

# СПОРТ

Пролетарии всех стран, соединитесь!

Издание Костромского Губернского Комитета Российского Коммунистического Союза Молодежи.

## Предисловие.

В уездных организациях чувствуется недостаток Спортивной литературы. За последнее время, когда Спорт у нас в комсомоле начал развиваться, это чувствуется особенно остро. Мы пытаемся изданием сего маленького пособия эту остроту уменьшить. Нет сомнения, что издание и в смысле подбора материала и в смысле красоты технического выпуска требует большего внимания. Но мы знали, что такой подбор, он бы задержал выпуск настоящего маленького пособия, что край не желателен. Мы не поместили ряд статей о необходимости спорта. За недостатком места даже набранный материал не

Политпросвет Губкома.

## Краткие указания простейших способов легко-атлетических упражнений.

**Копье.** Можно сделать из сухого сучья дерева, длиной от 2 1/2—3 1/2 арш., весом до 2 1/2 фун. На утолщенный конец копия набивается железный наконечник. **Способ метания** состоит в том, что конец копия упирается в верхний сустав указательного пальца правой (левой) руки. Левая (правая) рука поддерживает копье за среднюю часть вытянутой и поднятой вверх под 45°. Правая рука обводится до отказа назад в момент метания. Голова слегка приподнята и повернута в сторону метания. Тяжесть тела передается на правую (левую) ногу, левая (правая) же выставлена на шаг по направлению метания на носок.

Перед началом броска сгибается правая (левая) нога в колене и отводится корпус сколько возможно назад, левая (правая) нога стоит полной ступней на земле. При броске быстро сгибается правая (левая) рука в локте, еще быстрее разгибается вперед. Копье толкается, сохраняя при этом движение линию направления. Одноименно разогнутой правой (левой) ноги корпус быстро подается на левую ногу, которая в этот момент сгибается и быстро переносится на место правой ноги, а левая (правая) рука дугообразным движением влево (вправо) вниз отводится назад до отказа, помогая таким образом общей работе. С последним толчком указательный и большой пальцы правой (левой) руки вытягиваются по направлению бросания и освобождают копье, которое приобретает инерцию летит и падает, воздаясь остриней в землю.

**Диск.** Делается из сухого березового дерева, диаметром в 4 1/4 вершка, толщиной у краев 2 миллиметра, в центре 4 миллиметра утолщается, принимая форму двояко выпуклую. Вес 5 фунтов.

Диск держится в правой (левой) руке следующим образом. Ребро диска накладывается на средний сустав среднего пальца раскрытой кисти руки. Остальные пальцы, кроме большого накладываются на ребро диска, также средними суставами. Расстояние между наложенными пальцами должно быть не менее толщины пальца. Средняя диска вкладывается на среднюю ладонь, большой палец, отведенный до отказа в сторону под углом 90° в указательному, прикладывается к диску совершенно выпрямленным.

Взятый таким образом диск в начале придерживается левой (правой) рукой. Тяжесть всего тела передается на правую (левую) согнутую в колене ногу, левая (правая) нога отставляется в сторону метания (на шаг) на носок; правая (левая) рука с диском относится до отказа назад, ладонью к правую (левую) бедро, а корпус поворачивается в пояснице вправо (влево). Левая (правая) рука поднимается вверх под углом 45°. Голова поворачивается в сторону направления метания. Плоскость диска обращена все время к телу бросающего. Вслед за этим моментом правая (левая) рука с диском быстро движется снизу вперед—вверх, приближаясь как бы к высоте левого плеча и в этот момент, когда диск должен вырваться из правой (левой) руки производится дальнейшее средними суставами указательного и среднего пальцев, чтобы дать правильное направление полету диска. Одновременно разгибается правая (левая) нога и быстрым, энергичным

поворотом корпуса влево, правая нога становится на место левой, последняя же на место правой. Корпус поворачивается налево до отказа, правая (левая) нога сгибается в колене. Левая рука помогает общему повороту корпуса, как в ту так и в другую сторону.

**Ядро** делается из чугуна, стали и др. материалов. Вес нормальный 18 фун., форма шара.

Положенное на правую (левую) руку ядро держится в обхват плотно всеми пальцами. Держание можно считать правильным в том случае, когда таковое находится на середине ладони, что легко проверить, развернув последнюю и отодвинув в сторону пальцы. Если при таком положении ядро падает из руки—держание было неправильно. Согнутая до отказа в локте рука с ядром отводится как можно больше назад так что вертикальная плоскость, проходящая через центр ядра, предплечья и плечо—совпадает с плоскостью туловища. Пальцы обращены назад, ладонь вверх и по направлению свободной руки поднимается под углом в 45° в сторону толкания и совпадает с названной выше плоскостью. Нога соответствующая руке держатель ядра согнута в колене под углом 100—120° другая нога отставлена на один шаг в сторону толкания, причем все следы на земле. Корпус отклонен назад составляя прямую линию с выставленным вперед ногою. Покос ступни сади стоящей ноги—повернут вправо (влево) и вперед стоящей по направлению толкания отведенное назад ядро в первый момент притягивается кистью руки по направлению к подбородку на расстоянии не более толшины двух пальцев от лица, причем ядро должно быть на высоте подбородка, корпус повернут грудью в сторону толкания; одновременно разгибается в колене сади стоящая нога и отводится левая рука по направлению противоположному толканию; когда ядро подведено к подбородку—положение правой ноги будет разогнутое в колене, таким образом обе ноги будут полными ступнями на земле и выпрямлены.

Дальнейшее движение производится толканием ядра как бы от подбородка под углом 30°—40° и наклонном корпусе вперед, причем пальцы бросающей руки обращены все время вверх назад. В тот момент когда ядро отделяется от ладони—производится быстрое нажатие ядро основными формами пальцев, что придает ядру с одной стороны лишней толчок, с другой—правильное направление полета. С началом описываемого момента—вперед стоящая нога быстрым вращением корпуса переносится на место сади стоящей ноги, а сади стоящая на месте правой; поднятая вверх свободная рука быстро отводится (до отказа) в сторону, противоположную метанию, помогая вращению корпуса.

**С разбега.** Разбег начинается постановкой вперед стоящей полой левой ноги на шаг вперед по направлению толкания, затем ставится на шаг вперед правая нога и наконец последний шаг делается левой ногой, причем делая таковой шаг—левая нога сильно напряжением корпуса ставится на место правой ноги, а правая на место левой. В продолжении всего движения, кроме последнего шага, рука с ядром остается неподвижной. С последним шагом производится бросок описанным выше способом.

**Прыжки.** В длину с разбега для однообразия принимается перед разбегом следующая стойка: левая (правая) нога становится всем следом на полный шаг, вперед по направлению разбега одновременно сгибаясь в колене (под углом в 110°—120°) правая (левая) нога остается всею ступнею на месте слегка сгибается в колене (под углом 160°—170°); корпус в пояснице сгибается вперед, голова обращается в сторону разбега; кисти вытянутых рук держатся в кулаках и отводятся вниз назад до отказа.

**Разбег.** Чем сильнее, быстрее и энергичней разбег тем большая инерция сообщается всем частям тела, а следовательно тем дальше полетит во время отражения тело. Разбег начинается разгибанием сади стоящей напр. правой ноги

и быстрой постановкой этой ноги вперед, одновременно руки быстро выносятся вперед, причем (левая) правая быстрее левой (правой); голова наклоняется несколько вперед. Перед этим положением производится глубокое вдыхание, а с окончанием прыжка—вдыхание. Дальнейший процесс разбега представляет собою ускоренный бег, который с каждым шагом усиливается. При разбеге руки держатся согнутыми в кулаках и отведенными назад, а локти рук возможно ближе к телу. Во время разбега не следует менять ногу.

Дальнейшее движение состоит из прыжка. Добежав до стартового бруска прыгун отталкивается от такового одной правой (левой) ногою одновременно вынося другую ногу и обе натяннутые руки в кулаках снизу вперед и сгибается в то же время в пояснице. Начало падения считается с того момента, когда ступни ног соприкасаются с землей, соприкосновение ног с землей постановкой ступни ног носками и к концу падения прыгун ладью приседает на полусогнутые ноги подавая корпус вперед и держа руки в кулаках вытянутыми вперед на высоте и ширине плеч.

Прыжок считается правильно выполненным если прыгун после разбега оттолкнулся от стартового бруска не зацепив носком земли вперед бруска. Длина прыжка измеряется расстоянием от переднего края бруска до ближайшего места, где участник коснулся земли какой-либо частью тела.

**Прыжки в высоту.** Указать точную дистанцию для разбега нельзя так как это зависит от особенностей каждого прыгуна, но начинают разбег слегка ускоренным бегом доводя его максимумом за 3—5 шаг до препятствия. Препятствие должно быть таким образом чтобы ни одна из частей тела не коснулась его. Рекомендуется каждому прыгуну отмечать место откуда он будет отталкиваться. За нормальное место отскока принимается 1 1/2—1 арш. перед препятствием.

После производства отскока в наивысшей точке под препятствием, корпус сгибается вперед в пояснице, а ноги сохраняют положение согнутых. По мере падения тела от наивысшей точки—ноги и корпус разгибаются, а руки держатся вытянутыми вперед—для сохранения равновесия в момент падения. Голова от казывается в противовес руками несколько назад.

## Б Е Г.

Разбег бывает прямой и боковой. При **прямом** разбеге в момент отскока та нога которую не отталкивается прыгун поднимается к высоте препятствия, согнутою до отказа в колене, а колено этой ноги приближается к груди. Другая нога производит ту же манипуляцию вслед за первой. В то же время натяннутыми руками делается взмах снизу—вперед—вверх.

При **боковом** разбеге—отскок производится ногою противоположную стороне разбега т. е. если разбег начинается справа, то отталкивается следует левой ногой делая одновременно сильный взмах вверх и вправо правой ногой и левой рукой, после чего взмах правой рукой и перенос левой ноги, при разбеге слева—тоже самое наоборот.

**Прыжки с места в длину и высоту.**

**В длину.** Прыгун становится на стартовом бруске полными ступнями ступней ног не касаясь земли вперед бруска, причем каблуки плотно—прижаты, друг к другу, носки развернуты наполовину ширины ступни, руки (в кулаках) согнуты в локтях и подняты до отказа вперед—вверх, пальцы ноггами обращены к плечам, корпус наклонен назад в пояснице, а голова несколько откинута назад, затем быстро отпускаясь руки вперед—вниз—назад одновременно корпус сгибается в пояснице вперед до отказа, а ноги сгибаются в 8° коленях (под углом 40°—45°) обязательно вместе, грудь подается вперед в тот момент когда прыгун чувствует, что должен упасть вперед быстро отталкивается разгибая ноги; одновременно делает сильный взмах руками вперед и слегка вверх разгибает корпус в пояснице и делает прыжок. Находясь в воздухе, руки держатся вытянутыми вперед, корпус на излете согнут в пояснице, а ноги согнуты в коленях падение совершается так же как и при вышеописанных причинах.

**В высоту.** Прыжок с места в высоту исполняется так же как и в длину с места, единственная разница в том, что руки при взмахе ими вперед выносятся значительно выше плеч, а корпус выгибается в пояснице тогда после действия от наивысшей точки над препятствием, а припадении руки держатся вперед вытянутыми на ширину плеч.

**Прыжки с шестом в высоту.** Шест держится перед разбегом левой (правой) руки на малую высоту немного выше планки (веревочки), на большую ниже планки, считая от поверхности земли, при

чем левая (правая) рука накладывается таким образом чтобы большой палец этой руки был обращен вверх и вправо. Правая (левая) накладывается с другой стороны выше левой (правой) руки на ширину не менее ширины плеч прыжков. Шест держится во время разбега таким образом, что локоть правой (левой) руки несколько прижат к правому боку, кисть руки на высоте правого (левого) плеча. Второй (правой) рукой шест поднят так что кисть руки приходится против середины груди и на высоте плеча; конец шеста с накопником уклоняется немного влево. Это держание сохраняется в продолжении всего разбега.

Только энергичный ровный и плавный разбег может сообщить ему достаточную инерцию вследствие которой прыгун может подняться на значительную высоту и преодолеть данное препятствие; в продолжении всего шеста и плеча сохраняются неподвижными, бег должен быть ровной, а в 5—8 шаг до планки доведен до максимума. При исполнении прыжка отталкиваться следует исключительно одной ногой. Отскок заключается в том, что усилием толчка левой (правой) ноги от земли, после чего притягиванием на мускулах рук—подняться выше левой (правой) руки каковая находится на высоте преодолеваемого препятствия. Во время отскока кисти рук несдвигаются. С началом подъема тела в воздух ноги поднимаются в сторону вверх и держатся обязательно прямыми и вместе. Голова несколько откидывается назад. К концу отскока голова будет в положении откинутой назад, корпус приподнятой на мускулах до отказа—горизонтально; ноги слегка согнуты в бедрах, сведенными вверх—вперед и влево от плеча. Находясь в мертвой точке над препятствием прыгун быстро поворачивается влево энергичным разгибанием тела в пояснице и отталкиванием влево (в сторону противоположную разбега) шест; после чего руки поднимаются вверх и падая; происходит лицом и грудью обращенный к препятствию. Падение прыгуна должно быть на носки полусогнутых в коленях ног, а руки вытянуты вверх для сохранения равновесия. Падая шест шест подхватывается одним из очередных прыгунов.

От умения правильно и вовремя по выстрелу или какому либо другому сигналу взять старт иногда зависит успешный исход бега. Стартом называется место откуда начинается бег. Способов брать старт очень много, но приведем здесь один общепризнательный который состоит в том, что бегун на расстоянии 1/4 арш. от стартовой линии выдвигается ямка диаметром 4 верш. и глубиной около вершка; в эту ямку ставится левая (правая) нога, затем нужно поставить ступню правой (левой) ноги сади на землю, так чтобы колено этой ноги приходилось рядом с серединой ступни другой ноги и в том месте где носок правой ноги касается земли, делается такая же ямка и для правой ноги. Руки кладутся пальцами на линию старта. Тяжесть тела передается на левую ногу и на обе руки. После команды: «все-ли вы готовы?» туловище выносится вперед за линию старта как можно дальше, чтобы выгладить этим кусок дистанции; не получив отрицательного ответа, командует «внимание» и дается сигнал по которому правая нога выбрасывается с силой вперед и делается его длинный шаг. Между командой «внимание» и сигналом должен быть короткий промежуток времени в 2—3 секунды. Старт считается сорванным если после слова «внимание» и до производства сигнала участвующий коснется перед чертой какой либо частью тела. Во время бега обращать внимание: голову держать прямо не отклонявая ее сильно назад и не опускать на грудь, грудь должна быть развернута до отказа, кисти рук сжаты в кулаках, руки согнуты в локтях и слегка прижаты к туловищу. Руки оставаясь согнутыми в локтях должны иметь свободное движение около тела но не следует допускать сильного размахивания ими и откидывание локтей в стороны. Во время бега следует держаться левой стороны круга, обогать можно лишь не мешая этим другим участникам с левой стороны. Занимая внутренний край дорожки обогав бегуна

справа, можно только будучи впереди не менее как на 2 метра или не стесняя противника. Победителем считается тот, кто первый пересек какой либо частью тела кроме рук линию финиша.

**Ускоренный бег** это вид бега самый трудный вследствие того, что каждый бегун должен уметь соразмерить свои силы с величиною пробегаемого пространства и чем таковое больше тем более следует беречь свои силы, для того чтобы не исчерпать их прежде достижения цели. Тренировка в этом беге заключается в постепенной подготовке бегуна к преодолению значительных расстояний путем втягивания в ускоренный бег, начиная с самых незначительных дистанций. Каждый бегун должен помнить, что ускоренный бег требует громадных усилий, поэтому бежать на 100 метр, сразу же предварительной подготовки мускулов и сердца к бегу на 50—80 м. не следует. При ускоренном беге нога ставится обязательно на носок, так как в противном случае шаг делается на длину ступни коротко, а шагцы—следствия неудобные и неестественные для ног положение.

**Бег на 100 мет.** Прежде чем приступить к бегу на 100 мет. необходимо тренироваться пробегать 50 м. Тренировка заключается в умения соразмерить дыхание с работой мышц. Так как опыт показал, что 50 метр. свободно пробегаются в 6—8 сек. время позволяющее не дышать без удушья для здоровья, то поэтому идея тренировки на 50 м. заключается в том, чтобы суметь пробежать 50 м. не дышать и доводя скорость постепенно от 10—12 сек. Чтобы облегчить работу необходимо первые 10—15 шагов после взятия старта держать корпус наклонным вперед с приподнятой головой обращенной в сторону бега. Будучи на старте дышать следует нормально, тогда же по сигналу одновременно с первым шагом сделать глубокое вдыхание которое закончится приблизительно на расстоянии первых 3—5 шагов от старта и не дышать до дистанции 50—60 м. после которой сдать быстрое выдыхание и тотчас же постепенное вдыхание, после которого до самого финиша не дышать. Коснувшись гравия ленты на финише, пробегать тем же темпом не менее 3—5 метр, сделать полное выдыхание и тотчас же перейти в мерный бег на расстоянии 10—15 шагов после чего перейти в шаг до полного восстановления нормального дыхания.

**Бег 400, 800, 1500 метр.** При беге на дистанцию от 400 метр тренировка и производство бега совершенно иные, нежели описанные раньше. На эта расстояния рекомендуется после сигнала первые 10—15 м. пробегать самым скорым бегом, после чего перейти в равномерный-ускоренный бег, сохраняя таковой на протяжении около 100 м., затем последующие 200 м. пробегать ускоренно-мерным бегом, последние же 100 м. проходить таким образом: первые 50 м. ускоренным, а последние до финиша с полной скоростью.

**Барьерный бег.** Под барьерным бегом разумеется таковой бег, когда приходится преодолевать ряд барьеров определенной высоты, не те-

ряя скорости бега. Принятая дистанция для этого бега 110 м.; бег происходит по прямой дорожке, по которой расставляются 10 барьеров следующим образом: первый барьер ставится на расстоянии 13 1/2 м. от старта, все следующие на 9 1/2 м. один от другого. Барьеры имеют высоту 1 м. 6 см. и ширину 1 м. 5 см.; каждый участник имеет свой ряд барьеров. В беге с барьерами рекорд может быть признан только если при беге не был свален ни один барьер. Правила старта и финиша те же.

**Прыжок через барьер.** Добежав до барьера, бегун отталкивается правой ногой одновременно делая быстрый взмах вперед, вверх правой рукой. Левая согнутая в колене и бедре приближается к колену в груди и быстро выносится вперед, правая нога остается сади, выносится тот-час в сторону вправо и вперед также согнутой в колене и после того как прыгун коснется земли левой ногой, ставится на шаг вперед последней и движение продолжается до следующего барьера. Старт следует брать также, как и при беге на 100 м., т. е. с места полным бегом. Таков же должен быть и финиш. Выбрасывание рук при прыжках через барьер играет огромную роль в том смысле, что помогает прыжку, создавая в то же время красивое положение тела в воздухе. Необходимо помнить, что перед каждым прыжком через барьер во время разбега делается глубокое вдыхание в момент отталкивания. Для прыжка через барьер дыхание задерживается. С окончанием прыжка быстро производится полное выдыхание, вслед за ним выдыхание и т. д.

**Эстафетный бег.** Как показывает само название, что в этом беге весь интерес сосредоточен на гоня называемой Эстафете, представляющей собой флажок или палочку путем передачи от одного пунята к другому такая Эстафета доходит по своему назначению. За нормальную дистанцию принимается 400 м. Простейший случай Эстафетного бега заключается в следующем: участники разделяются на две равные партии. Для бега выбирается ровное место, заранее размеренное по всей длине. Когда приходится устраивать Эстафетный бег, не следует давать каждому участнику более 50—70 м. метров. Первый бегун в каждой партии становится на старт таким образом, чтобы левая согнутая в колене нога, поставленная всей ступней на землю своим носком касалась черты, а правая отставлялась на 1/2 шага назад. Эстафета в виде флага держится в левой руке, которая вытягивается вперед после пробега всего круга для передачи следующему из своей партии.

Бег начинается одновременно по общему сигналу, после чего пробежавший свое расстояние передает эстафету следующему из участников своей партии, последний же должен ожидать его на старте, держа вытянутою правую руку, а по получении эстафеты начинать бег. Прибежавший раньше своего противника один из участников какой нибудь партии ринет победу.

## И Г Р Ы.

### Лишний.

Выделив двух игроков (можно по жребию или сосчитать), остальные играющие разделяются на две равные части и образуют два круга: внутренний и внешний; в каждом круге игроки становятся, примерно, на 2 шага и лицом внутри; значит, каждый игрок наружного круга будет стоять сади игрока внутреннего круга (или, как говрят, «в затылок»), за руки брать не нужно. Из двух игроков, выделенных вначале, один становится в центре внутреннего круга, а другой снаружи внешнего; игрок центра должен догнать и запятнать игрока стоящего снаружи. Начинается преследование, во время которого убегающий игрок (наружный) становится впереди любого игрока внутреннего круга; этим он избегается от дальнейшего преследования. Но так как в этом месте, против

которого стал (остановился) убегающий игрок, образовалось уже 3 человека,—один сади другого, то задний игрок становится «лишним» (ибо везде стоит один за другим только по два игрока); лишним (задний) игрок должен немедленно убежать со своего места, а в это время ловящий игрок старается догнать и запятнать «лишнего». Если поймать удастся, то убегающий и ловящий меняются своими ролями; если нет, то продолжает ловить следующих убегающих игроков.

Правила. 1) Ловящий не может пятнать убегающего, когда тот встал внутри круга перед каким-нибудь игроком.

2) Ловящий не может ударить того, от кого он только что получил удар.

3) Во время, когда «лишний» не успел еще убежать от своего места, ловящий может его пятнать.



**Насмешники.**

Игроки делятся на две равные партии; каждая партия выстраивается в одну линию (шеренгу) по противоположным концам площадки или по противоположным стенам комнаты; перед каждой шеренгой в расстоянии одного шага проводится черта. По условию игра жребием какой-нибудь партия высылает от себя одного игрока—насмешника все игроки противоположной партии вытягивают вперед свои правые руки; насмешник подбегает к противоположной черте и, трижды ударяет по одной, двум или трем протянутым рукам, противников,—как бы поддразнивая, заманивая игроков; наконец насмешник ударяет по чьей либо руке (или по одной и той же) четвертый раз и тотчас же бежит назад, к своей партии. Все те игроки, по чьим рукам ударил насмешник, догоняют насмешника и стараются его запятнать, пока он не переступит за черту своей партии. Если кому-нибудь удастся запятнать насмешника, то он становится пленником запятнанной его партии; если же насмешник успеет добежать до своей черты незапятнанным, то все его преследователи (по чьим рукам были сделаны удары) идут в плен к партии насмешника. Пленные выстраиваются сзади игроков. Затем высылает насмешника противоположная партия, и игра продолжается указанным порядком. Победительницей считается та партия, которая скорее заберет к себе в плен половину игроков противоположной партии (или всех игроков,—смотря по условию).

**Правила:** 1) Насмешник может бежать назад только после четвертого удара по рукам противников.

2) Насмешник имеет право прибегать к различным хитростям, например: быстро ударив по рукам три раза, может замануться в четвертый раз (но не ударять) и сделать вид, что бежит назад; или ударяет в четвертый раз по своей подставленной руке и бежит и т. д.

3) Если кто либо из игроков сделает хотя один шаг за черту, не выждав четвертого удара (бросится пятнать насмешника), то такой игрок идет немедленно в плен к партии насмешника.

4) Пленники в дальнейшей игре участия не принимают.

**Бар.**

Разделившись на две равные партии, игроки каждой партии становятся в линию (шеренгой) на противоположных концах площадки или комнаты. Каждая партия избирает себе предводителя (вожака). Перед линиями игроков в 2-х шагах расстояния проводятся борозды или черты. Игра начинается тем, что тот или другой из предводителей (по условию или жребием) высылает одного игрока—зачинщика, с целью заманить или вызвать на преследование себя кого-нибудь из игроков противоположной партии; назначенный игрок выбегает вперед и осторожно приближается к противоположной линии. Из-за этой линии выбегает также один играющий и старается запятнать зачинщика; последний спасается от преследования, убегая к своей партии. Тогда из первой партии на выручку зачинщику, по назначению (или знаку) предводителя, бежит новый игрок—выручающий. Играющие внимательно следят, кто выбежал на площадку последним, так как вся игра основана на том, что последний выбежавший может пятнать любого из игроков противоположной партии, находящихся в это время на площадке. Выручающий бежит к тому игроку, который преследует зачинщика, и старается в свою очередь запятнать его; следовательно, в это время на середине площадки будут три игрока: зачинщик и выручающий из первой партии, преследующий зачинщика—от второй партии. Игрок второй партии теперь старается убежать от преследования выручающего и спешит к своей черте, на выручку ему из его партии выбегает еще новый игрок с правом пятнать всех, и так далее. Если кому либо удастся запятнать игрока противоположной партии, то пятнавший останавливается, поднимает руки и громко кричит «бар!» Все находящиеся на площадке игроки мгновенно останавливаются, запятнанного торжественно ведет запятнанного в плен, за свою черту, после этого игроки с площадки спокойно расходятся по своим партиям. Игра тотчас же возобновляется высокою зачинщика от другой партии и продолжается согласно созданному раньше до тех пор, пока одна из партий не захватит в плен половину игроков противников.

**Правила:** 1) Каждый вновь выбегающий имеет право пятнать всех ранее его выбежавших игроков противной стороны. Поэтому игрокам нужно очень внимательно следить, кто и когда выбегает, чтобы знать, от кого нужно убежать—спасаться.

2) Предводители обеих партий на площадке не выходят, они следят за порядком, каждый в своей партии, своевременно высылает игроков, отзывая лишними, чтобы на площадке не было толкотни. Важно, чтобы все игроки поочередно перебивали на площадке. Игроки обязаны своим предводителям полным повиновением. Для безприσταстья назначается на каждую сторону выборный «судья».

3) Вернувшийся в свою партию игрок имеет право выбежать на площадку снова и пятнать ранее выбежавших.

4) Если кому-нибудь из играющих удастся незапятнанным добежать до черты противников и пересчитать за нее, то пересчитавший кричит «бар!». Все останавливаются, и партия, за черту которой пробежал удалец, считается побежденной, независимо от числа пленных.

Когда игра будет усвоена хорошо и пойдет совершенно гладко, можно парнообразить ее так. Для пленных в каждой партии устраивается сзади и в стороне «дом», круг на земле (или какая либо загородка) посреди круга втыкается на небольшой палке флажок; каждый запятанный, «пленный», отводится в дом. Если кому либо из игроков той партии, от которой захвачены пленные, удастся незапятнанным пробраться в дом противников и коснуться рукой флага, то он ударяет любого из пленных по руке (или 2х, 3х, смотря по условию) и громко кричит «бар!». Все останавливаются, и вырванный пленного (пленных) выводит их из плена к своей партии, где они снова превращаются в равноправных со всеми другими игроками, т. е. вновь могут выбежать и пятнать противников. Далее, когда пленных с той и с другой стороны уже захвачено много,—выручить их может предводитель партии; если ему удастся незапятнанным пробраться в дом противников и коснуться там флага, то все пленные освобождаются на радость освобожденные могут поднять на руки своего предводителя и торжественно донести его до своей партии; это будет служить предводителю наградой за за геройский подвиг освобождения товарищей. Если же кто либо успеет запятнать предводителя (можно условиться—считать предводителя запятнанным, когда его запятнают не один, а два три игрока противоположной партии), то партия предводителя считается проигравшей игру совершенно.

**Ловля зайцев.**

Играющие избирают из своей среды охотника и бродячего зайца; затем, взяв в руки по 3 за руки, образуют несколько кружков или логовищ; кружок от кружка расходится на любое расстояние в зависимости от величины площадки, где происходит игра. В каждом логовище выбирают еще по одному зайцу, который до поры до времени находится внутри логова. Затем начинается игра. Охотник преследует бродячего зайца и старается его как можно скорее запятнать; заяц спасается от охотника бросается в ближайшем к нему логовище (кружок), где уже и становится неприкосновенным. В тоже самое время из этого логовища обязан убежать бывший там ранее заяц, который обращается в бродячего; охотник бежит за новым зайцем и старается его запятнать; бродячий заяц спасается в ближайшем логовище; оттуда выбегает новый бродячий заяц, охотник его ловит и т. д.—пока охотнику не удастся запятнать или изловить бродячего зайца. Тогда этот заяц делается охотником, а бывший охотник—бродячим зайцем и игра продолжается тем же порядком. Когда охотник и зайцы достаточно устанут, на смену им избирают новых, пока все играющие не перебивают охотников и зайцами.

**Правила:** 1) Охотник может ловить зайца только когда он бежит вне логовища, или когда перебегает из кружка в кружок.

2) Врываться в логовища силой или проскальзывать под руками играющих—охотник не имеет права; находящиеся в логовищах зайцы—неприкосновенны.

3) Как только бродячий заяц забежит в логовище, бывший там заяц обязан немедленно выбежать вон.

4) Новый охотник не может пятнать старого охотника, пока последний не забежит в какое либо логовище.

**День и ночь.**

Заблаговременно готовят игральную дощечку,—нетолстую, размерами 3—4 вершка, одну сторону дощечки закрашивают черной краской (можно чернилами), другую—белой (можно оставлять прямо чистой). Все играющие разделяются на две равные партии; каждая партия избирает себе вожака. Одна партия (какая безразлично) называется партией дня; другая—партией ночи; партии дня соответствует белый цвет (сторона игральная дощечки, партии ночи—черный). Посредине площадки или большой комнаты проводят длинную коновую черту; у противоположных стен (сторонами площадки) обозначают линиями два дома,—дом дня и дом ночи. Играющие становятся вдоль коновой черты,—каждая партия в одну шеренгу, лицом к своему дому, спиной к коновой линии (значит, игроки обеих партий будут стоять спинами друг к другу); вожаки, взяв игральную дощечку, становятся вместе на одном из флагов коновой черты. Игра начинается тем, что один из вожаков, по жребием, берет игральную дощечку и подбрасывает ее вверх; смотря по тому, какой стороной (черной или белой) ляжет дощечка кверху, бросавший вожака громко кричит «день!» или «ночь!». Положим, дощечка легла кверху белой стороной; вожаки кричат «день!». Тогда игроки партии дня, не теряя ни секунды, бегут и спа-

саются в свой дом; игроки «ночи» быстро поворачиваются кругом и стараются запятнать убегающих игроков дня. Кому это удастся, тот берет в плен запятнанного игрока и вводит в свой дом. Затем все остальные игроки возвращаются к коновой черте и становятся, как стояли раньше. Игральную дощечку подбрасывает другой вожак и кричит название партии; игроки названной партии бегут в свой дом; противоположная партия их ловит и запятнанных вводит в плен. Снова оставшиеся возвращаются к коновой черте; очередному вожаку бросает дощечку; объявляет название партии и т. д. Выигрывает та партия, которая скорее заберет в плен половину игроков противоположной стороны.

**Правила:** 1) Игрокам, стоящим у коновой черты, не разрешается оглядываться назад, а также смотреть в сторону подбрасываемой вожаками дощечки.

2) Пленные до конца игры участия в ней не принимают.

3) Вожак бросает дощечку по очереди. Первая очередь может быть определена так: один из вожаков берет небольшую палку и перебрасывает ее другому вожаку; второй вожак ловит палку на лету одной рукой и держит палку вертикально; первый вожак охватывает палку рукой, берясь вплотную к руке держащего вожака; этот в свою очередь берет рукой выше, перехватывает и т. д. Вожак, взявшийся за конец палки (последним), должен, не перебирая рукой и не передвигая ее, три раза обернуть палку вокруг головы; если при этом он не выронит из руки палку, то получает право бросать дощечку первым.

**Казак и разбойники.**

Посредине комнаты или площадки проводят коновую черту, при чем середину ее отмечают, втыкая небольшой флажок или простую палку; параллельно противоположным стенам комнаты или краям площадки и отступая от них 2—3 шага, проводят две черты, за которыми будут «дома» играющих. Все играющие разделяются на две равные партии и становятся на линии своих домов. К флагу или палке прикрепляют какую либо добычу: чей-нибудь платок, фуражку, ленточку и т. д. Цель разбойника—похитить добычу и убежать с нею в свой дом; цель казака—догнать и запятнать разбойника. Партии уговариваются,—кому высылать первого разбойника, а кому—казака. По счету руководителя: «раз, два, три!»—назначенный разбойник осторожно пробирается к добыче, обманывая казака и всячески рассеивая его внимание; улучив момент, он хватается добычу и бежит в свой дом. Одновременно с разбойником из противоположного дома выходит казак, и, подражая всем действиям разбойника, также поспешно приближается к добыче. Как только разбойник схватит добычу, казак бросается его ловить и старается запятнать; если ему это удастся, разбойник безприсловно кладет добычу на прежнее место и поступает в плен к казaku, переходя в его дом; если же нет—казак становится пленником разбойника и идет в его дом. Далее—новый разбойник высылается из противоположной партии, а казак из той, от которой был первый разбойник; снова происходит преследование разбойника похитившего добычу, и снова или та, или другая партия обогащается новым пленным. Так происходит игра, пока в одной из партий не будет в плену половины игроков—противников; эта партия и признается победительницей.

**Правила:** 1) Разбойник неприкосновенен, пока он не коснулся добычи; казак в это время его пятнать не имеет права, а если позволяет себе это, то признается пленным, и ловить разбойника назначается новый казак.

2) Разбойник имеет право дразнить казака и обманывать какими угодно способами, дабы выгадать время или расстояние, и тем вернее обеспечить похищение добычи.

3) Разбойник имеет право, не касаясь добычи, несколько раз отходить от середины на зад и снова подходит; казак обязан делать то же. Кроме того разбойник может сбежать к себе в дом и, пожав руку любого из своих товарищей (подкрепившись силами), снова идти за добычей; казак обязан сделать то же самое, сбежав в свой дом; иначе он теряет право ловить вышедшего на добычу разбойника и признается его пленным.

4) Пленные до конца игры не принимают участия в ней.

**Борьба из-за флагов.**

Заранее заготавливается некоторое количество (20—30) одинаковых по размерам флагов (древя 1—1½ арш.); флажки продолговатые 4×6 вершков, материалом может служить дешевый колескер двух цветов (напр. красный и синий). На площадке посредине проводят коновую черту, по концам отступают два города; расстояние между городами должно быть 40—60 шагов. Играющие разделяются на 2 равные партии и, взяв флаги, расходятся по своим городам; каждый играющий втыкает флаг на передней черте города против себя и линия каждого города обозначается, таким образом, линией флагов одного цвета (напр.—на одной линии будут все синие флаги; на другой—красные). Каждая партия избирает себе предводителя и во всем подчиняется ему. Предводитель одну часть игроков назначает для нападе-

ния на неприятельский город и похищения там флагов, а другую—для защиты своих собственных флагов от похищения со стороны противника. Игра начинается высокою с той и с другой стороны по несколько (4—5) игроков, цель которых осторожно пробраться в неприятельский город, схватить 1—2 флага и унести их за коновую черту, а потом и в свой город; при этом нужно быть незапятнанным со стороны защитников флагов. Защитники, остающиеся в своих городах около флагов, имеют задачей охранять все свои флаги и пятнать игроков, пытающихся их похитить. Если кому-нибудь удастся схватить и унести неприятельский флаг за коновую черту, не получив удара, то он спокойно водружает этот флаг сзади своего города, а владельцы флагов объявляют своим пленным; последний переходит из своего города в чужой. Если же игрок, пытающегося унести или уже несущего флаг, кто либо запятнает до коновой черты (т. е. на неприятельской половине площадки), то запятнанный должен стоять «столбом» (не шевелиться) на том месте, где его запятнали; похищенный флаг запятнанного отбирает и ставит опять его на линию своего города. Стоящего «столбом» может выручить любой товарищ, взяв его по руке и крикнув: «выручил!». Вырученный может снова играть наравне с товарищами. Игра продолжается до тех пор, пока одна из партий не заберет половины или всех флагов (и пленных) противной стороны.

**Правила:** 1) Предводители внимательно следят за ходом игры; когда нужно, распоряжаются подкреплением похищающих флаги; указывают, кого нужно выручить и т. д.

2) Пятнать противников в их городе нельзя.

3) Предводитель может послать выручать флаг (вернуть в свой город); если это удастся, то вместе с флагом освобождается из плена и владелец флага (пленного).

**Знамя.**

Игра состоит в том, что одна партия старается завладеть знаменем (партия нападающих), а другая—всеми силами защитить его партия защитников. Знамя изображает небольшой флажок (см. игру «Борьба из-за флагов»). На отдаленных концах площадки обозначаются два города,—город защитников и город нападающих. В том и другом городе играющие обеих партий неприкосновенны, т. е. если, например, одному из нападающих удалось пробраться в город защитников, то он может оставаться там совершенно спокойно, ибо пятнать его в городе защитники не имеют права; но как только противник выбежит обратно из города его снова может пятнать любой из защитников. Все играющие разделяются на две неравные партии,—партия защитников меньше; партия нападающих—больше; если общее число играющих, напр., 20, то их лучше всего разделить так: нападающих—12; защитников—8; партия нападающих избирает себе предводителя—воеводу (лучшего бегуна). Для различия одной партии от другой—защитники надевают на руки повязки под цвет знамени (флага); воевода получает вместо повязки на руки—перевязь через плечо цвета своей партии. Партия играющих различных защитники знамени могут пятнать воюющих нападающих за исключением воеводы; нападающие, кроме воеводы, не могут пятнать защитников, а воевода может; но за то воевода не может прикасаться к знамени, и унести знамя может кто-нибудь из рядовых игроков нападающей партии; запятнанные считаются убитыми, сходят с площадки и снимают повязки. Итак,—нападающие должны бояться защитников; защитники—воеводу; воевода—неприкосновенен. Цель игры—одному или двум нападающим под прикрытием воеводы пробраться во вражеский город, а оттуда к знамени, и принести знамя в свой город; защитники должны жертвовать собой для сохранения знамени; лучше быть всем перебитыми, но не отдавать знамя врагам... Обе партии расходятся по своим городам; защитники втыкают знамя на площадке в 3—4 шагах от передней черты своего города. Игра начинается тем, что на площадку выбегает воевода и одновременно по 2—3 игрока с обеих сторон; взаимным преследованием они стараются уменьшить, ослабить силы друг друга (запятнанные выходят из игры); начинается бой. В это время, пользуясь суматохой на площадке, из одного города в другой перебегают по 2—3 человека, чтобы помочь потом своим в критический момент; воевода и в этом случае помогает игрокам своей партии, стараясь провести их под своим прикрытием в противный город. Эти игроки, находясь в неприятельском городе в полной безопасности, выжидают подходящий момент, и, обманув каким-нибудь образом бдительность защитников, быстро и внезапно, выбегают из города противников к знамени; один наиболее ловкий игрок и бегун хватается знамени, и под прикрытием воеводы и товарищей бежит в свой город. Это самый захватывающий и трагический момент игры. Все защитники бросаются преследовать несущего знамя, и, не щадя себя от руки воеводы, стараются пробиться к несущему знамя и запятнать его (убить). Если это им не удается, то дело еще могут спасти резервы, т. е. те игроки знаменной партии, которые вначале игры пробрались, и до сих пор в безопасности находились в городе нападающих; они выскакивают наперерез несущему знамя и стараются запятнать его перед самым вступлением в город, когда нападающие уже предвкушают победу. Если кому-либо из защитников удалось запятнать (убить) несущего знамя, то несущий должен тут-же, на этом самом месте, остановиться, по-

ложить знамя на землю и уйти с площадки. Теперь разгарается бой за дальнейшее обладание знаменем; знамя может схватить или товарищ несшаго знамени, или один из партии защитников. В первом случае—схвативший под прикрытием воеводы, бежит опять к своему городу, а защитники вновь его преследуют и стараются запятнать. Во втором случае,—когда знамя захватит защитник,—он бежит со знаменем к своему городу; товарищи его окружают и стараются защитить ценою жизни от пятнающей руки воеводы. Если новый несущий знамя (безразлично—из партии ли нападающих или защитников) будет запятнан (убит), то он опять немедленно кладет знамя на землю и и вокруг знамени снова закипает бой. Так продолжается игра, пока знамя не попадет, наконец, в город нападающих, или пока все нападающие не будут убиты.

**Правила:** 1) Игроки любой партии в неприятельском городе неприкосновенны; в городе никто никого пятнать не имеет права.

2) Запятнанные (убитые) должны немедленно и безприсловно уходить с площадки; они снимают повязки и до конца игры в ней не участвуют.

3) Если знамя удалось отбить защитникам, унеся в свой город, то наступает перемирие, пока защитники не водружат знамя на свое место.

4) Так как роль воеводы самая трудная и ответственная, то оставший воевода может командовать «стой!» и передать свою перевязь новому воеводе из своей партии. В это время все играющие останавливаются, а затем игра возобновляется.

5) Ввиду сложности игры, большой полноты и оживленного его характера—полезно из числа играющих перед разделением на партии—назначить 2 или 4 помощников руководителя, которые следят за правильностью игры; они могут для отличия надевать нарукавные повязки белого цвета (носсовые платки).

**Лисичка.**

Игра эта—полевого характера и ее лучше всего производить, выйдя в ближайшей окрестности города, села или деревни. Из всех играющих выбираются 3—4 лучших и расторопных бегуна они считаются между собою или бросают жребий,—кому быть лисой. Лиса кладет в карманы шаровар или берет в особом мешке (можно бумажном)—мелкие обрезки ненужной бумаги; песок; нарезанную соломку и т. под.,—что хорошо будет видно на земле. Лисичка должна убежать за 1—1½ версты, обозначив кое-где свои следы, а затем спрятаться по близости конца следов; остальные играющие, охотники должны, пройдя по следу,—найти и запятнать лису. Охотников пускают через 1/2 часа за убежавшей лисичкой и руководителю, которому должно быть известно, где спрячется «залажет в нору» лиса—указывает рукой направление, говоря, что вот там, приблизительно, нужно искать лису. Охотники рассыпаются в стороны и начинают искать в указанном направлении—начало следов как только кому-нибудь удастся, все по крику: «сюда!» сбегает вместе и идет по следу, пока он не пропадет; тогда опять все рассыпается, снова ищут следов и т. д. Когда таким охотники (и руководителем) будут шагах в 40—60 от норы, руководитель подает резкий свисток или другой условленный знак; лиса выбегает в любом (наивыгоднейшем для нее) направлении и старается убежать от охотников; охотники рассыпаются и преследуют лису, имея целью—осторожно сбить с головы ее фуражку; лиса увертывается от такой неприятности во все стороны. Если в продолжении 1 минуты (или по счету от 1 до 60) никто из охотников не успеет сбить с ушастывающей лисы фуражку,—руководитель подает громко команду: «стой!» и объявляет, что лиса не поймана, т. е. партия выиграла лису; если же фуражку в это время лиса; если же фуражку в это время кому-нибудь сбить поспешившим, то сбивший делается новой лисой при игре на возвратном пути (немного по другому направлению). Особых правил эта игра не имеет.

**Круговой мяч.**

Играющие берутся за руки и образуют круг; один из играющих (по жребие) входит внутрь круга. Руководитель бросает в круг больших размеров слабый резиновый мяч. Стоящий в кругу старается ударами ноги выбить мяч из круга при непрямом ударе, чтобы мяч прокатился под руками играющих. Игроки, образующие круг, наоборот, стараются всеми ме-

рами затруднить стоящему в кругу прикоснуться ногой к мячу; для этого они «гоняют» мяч внутри круга от игрока к игроку, слегка ударяя мяч ногами. Если же стоящему в кругу все-таки удалось ударить ногою мяч и он полетел (покатился) к цепи игроков, то последние ногами задерживают мяч, не дают ему вылететь из круга и ударами ног опять гонят мяч внутрь круга. При этом заранее условливаются—правой или левой ногой бить мяч; правой—удобнее, а потому, если мяч от удара стоящего в кругу пролетит незадержанный под руками и выскочит на площадку, то пропустивший мяч считается тот игрок, от которого мяч пролетел справа. Этот игрок идет в круг, а стоявший там—в цепь играющих на место пропустившего мяч игрока, и игра продолжается, как описано.

**Правила:** 1) Все играющие бьют мяч исключительно ногами; тронувший мяч рукой—идет в круг на место бывшего там игрока.

2) Нельзя мяч поддавать ногою снизу вверх, а непременно ударять сбоку, заставляя мяч катиться, или лететь по горизонтальной линии (но не взлетать и не подпрыгивать). Если кто бы то ни было ударит мяч так, что он перелетит над руками или головами игроков и вылетит из круга на площадку, то виновный игрок должен немедленно бежать за мячом и вогнать его обратно в круг ударями ног; остальные играющие поворачиваются в это время кругом, вновь берутся за руки и в наказание игроку на площадке,—старается вогнать мяч в круг,—отбивают мяч (ногами) от круга или «морят» этого игрока, пока ему, наконец, не удастся вкатить мяч в круг. Если бы при этом игрок позволил себе вогнать мяч в круг, опять перебросив его над игроками, то такой мяч считается неправильным, вновь выгоняется (ногами) на площадку и зполучением игрока продолжается «морить».

3) Образующие круг не имеют права разделять рук, чтобы подбегать к мячу и ударить его, если мяч далеко.

**Гонка мяча.**

Площадка разделяется поперечной чертой на 2 враждебных лагеря, каждый лагерь тоно обозначается границами боковыми и задними так, чтобы размер каждого лагеря (города) был в длину 12—15 шагов, а в ширину 8—10. Если игра происходит в комнате или коридоре, то противоположные стены служат естественными границами городов, и нужно провести только среднюю черту. Все играющие делятся на две равные партии; жребием решают, кому начинать игру; расходясь по своим городам и становясь в шахматном порядке. Начиная партия берет маленьких размеров резиновый мяч и кто либо из партии ногою гонит мяч в город противников, стараясь ударить мяч так, чтобы он проскочил через весь город и выскочил за заднюю черту (или хотя бы прикоснулся к ней). Противники ногами же стараются задержать мяч и отбросить его обратно в городнаходящихся. Чтобы мяч выкатился или коснулся задней границы их города, если мяч вылетит за заднюю черту города или прикоснется к ней, то партии, пропустившей и не отбившей мяча, записывается очко штрафа. Когда у одной из партий наберется условное число (20—30) штрафных очков—она объявляется проигравшей.

**Правила:** 1. Мяч можно гонять только ногами. Если кто либо из состава партии позволит себе прикоснуться к мячу рукой или руками,—то этой партии присчитывается штрафное очко.

2. Если кто либо из играющих переступит за среднюю черту (на вражескую сторону), то объявляется пленным и выходит из игры.

3. Прикосновение (или вылет) мяча к боковым границам городов—никогда значения не имеет.

**Примечание.** Из играющих полезно выбрать 2—4 судей, помощников руководителя, обязанность которых быть близ задних границ обоих городов и следить за прохождением или прикосновением к ним мяча, что объявляется громко для общего сведения.

Редакционная Коллегия { Чистяков П. Новский П. Кузьмин К.

Издатель Губком РКСМ.

Губком рекомендует приобрести каждой Организации

книгу, изданную Ц. К. РКСМ

**ИГРЫ и развлечения.**

Имеются на складе в Губкоме.