВГУ им.П.М.Машерова», кандидат наук, доцент; преподаватель кафедры спортивных игр гимнастики Пороховская М.В.

Рецензенты: **В.Г.Шпак**, доцент кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им.П.М.Машерова», кандидат педагогических наук; **Новицкий П.И.**, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, УО «ВГУ им.П.М.Машерова».

Печатается по решению Научно-методического совета УО «Витебского государственного университета им. П.М. Машерова».

Городки: методические рекомендации /сост. В.А.Талай, М.В.Пороховская. – Витебск: изд-во УО «ВГУ им.П.М.Машерова», 2010. - 49 с.

Спортивная русская народная игра – городки. Правила игры, снаряды и площадка – все до предела просто. Если попробуете, то останетесь поклонником городков навсегда. Увлекая внешней простотой и доступностью, они постепенно втягивают человека в работу, которая помимо морального удовлетворения, влияет на физическое развитие, а, следовательно, на общее состояние организма и его функциональные возможности.

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта, а также для широкого круга читателей.

**УДК 796.288 (075)
ББК 75.571я71**

**В.А. Талай, М.В. Пороховская
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. История развития игры	5
Глава 2. Оборудование, инвентарь для игры	7
Глава 3. Устройство городошной площадки, фигур, биты	11
Глава 4. Правила игры.....	20
Глава 5. Правило соревнований.....	25
Глава 6. Техника и тактика игры.....	32
Глава 7. Методика обучения игре.....	41
7.1. физическая подготовка.....	44
7.2. психологическая подготовка.....	45
Литература.....	48

Введение.

Городки – поистине народная игра. Зародившись в глубокой древности, она не утратила популярности до наших дней. В чём же притягательная сила городошного спорта? Игра проста по правилам, проходит на открытых площадках, летом и зимой на свежем воздухе. Эта игра увлекательная, атлетическая, требующая силы и ловкости, меткости и выдержки, хорошей координации движений. Городки заставляют забыть о прожитых годах, они в буквальном смысле слова "всем возрастам покорны".

Старинная русская игра, сущность которой состоит в том, чтобы бросками бит выбить из площадки (города) поочередно (по две биты в очередь) определенное количество различных фигур, составленных из 5 годков. Игра в городки, кажется, весьма простой: прицелился получше, бросил биту посильнее — вот и все. Но стоит попробовать — ничего не выйдет. Только благодаря многолетней тренировке можно выработать сноровку, позволяющую с одного удара выбить за пределы «города» различные комбинации, собранные из пяти городков. А ведь фигура фигуре рознь. Особенно коварны «письмо», «часовые», «пулеметное гнездо», «тир». К каждой требуется определенный подход, точный расчет. Важно добиться ощущения, что рука и бита как бы составляют одно целое, разжимать пальцы следует лишь после того, как рука полностью распрямилась. Бросать биту следует плавно, чтобы избежать неровного полета. Метить следует в середину фигуры. Победителем считается тот, кто затратил на выбивание фигур наименьшее число бит. Поединки признанных мастеров городошного спорта доставляют зрителям особую радость. Посмотрите, каких высоких рекордов достигли они. Абсолютное достижение установил И. Сафонов, выбив в 1965 г. 15 фигур самым минимальным количеством бит — 17. В. Моисеенко затратил в 1968 г. на 30 фигур 35 бит; В. Фетисов выбил в 1984 г. 60 фигур 73 битами, а 90 фигур — 111 битами. Если взрослые обычно играют партию из 15 фигур, ребятам рекомендуется 6 фигур: «пушка», «артиллерия», «пулеметное гнездо», «ракета», «самолет», «письмо». Играть в городки можно с 10 лет.

Сколько неожиданностей ждет спортсмена в городошном марафоне! Это и штрафной городок, который придется выбивать отдельно, это и рассыпанные в неопишуемых комбинациях городки после неудачно выполненного удара, это изощрения в тактике соперника, которые создают сложные психологические ситуации. Чуть дрогнешь, и все проиграно.

А чего стоит чувство ответственности за каждый бросок в командной игре, от которого иной раз «сосет под ложечкой» и ноги едва чувствуют почву под собой. На тебя направлены взгляды товарищей, полные надежд, что именно ты выручишь команду, не подведешь в ответственный момент.

Огромное моральное удовлетворение после трудной игры, радость победы, горечь поражения – все это дает повод городошникам говорить, что

если уж ты отведал вкуса этой замечательной игры, то бросить ее, уйти из нее не сможешь никогда и играть будешь до глубокой старости.

В методических рекомендациях изложены сущность, содержание и основные правила игры в городки, дается перечень рекомендуемой литературы для ознакомления с техникой и тактикой, особенностями организации и учебно-тренировочного процесса.

Глава 1. История развития.

Летописи не сохранили для нас сведений о том, когда и кто выстругал первую битую, начертил «города», «конь» и «полуконы». Одно известно: самобытную, удалую игру, в которой ярко выразился характер русского народа, звали на Руси издавна.

История игры насчитывает несколько веков. Упоминание об игре городки можно найти в сказках, и в старинных легендах, и в документах, относящихся к истории Древней Руси. В дореволюционной России эта игра была распространена по всей территории государства. В средней полосе и Сибири ее называли также «чухами» и «рюхами», в бывшей Вятской губернии – «деревянными бабками», а в бывшей Курской губернии – «клетками». Да и правила игры в разных местах были неодинаковы. Например, в бывшей Херсонской губернии количество городков, устанавливаемых в городе, равнялось числу играющих, а в бывшей Нижегородской губернии выставлялось сразу 30 городков. Разметка городов была либо круглая, либо квадратная. Игра жила и пользовалась популярностью в различных слоях населения и нашла свое яркое отражение в произведениях литературы и изобразительного искусства.

В вестибюле Государственного Русского музея в Ленинграде посетителей встречает скульптура А.А. Иванова «Играющий в городки». Созданная в 1839 году, она сразу получила самое широкое признание.

В Государственном Эрмитаже мы найдем гравюры «Игра в городки» и «Заключительный момент игры в городки». Упоминания об этой игре встречаются в произведениях Л.Н.Толстого.

Городки были одним из любимейших увлечений многих выдающихся деятелей отечественной науки и культуры – физиолога академика Ивана Петровича Павлова, певца Федора Ивановича Шаляпина, писателя Максима Горького.

«Игра в городки развивает глазомер, быстроту, натиск. Битою мечусь – это глазомер, битую быю – это быстрота, битую выбиваю – это натиск» - определение городков, сделанное великим полководцем А.В.Суворовым, стало едва не классическим. Еще раньше игрой в городки увлекался и другой полководец, преобразователь России – Петр I. Вполне возможно, что такие фигуры, как «пушка», «артиллерия», берут начало именно с его времен.

Название игры, скорее всего связано с разметкой «укрепленных городов», из которых выбивали «противника», т.е. попросту чурки.

Побежденные же катали победителя на своих плечах от одного «города» до другого.

Сохранились яркие описания, например, состязаний городошников на знаменитой Нижегородской ярмарке, когда самые оживленные торги на время прекращались, а весь люд- и продавцы и покупатели собирались на центральной ярмарочной площади поглядеть на забаву.

«Мужицкой игрой» городки оставались вплоть до победы Октября. В 1920 году московская секция городошного спорта объединяла пять команд, т.е. всего-навсего около 40 человек. 20 августа 1923 года были утверждены «Единые правила игры в городки». Этот день и считается днем рождения городошного спорта.

В 1928 году городки были включены в программу Всесоюзной Спартакиады, а в 1936 году состоялся первый чемпионат СССР. Интересно проследить историю городков на примерах разных регионов страны, и тех, в которых сегодня задают тон в этом виде спорта, и тех, в которых городки еще только начали развиваться.

В Белоруссии первый чемпионат по городкам был проведен в 1949 году. Но на добрый десяток лет раньше начали разыгрывать свои первенства любители биты столицы республики – Минска. Даже война, от которой Белоруссия пострадала, наверное, больше, чем любой другой регион страны, не смогла надолго затормозить развитие городошного спорта в республике.

Уже во 2-м ее чемпионате, проходившем в городе Нова-Белица Гомельской области, приняли участие семь команд – сборных областей. Но этому финалу предшествовали соревнования предварительные, а в них участвовало 275 команд! Это значит, что на корты выходили 1650 человек. В 1951 году городки были включены и в 1 Вселюбелорусские спортивные игры.

Наконец, в 53-м был проведен и 1-й личный чемпионат республики. Его победителем стал Анатолий Волков, имя которого потом почти два десятка лет значилось в списках сильнейших городошников Белоруссии. Он становится 5 раз чемпионом республики, был неременным членом ее сборной команды. Да еще смену готовил достойную, за что ему, кстати, присвоено звание «Заслуженный тренер БССР».

Самым первым же мастером по городошному спорту в Белоруссии стал Николай Хорованин. В 1957 году на первенстве СССР в Кишиневе в компанию с ним вошел и уже знакомый нам Волков. Через два года к ним присоединился Олег Зубченко. Поистине достойно удивления достижения К.Федосюка, который выиграл звание чемпиона республики в 63-летнем возрасте, а норму мастера выполнил тремя годами раньше.

Неофициальное звание абсолютного рекордсмена республики по числу золотых медалей, завоеванных на первенствах БССР, носит А. Шалаев. Десять раз кряду выигрывал он это звание и на протяжении полутора десятков лет только он один и улучшал рекорд республики.

Долгое время ведущие позиции в городошном спорте республики занимал Минск. Потом центром городошного спорта стал г. Молодечно.

Ведущий молодецкннский тренер Александр Сушко подготовил полтора десятка мастеров спорта по городкам. Его воспитанники становились серебряными и бронзовыми призерами первенств страны.

Первые городошные площадки с металлическим покрытием были построены в Могилеве в 1960 году. Чуть позже такие площадки были построены в Солигорске, где был проведен в 1979 году чемпионат СССР.

Еще 35-40 лет назад городки были почти столь же массовым видом спорта, как футбол.

В 80 - 90-ых годах прошлого столетия этот национальный вид спорта пришел в упадок. И только в начале нынешнего века началось постепенное его возрождение. Регулярно стали, проводится различные соревнования местного и международного уровней, благодаря которым городки стали привлекать старых и новых поклонников, а игры приобретать массовость.

В 1993 году, после распада СССР была организована международная федерация городошного спорта.

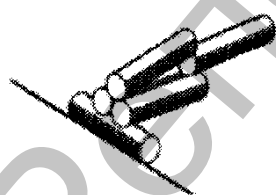
По городкам проводят чемпионаты России, первенства среди подростков и юношей, Чемпионаты мира, первенства Европы среди юношей и девушек.

В МФГС к настоящему времени входит 9 стран, развивающих игру в городки: Россия, Украина, Беларусь, Финляндия, Швеция, Германия, Молдова, Эстония, Латвия.

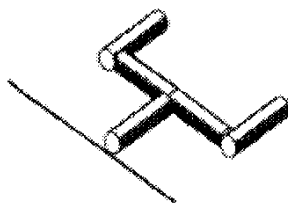
Глава 2. Оборудование и инвентарь для игры.

Правила игры. Игра в городки заключается в выбивании фигур, построенных из пяти городков, с ограниченной площадки, называемой «городом», битами с определенного расстояния.

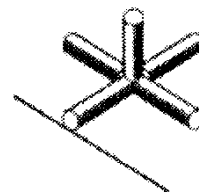
Для игры в городки используются 15 фигур. Последовательность и правильная их постановка в партии из 15 фигур показана на рисунке 1:



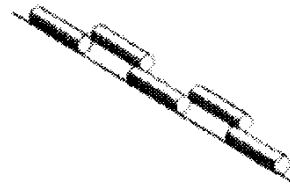
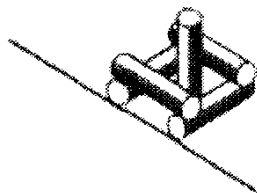
1. Пушка



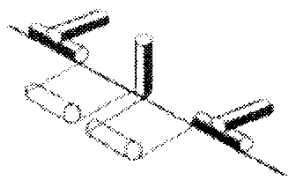
2. Вилка



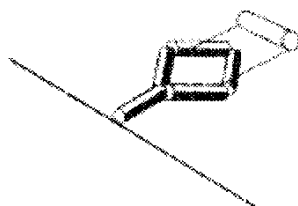
3. Звезда



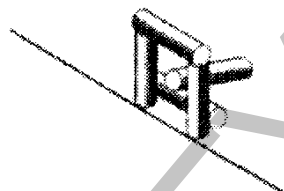
4. Стрела



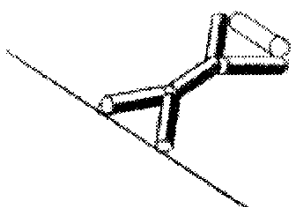
5. Колодец



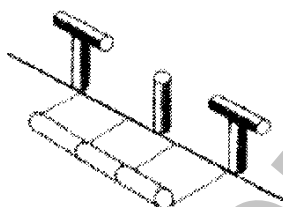
6. Коленчатый вал



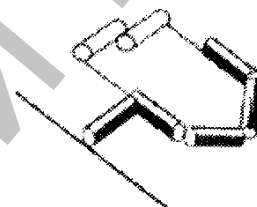
7. Артиллерия



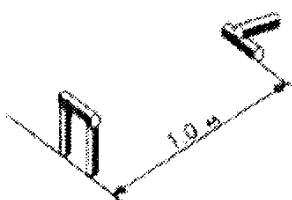
8. Ракета



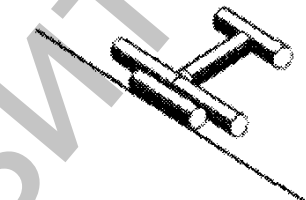
9. Пулеметное гнездо



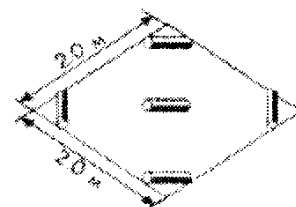
10. Рак



11. Часовые



12. Серп



13. Тир

14. Самолет

15. Письмо

В партии из 10 фигур фигуры ставят и выбивают в такой последовательности: 1.«Пушка». 2. «Звезда». 3. «Колодец». 4. «Артиллерия», 5. «Пулеметное гнездо».6. «Ракетка».7. «Рак».8. «Серп».9. «Самолет».10. «Письмо».

Фигуры ставят в городах строго последовательно, начиная с 1-й и кончая 15-й (письмо).

Все фигуры, кроме «письма», ставят на середине лицевой линии, не выходя за ее пределы. Городки устанавливают плотно один к другому без зазоров.

Угловые городки фигуры «письмо» ставят по внешней линии города, не выходя за его пределы, так, чтобы в углах образовались равнобедренные треугольники.

Городок, обозначающий марку, устанавливают в центре по диагонали, идущей от заднего правого угла до переднего левого.

Участники соревнований.

Участников соревнований делят на группы:

- подростковая группа – от 10 до 14 лет,
- младшая группа – от 14 до 16 лет,
- старшая группа – юноши от 16 до 18 лет;
- взрослые – 18 лет и старше.

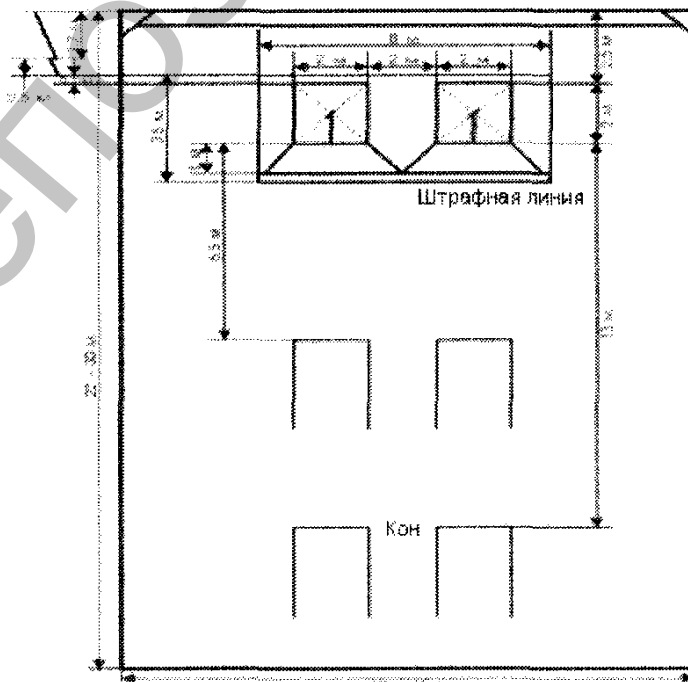
Подростковая и младшая группы играют с расстояния: 6,5 м – полукон
взрослы и 10 м – кон.

Старшая группа и взрослые играют с расстояния: 13 м – кон, 6,5 м –
полукон.

Победителем считается игрок или команда, затратившие на выбивание фигур наименьшее количество бит. Фигуры начинают выбивать с кона (дальней линии). Если выбить хотя бы один городок, оставшиеся выбиваются с полукона (ближней линии); фигуру «закрытое письмо» выбивают только с кона, причем сначала – городок в центре, обозначающий «марку». В каждой партии может разыгрываться 6, 10 или 15 фигур. Все фигуры кроме 15-й строятся на лицевой линии города. Городок считается выбитым, когда он полностью вышел на заднюю или боковые линии города. Если городок вылетит вперед к штрафной линии или за ее пределы в направлении полукона, то он ставится в пригород, против центра города: в 20 см от штрафной линии, если из фигуры выбит хотя бы один городок, или в 40 см, если из фигуры не выбит ни один городок. Городок, вышедший за линию и вновь вкатившийся в город или пригород считается выбитым.

Оборудование городошной площадки:

Городошная площадка размещается на ровном горизонтальном участке размером 30(22) x 15(12) метров, рис.2)

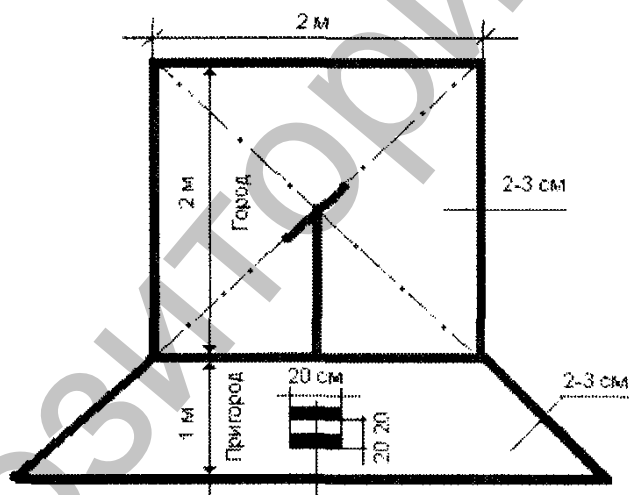


Площадь, ограниченная двумя боковыми линиями и передней планкой, из пределов которой производятся броски по фигурам, называются **коном**. Расстояние от планки кона до лицевой линии – 13 м (для взрослых) и 6.5 м (для детей и подростков до 15 лет).

Площадь, ограниченная боковыми линиями, передней планкой и планкой кона сзади, из пределов которой производятся броски после выбивания хотя бы одного городка (кроме фигуры «Письмо»), называется **полуконом**. Расстояние от передней планки полукона до лицевой линии – 6.5 м.

Поверхность конов и полуконов должна быть достаточно твердой, исключающей скольжение обуви. Наиболее предпочтительным покрытием является асфальт.

«Город» - зона, имеющая форму квадрата со стороной 2 м, в пределах которой устанавливаются фигуры.



«Пригород» - зона, находящаяся между лицевой и штрафной линиями, ограниченная с боков продолжениями диагоналей «города». По центру «пригорода» на расстоянии 20 и 40 см от штрафной линии наносят две отметки длиной 20 см для установки на них штрафных городков.

Штрафная линия и площадь, находящаяся перед ней, называются штрафной зоной. Ее засыпают песком или покрывают водной суспензией мела.

Листы, на которых размечаются два «города» с «пригородами», должны иметь размер не меньше 8.0 x 3.5 м и располагаться строго горизонтально (городок, спокойно положенный в любом месте «города» или «пригорода», не должен самопроизвольно катиться в каком-либо направлении при условии отсутствия каких-либо воздействий на него – ветра, сотрясения площадки).

Боковые линии кона и полукона должны находиться строго напротив боковых линий «города» с учетом того, что ширина ограничительных линий «города» и боковых линий «пригорода» входит в размеры «города», «пригорода», а ширина ограничительных линий кона и полукона в размеры этих зон не входит.

Линии разметки шириной 2 см окрашивают краской, контрастирующей с покрытием.

Городок. Городок изготавливается из дерева в форме цилиндра длиной 200 ± 1 мм и диаметром 45-50 мм. Торцы городка могут иметь фаску 2-3 мм и быть ровными. Городок может быть окрашен.

Бита. Бита представляет собой конусообразный круглый стержень, длина биты – 90 см, диаметр биты (основание конуса) – 3,5 см, диаметр биты (вершина конуса) – 3 см.

Спортивная бита представляет собой круглый стержень длиной не более метра, произвольного веса и диаметра. Бита собирается из вставок, втулок, концевого стакана и ручки.

Рекомендуется изготавливать вставки из древесно-слоистого пластика или из кизила. Ручки из текстолитовых стержней или из кизила, втулки – из цельнонатянутой стальной трубы. Вставки должны плотно соединяться с втулками и закрепляться креплением или другим способом крепления. Расстояние между втулками не должно быть меньше диаметра вставки. Длина втулки не должна быть меньше двух диаметров вставки. Расстояние от края втулки до места крепления 10-15 мм (за исключением крепления ручки). Составные части не должны иметь взаимных перемещений. Для массовых соревнований допускаются биты из твердых пород дерева любой конструкции, обеспечивающей безопасность.

Глава 3. Устройство городошной площадки.

Городошная площадка представляет собой специально оборудованный прямоугольный участок земли размером от 25x13 до 30x15 м. 3-4 площадки, расположенные рядом, называют городошным кортом.

Площадку располагают таким образом, чтобы во время игры спортсменам не мешал солнечный свет, т.е. так, чтобы направление броска было на север или северо-восток.

Городошная площадка состоит из трех зон: первая – «города» с «пригородами» (4 м), вторая – «коны» с «полуконами» (15-17 м) и третья – зона между «городами» и защитной стенкой (2,5). Первые две зоны должны быть горизонтальными, на 3-5 см выше границ площадки. Остальную часть территории площадки планируют с учетом стока воды. В районах с большим количеством осадков площади «городов», «конов» и «полукон» целесообразно поднять выше уровня площадки на 7-10 см.

Каждая зона городошной площадки может иметь различные покрытия – грунтовое, асфальтовое, бетонное, деревянное, металлическое и т.п. Рекомендуется зону «города» с «пригородами» покрыть металлическими

листами, зону «конов» с «полуконами» - асфальтом или бетоном, зону между «городками» и защитной стенкой – деревянным настилом. Остальная часть площадки может иметь асфальтовое или грунтовое покрытие.

При строительстве городошной площадки особое внимание следует уделить высокому качеству площади «городов», так как от ее состояния во многом зависят результаты бросков. Площадь «городов» может быть естественной (земляной), деревянной, асфальтовой, бетонной или металлической.

Естественное (земляное) покрытие площадки «городов» наиболее просто по устройству. С площадки срезают растительный грунт на прямоугольнике 9 x 4 м. Затем на это место укладывают смесь такого же грунта с добавлением песка и гравия, поливают водой тщательно выравнивают и уплотняют ручным катком.

Для устройства деревянной площадки на щебеночную или песчаную подушку толщиной 6-7 см укладывают поперечные лаги. Для предупреждения загнивания их следует предварительно просмолить. Для настила используют брус 5x7 см, его укладывают на лаги в направлении полета бит. Каждый брус тщательно подгоняют, прибивают к лагам гвоздями, а затем строгают, добиваясь возможно более ровной поверхности всей площади «городов».

Асфальтовая площадь «города» проста в изготовлении и удобна в эксплуатации. Для приготовления асфальта рекомендуется применять битум № 4 или 5, а к нему добавлять немного мелкого гравия или щебня.

Для сооружения бетонной площади «города» приготавливают смесь, состоящую из одной части цемента, пяти частей песка и восьми частей гравия. Смесь тщательно перемешивают и укладывают слоем 6-7 см на песчаную или щебеночную подушку толщиной 8 см. Для улучшения качества покрытия рекомендуется армировать бетон готовой металлической сеткой.

Для устройства металлической площадки «городов» используют листовое железо толщиной 8-20 мм. Если размеры листов малы, их сваривают, а швы тщательно защищают. Готовые листы укладывают на уплотненную подушку из песка или резины.

«Коны» и «полуконы» окаймляют с передней и боковых сторон металлическими трубами диаметром 30-50 мм или скрепляют металлическим уголком (от 25x25 до 50x50мм), затем к уголкам или к концам труб приваривают штыри длиной 200 мм. Готовую конструкцию вбивают штырями в покрытие «конов» и «полуконов» или окаймляют деревянными планками толщиной 30-50 мм. Размеры «конов» и «полуконов» измеряются по внутреннему периметру ограничительной конструкции.

Городошную площадку начинают размечать с ее общего периметра, после чего наносят контуры «конов» и «полуконов». Затем размечают площадь с «городами» и «пригородами». Правильность разбивки «городов» проверяют путем измерения диагоналей квадратов. Их размер – 2,83 м.

Линии «городов» наносят белой масляной или синтетической краской. Ширина линий – 2-3 см.

Оборудование площадки включает: защитную стенку для удержания летящих бит и городков, барьер, ограждающий городошную площадку, скамьи для игроков, судейские помещения.

Защитную стенку устанавливают вдоль задней линии площадки, на всю ее ширину. Стенка сооружается из дерева, высота облицовки тесом со стороны площадки – 1,5-2 м. Выше обшивки на 1 – 2 м монтируют металлическую сетку.

Рядом с площадкой рекомендуется построить небольшое помещение для главной судейской коллегии, а также раздевалки для игроков.

Городки и городошные фигуры.

Для изготовления городков можно использовать любую породу дерева, но лучший материал – береза, липа, бук. Делают городки и из синтетических материалов. Городки имеют форму цилиндра: длин 200 мм, диаметр 45-50 мм, фаска – 2-3 мм под углом 45°. (таблица № 4, 5)

Каждый спортсмен играет двумя одинаковыми битами, которые согласно правилам соревнований могут иметь произвольную толщину, вес и длину до 1 м. (таблицы № 1, 2, 3)

Согласно правилам соревнований биты могут быть 5-втулочными и 6-втулочными. Длина втулки – от 10 до 13 см, промежуток между втулками – не менее 4 см. (таблица № 1, 2)

Втулки делают из стальных или титановых трубок. Пользуясь приведенными ниже таблицами, можно еще до изготовления бит выбрать конструкцию биты, материал, диаметр, вес, концевые стаканы, знать центровку биты.

Вставки бит изготавливают из кизила, фибры, текстолита, дельты, балинита и др.

Когда все детали изготовлены, приступают к сборке бит. Сначала нужно попарно подобрать втулки, вставки и ручки. Они должны быть одинаковыми по весу и длине. Важно, чтобы втулки имели внутренние и наружные фаски, которые делают втулку безопасной и прочной. Вставки должны быть качественными, без поперечных трещин. Если есть сучки, то нужно сделать так, чтобы они попали внутрь втулки.

Сборку бит начинают с комля, т.е. с последней втулки, или с концевого стакана. Обе биты собирают одновременно. Это дает возможность выдерживать их размеры в течение всего процесса сборки.

На скорость вращения биты в полете влияет ее длина и центр тяжести. Чем длиннее бита, тем меньше скорость ее вращения. С увеличением или уменьшением длины биты на 1 см расчетное расстояние броска соответственно увеличивается или уменьшается на 20 см. Чем ближе центр тяжести к концевому стакану, тем меньше скорость вращения. И, наоборот, чем ближе центр тяжести к ручке, тем больше скорость вращения биты.

После того как биты отцентрированы, проверены и подогнаны одна к другой, приступают к их керновке, начиная с концевых стаканов. Ручки бит могут иметь различную форму.

Многие спортсмены предпочитают конические ручки, другие - цилиндрические, для одних хороша длинная ручка, для других – короткая и т.д. Тренер и спортсмен изготавливают необходимые им ручки бит, материалы и вес которых указаны в таб.5.

Для расчета центра тяжести биты пользуются следующей формулой Ф. Гореликова

$$\text{Центровка биты} = \frac{P_{\text{мат}} \cdot \frac{X_{\text{мат}}}{2} + P_{\text{вт}} \cdot \frac{X_{\text{вт}}}{2}}{P_{\text{мат}} + P_{\text{вт}}}$$

где: $P_{\text{мат}}$ - вес всех вставок вместе с ручкой,

$\frac{X_{\text{мат}}}{2}$ - общая длина всех вставок вместе с ручкой

$P_{\text{вт}}$ - общий вес всех металлических втулок,

$\frac{X_{\text{вт}}}{2}$ - общая длина всех втулок

Пример: Выбираем конструкцию 5-втулочной биты. Нам нужна бита длиной 960 мм. Материал вставок – кизил, диаметр вставки – 35 мм. Втулки стальные, толщина стенки 2 мм. Вес одной втулки по таблице – 237 г. Общий вес втулок – 237 г x 5 = 1185 г. Вес кизиловых вставок на всю биту вместе с ручкой составляет 913 г.

Пользуясь формулой, вычисляем центровку биты:

$$X = 913 \cdot \frac{960}{2} + 237 \cdot 5 \cdot \frac{(130 \times 5) + (50 \times 4)}{2}$$

$$= \frac{913 + 1185}{209} = 913 \times 480 + 1185 \times 425 = 44,8$$

Таблица 1

Вес концевых стаканов 5-втулочной биты
Длина стакана – 130 мм, толщина стенки – 1,5 мм

диаметр		Длина груза (мм) и вес стакана (г)											
внешний	внутренний	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
33	30	206	235	263	291	319	346	374	400	426	453	478	509
34	31	218	247	275	305	332	362	392	422	452	482	512	542
35	32	222	253	284	315	346	377	408	439	470	501	534	565
36	33	283	267	300	334	367	400	433	466	500	533	566	600
37	34	241	277	313	348	384	420	455	491	524	560	594	630
38	35	249	286	323	360	398	436	474	511	548	585	622	659
39	36	260	300	340	380	420	460	500	540	580	620	660	700
40	37	266	309	351	393	434	476	518	560	602	644	686	728
41	38	279	324	366	408	450	495	540	585	630	675	720	764
42	39	285	339	386	432	477	523	570	616	664	715	758	806
43	40	297	345	393	448	493	541	589	639	689	737	758	853

Длина стакана – 130 мм, толщина стенки – 2 мм

34	30	262	287	315	343	372	400	428	456	483	510	538	566
35	31	273	304	333	369	393	422	452	484	513	541	570	600
36	32	285	319	345	377	409	440	470	501	534	564	597	628
37	33	292	326	359	393	426	460	493	527	561	594	628	661
38	34	302	338	374	409	445	481	516	552	588	623	659	695
39	35	313	350	388	426	463	501	539	576	613	652	690	728
40	36	323	363	403	443	483	523	563	603	643	682	722	762
41	37	333	376	419	461	503	545	587	629	671	713	756	799
42	38	343	386	430	474	519	564	609	654	699	744	789	834
43	39	352	401	448	495	541	587	634	681	728	775	822	869
44	40	367	416	463	519	564	611	661	710	760	809	859	909

Длина стакана – 130 мм, толщина стенки – 2,5 мм

35	30	310	377	364	391	418	445	473	501	529	557	585	613
36	31	328	358	387	417	447	476	506	545	565	595	624	653
37	32	340	372	403	435	466	498	529	560	591	621	652	684
38	33	352	386	419	453	486	520	553	587	620	653	687	721
39	34	357	392	427	462	499	534	570	606	642	678	714	750
40	35	376	413	451	489	526	564	602	639	677	715	753	791
41	36	388	428	468	508	548	588	628	668	700	747	787	827
42	37	394	435	476	518	560	602	645	687	729	771	813	856
43	38	414	457	501	546	590	634	678	722	766	810	854	899
44	39	427	473	520	567	613	659	705	751	797	845	892	939
45	40	435	484	530	583	634	670	730	779	829	879	929	979

Длина стакана – 130 мм, толщина стенки – 3 мм

36	30	372	400	428	456	484	511	539	567	595	622	650	678
37	31	384	413	442	471	501	530	560	589	619	649	679	709
38	32	396	426	456	486	518	550	581	612	645	678	710	741
39	33	408	442	475	509	542	576	609	643	676	709	749	776
40	34	421	457	499	528	564	600	635	671	707	742	778	813
41	35	433	470	509	545	582	620	658	695	733	771	809	847
42	36	446	485	524	564	604	644	684	724	804	844	884	884
43	37	465	506	547	589	631	679	715	757	800	842	884	927
44	38	486	529	573	618	662	705	749	793	838	882	926	970
45	39	492	543	589	635	681	727	744	821	869	921	963	1010
46	40	509	557	605	653	701	750	799	849	900	950	1000	1050

Таблица 2

**Вес концевой стакана 6-втулочной биты
Длина стакана – 110 мм, толщина стенки – 1,5 мм**

Диаметр		Длина груза (мм) и вес стакана (г)											
внешний	внутренний	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
33	30	183	212	240	268	296	323	351	379	407	434	462	486
34	31	195	224	252	281	310	339	369	398	428	458	487	516
35	32	197	228	259	290	321	352	383	414	445	476	508	540

36	33	207	241	274	307	341	374	407	441	475	508	541	574
37	34	215	251	287	322	358	394	429	465	501	536	572	607
38	35	222	252	297	335	372	410	448	486	531	559	598	636
39	36	232	271	311	351	391	431	471	511	551	592	623	673
40	37	238	281	322	364	406	448	491	533	575	617	659	702
41	38	249	293	337	381	426	470	514	558	602	646	690	734
42	39	259	306	353	400	446	493	540	587	634	680	728	775
43	40	266	314	360	413	462	509	560	608	658	705	756	805

Длина стакана – 130 мм, толщина стенки – 2 мм

34	30	230	257	284	312	340	367	395	423	451	479	507	535
35	31	238	268	297	327	357	386	416	445	475	505	534	564
36	32	248	280	311	343	375	406	437	468	500	532	564	595
37	33	257	291	324	358	391	425	458	492	525	559	593	626
38	34	267	303	339	374	410	445	481	517	553	588	624	659
39	35	276	313	351	389	426	464	502	539	576	615	653	691
40	36	286	326	366	406	446	486	526	566	605	645	685	725
41	37	295	337	379	421	463	505	547	598	631	673	715	757
42	38	303	348	392	437	481	525	569	613	657	701	745	789
43	39	315	361	407	454	501	548	595	642	688	734	780	827
44	40	326	374	422	478	522	570	619	668	718	767	816	865

Длина стакана – 110 мм, толщина стенки – 2,5

35	30	270	297	324	351	381	407	435	462	491	518	545	573
36	31	287	316	346	375	405	434	463	492	522	551	581	611
37	32	298	329	360	391	423	454	485	516	548	579	610	641
38	33	305	338	371	405	439	472	505	538	572	605	638	672
39	34	313	348	383	419	455	490	525	561	597	632	668	704
40	35	330	367	404	442	480	516	553	589	626	666	706	746
41	36	338	377	418	457	497	536	575	616	656	696	736	776
42	37	346	388	430	472	514	556	598	640	682	723	765	807
43	38	364	408	452	496	540	584	628	672	716	760	804	849
44	39	375	421	467	514	561	607	654	700	748	793	840	887
45	40	384	433	482	531	580	629	678	727	776	825	874	923

Длина стакана – 110 мм, толщина стенки – 3 мм

36	30	324	351	378	406	434	462	490	518	546	574	602	620
37	31	334	33363	392	421	451	480	509	539	569	598	638	658
38	32	345	376	407	438	470	501	532	563	595	626	657	698
39	33	356	389	422	455	489	522	555	589	623	656	689	723
40	34	367	402	437	473	509	544	579	615	651	686	722	758
41	35	378	415	452	490	528	565	602	640	678	716	754	792
42	36	389	428	468	508	548	587	627	667	7007	747	787	827
43	37	406	448	490	532	574	616	658	700	742	780	823	866
45	39	434	480	526	572	618	644	711	758	805	825	899	946
46	40	445	494	543	592	641	690	739	788	837	886	935	984

Таблица 3

Вес стальной втулки (г) 5-втулочной биты
Длина втулки – 130 мм, удельный вес – 7,8

диаметр		Вес при д=1,5 мм	диаметр		Вес при д=2 мм	диаметр		Вес при д=2,5 мм	диаметр		Вес при д=3 мм
внешний	внутренний		внешний	внутренний		внешний	внутренний		внешний	внутренний	
33	30	152	34	30	200	35	31	257	36	30	318
34	31	156	35	31	208	36	32	265	37	31	325
35	32	160	36	32	216	37	33	272	38	32	334
36	33	165	37	33	224	38	34	280	39	33	341
37	34	170	38	34	230	39	35	289	40	34	350
38	35	175	39	35	236	40	36	298	41	35	360
39	36	185	40	36	243	41	37	307	42	36	370
40	37	186	41	37	250	42	38	316	43	37	380
41	38	190	42	38	250	43	39	325	44	38	390
42	39	195	43	39	264	44	40	331	45	39	402
43	40	200	44	40	270	45	41	340	46	40	412

Вес стальной втулки (г) для 6-втулочной биты
Длина втулки – 110 мм, удельный вес – 7,8

33	30	128	34	30	175	35	30	215	36	30	259
34	31	131	35	31	180	36	31	222	37	31	276
35	32	135	36	32	185	37	32	229	38	32	284
36	33	139	37	33	190	38	33	236	39	33	292
37	34	143	38	34	195	39	34	243	40	34	300
38	35	147	39	35	200	40	35	250	41	35	308
39	36	151	40	36	206	41	36	257	42	36	317
40	37	155	41	37	213	42	37	264	43	37	325
41	38	159	42	38	219	43	38	271	44	38	334
42	39	163	43	39	224	44	39	278	45	39	343
43	40	168	44	40	229	45	40	286	46	40	353

Вес дюралюминовой втулки (г) 5-втулочной биты
Длина втулки – 130 мм, удельный вес – 2,8

33	30	54	34	30	74	35	30	91	36	30	114
34	31	56	35	31	76	36	32	94	37	31	117
35	32	57	36	32	78	37	32	97	38	31	120
36	33	59	37	33	80	38	33	100	39	33	123

37	34	60	38	34	82	39	34	103	40	34	127
38	35	63	39	35	84	40	35	107	41	35	130
39	36	64	40	36	84	40	36	110	42	36	139
40	37	66	41	37	90	42	37	113	43	37	139
41	38	67	42	38	93	43	38	116	44	38	139
42	39	69	43	39	95	44	39	119	45	39	143
43	40	71	44	40	97	45	40	122	46	40	147

Вес дюралюминовой втулки (г) 6-втулочной биты
Длина втулки – 110 мм, удельный вес – 2,8

33	30	46	34	30	62	35	30	77	36	30	97
34	31	47	35	31	64	36	31	80	37	31	99
35	32	48	36	32	66	37	32	83	38	32	101
36	33	50	37	33	68	38	33	86	39	33	104
37	34	51	38	34	70	39	34	88	40	34	107
38	35	53	39	35	72	40	35	91	41	35	111
39	36	55	40	36	74	41	36	93	42	36	113
40	37	56	41	37	76	42	37	95	43	37	116
41	38	58	42	38	78	43	38	98	44	38	119
42	39	59	43	39	80	44	39	100	45	39	122
43	40	60	44	40	82	45	40	103	46	40	125

Таблица 4

Вес вставки 5-втулочной биты (г)
Длина 180 мм

материал	Удельный вес	Диаметр вставки (мм)										
		30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Дельта	1,40	178	190	202	213	227	243	257	271	285	300	316
Текстолит	1,35	172	183	194	206	219	233	248	261	275	290	305
Балинит фибра, лиг- нофоль	1,28	166	172	188	198	208	221	234	247	260	274	289
Самшит	1,0	127	135	144	153	162	173	184	193	203	214	226
Кизил	0,98	125	133	141	150	159	169	180	189	199	211	223
Акация белая	0,82	104	111	119	126	134	141	149	157	166	175	185
Граб	0,80	102	108	115	122	130	138	147	155	163	172	181
Груша	0,73	93	100	107	114	121	128	135	142	150	158	166
Ясень, Яблоня	0,71	90	96	103	109	116	123	130	137	143	152	160
Вяз	0,65	82	88	94	99	105	112	119	125	132	140	148
Рябина	0,59	75	80	85	90	96	102	108	114	120	126	133

Вес вставки 6-втулочной
Длина 150 мм

Дельта	1,40	148	158	168	179	190	202	213	225	238	250	264
Текстолит	1,35	143	152	162	171	181	194	205	216	227	239	251
Балинит фибра, лиг- нофоль	1,28	136	145	155	164	174	187	198	209	220	232	244
Самшит	1,0	106	113	120	128	134	143	152	160	169	178	187
Кизил	0,98	104	111	118	126	139	142	149	157	166	175	184
Акация белая	0,82	67	73	80	86	92	98	106	114	128	126	134
Граб	0,80	85	90	96	102	109	115	122	129	136	142	149
Груша	0,73	78	83	88	95	101	107	113	119	126	132	137
Ясень, Яблоня	0,71	75	80	85	91	97	102	109	115	122	129	134
Вяз	0,65	68	73	78	83	88	94	100	106	113	120	127
Рябина	0,59	63	68	71	76	81	86	91	95	101	106	111

Таблица 5

Вес ручки биты (г)
Длина 21,5 см

материал	Удельный вес	Диаметр ручки (мм)											
		30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Текстолит	1,35	205	218	232	248	264	280	296	312	328	346	364	
Кизил	0,98	149	159	169	181	193	204	215	226	238	251	265	
Граб	0,80	122	130	138	147	156	165	175	185	195	205	216	
Ясень	0,71	108	115	123	131	138	146	155	164	173	182	192	
Клен	0,70	106	113	121	129	136	144	153	162	171	179	189	

Длина 19,5 см

Текстолит	1,35	186	198	211	225	239	253	268	283	287	314	331
Кизил	0,98	135	144	153	163	174	184	195	205	216	228	240
Граб	0,80	110	118	126	133	142	150	158	167	177	186	196
Ясень	0,71	98	104	111	118	126	133	140	148	157	165	174
Клен	0,70	97	103	110	116	124	131	138	146	155	163	171

Таблица 6

Смещение центра тяжести биты (допуск $\pm 1 - 2$ мм)
5-втулочная бита

Длина биты мм	Центр тяжести без груза на концевом стакане (мм)	Центр тяжести при длине груза на концевом стакане
---------------	--	---

		20 мм	40 мм	60 мм
1000	457	425	396	370
990	455	423	394	368
980	453	421	392	366
970	450	419	390	364
960	448	417	388	362
950	446	415	386	360
940	444	413	384	359
930	442	411	382	357

6-втулочная бита

1000	462	426	398	372
990	460	424	396	370
980	458	422	394	368
970	455	420	392	366
960	453	418	390	364
950	450	416	388	362
940	488	414	386	360
930	446	412	384	358

Глава 3 Правила игры.

Начало игры

Перед началом игры всех участников встречи выстраивают за территорией площадок и организованно под марш выводят судьи, которые назначены на судейство этих встреч. Каждый судья площадки идет впереди своих команд, за ним следует капитан команды с табличкой, указывающей название команды. За капитаном следуют участники команды. Судья, идущий впереди, заходит на территорию площадок. Делает поворот в сторону квадратов и идет до задней линии квадратов. Затем выстраивает участников лицом к зрителям и сам становится в центре строя участников.

По окончании построения судья-информатор объявляет составы команд и фамилии судей, обслуживающих данные встречи. До окончания этого объявления все стоят на своих местах, после чего он дает разрешение судьям приступить к разминке. Судьи производят жеребьевку, участники приветствуют друг друга и приступают к разминке. После объявления окончания разминки судьей-информатором судьи самостоятельно дают команду на начало игры.

Последовательность построения аналогична и для участников личных соревнований.

Если городошный корт не радиофицирован, то судья сообщает зрителям, какие соревнования проводятся, название команд и их состав.

Во всех случаях игру начинает команда, которой досталось играть в правом городе.

В личных и командных соревнованиях разрешается пользоваться 12 городками.

Во время игры никто, кроме участников, судьи, помощников судьи и секретаря, не имеет права находиться на площадке.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ.

Игру начинает *первый номер команды*, находящейся в правом городе, затем играет первый номер команды, находящийся в левом городе.

В дальнейшем игру продолжают поочередно последующие номера (вторые, третьи и т.п.) в порядке записи в протоколе.

Каждый игрок имеет две биты. Каждый бросок биты выполняется только после свистка судьи. Судья дает свисток после постановки фигуры, не дожидаясь, когда игрок выйдет на кон, убедившись при этом, что бросок никому не угрожает.

При выходе команды в начале игры, а также на кон или полукон игроки должны нести обе биты в одной руке.

Игрокам запрещается:

- при выходе на кон тыи поозвращаются через боковые лунки или полукон для броска;
- при возвращении с кона или полукона после броска шагать через передние планки конов или полуконов;
- наступать на песок штрафной полосы;
- выходят на кон или полукон и возвращаются через боковые лунки.

Если игрок после броска вскочил за планки или наступил на них, то бросок считается потерянным, выбитая фигура или городки восстанавливаются в прежнее положение, раскатившиеся городки не восстанавливаются.

Участники обеих команд во время выполнения бросков должны находиться сбоку от своих «городов».

Во время дождя или снегопада игрокам запрещается выходить на кон или полукон с одной битой, а вторую оставлять под навесом или в другом месте. Разрешается надевать на ручки бит небольшие чехлы или полиэтиленовые мешочки, предохраняющие их от дождя или снега.

При выполнении бросков запрещается производить какие-либо действия в городах.

Если в команде удален игрок или она играет вчетвером, то эта команда будет иметь на две биты меньше в каждом подходе.

Если в команде левого города удален игрок, игравший, например, под номером 3, а команда правого города закончила партию шестью битами, то команда левого города отбивается только четырьмя битами, а за игрока, игравшего под номером 3, несет наказание.

Если в команде правого города удален игрок и бросок выполнил игрок, следующий за удаленным, то команда левого города имеет на две биты больше.

3. Потерянными считаются броски без свистка судьи и не в порядке своей очереди.

4. Городок (городки), вылетевший к полукону (в пределах «усов»), штрафным не считается, а ставится в город на центр лицевой линии параллельно ей. Если вперед за лицевую линию вылетело (выкатилось) несколько городов, то их ставят один за другим, начиная от центра лицевой линии, на расстоянии 20 см один от другого и параллельно лицевой линии.

5. Во всех остальных случаях все вопросы, возникающие в ходе игры, судья разрешает, руководствуясь общими правилами и положением о данных соревнованиях.

ПОТЕРЯННЫЙ БРОСОК

Бросок считается потерянным:

- а) если игрок выполнит его до свистка судьи;
- б) если бита коснется площадки до штрафной линии, оголит штрафную линию или заденет песок над ней;
- в) если игрок при броске биты с кона или полукона наступит на ограничительную планку или выскочит за нее.

Если игрок выполнит бросок не в порядке своей очередности, такой бросок судья аннулирует и считает его штрафным. Если у игрока, бросок которого аннулирован, осталось вторая бита, бросок ее выполняет в порядке очередности.

Проводить линию на песке рядом с сомнительным касанием биты разрешается только судье.

ВЫИГРЫШ ПАРТИИ

1. Партия считается выигранной той командой, которая выбила меньшим количеством бит все фигуры данной партии.

При равном количестве бит, затраченных на выбивание всех фигур, партия считается ничейной.

2. После окончания первой партии команды меняются городами и начинают вторую партию.

3. Если у команды, играющей в левом городе, не хватает бит для окончания партии, то игра в этой партии прекращается и выигрыш присуждается команде, игравшей в правом городе.

4. Если в игре из трех партий после двух партий счет ничейный, то проводится третья, решающая, партия.

Если в игре из пяти партий ни одна из команд после трех или четырех партий не выиграла трех партий, то проводится пятая, решающая, партия.

5. Перед началом третьей, решающей партии объявляется пятиминутный перерыв, а перед началом пятой, решающей, партии – десятиминутный.

6. Судья, секретарь, и капитан команд обязаны строго следить за соблюдением очередности выбиваемых фигур.

Когда во время игры пропущена фигура (или фигуры), судья поступает следующим образом:

а) если пропуск фигуры обнаружен после того, как выбили «марку», то пропущенную фигуру ставят тотчас же, как только из города выбиты все городки стоявшей в нем фигуры;

б) если пропуск фигуры обнаружен после того, как выбили «марку» или по окончании партии, то в этой партии команде, пропустившей фигуру, засчитывается поражение;

в) если пропуск фигуры обнаружен после окончания игры, то команде, пропустившей фигуру, засчитывается поражение в игре.

Во всех случаях, когда во время игры пропущена фигура, действия судей, секретаря и капитанов обсуждается на судейской коллегии, президиуме секции или федерации.

Глава 4. Правила соревнований.

1. Соревнования делят на:

- личные,
- командные,
- лично-командные.

Вид соревнований в каждом отдельном случае определяется положением о соревнованиях.

2. Личные соревнования проводят на выбивание каждым участником в отдельности установленного количеством количеством фигур согласно нормативным требованиям. В один день участник личных соревнований играет не более двух партий (10-15 фигур).

3. Командные соревнования проводят из трех или пяти партий. Каждая команда играет не более двух игр в день.

Счет очков и порядок проведения соревнований определяются положением.

Лично-командные соревнования проводят в тех случаях, когда участники командных состязаний являются одновременно и участниками личного первенства. В этом случае личные и командные соревнования следуют непосредственно одно за другим.

Порядок проведения лично-командных состязаний определяется положением о данных соревнованиях.

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Командные соревнования проводятся из трех или пяти партий по выбиванию 15 или 10 фигур в каждой партии в зависимости от возраста и спортивной подготовленности участников:

- по круговому способу, когда каждая команда должна играть со всеми другими;

- по способу с выбиванием, когда проигравшая команда выходит из дальнейшего участия в соревновании.

- по смешанному способу, когда соревнования проводят до определенного, установленного положением этапа ($1/16$, $1/8$, $1/4$ финала), с выбиванием, а потом по круговому способу.

2. Личные соревнования проводят на выбивание 15,30, 60, 90 и 10, 20,40, 60 фигур, в зависимости от возраста и спортивной подготовленности участников.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Возраст участников.

1. В зависимости от возраста участники соревнований делятся на группы:

- дети – 12 лет и младше;
- подростки – 13-14 лет;
- юноши – 15-18 лет;
- юниоры – 19-25 лет;
- взрослые – 26-59 лет;
- ветераны – 60 лет и старше.

2. Дети и подростки играют с расстояния 6.5 м – кон и полукон.

3. Юноши, юниоры и взрослые играют с расстояния 6.5 м – полукон и 13 м – кон. Расстояние для игры ветеранов определяется Положением.

4. Для участия в соревнованиях городского уровня и выше каждый игрок должен иметь справку о допуске к соревнованиям, подписанную врачом и заверенную его личной печатью или печатью медицинского учреждения. Необходимость предоставления справки определяется Положением.

5. Участники соревнований из младших возрастных групп могут быть допущены к соревнованиям в старших возрастных группах с разрешения главного судьи при соответствии их технической подготовки уровню соревнований.

Форма одежды.

1. Участники должны быть одеты в спортивную форму, соответствующую погоде и условиям проведения соревнований.

2. Игроки команд должны быть одеты в единую спортивную форму с соответствующей эмблемой. Каждый игрок команды должен иметь на спине порядковый номер, под которым он записан в протоколе. Номер должен быть различим с любого расстояния в пределах площадки.

3. Капитан команды должен иметь на рукаве повязку, отличающуюся от формы по цвету, или знак «капитан».

Тренер (представитель).

1. Организации, участвующие в соревнованиях, назначают тренера (представителя) команды.

2. Тренер является руководителем команды. Он несет ответственность за соблюдение спортивного режима, дисциплину, четкое выполнение спортсменами Правил и Положения о соревновании.

3. Тренер участвует в жеребьевке, присутствуют на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

4. Во время игры тренер имеет право находиться при команде.

5. Тренеру запрещается вмешиваться в действия судей на площадке.

6. Тренер (представитель) или собрание тренеров не могут подменять собой судейскую коллегию и принимать решения, касающиеся проведения соревнований, если эти решения будут противоречить Правилам, Положению или последним решениям президиума (исполкома) федерации.

Капитан команды.

1. В каждой команде один из ее игроков избирается капитаном команды.

2. В отсутствие тренера руководителем команды является ее капитан. Он один имеет право обращаться к судье. Капитан несет ответственность за дисциплину в команде во время игры.

3. Капитан команды следит за последовательностью установки фигур и очередностью выхода игроков в каждом заходе.

4. Если капитан команды покидает площадку, то он сообщает судье номер и фамилию игрока, который в его отсутствие будет выполнять функции капитана команды.

Права и обязанности участников соревнований.

1. Участники соревнований имеют право:

- на разминку перед началом игры в течение 10 мин в личных соревнованиях и 30 мин в командных соревнованиях;

- обращаться к судье в личных соревнованиях. В случае несогласия с решением судьи обращаться к гл.судье (в командных соревнованиях таким правом обладает только капитан);

- подать протест на решение судьи в течение суток, о чем сделать соответствующую запись в протоколе после окончания игры;

- опротестовать результат встречи в случае выявления нарушений Правил и Положения о соревновании (все протесты подаются в главную судейскую коллегию или в федерацию в письменной форме);

- на получение медицинской помощи;

- на помощь одного или двух ассистентов в личных соревнованиях.

2. Участники соревнований обязаны:

- знать и выполнять Правила и Положения о соревнованиях;

- вести себя в духе честного соперничества;

- быть вежливыми и тактичными по отношению к судьям и соперникам;
- избегать действий, направленных на задержку игры и действий, которые могут быть расценены как таковые;
- во время игры не производить никаких действий, мешающих сопернику.

6. Состав команды, замена и перестановка игроков

1. Команда состоит из 6 игроков. К игре допускаются 5 человек (один запасной).

2. Команда, имеющая в своем составе менее 4 игроков, к соревнованию не допускается. Если во время игры в команде по какой-либо причине осталось менее четырех игроков, то она с соревнования снимается и в этой игре команде засчитывается поражение.

3. Опоздавший игрок имеет право вступить в игру с размещения судьи.

Если опоздавший игрок обратился к судьбе до начала игры, то он вступает в игру под любым номером, если же после начала игры, то вступает в игру под пятым номером.

4. Команда имеет право в ходе игры произвести замену любого игрока запасным один раз в каждой партии. Запасной игрок выступает под номером замененного.

Не разрешается заменять игрока, если к моменту замены он уже совершил бросок одной биты.

5. Команда может по окончании каждой партии производить перестановку игроков в любом порядке. Капитан обязан предупредить судью об этом до свистка к началу очередной партии. Секретарь соревнования делает в протоколе соответствующую пометку. Замена и перестановка игроков на порядке записи не отражаются.

6. Игрок, удаленный с игры, запасным не заменяется, и команда остается в численном меньшинстве до конца игры.

Команда имеет право производить замену любого из оставшихся игроков запасным; она также имеет право по окончании каждой партии производить перестановку оставшихся четырех игроков в любом порядке.

В протоколе, где отмечают результаты бросков, удаленному игроку команды до окончания партии ставят знак непроизведенного броска – прочерк (-)

Судейская коллегия.

Состав судейской коллегии.

1. Для проведения соревнований назначается судейская коллегия в составе главного судьи, одного или нескольких заместителей, главного секретаря, судей и секретарей.

2. Для проведения игры между двумя командами или личных соревнований назначаются судья и секретарь.

3. При проведении соревнований международного и национального масштаба может назначаться главная судейская коллегия. Состав главной судейской коллегии утверждается организацией, проводящей данные соревнования, по представлению федерации или коллегии судей.

4. В состав главной судейской коллегии входят:

- главный судья;
- заместитель гл.судьи;
- главный секретарь;
- врач.

5. Главная судейская коллегия работает под руководством главного судьи. На своих заседаниях она рассматривает вопросы организации и хода проводимых соревнований.

Главный судья.

1. Главный судья обеспечивает проведение соревнований в полном соответствии с Правилами и Положением. Он обязан:

- контролировать подготовку мест соревнований и оборудования;
- распределять обязанности между судьями и утверждать расписание игр;
- руководить работой судейской коллегии и решать все вопросы, связанные с ходом соревнований;
- обеспечивать участников зрителей, представителей прессы информацией о ходе и результатах соревнований;
- утверждать результаты соревнований, которые представляют в виде отчета в организацию, проводящую соревнования;
- оценивать работу судей;
- следить за ходом игры на площадках и отменять явно ошибочные решения судей.

Главный судья имеет право:

- в процессе игры отстранять от судейства судей, не справляющихся со своими обязанностями;
- по решению главной судейской коллегии снимать с соревнований команды и участников, грубо нарушающих Правила;
- отменять или откладывать игру в связи с неблагоприятными метеорологическими условиями или неготовностью мест соревнований;
- подписывать финансовые документы и финансовый отчет о соревнованиях.
- Выполнение распоряжений главного судьи обязательно для всех участников соревнований.

Заместитель главного судьи.

1. Заместитель главного судьи отвечает за проведение соревнований на порученных ему участках. В отсутствие главного судьи выполняет его обязанности.

Главный секретарь.

1. Главный секретарь обязан:
 - проверить правильность заявок;
 - готовить материалы для проведения жеребьевки и результаты ее оформлять протоколом;
 - составлять расписание игр и после утверждения главным судьей доводить его до сведения представителей команд и участников личных соревнований;
 - вести протоколы главной судейской коллегии;
 - оформлять распоряжения главного судьи и решения главной судейской коллегии;
 - оформлять всю документацию соревнований по установленным формам своевременно, правильно и четко;
 - заносить результаты соревнований в личные карточки и классификационные билеты участников;
 - руководить работой секретарей;
 - составлять (по установленной форме) отчет о соревнованиях.
2. Главный секретарь имеет право подписывать финансовые отчет о соревнованиях.

Судья-инспектор.

1. На официальные соревнования по представлению коллегии судей президиум (исполком) федерации назначает судью-инспектора с целью:
 - проверки подготовки спортивной базы к соревнованиям;
 - проверки состояния развития городского спорта в регионе;
 - обеспечения достоверности сведений о выполнении классификационных нормативов «Мастер спорта», а также общих итогов и сведений, содержащихся в документации, представляемой в президиум (исполком) федерации городского спорта;
 - контроля за соблюдением Положения и Правил, а также решений президиума (исполкома) федерации.
2. Судья-инспектор в случае грубых нарушений при проведении соревнований имеет право отстранить главного судью и выполнять его функции.
3. Судья-инспектор подотчетен президиуму (исполкому) федерации.
4. В случае отсутствия на соревнованиях судьи-инспектора, функции контроля за проведением соревнований возлагаются на одного из

участвующих в проведении соревнований членов президиума (исполкома) федерации.

Судья-информатор.

1. Судья-информатор обязан:

- оповещать участников соревнований и зрителей о ходе соревнований;
- знакомить зрителей с командами, участниками, тренерами и судьями;
- помогать главной судейской коллегии в проведении игр и осуществлять связь со средствами массовой информации;
- объяснять зрителям ситуации, возникающие по ходу игры и решения судей.

Судья.

1. Судья непосредственно организует игру и руководит ее проведением на площадке. Он обязан:

- перед началом каждой игры проверять состояние площадок, наличие спортивного и хозяйственного инвентаря (городки, метлы, мел, песок и т.д.), наличие и исправность средств наглядной информации;
- перед каждой игрой и в ходе ее проверять состояние бит и городков на соответствие их требованиям Правил;
- контролировать разминку команд и участников личных соревнований;
- во время игры единолично определять результат броска;
- следить за соблюдением последовательности и правильности постановки фигур; при постановке стоячих фигур судья обязан проверять торцы стоячих и цилиндричность верхних городков;
- фиксировать нарушения Правил, делать предупреждения игрокам, выносить им наказания за нарушения;
- отмечать положение городков мелом или карандашом во всех случаях, когда существует реальная возможность штрафного броска или смещения городков по другой причине.

2. В каждый момент игры судья выбирает такое место, с которого он может ясно видеть правильность постановки фигуры, приземление биты, а также движение и остановки городков после удара.

3. После выхода участника на кон или полукон, убедившись в правильности постановки фигуры и в том, что бросок никому не будет угрожать, судья дает свисток на выполнение броска. Судья дает два коротких свистка, если бросок считается «потерянным», и три коротких свистка – при нарушении целостности фигуры до броска.

4. Судья не должен:

- оказывать игрокам какую-либо помощь, за исключением медицинской;

- ставить и поправлять фигуры и городки.

Секретарь.

1. Секретарь до начала игры записывает в протокол данные о месте и характере соревнований, дату и время начала игры, фамилии участников, наименование команд, фамилии и категории судей, составы команд, количество фигур в партии.

2. Во время игры секретарь ведет протокол соревнований, фиксирует объявленный судьей результат броска.

3. Результаты бросков секретарь записывает в протоколе следующим образом: выбитые городки - цифрой, соответствующей их количеству. «Потерянный» бросок – знаком «X». В командных играх, номер игрока – цифрой.

4. В командных соревнованиях секретарь записывает в протокол номер игрока, совершающего броски, следит за очередностью выхода игроков.

Комендант соревнований.

1. Коменданту подчинен технический персонал, обслуживающий соревнования. В обязанности коменданта соревнований входит:

- подготовка площадок к играм;
- обеспечение песком, метлами и другим необходимым инвентарем и материалами;
- хранение и выдача городков, их уборка после игры;
- обеспечение участников соревнований питьевой водой и водой для санитарных нужд;
- обеспечение площадок техническими средствами наглядной информации.

Врач соревнований.

1. Врач соревнований обязан:

- следить за выполнением санитарно-гигиенических норм при проведении соревнований;
- оказывать медицинскую помощь участникам при травмах (заболеваниях).
- давать заключение о возможности участия в соревнованиях;
- представлять в организацию проводящую соревнование, отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований с указанием случаев травм и заболеваний, выводами и предложениями.

Глава 5. Техника и тактика игры.

И. П.– стойка с битой в руке.

Замах – выведение центра тяжести биты на исходную позицию для начала разгона, группировки игрока.

Разгон – поступательное и вращательное движение своеобразной системы «городошник – бита».

Выброс биты – хлесткое движение и кисти, и руки от плеча, чтобы обеспечить бите ускорение и скорректировать плоскость ее вращения.

Хват. Удержание биты кистью правой руки городошники называют «хватом». Различают глубокий хват, когда конец ручки биты выходит за пределы кисти; средний – граница мякоти кисти совпадает с концом ручки; мелкий – ручка заканчивается под мизинцем игрока.

По степени усилия сжатия кисти хват делится на свободный и жесткий. По расположению пальцев на ручке биты различают хват «в замок» (большой палец охватывает ручку) и ограниченный (большой палец располагается вдоль ручки). При глубоком хвате конец ручки биты за пределами кисти, что ограничивает ее хлестообразное действие в момент выброса.

Исходное положение (стойка).

До начала броска игроку следует принять такую позу, которая бы обеспечивала ему удобство и легкость во всех последующих действиях. Немаловажное значение здесь первоначальная постановка ног. Их лучше ставить так, чтобы правая стопа была развернута под углом 30-45° к продольной оси передней планки, левая – развернута под несколько большим углом и смещена влево либо вперед на расстоянии около 15 см от правой. Это обеспечивает устойчивое положение в момент замаха, удобство в выполнении выпада на левую ногу в момент начала разгона, качественную работу ноги в основной фазе броска.

Положение туловища должно быть естественным относительно постановки ног, плечи расслаблены, голова повернута лицом в сторону городошной фигуры. Правая рука согнута под углом 90°, локоть слегка прижат к туловищу, предплечье находится в так называемом супинированном (ладонь кверху) положении. Левая рука удерживает биту на некотором расстоянии от правой. Продольная ось биты нацелена на фигуру. Правая нога слегка согнута. Вес системы «городошник – бита» распределяется на обе ноги равномерно.

Ошибки. Не ставьте ноги вместе!

Замах. Замах – это подготовительная часть броска, в которой не следует стремиться к разгону биты, и выполнять его нужно без резких ускорений или замедлений. Движения должны быть настолько плавными и точными, чтобы сохранить устойчивость системы «городошник – бита» и стабильно дозировать растяжение мышц при группировке.

С началом движения биты назад вес тела переносится на правую ногу. Из исходного положения для броска движение начинается с отведения назад и поворота плечевого пояса по часовой стрелке с одновременным отведением предплечья и биты по дуге в сторону-назад и с последующим выпрямлением руки с битой.левой же рукой в начале замаха легким толчком помогают

бите по инерции набрать определенное движение и в дальнейшем сопровождают битую, как бы скручивая позвоночный столб.

В конечной стадии замаха правая кисть с битой доходит примерно до осевой линии направления броска. Вся фаза замаха заканчивается «мертвой точкой», совпадающей по времени с началом пассивного разгона биты. Пауза в этом случае нежелательна, ибо после нее теряются упругие силы, возникающие при отведении руки назад. Новое же резкое сокращение мышц приводит к рывку, но не компенсирует эти потери.

Разгон сообщает бите определенную линейную скорость и оптимальную плоскость, и скорость вращения. Условно разгон можно разделить на две фазы: пассивную и активную. Первая совпадает по времени с перемещением левой ноги. Суть ее заключается в выведении биты из «мертвой точки» за счет шага и поступательного движения туловища.

Активная фаза разгона начинается с момента постановки опорной ноги на землю, т.е. когда положение игрока становится двухопорным, устойчивым. В начале активного разгона игрок «подхватывает» битую, но не кистью, а как бы своеобразным рычагом от плечевого сустава. Также своеобразный треугольник из мышц плечевых суставов, груди и брюшного пресса создает положение «натянутого лука».

Подхват, или зацеп биты от плеча, делается в момент, когда левая нога находит для себя опору. Активный разгон следует сразу за подхватом и обеспечивается энергичным отталкиванием правой ногой с поворотом бедра и таза против часовой стрелки.

Все это приводит к еще большему «натяжению лука», ибо момент инерции биты на выпрямленной руке противодействует резкому движению, а рывок плечом левой руки влево-назад создает дополнительный вращающийся момент всему плечевому поясу. Туловище подается вперед. Чем позже начинается активная фаза разгона, тем больше увеличивается угловая скорость биты на фоне линейной ее скорости.

Выброс биты – это последняя и ответственная фаза броска. Выброс начинается в момент, когда начинают торможение плечевые суставы. Нарастание скорости продолжается за счет работы мышц плеча, а частично и локтя, наконец, лучезапястного сустава и пальцев. Весь этот механизм получил название «хлеста».

В фазе выброса срабатывает тот самый «натянутый лук» и скорость значительно вырастает за счет своеобразного «выстрела». Бросок заканчивается хлестообразным движением руки с выпуском биты и переносом тяжести тела на опорную ногу, с последующим подтягиванием или приставлением толчковой ноги. При правильном сочетании элементов разгона и выброса бросок выделяется стремительностью и легкостью. Все движения городошника как бы сливаются в одно красивое, мощное – бросок.

Выбор стойки для игры. Бита во время полета вращается. Известно и то, что количество оборотов ее зависит от вида броска, захвата ручки и центра тяжести биты. Какую-то роль играет и вес снаряда, вот и нужно

научиться использовать вращение биты, уметь находить для бросков место, с которого она бы развернулась у цели полностью.

В таком развернутом положении, т.е. параллельно лицевой линии квадрата, бита ложится и при полном обороте в 360° , и при полуобороте – в 180° . Научиться правильно разворачивать биту на лицевой линии, где выстраивают практически все фигуры, надо сначала с полукона. Как новичку найти место, с которого бы бита совершив в полете, необходимое количество оборотов, развернулась полностью у цели? Надо взять три городка, поставить их на лицевой линии квадрата. Затем из полукона с произвольного расстояния сделать несколько бросков, а то и целую серию, внимательно наблюдая, за полетом и приземлением биты. На глаз конечно трудно определить в каком положении ложится бита у цели. Но необходимо запомнить: если при ударе городки летят вправо, значит, бита недоразвернулась, значит, расстояние от стойки до цели меньше, чем требуется. В этом случае для полного разворота надо отойти подальше от полукона. При переразвороте надо проделать обратное: немного подойти к передней линии полукона.

Так, отходя от первоначально выбранного места, вперед или назад, вы сумеете найти постоянную точку для броска, с которой бита будет ложиться на лицевой линии квадрата, полностью развернувшись, а городки после броска будут лететь прямо по направлению удара. Запомните это место, оно и станет вашей основной стойкой при игре с полукона.

Нужно твердо помнить «свой интервал», т.е. расстояние от основной стойки до лицевой линии квадрата, быстро находить место этой основной стойки до лицевой линии квадрата, быстро находить место этой основной стойки.

Броски с кона. Отыскав, таким образом основную стойку в игре с полукона, надо найти таковую и для игры с кона. Отойдите на 6 м от первой и сделайте серию проверочных бросков на разворот биты по городкам, расположенным на лицевой линии квадрата. Потом вносите коррективы, т.е. увеличивайте или уменьшайте дистанцию броска в зависимости от того, с недоразворотом ложится у вас бита у цели, пока не добьетесь нормального разворота. Это место и будет вашей основной стойкой для игры с кона. Зная его, вы сможете рассчитывать, как выбить не только целые фигуры, но и отдельные городки, оказавшиеся по каким-то причинам (после неудачного броска по целой фигуре, например) на лицевой линии квадрата.

На количество оборотов, а значит, и полуоборотов биты влияет немало факторов, в том числе и центр тяжести биты. Отрегулировать перевес биты, т.е. правильно расположить ее центр тяжести, несложно. Это можно сделать путем дополнительного наложения оковок.

Биты у городошников летят неодинаково: у одних – по прямой траектории с наклоном в $10-15^\circ$ к площадке: у других – траектория сначала идет по возрастающей, потом по нисходящей. А эта траектория также зависит не только от стиля и способа броска, но и от центра тяжести биты.

Наиболее удачными получаются удары с прямой траекторией. Наклон биты обеспечивается перемещением центра тяжести так, чтобы он оказался на 30-40 см от комля.

Способы выбивания фигур. Все фигуры в городках делятся на стоячие и лежащие. Каждая группа фигур имеет свою специфику выбивания. Особенность лежащих фигур в том, что в качестве цели они как бы сводятся до одного городка. Кроме «коленчатого вала» и «письма», все они расположены очень кучно. Для лежащих фигур эффективнее всего так называемые центровые попадания, при которых бита, соприкасается одновременно и с бетоном (или металлом) квадрата, и с городком.

Если вы выбираете точкой прицела низ городка, ведь толщина городка 5 см. И даже, завывсив, немного траекторию полета биты, при лобовом попадании вы не развалите фигуру. Что касается незначительного недолета до цели, то он вреда не принесет: фигура и в этом случае будет выбита из квадрата.

У стоячих фигур общей точки прицеливания нет, так что надо одинаково опасаться и перелета, и недолета биты. Для большинства этих фигур прицел неодинаков. Поэтому необходимо учитывать особенности каждой фигуры и знать, какой удар опасен больше, какой меньше.

В городошном спорте известны, пять основных видов удара.

1. **Лобовой удар.** Бита, развернувшись у цели, попадает или в центр городка, или немного ниже, но, не касаясь поверхности квадрата.

2. **Центровой удар.** Бита соприкасается одновременно с поверхностью квадрата и городком.

3. **Удар недолетом.** Он предусматривает недолет биты до цели примерно на 30 см.

4. **Удар перекосом.** Такой прием под силу только опытным игрокам. Бита накрывает фигуру таким образом: один ее конец касается площадки, другой приподнимается над поверхностью квадрата на 20-30 см.

5. **Верховой удар.** Он применяется при выбивании стоячих фигур: «пулеметного гнезда», «часовых», «тира» - предусматривает попадание биты в связку стоячих городков. Верховым ударом выбивают и отдельные городки, раскатившиеся по квадрату.

Положение биты в квадрате называют кладкой. Основной кладкой является полный разворот биты, когда она ложится строго параллельно лицевой линии квадрата.

Случается, что бита, нормально развернувшись в квадрате, уходит несколько в сторону – вправо или влево.

Это уже ошибка: игрок либо запоздал выпустить биту из руки, либо наоборот, поторопился с ударом, и бита изменила направление.

«Пушку» можно отнести к числу самых простых стоячих фигур, потому-то она и открывает партию. Выбивают ее полным разворотом биты и лучше всего лобовым ударом, когда бита, соприкасается одновременно и с площадкой, и с городками. Даже при небольшом отклонении ее от цели удар

все равно будет эффективным. Надо лишь избегать уводов биты в стороны, чтобы не развалить фигуру.

«Звезда» - фигура стоячая, но очень сходна с такими лежачими фигурами, как «серп» и «вилка». Удобнее всего было бы выбить звезду недоразвернувшейся или переразвернувшейся битой. Но это уже высшее мастерство, требующее абсолютно точного расчета. Новичкам форсировать события не стоит, ибо отклонись бита хоть чуть-чуть, и «звезду» целиком выбить не удастся.

Не стоит здесь экспериментировать и с такими ударами, как лобовой или недолетом, ибо есть риск затратить на эту фигуру две-три лишние биты – роскошь непозволительная. Так что, не мудрствуя лукаво, выбивайте эту фигуру центровым ударом с полным разворотом биты.

«Колодец» относится уже к трудным фигурам. Чтобы выбить его без ошибки, нужно освоить верховой удар и попасть точно в связку городков. Такое да мастеру не всегда удается. Так что новичкам «колодец» надо выбивать «лобовым ударом», а лучшей кладкой биты при этом будет ее полный разворот.

«Пулеметное гнездо» - одна из сложных стоячих фигур. Новичку лучше сразу отвести на нее две биты. Первой выбить четыре городка, второй – оставшийся пятый (он наверху). Если же удар придется пониже связки городков и будет выполнен с полным разворотом биты, можно выбить и все городки разом. Каким ударом? Все тем же лобовым и, как нетрудно понять, с полным разворотом биты.

«Часовые» - фигура сложная, но, мало того, она еще и очень широкая. Разумеется, не смотря на все эти оговорки, и ее можно выбить одним ударом, да удар такой не каждому под силу. Нужно попасть битой с полным ее разворотом чуть выше центра стоячих городков фигуры. При выбивании «часовых», как, кстати, и «пулеметного гнезда», целиться нужно в центр стоячих городков.

«Тир» - фигура сложная. Целиться в нее надо так же, как и в две предыдущие фигуры «пулеметное гнездо», «часовые», - чуть повыше центра стоячих городков. Чтобы выбить эту фигуру требуется большое искусство. Бита должна лететь так, чтобы, попав в фигуру чуть выше центра стоячих городков, при полном развороте она выбила из квадрата и два других, находящихся в центре, городка.

Есть некая общая отличительная особенность в выбивании «часовых», «тира» и других стоячих фигур. Если при выбивании лежачих можно выбирать ту или иную кладку биты, то для стоячих фигур и она одна – полный разворот, и удар один – верховой.

Правда, здесь очень важно – еще одно: правильно определить точку прицеливания.

Так при выбивании «часовых» целятся на 1-2 см ниже связки городков. Однако, если игрок после ряда тренировок не попадает в цель – перелет, надо взять 2-4 см пониже этой самой связки. При недолете - повыше.

«Стрела» По этой фигуре удар должен быть очень плотным. Целиться надо под низ переднего городка, расположенного по вертикали к лицевой линии. Выбивается же «стрела» центром биты при полном ее развороте. Не допускайте недолетов и уводов биты в сторону, они могут разваливать фигуру. Опасны и отклонения биты влево. Тут удар приходится ручкой, и городки, приставленные к продольно лежащим по центральной линии «города», откатываются в стороны.

«Коленчатый вал» - самая широкая после «письма» лежащая фигура. Выбивается плотным лобовым ударом. Развалить фигуру или не задеть ее вовсе может недолет или перелет биты, недоразворот и увод ее в стороны.

«Ракетка» - принцип выбивания этой фигуры тот же, что и «стрелы». Целиться надо под низ переднего городка, расположенного по вертикали к передней линии квадрата. Фигура выбивается плотным ударом центром полностью развернувшейся биты. При перелете бита, попав в центр фигуры и продолжая вращаться, разбрасывает городки по всему квадрату.

«Рак» выбивается подобно «ракетке» и «стреле». Эта фигура легко снимается с квадрата одной битой. Прицеливаться следует под низ двух передних городков. Выбивается фигура центром биты при полном ее развороте. Удары же с большим недолетом и перелетом биты могут развалить фигуру.

«Серп» - одна из сложных по конструкции лежащих фигур. Городошники называют ее капризной, ибо иногда даже при относительно точном ударе «серп» разваливается. Можно наносить удар при полном развороте биты, но лучше с некоторым переразворотом. Однако в любом случае удар должен быть очень плотным, стелящимся.

«Самолет» легко выбивается одной битой лобовым ударом. Целиться надо, как и в «пушку», под низ переднего городка. Уводы же биты в стороны фигуру разваливают, причем нередко передний городок выкатывается на штрафную площадку. На выбивание всех этих 14 фигур мастера меткого удара тратят по одной бите на каждую.

По действовавшим до последнего времени правилам «письмо» выбивалось тремя битами и только с кона. Городки, составляющие «письмо», располагаются по углам квадрата, здание в двух метрах от передних. Пятый городок, называемый «маркой», помещен в центре квадрата и удален от лицевой линии на 1 метр. Эти особенности и обуславливают иной подход к выбиванию последней фигуры городошного набора.

Прежде первой выбивалась «марка». Игрок был обязан выбить ее, не задев других городков. Теперь городки в «письме» выбиваются произвольно, и оно может быть выбито двумя битами.

Одни городошники начинают так. Из основной стойки выбивают два городка левого борта. Потом отходят примерно на три четверти биты (75 - 80 см) и делают бросок по городкам правого борта. Бросок выполняется переворотом биты так, чтобы передний городок попал в «марку» и выбил ее. Та в свою очередь летит назад и попадает в левый задний городок. Правый же задний городок бита выбивает при своем втором обороте.

Другие игроки предпочитают чуть (на те же $\frac{3}{4}$) биты) отойти от места основной стойки и первым броском выбить сразу четыре городка: два правых боковых, «марку» и левый задний. Второй же битой выбивают оставшийся городок.

Таким образом, кроме всего прочего одним из главных условий результативности бросков является «мягкость» приземления биты. Точность удара, т.е. попадание по нужным связкам фигуры «часовые», например, зависит от всех этих элементов. Лежачие же фигуры и «письмо» в том числе не требуют такой точности по высоте.

Специальная техническая подготовка.

И в самой начальной стадии технической подготовки, а тем более при ее совершенствовании особенно возрастает значение правильного выбора биты. От того, какой снаряд получит в руки новичок, зависит в значительной мере техника броска на всю его дальнейшую карьеру в городошном спорте.

Лучше брать поначалу биту тяжелее, чем ее оптимальный, так сказать законный, вес. И центровку ее, т.е. удаление центра тяжести от ручки, установить побольше. Ну и, разумеется, бита эластичная всегда лучше, чем жесткая. Попытаемся расшифровать эти рекомендации.

Оптимальная по весу или чуть потяжелее бита сама по себе уже диктует новичку элементы правильной техники. В работу вступают не только мышцы рук, но и более мощные мышцы ног и туловища, ибо одним усилием руки тяжелую биту просто не добросить до цели.

Новичок волей-неволей начинает прилагать максимальные усилия сразу, с первых шагов на корте. А именно это и помогает ему в дальнейшем совершенствовании техники.

Аналогичный эффект дает и бита с большой центровкой. У нее большой момент инерции, который заставляет прилагать и большие усилия, чтобы отправить эту биту в цель. И нет ничего страшного, если мышцы с недельку поболят. Боль пройдет, зато техника броска у вас будет формироваться верно, и процесс этот будет максимально ускоренным.

Помимо всего сказанного тяжелая и комлевая, т.е. с большей центровкой, бита оказывает большее тренирующее воздействие на работающие мышцы, заметно увеличивая их силу. Да и разброс у такой биты гораздо меньше, чем у легкой и сконцентрированной точно по центру.

В процессе учебно-тренировочных занятий совершенствуются техника броска, уточняются элементы и детали каждого движения. Тренирующий эффект биты и развитие общей физической подготовки позволят в дальнейшем подбирать биту, оптимальную по весу, такую с которой вы сможете уверенно выступать на любых соревнованиях.

Более того, при регулярных тренировках может наступить такой момент, когда бита, покажется легкой. Вот уже и необходимый перекося сделать трудно, и фигуры чаще накрываются, чем выбиваются. Кажется, разгоняешь биту максимально, а должного эффекта в ударе не получаешь. Словом, перестают расти результаты. Значит, нужно срочно перестраивать

технику или подгонять биты под свои возможности. Гораздо проще и разумнее второй вариант. Тут характеристики биты подгоняются под собственные возможности с небольшим запасом, чтобы к основным соревнованиям подойти и в хорошей спортивной форме, и с битой «по руке».

Тщательное уточнение характеристик биты помогает повышению технического мастерства, а значит, и спортивных результатов.

Тактика игры.

Тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний и навыков, позволяющих как можно точнее выполнить задуманный план, провести прием для выполнения комбинации и типично соревновательных ситуациях, наконец, добиться автоматизма, стандартности собственных действий.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем более жесткие требования предъявляются и к тактической подготовке спортсменов.

Систематическое участие в соревнованиях самых разных рангов и уровней, с разным составом участников дает возможность приобрести опыт, который помогает найти и наиболее разумную форму, и способ действий на тех или иных конкретных соревнованиях.

Важнейшие принципы тактической подготовки: приближение упражнений к условиям соревнований и периодическое повышение соревновательных нагрузок.

Едва ли на первый план выступает в городках подбор игроков в команде. Всякий раз следует учитывать их индивидуальные особенности. При расстановке игроков по номерам, например, надо учитывать их умение играть с кона и полукона. На первый номер, как правило, ставят игрока, обладающего хладнокровием, выдержкой, хорошо играющего с кона по любой фигуре. Он должен быть универсальным, разносторонним и уверенным в себе спортсменом, особенно в концовках партий.

Лежащие фигуры мастер обычно выбивает одной битой. Сложнее выбивать фигуры стоячие, так что успех командных соревнований зависит нередко от того игрока, кто результативнее поразит такие фигуры, как «колодец», «пулеметное гнездо», «часовые» и «тир».

Как ни подбирай игроков, не все одинаково успешно могут справиться с названными сложными фигурами. Вот почему особенно важно выбрать игрока, уверенно выбивающего «колодец» и следующие за ним так называемые широкие фигуры – «артиллерию» и «коленчатый вал».

Требуются и «специалисты» по выбиванию «пулеметного гнезда» «часовых» и «тира». Вот выбивание этих-то фигур с наименьшей затратой бит чаще всего и приносит успех в командном и в личном первенстве.

Командная тактика – это едва ли не особая наука. Тут не место для полного ее изложения. Однако тренеру необходимо, например, учитывать и знать способность каждого игрока настраиваться на игру, уметь не дрогнуть

после допущенной ошибки. Только тогда можно решать и командные тактические задачи.

Если же игрок в ходе турнира потерял уверенность в броске, надо попытаться восстановить ее на отдельной специальной тренировке.

Не надо проводить разбор игры сразу после соревнований. Лучше выждать некоторое время, а то и сделать это на другой день, чтобы дать возможность игрокам привести в порядок нервы.

Глава 7. Методика обучения игре в городки.

Чтобы совершенствовать элементы техники броска (или бросок в целом), надо их вначале сформировать. Поскольку и формирование, и совершенствование есть, по сути, перестройка системы движений, граница между понятиями весьма условна. Начинать следует с *ознакомления с броском*. Оно включает: понимание внешней картины и особенностей механизма движений; зрительное восприятие выполнения всего броска или его элементов; подводящие упражнения или сразу попытки выполнения изучаемого варианта броска. Рассказ, показ и проба * вот три стадии создания модели броска.

Освоение броска происходит в зависимости от особенностей его техники, подготовленности ученика, т.е. его способности быстро и прочно усваивать новое.

Применение бросков в тренировочной, а то и в соревновательной игре, как выражаются городошники, - на результат. Тут надо обратить внимание на повышение эффективности броска и обеспечение надежности его исполнения.

Первая задача решается вначале в самых оптимальных условиях, способствующих выполнению упражнения, вторая – в постоянно меняющихся условиях, со специально добавленными помехами.

По завершении формирования броска наступает длительный период становления и совершенствования технического мастерства. Разумеется, в процессе формирования броска, и совершенствования его от ошибок никто не застрахован. Но ошибки следует различать.

Причины ошибок могут быть самыми разными. Это и недостаточное ознакомление с упражнением, а потому – неправильное понимание требований к его исполнению. Это и недостаточное освоение броска; недоработка элементов, неправильное их взаимодействие, отсутствие необходимой физической подготовки.

Предупредить ошибки помогает, прежде всего, правильная методика обучения, иначе говоря, рациональное построение броска. Ошибки при обучении могут возникать всегда, но при правильной методике их можно немедленно устранять, не давая закрепиться.

Если речь идет об обучении городошному мастерству необходимо, чтобы занимающиеся:

а) понимали смысл каждого упражнения; отдельного задания;

- б) знали основные закономерности каждого выполняемого элемента броска, почему нужно выполнить их так, а не иначе;
- в) акцентировали внимание на мышечных ощущениях, анализировали и запоминали их;
- г) знали и объективно оценивали результаты своих действий.

Ведущая роль в обучении и совершенствовании техники броска принадлежит тренеру. Планируя занятия, упражнения необходимо распределять так, чтобы новое заведение опиралось на ранее усвоенный материал и вместе с тем закрепляло и улучшало предыдущие результаты. Одним словом, в тренировках должна быть система. В классическом своем варианте она выглядит так.

1. Всю учебно-тренировочную работу надо планировать заранее, устанавливая последовательность упражнений.
2. Регулярно учитывать результаты этой работы.
3. Обеспечивать регулярность занятий, не допуская неоправданных перерывов в них.
4. Правильно распределять упражнения по времени.
5. Наряду с повторением упражнений разнообразить средства тренировочного воздействия: сами упражнения, методы их выполнения, внешние условия для их выполнения. Все элементы обучения: показ, объяснение, учебный материал; общая физическая нагрузка и др. – должны быть доступны любому ученику.

Принцип доступности требует соблюдения следующих правил.

1. Руководствоваться учебными программами и нормативными требованиями.
2. Знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся.
3. Твердо соблюдать правила: от известного и неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Есть в городках такое понятие, как принцип прочности учебно-тренировочного процесса. Он обеспечивает сохранение усвоенных навыков и приобретенной работоспособности на протяжении нужного времени. Прочность усвоенного навыка приобретает, понятно, особое значение на соревнованиях. Либо по внешним причинам, либо в силу субъективных факторов, но недостаточно упроченный навык на турнире может расстроиться. Главными условиями выработки этого прочного навыка являются:

- а) сознательное его усвоение;
- б) многократное, систематическое повторение освоенных приемов (кстати, при этом сохраняется и уровень физических качеств, достигнутых на тренировках).

в) так называемое попутное повторение, когда каждое очередное занятие содержит в разных комбинациях основные элементы навыка, приобретенного на предыдущих занятиях. Для соблюдения принципа прочности необходимо придерживаться следующих правил:

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений, пока не убедитесь, что хорошо усвоены предыдущие.

2. Не перегружать тренировки новыми упражнениями и заданиями.

3. Включать в занятиях ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.

4. Повышать интенсивность и длительность упражнений.

5. Периодически и объективно оценивать достижения занимающихся во время контрольных занятий, сдачи нормативов и разрядных испытаний, соревнований, выступлений.

6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Методические приемы при выполнении броска.

1. Перед тренировкой, а тем более перед соревнованиями тщательно убрать с площадки, особенно с кона и полукона, песок, камешки и т.п. Проследить, чтобы площадка не была скользкой. Помехи могут не только повлиять на точность броска, но и привести к травмам.

2. Твердо определить для себя место основной стойки, от которой бита в полете делает полный разворот на лицевой линии квадрата. Можно сделать пометку мелом в том месте, где вы ставите заднюю, опорную, ногу.

3. В исходной стойке необходимо обращать внимание на расслабленность мышц всего тела. Напряжение их приводит к преждевременной усталости, нарушению координации движений, а следовательно, к ошибкам при бросках.

4. Не следует обычную, непринужденную стойку дополнять лишними движениями: сгибанием ног, поднятием пятки, носка, прицеливанием битой, поднятием ее вверх, назад, в стороны и т.д. Все это также может привести к ошибкам при бросках.

5. Замах делается при расслабленном состоянии мышц. Биту нужно выводить понизу прямой рукой. Это не требует удержания ее всеа, а последнее в свою очередь позволяет сэкономить силы для броска. Речь идет о замахе при плечевом броске как наиболее рациональном и применяемом большинством городошников.

6. Не торопитесь с броском! Его надо продумать, вспомнив обо всех движениях, которые применялись вами для точного броска в цель на тренировках. Если у вас возникли сомнения по поводу подготовки ручки и надежности всей биты, достаточной подготовки места для стойки; если одолевают мысли об уходе биты, о развале фигуры; наконец, если вам помешали выкрики болельщиков – лучше сойти с исходной позиции, успокоить себя и только потом провести бросок.

7. Перед броском убедитесь, был ли сигнал судьи, разрешающий этот бросок.

8. Во время игры не допускайте переохлаждения тела. Городки и биты собирайте быстро, энергично. Неплохо разогреться общефизическими упражнениями. Это даст возможность и тепло в теле сохранить и нервное напряжение снять.

Характерные ошибки при бросках с кона.

1. Причины увода или недовода биты до цели.

Уводы и недоводы биты до цели частенько связаны и с тем, что нарушается непрерывность броска, т.е. при броске и выпуске биты из руки получается пусть и незначительная, но пауза. Сила для броска приложена с опозданием – увод биты; преждевременно, когда рука с битой еще не доведена до линии Д, - недовод биты до цели.

2. Причины недоразворота и переразворота биты у цели.

Обычно их видят в том, что место основной стойки для броска игрок определил неправильно. Если бита при соприкосновении с площадкой пересекает, лицевую линию квадрата и городки летят не по направлению движения биты, а вправо или влево, следовательно, место стойки выбрано неправильно, и его нужно сменить: при полете городков влево – подойти вперед, при полете вправо – отойти назад. Когда бита касается площадки около штрафной, но ручка или комель не долетают до лицевой линии и в дальнейшем бита движется по металлу, так сказать, «подползая» к фигуре или городкам, место основной стойки выбрано вроде бы и правильно. Но, поскольку бита все же не выведена на положенную траекторию, возможны касания ею штрафной линии, что является ошибкой.

Переразворот биты у цели происходит из-за нарушения координации движений корпуса и руки спортсмена. Верхний плечевой пояс не принимает активного участия в броске. Эта «неактивность» вроде бы компенсируется активной работой кисти, но в результате и первый полуоборот биты происходит раньше, чем надо, и последующие два оборота заканчиваются раньше. В конечном итоге бита касается площадки у цели с переразворотом, и городки от фигуры летят влево.

Нужно ли в этом случае сменить место основной стойки? Если игрок не в состоянии избавиться от таких ошибок, лучше сделать подход. Подобные ошибки часто случаются у игроков, недостаточно подготовленных физически, мало тренированных. Они устают, и это приводит к нарушению координации во время броска.

7.1. Физическая подготовка.

Играющему в городки следует развивать силу и выносливость. Этому может помочь включение в тренировки гантелей, гирь, эспандеров, резиновых жгутов и даже штанги.

Если бег, то не простой, а по песку, по глубокому снегу. Езда на велосипеде, подтягивания на перекладине, отжимания.

Для развития же специальной силы городошника лучше прибегать к упражнениям, воздействующим на те же группы мышц, которые участвуют, и весьма активно, в выполнении бросков биты, то есть на мышцы рук, верхнего плечевого пояса и ног.

На занятиях необходимо точно дозировать упражнения для новичков, спортсменов средней подготовленности и для хорошо подготовленных.

Число повторов каждого упражнения нужно увеличивать от тренировки к тренировке.

Специальная физическая выносливость городошника вырабатывается в ходе многочисленных бросков биты с полукона и кона. Это относится как к индивидуальной, так и к командной подготовке. Длительность такой тренировки зависит от степени подготовки занимающихся. Мастера спорта за одну тренировку выполняют по 150-160 бросков, что соответствует переброске около тонны груза.

Упражнения со штангой – это всем известные жим, рывок, толчок, как двумя, так и одной рукой. Добавьте к этому наклоны и вращения туловища, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с преодолением собственного веса.

Начинающим рекомендуется за одну тренировку в подготовительный период сделать от 40 до 60 бросков биты, в соревновательный – от 60 до 80, наконец, в переходный – от 40 до 30 бросков.

Для тех, кто уже вступил в городошный спорт, получил скажем, третий или второй взрослый, а может, и юношеский разряд, эти цифры выглядят по тем же периодам так: 50-80; 80-100; 60-40.

Общую выносливость можно развить кроссами и ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде и бегом.

Все это даст базу для развития специальной выносливости, необходимой собственно для занятий городками, дают многократные повторения бросков биты и с кона, и с полукона, на командных и индивидуальных собственно городошных тренировках. Каждому городошнику необходима повышенная подвижность суставов, прежде всего верхнего плечевого пояса: и в плечевых, и в локтевых, и в лучезапястных суставах.

Выполняйте их сначала медленно, потом увеличивая темп, амплитуду движений и число повторений от тренировки к тренировке.

7.2. Психологическая подготовка

Помехоустойчивость элементов городошной техники, или высокая надежность бросков, зависит от степени тренированности. Это, так сказать, физическая сторона подготовки. Не менее важен и психологический настрой игрока, его способность трезво мыслить на площадке. Добиться хорошего результата вам помогут следующие рекомендации.

1. Надо грамотно подобрать упражнения для разминки, интенсивно размяться до чувства легкости в мышцах, максимальной подвижности в суставах, свободного дыхания, оптимальной частоты сердечных сокращений, а в конечном итоге – чувства уверенности в своих силах.

2. Создать себе такое настроение, при котором все получается, а главное – любыми средствами избавиться перед игрой от чувства тревоги.

3. Определить для себя программу действий, а в процессе игры перед каждым броском «прокручивать» в уме технику именно этого броска, с акцентов на ключевых элементах. Если думать только о том, что надо выбить

фигуру, а не о том, как это сделать и что именно нужно выполнить из технических элементов в данный конкретный момент, результат может оказаться плачевным.

Можно привести множество примеров из соревнований, когда прекрасно подготовленные технически игроки не справлялись с собственными эмоциями и показывали низкие результаты, хотя на других турнирах того же ранга выходили победителями и до и после такого срыва. А это означает, что очень важно готовить себя психологически вообще и к конкретному выступлению в частности.

В практике городского спорта просто сложилось мнение, что только участие в соревнованиях «укрепляют нервы», т.е. от соревнования к соревнованию игрок чувствует себя увереннее. На этом строится практически вся психологическая подготовка городского спортсмена, а уж мастера – в особенности.

Отчасти это так и есть. Однако психологи утверждают, что такой «запас» настроения не может сохраняться сколько-нибудь продолжительное время. Значит, подготовку в психологическом плане нужно всячески разнообразить, обогащать ее еще какими-то средствами.

Психологическая подготовка должна начинаться вместе с технической, и времени ей уделять следует не меньше, а может быть и больше, чем технической.

Как же готовить себя психологически к соревнованиям по городкам? Тут, как говорится, все средства хороши. Уравновешенность характера, способность трезво мыслить и адекватно реагировать на различные раздражители спортсмены должны совершенствовать постоянно и в каждодневной жизни.

Сосредоточенность внимания, переключение внимания – эти способности совершенствуются не только на тренировках, но и на работе, и дома. Независимо от склада характера нужно работать над собой сознательно, волевыми усилиями шлифовать те привычки, которые со временем помогут тебе выработать бойцовский характер.

Записывать свои психологические ощущения или мысли по ходу игры: «Подбородок повыше, замах плавный, открыть кисть...» Объективные показатели: «Пульс 130 ударов в минуту. Результаты турнира для меня высокие».

Постараться поднять себе настроение. Сделать четкую установку на игру. По ходу игры проверять пульс. Если он превышает оптимальный постараться раскрепоститься.

Успокаивает медленное вдыхание и выдыхание. Можно неслышно насвистывать мелодию. Волнение перед соревнованиями можно уменьшить путем медленного бега в течение, скажем, 15-20 минут. Если, наоборот, нужно повысить уровень возбуждения (для тех, кто страдает так называемой стартовой апатией), результат принесут несколько интенсивных коротких пробежек.

Случаются, конечно, и непредвиденные помехи, невольно отвлекающие спортсмена от игры, такие, как непредвиденные помехи, невольно отвлекающие спортсмена от игры, такие, как несправедливое решение арбитра, неожиданный выкрик под руку с трибун, резкое, может быть, даже нечаянное движение в сторону фигуры в самый момент броска. Тогда надо остановиться и повторить все сначала, постаравшись предварительно успокоиться. Лучше сосредоточиться вам поможет исключение таких отвлекающих «маневров», как разглядывание публики на трибунах, чрезмерное внимание к соседним квадратам, интерес к результатам соперников. Забудьте обо всем этом, пока не доиграете собственную партию. Надо, как говорится уйти в себя.

В городском спорте основная борьба ведется не с соперником непосредственно, хотя тот и выступает рядом с вами, а за результат броска по каждой фигуре. За этот результат ты борешься, по существу, с самим собой, с собственными отрицательными эмоциями.

В командных соревнованиях удерживать себя в подобной «психологической узде» никак не легче. Без строгой установки на игру, как в тактическом, так и в психологическом аспекте, без строжайшей игровой дисциплины команде трудно рассчитывать на успех. Велика здесь и роль лидера, особенно он собственной стабильно результативной игрой поддерживает свой авторитет на высоком уровне.

Давно применяются и, надо сказать, оказывают большую помощь на турнирах в городском спорте такие средства психической саморегуляции, как самоободрение, самоубеждение. Однако, в критических ситуациях они могут оказаться недостаточными, не вызвать положительной реакции организма игрока.

А все дело в том, как эти средства применять. Если коротко – применять их надо грамотно. При вдумчивом подходе и систематических занятиях психической саморегуляцией овладеть не так уж трудно.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Семенов С.С., Городки: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1982.-96 с.
2. Спекторов В.Б., Чернявский Д.А., Спортивные игры, - Киев.: Віща школа, 1970. – 48 с.
3. Корнаухов Ю., Филотов И., Городки.М; ФиС, 1951
4. Коробкин И.Ф. Городки. М., ФиС, 1966. – 96 с.
5. Корнаухов Ю., Соколов А., Городки. М., ФиС, 1950
6. Городошный спорт: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1984-63 с..
7. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. институтов/ Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь, - М.: Просвещение, 1979 – 360 с.
8. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов ВУЗов/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – 3-е изд., стер., - М.: издательский центр «Академия», 2004 г. – 480 с.
9. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова; изд.2-е испр. и доп. (в 2-х томах) Т - 1 М., «Физическая культура и спорт», 1976 – 304 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебное пособие для студентов ВУЗов/ под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – М., издательский центр «Академия», 2001 – 520 с.