

Фонд № Р-884  
Ст. № 1  
Эг. хр. № 24

Методический кабинет.

Управление культуры  
Мосгорисполкома.

Сборник методических  
~~замечаний~~  
материалов.

**"ЗИМНИЙ  
ОТДЫХ"**

за 1960 год.

42

На 83а.

Хранимо поет.

ГБУ «ЦГА МОСКВЫ»	
Отдел хранения документов после 1917 г.	
ФОНДА	<u>Р-884</u>
№	ОПИСИ <u>1</u>
	ДЕЛА <u>27</u>

МОСКВА, 1960 г.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ  
КУЛЬТПРОСВЕТА РАБОТЫ МИНИСТЕРСТВА  
КУЛЬТУРЫ РСФСР

Методический кабинет Управления культуры  
Исполкома Моссовета

# ЗИМНИЙ ОТДЫХ

(Сборник методических материалов)

МОСКВА, 1960 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

В. Серебряков. Лыжный спорт в Измайловском парке культуры и отдыха имени И. В. Сталина . . . . .	5
Е. Додонова и Д. Хаст. Обучение начинающих конькобежцев . . . . .	22
С. Глязер. Спорт вечной юности . . . . .	38
З. Брайт. Праздник русской зимы . . . . .	42
О. Альтерович. Организация зимнего отдыха детей . . . . .	51
Зимние игры и аттракционы . . . . .	63

*Составители О. Альтерович и З. Брайт.  
Редактор Г. Тилене*

---

Л116013                      Подписано к печати 24/II—60 г.                      Заказ 402.  
Формат 60×92/16, объем — 5,5 п. л.                      Тираж 7000 экз.                      Цена 3 руб.

---

Типография издательства «Московская правда».

2

Коммунистическая партия и Советское правительство, проявляя большую заботу о благе народа, о максимальном удовлетворении его растущих материальных и духовных запросов, уделяют повседневное внимание воспитанию советских людей физически здоровыми и развитыми, готовыми к мирному созидательному труду и к защите социалистической Родины.

Достижения Советского государства в области экономического и культурного строительства создали прочную основу для подъема массового физкультурного движения и вовлечения миллионов трудящихся в занятия физической культурой и спортом.

На стадионах и в спортивных залах, на водных станциях и спортивных площадках многомиллионная армия физкультурников и спортсменов Российской Федерации высоко несет знамя советского спорта, своими достижениями в труде и спорте прославляют великую социалистическую Родину. Выдающиеся победы советских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, новые всесоюзные и мировые рекорды и достижения, привлечение миллионов советских людей к занятиям физической культурой и спортом наглядно показывают всему миру, какие замечательные возможности открыл социалистический строй для духовного и физического развития советского человека.

Достигнутые успехи очевидны, но они всё еще не соответствуют имеющимся возможностям и не отвечают задачам, стоящим перед физкультурным движением на новом этапе.

Необходимо значительно шире развернуть работу по вовлечению трудящихся в спортивные коллективы, добиваясь, чтобы физкультура и спорт по-настоящему вошли в быт народа. Для решения этой задачи необходимо улучшить массово-спортивную работу в парках и садах культуры и отдыха, клубах и в других культурно-просветительных учреждениях.

Для дальнейшего массового развития физической культуры и спорта настоятельно необходима широкая и умело организованная пропаганда физической культуры и спорта среди трудящихся.

Пропаганда физической культуры и спорта в значительной мере способствует привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом в спортивных секциях, к участию в соревнованиях, спартакиадах, массово-оздоровительных меро-

приятнях. Она является также средством распространения и популяризации опыта работы лучших коллективов физической культуры, преподавателей, тренеров, судей.

Советские люди любят физическую культуру, гордятся успехами наших спортсменов. Тысячи юношей и девушек мечтают стать хорошими конькобежцами, лыжниками, пловцами, легкоатлетами, футболистами, борцами, боксерами. Неслучайно поэтому различные спортивные вечера и другие спортивные мероприятия, лекции, кинофильмы на спортивные темы неизменно привлекают много трудящихся. Удовлетворить этот интерес, способствовать, таким образом, привлечению миллионов трудящихся к занятиям физической культурой и спортом — важнейшая задача работников культурно-просветительных учреждений.

Лекции, доклады, беседы по вопросам физической культуры и спорта должны занять большое место в пропагандистской деятельности и охватывать важнейшие вопросы физкультурного движения, способствуя тем самым улучшению массовой физкультурной, оздоровительной и спортивной работы.

Работники культурно-просветительных учреждений должны проявлять больше заботы о создании материальной базы для занятия спортом, лучше использовать имеющиеся спортивные сооружения, иметь большой общественный спортивный актив, с помощью которого еще шире развернуть массовую, физкультурно-спортивную работу.

Настоящий сборник содержит ряд материалов из опыта работы московских парков культуры и отдыха по проведению массовой спортивно-оздоровительной работы в зимний период.

Публикуемые материалы могут быть использованы работниками парков, садов, Домов культуры, клубов, а также руководителями спортивных коллективов в организации зимнего отдыха трудящихся.

# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В ИЗМАЙЛОВСКОМ ПАРКЕ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА имени И. В. СТАЛИНА

В. СЕРЕБРЯКОВ —

заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР

3

Лыжный спорт — прекрасное средство оздоровления и разносторонней физической подготовки трудящихся. Систематические занятия на чистом морозном воздухе оказывают благоприятное действие на организм человека. Занятия лыжным спортом делают человека сильным, выносливым и ловким, способствуют воспитанию настойчивости, мужества и воли. Лыжи в нашей стране — самый массовый, народный вид спорта. В традиционных лыжных соревнованиях принимают участие миллионы юношей и девушек нашей страны.

Умение хорошо ходить на лыжах имеет важное значение в быту и на работе. Вот почему в постановлении ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 года лыжный спорт был назван в числе массовых видов спорта, которые необходимо особенно широко развивать в нашей стране.

Измайловский парк культуры и отдыха имени Сталина (Измайлово) расположен в Сталинском районе Москвы. Это одно из любимых мест прогулок и состязаний лыжников столицы. Природа создала здесь все для того, чтобы удовлетворить требования любителей лыжного спорта.

Измайлово — это 1200 гектаров прекрасного леса, по которому проложены прямые и широкие аллеи. Есть много участков пересеченной местности с крутыми и отлогими подъемами и спусками. Большое пространство в центре лесного массива парка занимают Оленьи и Красные пруды.

Зимой 1958/59 г. Измайловский парк, как и в предыдущие сезоны, хорошо использовал свои природные условия для развертывания всех видов зимнего спорта и, в особенности, лыжного.

Пропаганда лыжного спорта, привлечение и обучение лыжников-новичков занимали важнейшее место в зимней работе парка.

Десятки тысяч лыжников приезжали в парк из всех районов столицы. Здесь их заботливо встречали и образцово обслуживали.

Только за одну зиму инструкторы парка с помощью активистов-физкультурников предприятий, учреждений и учебных заведений Сталинского района столицы привлекли к занятиям лыжным спортом и обучили несколько тысяч человек. Этого

удалось добиться благодаря тому, что на предприятиях и в учреждениях силами работников и актива парка были созданы группы любителей лыжного спорта. Но парк не забывал также и о посетителях-одиночках, людей разного возраста и разных профессий — их привлекали к занятиям лыжным спортом в индивидуальном порядке.

Многие из этих лыжников-новичков в течение той же зимы смогли принять участие в массовых лыжных походах и соревнованиях.

Для лыжников, прошедших обучение, устраивались беседы и консультации о дальнейшем совершенствовании в технике лыжного спорта, о подготовке и сдаче норм по лыжам комплекса ГТО I и II ступени. Некоторые из обученных в парке лыжников смогли даже сдать разрядные нормы Всесоюзной классификации.

Все это свидетельствует о значительном успехе парка в пропаганде лыжного спорта, о его большой роли в развитии массовой физкультурной работы.

### **Привлечение начинающих лыжников. Связь с предприятиями**

Для привлечения и обучения начинающих лыжников были использованы разнообразные средства и формы работы. Квалифицированные инструкторы парка и их помощники физкультурники-активисты наладили групповые и индивидуальные консультации и наглядный показ техники лыжного спорта не только непосредственно на лыжных базах и прилегающих к ним площадках, но и на ряде отдаленных от базы пунктах лыжных дистанций — возле гор и прудов. Из неопытных лыжников-одиночек нередко создавались группы для совместного краткосрочного обучения технике лыжного спорта. Инструкторы и активисты занимались с группами сначала на учебной площадке, а затем сопровождали их во время лыжных прогулок по парку.

Радио регулярно извещало посетителей в каких пунктах парка можно получить консультацию по технике лыжного спорта, и о том, что квалифицированные инструкторы демонстрируют различные приемы передвижения на лыжах. По радио передавались также советы мастера спорта начинающим лыжникам.

Учебные площадки почти никогда не пустовали. В промежутках между учебными занятиями систематически обучающихся лыжников площадка заполнялась небольшими группами, созданными из числа неорганизованных посетителей парка. За одно-два занятия эти небольшие группы получали начальные знания передвижения на лыжах.

Заботливое обслуживание, внимательная работа инструкторов и актива физкультурников, хорошо оборудованные

4

лыжные базы привлекали в парк тысячи любителей лыжного спорта.

От станции метро до парка лыжников доставляли специальные автобусы. Для большего удобства посетителей была открыта близ метро дополнительная, так называемая «Северная лыжная база» на 1500 пар лыж. На этой базе были выделены специальные стеллажи для хранения индивидуальных лыж и обуви на 500 пар за небольшую плату.

С наступлением темноты территория лыжной базы и несколько лыжных дистанций протяженностью в 3—5 километров освещались. Таким образом, занятия и тренировки проводились даже по вечерам.

Центральная лыжная база принимала по телефону индивидуальные заявки посетителей, бронируя лыжи и обувь нужных размеров.

Для удобства посетителей была открыта камера хранения лыж и обуви, принадлежавших посетителям. За хранение в течение зимы взималось 10 рублей. Починочная мастерская базы производила бесплатно мелкий ремонт лыж, палок, креплений и лыжной обуви, взятых посетителями напрокат в парке.

В специальном зале посетители могли не только смазать лыжи, но и получить от дежурного инструктора консультацию, как правильно смазывать лыжи, как подогнать крепления к обуви.

Для начинающих были выделены лучшие лыжи и лыжная обувь: при хорошем качестве оснащения значительно быстрее и лучше идет обучение лыжников.

Обучающиеся лыжники пользовались отдельным гардеробом, для них было выделено особое место выдачи инвентаря.

В лыжных базах висело объявление:

«Желающие обучаться ходьбе на лыжах могут записаться у дежурного инструктора. Занятия с начинающими лыжниками проводятся 4 раза в неделю — по вторникам, четвергам, субботам и воскресеньям с 12 до 14 часов и с 18 до 20 часов».

Запись желающих обучаться производилась в таком порядке: фамилия, имя и отчество, возраст, где и в качестве кого работает, местожительство.

Записывающихся предупреждали о том, что они должны представить справку врача районной поликлиники, разрешающую им заниматься лыжным спортом.

При зачислении в лыжные группы желающих обучаться распределяли так, чтобы группы по возможности были однородны по возрасту участников и по уровню их спортивной подготовки. Отдельно создавались женские и мужские команды.

По окончании обучения новички сдавали нормы по комплексу ГТО I степени и получали об этом соответствующую справку.

Для привлечения начинающих лыжников и широкой ежедневной информации о мероприятиях лыжной базы использовался радиопункт парка.

Ежедневно по радио передавались беседы-выступления мастеров спорта перед микрофоном продолжительностью в 10 минут на темы: «Как самому научиться ходить на лыжах», «Советы начинающим лыжникам», «Тренировка лыжника», «Значение лыжного спорта в комплексах ГТО и БГТО» и другие. Перед микрофоном выступали заслуженные мастера спорта З. Болотова, В. Смирнов, В. Серебряков и др.

В городе и на многих предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях были расклеены афиши следующего содержания:

Московский парк культуры и отдыха  
имени И. В. Сталина  
«Измайлово»

### ЗИМНИЙ СЕЗОН

Открыты лыжные базы на 5000 пар лыж.

При лыжных базах площадки  
для обучения новичков.

Обучение начинающих лыжников производится квалифицированными инструкторами бесплатно.

Запись желающих обучаться ходьбе на лыжах у дежурного инструктора.

В ПАРКЕ: встречи с мастерами лыжного спорта и чемпионами СССР по лыжам, показательные выступления мастеров лыжного спорта, соревнования лыжников, прием норм БГТО и ГТО I и II ступени по лыжам, лыжные туристические походы и т. д.

ЛЫЖНЫЕ БАЗЫ для взрослых открыты ежедневно с 9 часов утра до 22 часов вечера.

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ Е 5-37-49 или Е 5-37-47.

ДЕТСКАЯ ЛЫЖНАЯ БАЗА — с 9 часов утра до 18 часов вечера.  
Телефон Е 5-57-31.

Большую помощь парку в привлечении начинающих лыжников оказали спортсмены-активисты, которые совместно с комсомольскими организациями Сталинского района столицы создавали группы желающих обучаться технике лыжного спорта непосредственно на предприятиях и в учреждениях.

Привлечение начинающих лыжников с предприятий и из учреждений проводилось организованно. С этой целью был выпущен, а затем с помощью нашего актива и комсомольских, профсоюзных и спортивных организаций, распространен специальный абонемент, дающий право обучаться технике лыжного спорта в парке. Такой абонемент, представляющий посетителям некоторые дополнительные льготы — более низкую плату за прокат, специальное обслуживание, лучший инвентарь, помог добиться привлечения более постоянного контингента посетителей, служил хорошей информацией и привлек новые группы любителей обучаться лыжному спорту.

## Устройство и распорядок работы лыжной базы

Многочисленные помещения лыжной базы расположены у самого входа в парк. Это — гардеробы для верхней одежды, комнаты для переодевания, хранилища лыж и лыжной обуви, починочная мастерская, комнаты отдыха, буфет и другие помещения.

Все эти помещения летом успешно используются для размещения стационарных выставок и для других видов работы. На стенде, стоящем у входа, ежедневно вывешивались программа работы лыжной базы и сведения о погоде: температуре воздуха, силе и направлении ветра, прогноз погоды на ближайшее время и советы лыжникам о том, какими лыжными мазями сегодня нужно пользоваться.

В обширном вестибюле стоял книжный киоск с литературой для начинающих лыжников и по другим вопросам физической культуры. Здесь можно было приобрести лыжную мазь, вазелин, предупреждающий обмороживание.

Из вестибюля посетители проходили в гардероб, а оттуда — в комнаты для переодевания — мужские и женские. Затем — в отдельные помещения, где производились прием и выдача лыж и лыжной обуви.

Во избежание порчи и поломки лыж, их устанавливали в вертикальном положении и хранили в специальных стеллажах.

Был введен четкий порядок проката лыж и лыжной обуви. В гардеробе при сдаче на хранение верхней одежды посетитель получал жетон, который он обменивал на другой жетон в зале проката обуви, а затем — на третий при получении лыж. При сдаче посетителям лыж и получении им своих вещей обмен жетонов производился в обратном порядке.

На лыжной базе были созданы все условия для хорошего отдыха после учебных занятий и тренировок. Здесь было тепло и уютно. В буфете всегда имелся разнообразный ассортимент горячих блюд и напитков: чай, кофе, какао, сосиски, котлеты и т. п. В комнатах отдыха и читальне — удобные кресла, яркое освещение, много книг и периодических изданий, разнообразные выставки, настольные игры.

Состоялся ряд выпусков устных журналов, регулярно читались лекции на спортивные, научные и политические темы, проводились встречи с Героями Советского Союза, учеными, мастерами спорта, врачами, демонстрировались научно-популярные, спортивные, документальные и хроникальные фильмы.

Плата с посетителей взималась только за прокат лыж и обуви. За вход в парк, обслуживание и обучение лыжников плата не взималась.

## Площадка для обучения начинающих лыжников

Центральная учебная площадка для обучения начинающих лыжников размером 100×30 метров была расположена возле лыжной базы и неподалеку от главного входа в парк. По окружности площадки прокладывались и ежедневно обновлялись две параллельные лыжни. Площадка по вечерам была ярко освещена. Здесь могли одновременно обучаться от 20 до 50 начинающих лыжников.

Красочно оформленная площадка привлекала внимание всех посетителей парка. Проводившиеся на площадке занятия собирали всегда много зрителей. Таким образом, сама площадка служила хорошим средством пропаганды лыжного спорта. Такие же, примерно, площадки для обучения были у «Северной базы» и в детском городке.

## Методика обучения начинающих лыжников

Успешное и быстрое освоение лыжной техники во многом зависит от правильной организации учебных занятий и тренировки.

На лыжной базе парка обучение лыжной технике и тренировка начинающих лыжников были неразрывно связаны: во время тренировки на скорость лыжник овладевает техникой, точно так же как при изучении того или иного способа передвижения лыжник развивает быстроту, приобретает выносливость и другие необходимые ему физические качества.

Занятия на учебных площадках для начинающих лыжников строились таким образом, что каждое очередное занятие, как правило, включало повторение пройденного материала.

По мере того, как начинающие лыжники втягивались в занятия, содержание уроков становилось все более сложным. Инструкторы лыжной базы и их помощники-активисты стремились всемерно обновлять и разнообразить материал уроков, помня о том, что чем интереснее, живее и разнообразнее урок, тем лучше и быстрее материал его будет усвоен обучающимися.

Весь курс обучения был разбит на 10 занятий длительностью по 2—3 часа каждое. По воскресным дням проводились более продолжительные занятия, в которые включались экскурсии, походы или соревнования.

Каждое занятие состояло из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Первая часть — вводная. Задача инструктора — организовать внимание занимающихся, дисциплинировать группу. Занимающиеся организовано получают лыжный инвентарь, знакомятся с разными видами строевых упражнений и передвижений.



На лыжной прогулке в Измайловском парке культуры и отдыха имени И. В. Сталина.

9

Вторая часть занятия — подготовительная. Задача этой части — умеренно «разогреть» занимающихся, подготовить их к более серьезной физической нагрузке во время основной части занятия.

В третьей части инструктор обучает лыжников технике лыжного спорта, проводит тренировку лыжников, стремясь развить у них силу, выносливость, быстроту, ловкость и волю.

Четвертая часть — заключительная. Задача этой части — успокоить деятельность органов дыхания и кровообращения обучающихся.

Приводим краткое содержание занятий с начинающими лыжниками.

1-е занятие. Цель: ознакомить с лыжным инвентарем, с приемами строевой подготовки и начать обучение передвижению на лыжах.

Беседа о лыжном инвентаре, одежде и обуви лыжника; показ лыж, палок, креплений (в помещении).

Получение лыж и подготовка лыжного крепления самими занимающимися.

На воздухе: построение группы, первоначальные приемы строевой подготовки: «скрепить — лыжи», «становись», «равняйся», «мирно», «вольно», «лыжи на плечо», «лыжи на руку», «лыжи к ноге», «положить — лыжи», «к лыжам», «взять — лыжи», «на лыжи — становись». Повороты на месте переступанием «налево», «направо». Начальное обучение передвижению на лыжах.

Изучение техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок.

Возвращение на базу. Повторение строевых упражнений.

Очистка лыж от снега.

2-е занятие. Цель: повторение приемов строевой подготовки, обучение передвижению на лыжах.

Строевая подготовка (повторение материала первого занятия). Повторение ходьбы скользящим шагом без палок. Более тщательное выполнение скользящего шага, правильное согласование движений рук, ног, туловища.

Изучение скользящего шага с палками в руках. Передвижение скользящим шагом без помощи палок (но с палками в руках). Повторение материала 1-го занятия.

3-е занятие. Цель: изучение попеременного двухшажного хода, скатывание с небольших горок и подъемы.

Повороты на месте с лыжами и палками в руках по команде: «налево» («направо»), «кругом».

Совершенствование в технике скользящего шага без палок. Изучение попеременного хода с палками, добываясь согласованного движения рук, ног и туловища.

Передвижение с учебной площадки на небольшие горки. Изучение подъема на гору попеременным ходом с прихлопыва-

нием о снег выставляемой вперед лыжи, подъем «лесенкой» и «елочкой». Катание с гор. Передвижение по лыжне спокойным ходом.

4-е занятие. Цель: изучение техники переменного хода, развитие выносливости.

Повторение материала предыдущего занятия и повороты в движении налево и направо. Совершенствование в технике переменного хода большим скользящим шагом. Встречная эстафета между командами на дистанции 100—200 м (на учебной площадке).

Прогулки по средне пересеченной местности для мужчин на дистанцию 5 км, для женщин — 2—3 км. Движение ровным спокойным ходом без остановок.

Возвращение на базу.

5-е занятие. Цель: освоение техники одновременного одношажного хода, совершенствование в пройденном, развитие скорости передвижения.

Переход по средне пересеченной местности с умеренной скоростью и остановками для отдыха: мужчин—на 8—10 км, женщин — 3—5 км. Повторение ранее пройденных строевых упражнений и дополнительно поворот с палками по команде «кругом». Показ разновидностей одновременного хода: бесшажного, одношажного и двухшажного (освоение во время перехода).

6-е занятие. Цель: развитие выносливости и закрепление знаний и навыков изученной лыжной техники; повторение подъемов и спусков с гор; совершенствование в технике одновременных ходов: бесшажного и одношажного.

Передвижение по средне пересеченной местности с прохождением части дистанции с максимальной скоростью: мужчины — 5 км, женщины — 2 км. Во второй половине дистанции делается бросок с максимальной скоростью на 300—400 м, затем идет спокойная ходьба 200—300 м и так повторяется 2—3 раза. Тренировка в спусках с гор и подъемах (сделать до 10—12 спусков и подъемов). Катание с гор. Спокойное передвижение на лыжах к базе.

7-е занятие. Цель: совершенствование в технике передвижения по сильно пересеченной местности.

Передвижение к намеченному участку сильно пересеченной местности. Изучение способов передвижения.

Спуски с гор различной крутизны и длины в низкой и средней стойке 10—12 раз. Торможение при спуске «плугом» и палками сбоку. Поворот при спуске «переступанием» 4—5 раз до полной остановки и 4—5 раз переходя от торможения к свободному спуску. Подъемы изученными ранее способами «елочкой» и «лесенкой».

Тренировка: мужчины проходят 2—3 раза (с отдыхом), по

2,5 км, в темпе 6 мин. — 1 км, женщины проходят 4 раза (с отдыхом) по 500 м в темпе 3 мин. 30 сек — 500 м.

Спокойная прогулка 800—1000 м.

8-е занятие. Цель: проверка подготовленности занимающихся и дальнейшее совершенствование в условиях соревнования.

Соревнование — прикидка. Мужчины идут 5—8 км, женщины — 2—3 км. После соревнований небольшой отдых и катание с гор.

9-е занятие. Цель: совершенствование в технике ходьбы и развитие скорости передвижения.

Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного ходов и попеременного хода на учебной лыжне (исправление технических недостатков каждым занимающимся).

Тренировка на пересеченной местности. Мужчинам пройти 2 раза по 2,5 км, женщины идут 3 раза по 500 м.

После двухдневного отдыха проводится заключительное десятидневное занятие.

10-е занятие. Проведение соревнования на сдачу норм I ступени комплекса ГТО: мужчины — на 5 км, женщины — на 3 км.

### Наглядная пропаганда лыжного спорта

Общее оформление парка, дороги, идущей к парку, и лыжной базы было тщательно продумано и служило пропаганде лыжного спорта, привлечению начинающих лыжников.

У выхода со станции метро «Измайловская» было установлено большое панно с изображением лыжника на фоне зимнего парка. Здесь же был установлен щит с ежедневно сменяемой информацией о работе парка и, в частности, о работе с начинающими лыжниками.

Красочными плакатами и указателями была оформлена ведущая от метро к главному входу в парк пешеходная аллея. Ярко оформлен был и главный вход в парк: панно с изображением лыжников, призывы и приветствия.

В помещениях лыжной базы были развешаны красочные плакаты: «Как правильно подобрать лыжи и палки», «Как подогнать крепления для лыж», «Как предохранить себя от обморожения».

В читальне на видном месте была установлена книжная витрина «В помощь начинающему лыжнику». Здесь была собрана популярная литература по технике хождения на лыжах. Посетители читальни смогли получить квалифицированную консультацию в выборе литературы по спортивной тематике.

На стенах вестибюля и в раздевалках были развешаны таблицы норм БГТО и ГТО I и II ступени, а также таблицы норм 3, 2 и 1-го разрядов на Единой Всесоюзной спортивной

классификации. Тут же были помещены фотопортреты чемпионов и мастеров лыжного спорта СССР и показатели их достижений, витрины со свежими номерами спортивных и других центральных газет. Под крупным заголовком «Физкультура и спорт» в Измайловском парке имени Сталина была размещена серия фото, отражающая работу парка в области лыжного спорта и достигнутые им успехи.

В другом месте вестибюля были размещены учебные красочные плакаты: «Учись ходить на лыжах», «Как научиться ходить на лыжах», «Владей лыжами на горах», «Слалом», «Прыжки на лыжах».

Наконец, здесь имелась карта лыжных маршрутов и дистанций в парке.

Каждый раздел этой экспозиции открывался цитатами из высказываний В. И. Ленина, К. Е. Ворошилова и М. И. Калинина о физкультуре и спорте и задачах советских спортсменов.

Все размещенные здесь плакаты, фото, цитаты были под стеклом и в рамках.

В помещениях проката лыжного инвентаря и раздевалках имелись плакаты в помощь начинающим лыжникам со следующим текстом:

«Длина лыж должна быть равна росту лыжника с поднятой вверх рукой и вытянутыми пальцами.

Палки должны доходить до подмышек лыжника.

Как одеваться лыжнику? Слишком тепло не одевайтесь — вспотеете, и вам трудно будет идти; вспотевший человек может легко простудиться на морозе. Поэтому лучше всего надевайте лыжный костюм, состоящий из плотных брюк и рубашки, а если костюма нет, то свитер, теплую рубашку, или гимнастерку. В случае сильного мороза рекомендуется поверх свитера или рубашки надевать еще одну байковую рубашку, гимнастерку или обыкновенный пиджак. Брюки можно надевать обыкновенные из плотной материи. На голову наденьте зимнюю кепку или вязаную шапку, и только в сильный мороз можете ходить на лыжах в шапке-ушанке. Сшейте себе наушники. На руки наденьте варежки, а сверху мягкие кожаные рукавицы».

И рядом висел другой плакат с таким текстом:

Обувь лыжника. Ходить на лыжах можно в обыкновенных ботинках на низком каблуке, бутцах без шипов, в сапогах, валенках. Обувь должна быть исправной, сухой. Размер обуви должен быть на один-два номера больше обычного. Внутри надо вложить войлочную или бумажную стельку, поверх носков ноги следует обертывать байковыми, суконными или шерстяными портянками. В сильный мороз надевают две пары портянок и, кроме того, поверх носков ноги обертывают мятой газетной бумагой.

У входа на площадку для обучения начинающих лыжников было установлено большое панно «Молодежь, на лыжи!», представляющее увеличенную копию плаката художника Н. Терещенко.

В аллее, ведущей к площадке для обучения начинающих и к площадке стартов и финишей лыжных соревнований, были вывешены следующие призывы и цитаты:

«Лыжный спорт укрепляет здоровье, способствует успеху в труде и учебе».

«Лыжный спорт — самый массовый зимний вид спорта».

«Спорт — это верный помощник труду».

Вдоль аллеи на специальных стендах были вывешены плакаты «Учитесь технике у мастеров» с кинограммами хода на лыжах заслуженных мастеров спорта: П. Колчина, В. Кузина, В. Смирнова, В. Оляшева, З. Болотовой, А. Колчиной, Л. Козыревой и других.

В специальной витрине «Новости лыжного спорта» помещались газетные вырезки и фото о новостях спорта.

Большое внимание посетителей привлекали установленные на главной аллее парка, вдоль постоянной лыжни, щиты с заголовком «Советы молодым лыжникам» (Как подготовиться и сдать лыжные нормы комплекса ГТО) с текстами:

«Ежедневно делайте на свежем воздухе утреннюю зарядку во дворе, в палисаднике, на спортивной площадке, но выбирайте место так, чтобы оно было защищено от ветра. Тепло не одевайтесь. Достаточно иметь обыкновенный лыжный костюм. Зарядку начинайте с 2—3-минутной пробежки в легком темпе, в середине пробежки сделайте ускорение, т. е. пробегите метров 60—100 быстрее.

Затем опять перейдите на тихий бег и заканчивайте пробежку спокойной ходьбой. Потом сделайте 10—15 гимнастических упражнений из комплексов ГТО I и II ступени, а перейдя в помещение — водные процедуры (обливание и обливание теплой водой или теплый душ).

Такую зарядку проделывайте каждый день, вне зависимости от того, есть сегодня тренировка или нет.

Объединитесь с товарищами (от 5 до 15 чел.) и тренируйтесь не реже 2—3 раз в неделю по 1,5 часа. В первые дни достаточно проходить спокойно на лыжах по 3—5 километров на ровной местности (для девушек расстояние должно быть вдвое меньше), попеременный ход сменяйте одновременным. Старайтесь идти правильно, тотчас же исправляйте замеченные ошибки.

После нескольких занятий сделайте вылазку на холмистую местность. Поупражняйтесь в спусках, подъемах и поворотах. Завершите вылазку прогулкой на 5—10 кило-

метров. По выходным дням старайтесь быть на лыжах не менее 2—3 часов. Длительные прогулки и катанье с гор сделают вас выносливыми и научат хорошо управлять лыжами. 9

Во время длительных прогулок 3—4 раза пробегайте быстро по 300—500 метров, соревнуясь с товарищами на скорость. После каждого такого броска не останавливайтесь сразу, а переходите на тихий прогулочный шаг. Резкая остановка после бега вредно действует на сердце. Не делайте больше 3—4 таких бросков, чтобы избежать переутомления.

После 7—8 занятий следует провести тренировку на 10 километров. Начинайте тренировку спокойным, ровным ходом (1—2 километра); потом перейдите на быстрый ход (5—6 км), после чего, не останавливаясь, переходите на прогулочный ход (1—2 километра). Это послужит вам контрольным испытанием на скорость перед сдачей норм по лыжам.

После 8—10 тренировочных занятий можно сдать нормы ГТО I ступени. Чтобы сдать нормы ГТО I ступени, мужчины должны пройти 5 километров минимально за 33 минуты, а женщины 3 километра за 25 минут.

Сдав нормы ГТО I ступени, продолжайте тренироваться дальше, но ставьте себе задачи посложнее. Ходите по пересеченной местности (по горам, оврагам, среди кустарников), внимательно изучайте технику поворотов, подъем и спуск с горы. Доведите тренировочные дистанции до 15—20 километров. После 10—15 таких занятий вы сможете сдать лыжные нормы комплекса II ступени».

Тексты на щитах были написаны крупным и четким шрифтом. Для изготовления щитов желательно пользоваться листовым железом и писать тексты масляными красками. Как показал опыт, такие щиты и тексты на них не боятся снега и сырости и надолго сохраняются.

Площадка для обучения начинающих лыжников была хорошо оформлена большими щитами и красочными плакатами, изображающими попеременный двухшажный, а также одношажный лыжные ходы, подъем и спуск с гор на лыжах. Над этим плакатом было протянуто красное полотнище с призывом «Учись ходить на лыжах».

Празднично была оформлена и главная площадь, где проводились старты и финиши состязаний лыжников. Здесь развешивались большие стяги крупнейших спортивных обществ. В центре площадки был установлен большой стенд с картой лыжных маршрутов и дистанций в парке.

В программу обучения начинающих лыжников органической составной частью, наряду с практическими занятиями, входило обязательное ознакомление со специальной литературой о технике лыжного спорта, беседы, сопровождаемые демонстрацией специальных плакатов, просмотр учебных кинофильмов. Вся эта работа проводилась после учебных тренировок в комнате отдыха лыжной базы.

Всем записавшимся для обучения лыжникам рекомендовали прочесть следующие брошюры, выставленные на специальной витрине в читальне лыжной базы:

- Андреев В. «Прыжки на лыжах», «Физкультура и спорт».
- Аксельрод С. «Лыжные соревнования», «Физкультура и спорт».
- Бункин Н. «Гигиена лыжника». Воениздат.
- Нагорный В. «Школа лыжника», «Физкультура и спорт».
- Серебряков В. «Лыжный спорт», «Молодая гвардия».
- Серебряков В. «Лыжный спорт в СССР», «Физкультура и спорт».
- Химичев М. «Горное двоеборье», «Физкультура и спорт».

В комнате отдыха демонстрировались следующие учебные и хроникальные кинофильмы:

- «Техника ходьбы на лыжах». 4 части. Выпуск 1958 (учебный).
- «Спорт отважных». 2 части. Выпуск 1957 (хроникальный).
- «Прыжки на лыжах». 1 часть. Выпуск 1957 г. (учебный).
- «На снежных склонах». 1 часть. Выпуск 1955 г. (учебный).

Все эти фильмы имеются на базах Главкинопроката.

### Работа с активом

Всю эту большую работу парк мог наладить и бесперебойно проводить только с помощью многочисленного и хорошо подготовленного актива, в большинстве своем состоявшего из комсомольцев Сталинского района.

Четыре штатных инструктора лыжной базы начали привлечение и подготовку актива еще летом, в период проведения массовых кроссов. Лучшие участники кроссов были привлечены в актив парка и подготавливались к будущей работе на лыжной базе. Осенью активисты систематически тренировались.

Таким образом, к началу зимнего сезона была создана и закреплена группа актива, в составе 35—40 человек. Этот актив привлекал новичков и обучал их.

В самом начале лыжного сезона для актива был проведен специальный инструктивный семинар по 24-часовой программе, утвержденной Центральным Советом Союза спортивных обществ и организаций СССР. Занятия проводились в течение 10 дней по 2—3 часа каждое.

В результате этого инструктивного семинара активисты отлично усвоили методику обучения начинающих лыжников.

Ежедневно 5—6 активистов помогали инструкторам распределять по группам записавшихся на обучение лыжному спорту. На площадке, где проводились учебные занятия, активисты повторяли движения инструктора, поправляли отдельных новичков, индивидуально проверяли усвояемость каждого обучающегося.

Большую помощь оказывали активисты и в ознакомлении новичков с материальной частью — подбором и технической подготовкой лыж, палок, обуви.

Огромное значение имела помощь активистов в пропагандистской и воспитательной работе с новичками. Активисты проводили с ними беседы о лыжном спорте, увлекательно рассказывали о предстоящих тренировках, о живописных местах, где проходят лыжные дистанции. Эти беседы способствовали привлечению новичков к регулярным занятиям.

Активисты помогали инструкторам прививать дисциплину, приучая занимающихся упорно, шаг за шагом овладевать поставленной целью, быть настойчивыми и трудолюбивыми.

### Детская лыжная база

Помещается на территории детского городка, близ автобусной остановки.

База была рассчитана на 1000 пар лыж и 500 пар обуви. Она обслуживалась двумя опытными педагогами-лыжниками, которые создали при базе актив, прошедший кратковременный семинар лучших лыжников. Актив очень хорошо проводил работу среди школьников, как своего, так и других районов гор. Москвы, сам проводил соревнования, обслуживая их своими силами.

Под руководством педагогов-лыжников как Сталинского, так и других районов города устраивались всевозможные соревнования, лыжные вылазки, туристические походы, игры на лыжах, в которых принимало участие большое количество школьников, особенно в дни зимних школьных каникул. Особенно большим мероприятием было проведение соревнований на приз газет «Пионерская правда» и «Московский комсомолец», привлекшее до 3000 участников. Школьники, показавшие хорошие результаты на районных соревнованиях, зачислялись в детскую районную спортивную школу, которая проводила занятия при детской лыжной базе ларка. Занятиями руководили опытные тренеры.

Многие юные воспитанники парка неоднократно выступали во всевозможных лыжных соревнованиях, как районных, так и городских, а также на приз газет «Пионерская правда» и «Московский комсомолец», занимая ряд первых мест в личных и командных зачетах. Все это говорит о том, что массовая работа со школьниками по лыжному спорту была поставлена

хорошо. Заблаговременно разработанный опытными педагогами и активистами парка план работы всегда строго выполнялся. Этому содействовали партийные и профсоюзные организации района.

### Учет работы с начинающими

Большое внимание уделялось учету работы с начинающими лыжниками. Учет велся инструкторами лыжной базы совместно со своими помощниками, общественниками-активистами.

Была заведена специальная книга учета занятий и успеваемости начинающих лыжников. В эту книгу записывался состав каждой группы обучающихся. Учитывались итоги каждого занятия.

Учет производился по следующей форме: фамилия, имя и отчество обучающегося, год рождения, партийность, где и кем работает, результаты медицинского осмотра — первичного и дополнительного, количество проведенных занятий, содержание занятий, успеваемость, кто вел занятия.

Данные учета подвергались систематическому изучению и общению, и это позволяло своевременно устранять отдельные недочеты в организации обучения.

\* \*  
\*

Достижения Измайловского парка культуры и отдыха имени Сталина в пропаганде лыжного спорта, в привлечении и обучении лыжников-новичков — результат четкой совместной работы парка с комсомольскими и профсоюзными организациями предприятий и учреждений, с районным советом союза спортивных организаций. Успехам в этой работе способствовало также повседневное руководство и помощь парку со стороны районного комитета партии Сталинского района столицы.

Райком партии и райисполком провели ряд совещаний представителей комсомольских, профсоюзных, спортивных организаций, посвященных вопросам организации зимнего спорта, и осуществляли систематический контроль за этой работой.

Опыт работы лыжной базы Измайловского парка свидетельствует о том, какими огромными возможностями для организации широкой пропаганды лыжного спорта, для привлечения и обучения начинающих лыжников располагают городские парки и сады.

Парки должны использовать для дальнейшего развития массового лыжного спорта и повышения мастерства наших лыжников все богатство различных форм и методов своей работы.

Измайловский парк культуры и отдыха с каждым годом расширяет свою работу по улучшению культурного обслуживания посетителей парка. Только в 1959 году близ станции метро «Измайловская» были построены новая лыжная база на 2000 пар лыж и двухскатные «русские горы», которые имели боль-

11

шой успех и эксплуатировались до позднего вечера. Горы функционировали круглый год, так как летом полозья саней были заменены роликами. Для лучшего обслуживания лыжников на базах, и у входа в них был организован настольный теннис и волейбол, которым очень увлекались посетители, особенно молодежь. Устраивались даже соревнования, причем победителям выдавались памятные призы парка.

Большой успех у посетителей, как у взрослых, так и у детей, имело катанье на финских санях по укатанным дорожкам парка.

По выходным дням ДОСААФ и милиция выделяли специальных инструкторов с мотоциклами для езды за ними на лыжах, а также за упряжками служебных собак.

Инструкторы ДОСААФ демонстрировали устройство мотоцикла, трактора и автомобиля, любознательные ребята задавали много вопросов, на которые получали обстоятельные ответы. Некоторым, уже хорошо знакомым с материальной частью, даже разрешалось (вместе с инструктором) проехать небольшое расстояние самостоятельно.

Развитие различных видов зимнего спорта в парке — не только увлекательная форма культурного отдыха, но и ценнейшее средство физической закалки, воспитания таких замечательных качеств, как смелость, сила, выносливость, воля к победе, средство улучшения здоровья советских людей, подготовки их к труду и защите социалистической Родины.

# ОБУЧЕНИЕ НАЧИНАЮЩИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

*Е. ДОДОНОВА —*

*зав. физкультурно-спортивным сектором ордена Ленина  
Центрального парка культуры и отдыха имени М. Горького;*

*Д. ХАСТ —*

*старший методист Методического кабинета  
Управления культуры Исполкома Моссовета.*

## I. Конькобежный спорт в парках

Конькобежный спорт является подлинно народным увлекательным, доступным для широких масс трудящихся видом спорта. Веселье, бодрость и жизнерадостность являются характерной чертой этого вида спорта. Поэтому он так популярен и привлекает огромное количество людей.

В зимние дни тысячи посетителей приходят в парки покататься на коньках или лыжах, посмотреть на различные спортивные соревнования, показательные выступления, принять участие в спортивных играх и развлечениях. Большое место в зимней работе нашего парка занимают его многочисленные катки.

Среди массы молодых, взрослых и даже пожилых конькобежцев всегда можно увидеть немало новичков, впервые пришедших на каток, стремящихся поскорее научиться кататься на коньках, овладеть техникой скольжения по гладкой поверхности льда.

У начинающих конькобежцев, незнакомых с простейшими приемами катания на коньках, наблюдается неуверенность в своих движениях, излишняя боязнь падения. Они, как правило, не умеют правильно подобрать и пригнать по ноге обувь, не могут устойчиво держаться на коньках и сохранять равновесие. В положении головы, туловища, рук и ног при движении по льду наблюдается излишняя напряженность и т. д. — все это затрудняет овладение техникой катания на коньках.

Своевременные советы инструкторов и указания начинающим, ознакомление их до выхода на лед с основными элементами техники катания на коньках, наглядный показ и практическая помощь при первых шагах на льду, позволяют посетителям парка, впервые пришедшим на каток, сравнительно быстро научиться кататься, приобрести уверенность в своих движениях и избежать излишних падений и возможных ушибов.

В парке ежегодно оборудуются для новичков специальный

каток и гардероб, которые оформляются плакатами, фотониллюстрациями и другими наглядными пособиями в помощь начинающим. Для проведения бесед и практических занятий выделяются инструкторы. Население Москвы через печать, радио и расклеенные по городу афиши широко информируется о работе катка для начинающих. Выпускаются абонементы, организуются показательные выступления мастеров спорта и лучших конькобежцев столицы.

Обучение новичков занимает большое место в общей системе зимней работы парка. Тем самым удастся приобщить многих посетителей парка к физической культуре и оказать серьезную помощь физкультурным организациям по вовлечению широких масс населения г. Москвы к регулярному занятию спортом.

За многие годы Центральный парк имени М. Горького накопил большой опыт по организации работы с начинающими конькобежцами. Этот опыт представляет безусловный интерес для всех парков и садов, стремящихся улучшить обслуживание посетителей в зимний период.

Для того, чтобы наладить успешное обучение посетителей парка катанию на коньках, необходимо:

- а) выделить и оборудовать для начинающих специальный каток, гардероб, организовать прокат коньков;
- б) наладить широкую информацию населения и посетителей парка о работе катка начинающих;
- в) привлечь в помощь квалифицированным инструкторам группу активистов.

### *Оборудование катка*

Каток, выделенный для обучения начинающих, должен быть изолирован от массовых катков парка. Это создаст благоприятные условия и спокойную обстановку для обучения.

Размер ледяной площади катка примерно  $40 \times 70$  метров, а может быть и больше. Каток хорошо освещается подвесными лампами на тросах и соединен с гардеробом специальными дорожками с перилами, облегчающими движение начинающих от гардероба к катку и обратно.

Ледяная поверхность катка систематически очищается от снега и регулярно заливается. Особое внимание должно быть обращено на то, чтобы на ледяной поверхности не было ям, трещин, бугров и наплывов. Помимо обычной очистки льда от снега автомашиной, необходимо всегда иметь несколько движков, используемых в дни больших снегопадов для очистки льда силами актива, а нередко и самих катающихся. Каток оборудован несколькими радиорепродукторами и микрофонами, которые используются для информации, передачи советов и

указаний обучающимся, проведения радиоуроков, показательных выступлений и т. д.

Вокруг катка расставляется значительное количество скамеек для отдыха обучающихся, в котором они особенно нуждаются в первые дни занятий.

В помощь обучающимся на катке необходимо иметь специальное вспомогательное оборудование:

барьер для опоры при движении по льду из раздевалки (в виде параллельных брусьев, высота которых около метра).

4—6 пар параллельных брусьев-барьеров, на которые начинающий может опираться при освоении первых шагов на коньках, из них 2—3 пары высотой, примерно, 1—1,10 метра, шириной 0,80 см и длиной 12—15 метров и 2—3 пары высотой около 90 см, шириной 0,80 метра и длиной 8—10 метров.

Карусель, состоящая из врытого в землю столба с надетым на него, как ось, колесом, к которому прикреплены 4 бруса длиной 3—4 метра. Вращая эту карусель и опираясь на брусья, 5—10 человек обучающихся могут одновременно осваивать технику поворотов. Карусель необходимо установить несколько в стороне от общего движения конькобежцев. Неплохо соорудить высокие сани, держась за которые, новичок будет везти их и тем самым быстрее освоит технику катания на коньках.

На красиво оформленных щитах и плакатах, установленных по краям катка, можно показать основные положения техники катания.

### *Гардероб*

Помещение для обслуживания посетителей должно быть просторным и теплым. Такое помещение необходимо не только для создания нормальных и культурных условий подготовки конькобежцев к выходу на лед, отдыха во время перерывов учебных занятий и обогревания в морозные дни, но главным образом для предварительной организации учебных групп и ознакомления начинающих с правилами пользования катком, распорядком обучения, а также для проведения бесед и показа основных элементов техники катания на коньках, ходьбы на коньках по обычному полю. Важный раздел предварительной подготовки составляет ознакомление новичков с правилами пользования спортивным инвентарем, обувью и одеждой. Особо серьезное внимание при этом уделяется вопросам правильной шнуровки, профилактики обморожения и т. д.

В гардеробе необходимо иметь достаточное количество скамеек и подножек высотой 10—20 см, используемых для шнуровки ботинок, отделение для сдачи верхней одежды и обуви. Здесь же производится прокат коньков (50—75 пар). В гардеробе оборудована комната для инструкторов и актива, где происходит регистрация обучающихся. Гардероб радиофицирован,

имеет телефонную связь с городом, управлением парка, медпунктом и другими гардеробами парка.

Очень важно внутреннее художественное оформление гардероба. Помимо правил пользования катком, гардеробом и прокатом коньков, различных табличек и указателей, например: «гардероб», «прокат коньков», «комната инструкторов», «регистрация обучающихся», «дежурный инструктор тов.....», «сегодня температура воздуха . . . . .», «не курить», «выход на каток» и др. — гардероб желательно оформить физкультурными призывами, плакатами, панно, серией фотографий и рисунков по технике конькобежного спорта.

Внешне гардероб и каток оформлены красочными панно на спортивные темы, световыми транспарантами: «Каток для начинающих конькобежцев», «Гардероб для начинающих конькобежцев».

*Информация о работе парка по обучению катанию на коньках*

В общую информацию о зимней работе Центрального парка культуры и отдыха имени М. Горького всегда включаются довольно подробные сведения и о работе катка для начинающих конькобежцев.

Вместе с тем ежегодно выпускается специальная афиша, рассказывающая населению Москвы о работе по обучению начинающих.

**ОРДЕНА ЛЕНИНА  
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА  
ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО  
(Зимний сезон)  
Ежедневно в парке открыт  
КАТОК  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ**

*Каток изолирован и имеет специальный гардероб с прокатом коньков.*

*Работает школа для начинающих конькобежцев.*

*Обучение — под руководством опытных тренеров-педагогов.*

*Школа ставит своей задачей: обучить посетителей катанию на коньках, ознакомить их с правилами пользования конькобежным инвентарем.*

*Абонементы для обучения продаются в кассах парка.*

Особенно широко организована информация о работе катка для начинающих конькобежцев внутри самого парка.

Специальный щит у входа в парк, путеводитель по парку, справочный киоск, ежедневные информации через радиоузел подробно знакомят посетителей с условиями и распорядком работы катка.

Так, в путеводителе по парку на зимний сезон дается следующий информационный текст с фотоиллюстрациями, наглядно демонстрирующий массовую работу на катке.

**КАТОК  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ.**

Фото, показывающее различные формы обучения катающихся на коньках.

Каток изолирован и имеет специальный гардероб с прокатом коньков.

\* \* \*

При катке открыта школа для обучения начинающих конькобежцев.

\* \* \*

Обучением руководят опытные тренеры-преподаватели.

**АБОНЕМЕНТЫ**

на курс обучения продаются во всех кассах парка.

Запомните! На беговых коньках на катке для начинающих кататься не разрешается.

**ВНИМАНИЕ!**

Товарищи конькобежцы!

**В ЦЕНТРАЛЬНОМ ПАРКЕ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА**

**имени М. ГОРЬКОГО**

**открыта**

**ШКОЛА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ.**

Занятия под руководством опытных инструкторов проводятся ежедневно с 18 до 23 часов.

Справки можно получить в гардеробе катка начинающих.

Для лиц, которые приобрели абонементы, дающие право посещать школу начинающих, рекомендуется выпустить специальную памятку, текст которой приведен ниже.

**ПАМЯТКА**

*для лиц, имеющих абонемент школы начинающих конькобежцев.*

*Школа начинающих конькобежцев проводит обучение конькобежному спорту на катке парка.*

*Лица, имеющие абонементы, обслуживаются гардеробом № \_\_\_\_\_*

*Абонемент дает право входа в парк и на каток только в дни занятий школы начинающих конькобежцев.*

*Абонемент для входа в другие гардеробы не действителен.*

*В дни занятий школы начинающих конькобежцев лица с беговыми коньками на каток и в гардероб катка начинающих не допускаются.*

*При входе в гардероб обязательно предъявляйте абонемент.*

14

Такая система информации поможет привлечь посетителей парка, не умеющих кататься, на специально оборудованный для них каток.

### *Правила пользования абонементом*

Абонемент школы начинающих конькобежцев дает право пройти курс обучения на катке под руководством инструктора.

Абонемент рассчитан на 6 уроков. В течение 6 уроков начинающий конькобежец освоит правильное скольжение на коньках, правильное отталкивание, научится правильно располагать центр тяжести над коньком, правильно работать руками.

Приобретая абонемент, начинающий записывается в группу к инструктору. Инструктор занимается с группой в количестве 12—15 чел. три раза в неделю. По окончании прохождения курса обучения инструктор проводит итоговые испытания, после чего новичок пользуется катком для дальнейшего овладения техникой бега на коньках.

## **II. Организация обучения**

Обучение начинающих проводится как с посетителями, имеющими указанные выше абонементы на 6 посещений, так и с обычными посетителями.

Преимущество владельцев абонементов заключается в том, что, как показывает опыт работы парка, регулярное прохождение шести занятий на катке без длительных перерывов в занятиях является достаточным, чтобы не умеющий кататься овладеть основами техники катания на коньках и мог без посторонней помощи самостоятельно продвигаться по льду, тогда как обычный посетитель, появляясь на катке раз в 1—2 недели, растягивает обучение иногда на всю зиму. К обучающимся предъявляется требование регулярно посещать занятия, не допускать длительных перерывов, бывать на катке 2—3 раза в неделю.

Преимущество владельцев абонементов заключается также и в том, что к ним на весь курс обучения прикрепляется определенный инструктор.

Порядок организации работы с посетителями катка установлен следующий:

1. Каждый посетитель, имеющий абонемент, должен зарегистрироваться в комнате инструкторов гардероба катка.

2. При регистрации на абонементе отмечается порядковый номер и указывается фамилия прикрепленного инструктора.

3. Каждый владелец абонементов, пришедший на каток повторно, должен зарегистрироваться в том же журнале.

4. Посетители, желающие обучаться под руководством инструктора, но не имеющие абонементов, также проходят реги-

страцию в комнате инструкторов и прикрепляются к одному из дежурных инструкторов.

Регистрация обучающихся на катке, как правило, проводится до выхода на лед, что дает возможность инструкторам использовать теплое помещение для организации групп, здесь производится осмотр правильности шнуровки обуви и костюма обучающихся, организуются беседы, консультации. До выхода на лед занимающиеся в помещении разучивают ряд подготовительных упражнений, а также получают от тренера индивидуальные задания для занятий на льду.

Занятия в помещении и на льду проводятся как с группами, так и с одиночками.

### *Инструктор и актив*

В работе с начинающими парк широко использует, в помощь инструкторам, актив из числа постоянных посетителей парка, опытных конькобежцев, несущих в определенные дни и часы дежурства на катке для начинающих.

После прохождения специального инструктажа активисты оказывают большую практическую помощь инструкторам в процессе учебных занятий, а также наблюдают за порядком на катке.

Всем активистам, аккуратно выполняющим свои обязанности, выдаются бесплатные пропуска на каток и предоставляется право пользования комнатой инструкторов.

### *Формы и методы обучения*

Обучение посетителей, не умеющих кататься на коньках, как мы указывали выше, начинается еще в помещении беседой с инструктором и знакомством с наглядными пособиями.

Далее инструктор осматривает коньки, обувь и костюм обучающихся, причем обращает особое внимание на то, чтобы обувь пригнчалась точно по ноге, т. е. была не слишком большой, что приводит к потере устойчивости на коньках, и не слишком малой, когда излишнее сжатие стопы ног уменьшает приток крови и приводит к быстрой утомляемости и охлаждению ног на морозе. Ноги должны быть одеты в теплые шерстяные носки, а при больших морозах дополнительно обернуты газетной бумагой.

Очень важно, чтобы обучающийся имел легкий, но теплый костюм, вязаную (или другую) шапочку, закрывающую уши, и теплые шерстяные перчатки или рукавицы.

Проверив правильность шнуровки ботинок, инструктор проводит в помещении ряд упражнений, помогающих начинающим освоить основные элементы техники бега на коньках.

К числу таких упражнений относятся:

ходьба на коньках по полу, разучивание правильной посадки конькобежца, приседания на обеих ногах;

попеременные приседания на одной ноге с отведением другой ноги назад;

те же упражнения с несколькими пружинистыми приседаниями из положения посадки конькобежца, отведение ноги в сторону и назад, разучивание правильного отталкивания.

Эти упражнения помогают укреплению голено-стопного сустава, знакомят с правильным наклоном туловища, положением ног и рук, приучают к устойчивости на коньках и сохранению равновесия на уменьшенной площади опоры (узкое лезвие конька).

В помещении во время отдыха после упражнений инструктор показывает правильное положение головы, туловища, рук и ног во время движения на коньках по льду, а также неправильные положения, мешающие освоению техники катания на коньках, демонстрирует технику правильного толчка коньком и дает необходимые советы и задания для занятий на льду.

Успех занятий на льду зависит от степени устойчивости обучающегося на скользящей поверхности льда.

При первом выходе на лед движения начинающих очень скованны и неуверенны, вследствие отсутствия навыков управления коньками, которые, скользя по поверхности льда, как бы произвольно убегают вперед, что создает угрозу падения обучающегося. Все это затрудняет нормальный ход обучения.

В целях преодоления неустойчивости инструкторами используются упражнения в ходьбе по льду: поочередное отталкивание коньками и скольжение по льду с помощью опоры на учебные барьеры и брусья, которые выполняются начинающими самостоятельно, но под наблюдением инструктора. Освоившись с этими упражнениями начинающим дается задание для самостоятельных движений по льду без опоры, но с поддержкой инструктора или активиста, во время которых инструктор разъясняет индивидуальные недостатки и ошибки, дает советы и указания, а во время паузы для отдыха — показывает правильное выполнение движений.

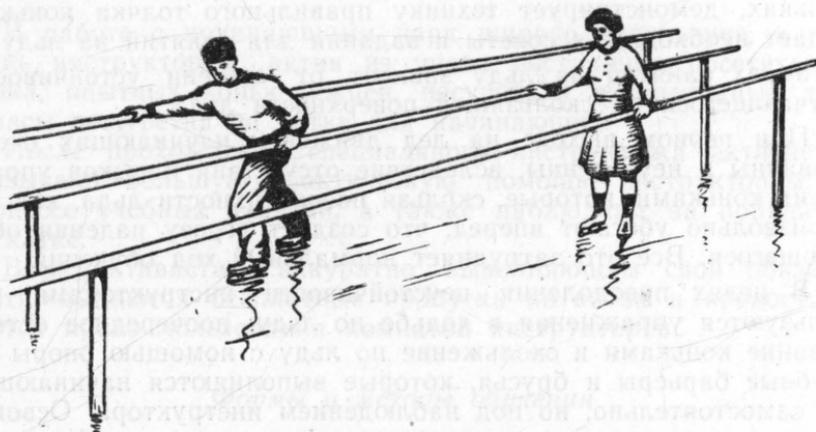
Далее обучающимся предоставляется возможность самостоятельно двигаться по льду. На этой первой стадии обучения инструктор оберегает начинающих от падения, помогает им преодолеть боязнь и неуверенность.

После того, как начинающий несколько освоится с движением по льду, дальнейшее обучение сосредоточивается на изучении правильного толчка внутренним ребром конька, перенесении тяжести тела с одной ноги на другую, скольжения сначала на двух коньках, а затем на одном, торможения с помощью одного конька, а затем двух и, наконец, изучении поворотов.

Весь перечисленный объем учебного материала распределяется на 6 уроков примерно так:

1-й урок. *В помещении:* регистрация, ознакомление с группой, ознакомление с инвентарем начинающего, правильная подгонка обуви и шнуровка ботинок, построение обучающихся в круг и проведение подготовительных упражнений — ходьба на полу, полуприседание, поочередное отведение ног в стороны и назад из положения посадки конькобежца. Показ правильного положения головы, туловища, рук, ног при упражнениях и катании на льду. Советы начинающим при выходе на лед.

*На катке:* выход на лед, использование подсобных снарядов (барьер, брусья), пробные толчки одной ногой и скольжение на двух ногах с помощью опоры или поддержки инструктора, пробные самостоятельные толчки и скольжение на льду без опоры и поддержки.



На катке для начинающих

2-й урок. Повторение основных упражнений первого урока, катание по кругу с инструктором, самостоятельное катание по заданию инструктора.

3-й урок. Повторение основных упражнений первых двух уроков; в зависимости от их усвоения, катание парами. Самостоятельное катание в соответствии с заданием инструктора. Разучивание толчков последовательно правой и левой ногой и скольжение на одной ноге (левой, правой).

4-й урок. Самостоятельное катание по заданию инструктора, освоение толчков правой и левой ногой и скольжение на одной ноге, ознакомление с торможением одной ноги.

5-й урок. Самостоятельное катание, повторение пройденного на четвертом уроке, разучивание поворота влево, вправо,

катание на определенное расстояние (1—2 круга) с ускорением, изучение торможения двумя ногами (плугом).

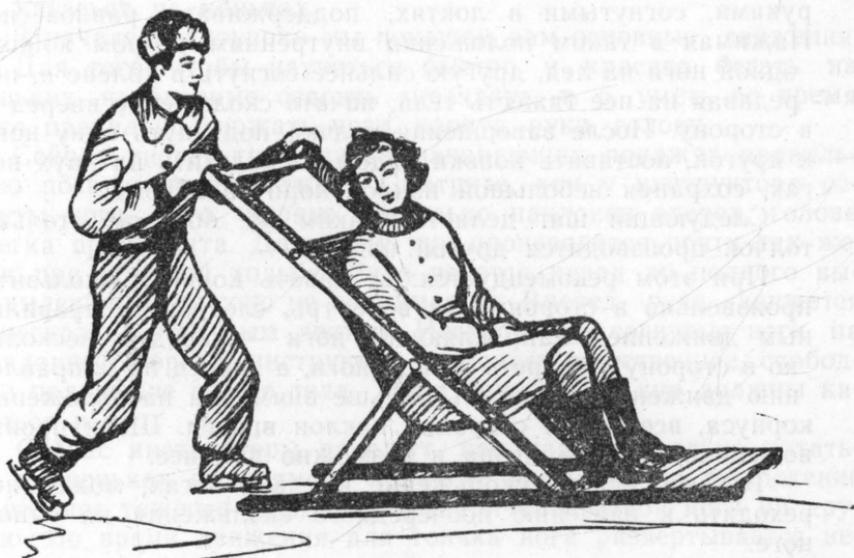
6-й урок. Самостоятельное катание на время — примерно 10 мин., катание с ускорением, изучение поворота в перебежку, проверка усвоения пройденного.

При проведении перечисленных шести уроков необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Занятия в помещении не должны превышать 15—20 минут.

2. Занятия на льду проводить не более 1,5—2 часов, с перерывом на отдых в помещении на 20—25 минут.

3. Во время занятий на льду через каждые 8—10 минут проводить отдых на 1—2 минуты (особенно в первые дни обучения).



Катание с креслом.

4. Ознакомить начинающих с мерами предупреждения обморожения.

5. Обращать внимание на правильный наклон туловища и катание всегда на слегка согнутых (пружинистых) ногах.

6. В завершение каждого занятия проводить групповую или индивидуальные беседы по итогам занятий и подготовке к следующим занятиям (упражнения на дому и пр.).

Занятия на льду очень оживляются проведением радиобесед, радиоуроков для начинающих и показательных выступлений мастеров спорта (сорокоходов и фигуристов).

Вот пример такой беседы по радио:

## «Внимание!»

Прослушайте беседу для начинающих конькобежцев. Новичок, впервые попавший на гладкий лед, из боязни упасть на скользкой поверхности льда, держит ноги выпрямленными и напряженными, что затрудняет движение на коньках. Чтобы избежать этого, рекомендуется перед началом обучения на льду проделать ряд упражнений на коньках в помещении, на полу: поочередное стояние на одной ноге, ходьба, поочередное поднимание одной ноги с полуприседанием на другой, держась рукой за спинку стула, поочередно отводить одну ногу назад, имитируя на другой ноге толчок коньком.

Для того, чтобы сделать толчок — шаг на льду, нужно слегка согнуть ноги в коленях, корпус наклонить вперед, руками, согнутыми в локтях, поддерживать равновесие. Нажимая в таком положении внутренним ребром конька одной ноги на лед, другую сильнее согнуть в колене и, передавая на нее тяжесть тела, начать скольжение вперед — в сторону. После завершения толчка подтянуть одну ногу к другой, поставить коньки рядом и скользить на двух ногах, сохраняя небольшой наклон корпуса вперед.

Следующий шаг делается таким же образом, только толчок производится другой ногой.

При этом рекомендуется: не давать конькам скользить произвольно в сторону или вовнутрь, следить за правильным движением направляющей ноги — вперед и несколько в сторону, смотреть не под ноги, а вперед по направлению движения, обращать больше внимания на положение корпуса, все время сохраняя наклон вперед. Шаги производить плавно, не спеша и возможно длиннее.

Тот, кто освоил скольжение на двух ногах, может переходить к изучению поочередного скольжения на одной ноге.

Поворот на коньках во время движения производится переступанием. На поворотах левая нога производит толчок наружным краем полоза конька.

Для торможения одна нога во время скольжения выставляется вперед, носок конька поднимается, а задком конька производится легкий, постепенно усиливающий нажим на лед».

\* \* \*

Обучение катанию на коньках путем проведения радиуроков позволяет сочетать разъяснение техники катания и одновременно демонстрировать правильные положения и движения конькобежцев.

В ходе радиурока проводится также демонстрация ошибок занимающихся участников.

Ниже дается изложение одного из радиоуроков, проводившихся на катке для начинающих в ЦПКиО им. М. Горького. «Товарищи начинающие конькобежцы! Через несколько минут на нашем катке будет проведен радиоурок с показом техники движения на коньках.

Просим вас для просмотра радиоурока пройти к снежному валу у входа в гардероб. Не задерживайте проведение радиоурока, проходите быстрее.

Бег на коньках — один из самых увлекательных и распространенных видов спорта в нашей стране. Регулярные занятия конькобежным спортом укрепляют здоровье, являются лучшим средством отдыха.

Занимаясь в учебных группах и выполняя все указания инструкторов нашего катка, нетрудно быстро и хорошо научиться кататься на коньках.

В начале радиоурока мы покажем вам основные движения.

Для того, чтобы научиться быстро и красиво бегать на коньках, необходимо освоить «посадку», т. е. уметь во время бега правильно держать ноги, корпус, руки, голову.

Сейчас инструкторы катка начинающих покажут правильную посадку конькобежца. Смотрите, как у инструктора согнуты ноги. Его корпус несколько наклонен вперед, голова слегка приподнята. Движения рук производятся почти так же, как при обычной ходьбе. Рука ведется назад до полного выпрямления, но высоко не поднимается. Вперед рука движется с несколько согнутым локтем. Несмотря на согнутые ноги, на наклонный корпус, инструктор сохраняет естественное, свободное положение своего тела. Так в ближайшие дни должны кататься и вы.

Сейчас инструкторы покажут, как надо правильно кататься на коньках по прямой. Обратите внимание на скольжение и перенос тяжести корпуса после толчка с одной ноги на другую. Во время движения для толчка нога разворачивается несколько в сторону, наклоняется во внутрь и производит толчок внутренним ребром конька, после чего тяжесть корпуса переносится на скользящую ногу. Все это производится плавно, без резких движений.

При катании на коньках часто возникает необходимость уменьшить скорость или остановиться, чтобы избежать столкновения. Это достигается умением тормозить. Способов торможения существует несколько, но мы вам покажем один наиболее легко выполнимый.

Товарищ инструктор, покажите, пожалуйста, как производится торможение на коньках. Обратите внимание на ноги. Ноги согнуты, носки коньков во время скольжения направлены внутрь, пятки в стороны.

Этот вид торможения называется «плугом». Товарищ инструктор, прошу вас еще раз показать торможение «плугом».

Товарищи начинающие конькобежцы! Переходим к показу движения на повороте. В первые дни учебы скользить на повороте надо так же, как и по прямой и только, почувствовав себя на льду уверенно, можно переходить к освоению движения на повороте.

Товарищ инструктор, покажите, как правильно делается поворот на коньках. Обратите внимание, как инструктор, оттолкнувшись правым коньком, переносит тяжесть корпуса на скользящий левый конек, сделав наклон корпуса в центр круга, но не заводя голову и плечи внутрь круга.

Во время движения на левом коньке правый конек подтягивается к носку левого конька, ставится на лед и пропускается вперед. После толчка левым коньком тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

Во время поворота энергичный взмах руки сочетается с несколько ограниченным движением левой руки. Эти движения повторяются до окончания поворота, то есть выхода на прямую.

Товарищи конькобежцы! Для того, чтобы быстрее научиться кататься на коньках, записывайтесь в учебные группы, занимайтесь под руководством инструкторов нашего катка.

Со всеми вопросами обращайтесь к инструкторам нашего катка.

Сейчас приступим к практическому проведению занятий с начинающими конькобежцами.

Желающие научиться движению на повороте берутся за руки и образуют круг в центре катка.

На этом радиурок мы заканчиваем».

\* \* \*

Организация показательных выступлений конькобежцев-сорокоходов и фигуристов на катке начинающих дает возможность наглядно демонстрировать технику катания на коньках. Такая демонстрация дает представление об отдельных элементах техники бега на коньках (правильные положения корпуса, ног, рук, толчок, скольжение и направление конька, движение на поворотах и торможение), показ сопровождается краткой беседой о конькобежном спорте и объяснением демонстрируемых элементов конькобежной техники.

Бессспорно, многое из опыта Центрального парка культуры и отдыха имени М. Горького может быть использовано в каждом парке.

Если нет, например, возможности выделить специальный каток для начинающих, то можно на любом имеющемся катке выделить небольшую площадь, как иногда говорят, «уголок для начинающих», и там развернуть эту работу.

При отсутствии специального гардероба следует пользоваться общим, но отвести в нем постоянное место для начинаю-

щих, оформив его плакатами, правилами, советами для начинающих конькобежцев и т. д.

То же самое следует иметь в виду и при решении других вопросов, связанных с обучением начинающих (прокат коньков, различное оборудование, оформление, привлечение инструкторов, информация и т. д.). Например, отсутствие штатного инструктора для обучения начинающих конькобежцев не может препятствовать организации этой работы. Нужно создать группу активистов из числа молодежи, хорошо катающейся на коньках, что может полностью компенсировать отсутствие инструктора и т. д.

Пройдя курс обучения в школе начинающих, каждый посетитель должен усвоить правила поведения на катках следующего содержания:

«Выйдя на ледяное поле, держитесь общего направления движения на катках.

Старайтесь уменьшать скорость движения и немного тормозить на поворотах.

Если вы решили опередить двигающихся впереди вас конькобежцев, обгоняйте их только с левой стороны.

При сильном морозе рекомендуется чаще заходить в теплое помещение для отогревания. В том случае, если вы почувствуете хотя бы малейшие признаки обморожения, немедленно обращайтесь в медицинские пункты, которые находятся в гардеробах.

Во избежание столкновений и падений, категорически запрещается пересечение ледяных полей, а также езда навстречу общему движению конькобежцев.

Воспрещается кататься цепочкой, собираться группами на льду.

Не останавливайтесь на пути движения общего потока конькобежцев, избегайте резкого внезапного торможения, особенно при пересечении направляющих и возвратных аллей. Не ходите по льду без коньков. Не курите на катках и не бросайте на лед бумагу и другие предметы. Курить разрешается только в специально отведенных местах,

Товарищи конькобежцы! Строго соблюдайте правила поведения на катках.

При сильном морозе, достигающем минус 24 градуса и ниже, катки закрываются».

Посетитель знакомится также с советами врача следующего содержания:

Бег на коньках—увлекательный и полезный вид спорта. Правильные и регулярные занятия конькобежным спортом укрепляют здоровье и закаляют организм человека. Они помогают развивать быстроту, силу и ловкость, хорошую координацию движений, увеличивают работоспособность, создают бодрое, хорошее настроение.

Приступая к занятиям конькобежным спортом, необходимо проверить состояние своего здоровья. Очень важным для занимающихся зимними видами спорта является правильный подбор одежды и обуви. Одежда конькобежца должна быть легкой и теплой, не мешающей движениям. Сверх обычного трикотажного белья рекомендуется надеть вторую рубашку или свитер. Лучшим удобным костюмом является шерстяной свитер и шерстяные рейтузы.

Головной убор должен быть легким и теплым, например, шерстяная спортивная шапочка или легкая шапка с наушниками. В кепках кататься не рекомендуется. Не кутайте шею теплым шарфом. На ноги надевайте бумажные или шерстяные носки, можно две пары, в зависимости от погоды. Во избежание обморожений пальцев ног, носки и обувь должны быть совершенно сухими. В морозные дни, при температуре 12—15° по Цельсию, необходимо обернуть тщательно ноги газетной бумагой. Обувь должна быть всегда на один номер больше размера, который вы обычно носите.

Берегите свои руки, не катайтесь без варежек или перчаток!

Во время катания на коньках дышите через нос глубоко и равномерно!

Курение во время катания не рекомендуется ввиду вредного влияния табака на сердечно-сосудистую систему.

В случае обморожения, травматизма или заболеваний — немедленно обращайтесь в медицинские пункты парка, где будет оказана необходимая помощь.

Каток рекомендуется посещать два-три раза в неделю и кататься не более двух часов. Начинающим — не более одного часа.

В морозные дни чаще заходите в гардеробы для обогрева и отдыха. В случаях появления сердцебиения, усталости, перегрева, потливости, покатайтесь немного, медленно, зайдите в гардероб, отдохните и больше не катайтесь.

\* \* \*

Каждый парк, имеющий каток, должен заранее рассчитать свои возможности и определить, что он может использовать из опыта Центрального парка культура и отдыха имени М. Горького, применительно к своим условиям.

Следует подчеркнуть, что работа с начинающими в парке имени М. Горького впервые началась на небольшом катке общего пользования, с общим гардеробом при отсутствии специальных инструментов и оборудования. Физическое воспитание трудящихся, ставшее у нас общенародным делом, ставит перед всеми парками задачу дальнейшего развертывания массовой физкультурной работы и повышения спортивного мастерства ее участников.

## ЛИТЕРАТУРА

19

- Евгениев Е. На ледяных дорожках (фотоальбом). М., 1954 г., 32 стр.  
Кудрявцев К. К. и Соколов М. П. Скоростной бег на коньках. М., 1959 г., «Физкультура и спорт», 277 стр.  
Мельников Я. Ф. и Павлов С. Н. Соревнования по конькобежному спорту», М., 1953 г., «Физкультура и спорт», 108 стр.  
Степаненко Е. П. Конькобежный спорт. (Учебное пособие для занятий с начинающими). М., 1956, «Физкультура и спорт», 166 стр.  
Спортивный инвентарь. Справочное пособие по инвентарю и оборудованию для хоккея с мячом, с шайбой и для конькобежного спорта». М., 1956. «Физкультура и спорт», 119 стр.

# СПОРТ ВЕЧНОЙ ЮНОСТИ

*Самсон ГЛАЗЕР —  
мастер спорта.*

Одним из интересных видов спорта является фигурное катание на коньках. В нем удачно сочетаются элементы физической культуры с элементами эстетического воспитания.

Профессор В. В. Гориневский в своей работе «Спорт как средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы и его роль в метотерапии» писал:

«В воспитательном отношении фигурное катание весьма ценно: оно способствует развитию ловкости в движениях и смелости. К здоровью фигурное катание имеет то отношение, что разнообразие и быстрая смена одних движений другими влекут к упорядочению кровообращения и к увеличению амплитуды движений частей тела. Результаты таких упражнений для общего здоровья и физического развития понятны. Благодаря фигурному катанию тело приобретает стройность и гармоничность, а пластика тела, стройность и гибкость нужны не для одной только красоты, форм и движений: они сохраняют многие моторные функции, полезные для внешней и внутренней работы организма». (В. В. Гориневский — Физическая культура и здоровье. М., 1945, стр. 91).

В 1931 году на катках Центрального парка культуры и отдыха им. Горького была основана первая в мире школа танцев на коньках. С тех пор танцы на коньках стали популярным видом спорта. В Центральном парке ежегодно продается 700 абонементов для взрослых, желающих заниматься фигурным катанием и танцами на льду.

Немного можно найти видов спорта, которыми можно было бы начать заниматься в 4 года и продолжать совершенствоваться до самой глубокой старости. В детском парке Дзержинского района в зимнем сезоне 1958/59 года занималось более 500 юных фигуристов, в возрасте от 4 до 16 лет. Такой большой контингент удалось обслужить благодаря тому, что к работе был привлечен широкий родительский актив.

Основной контингент занимающихся фигурным катанием — это молодежь. Однако на катке фигуристов ЦПКиО им. Горького этим видом спорта занимаются и люди пожилого возраста. Здесь впервые в практике фигурного катания организована группа фигуристов-ветеранов, куда входят люди не моложе 50 лет. Среди них имеются фигуристы, которым исполнилось по 76 и да-

же по 79 лет, но и они продолжают не только сами совершенствоваться, но и помогают в подготовке молодых кадров фигуристов, участвуют в показательных выступлениях на зимних праздниках.

Многих работников культурно-просветительных учреждений и физкультурных коллективов интересует вопрос, как же практически организовать учебную работу по фигурному катанию на коньках в условиях парка или сада. Наш опыт подсказывает, что необходимым условием является, в первую очередь, оборудование специальной площадки. Без этого не может быть и речи о том, чтобы организовать нормальный учебный процесс. Такая площадка должна быть, по возможности, изолирована от общих катков и удобна для обзора посетителями парка. Эта своеобразная витрина в парке, где сконцентрирована учебная работа по фигурному катанию. Утренние часы рекомендуется выделить для занятий с детьми, а вечерние — для групп с людьми среднего и старшего возраста. И там, где сумеют организовать повседневную учебную работу по фигурному катанию и танцам на коньках, будут очень благодарны и непосредственные участники занятий и посетители, которые получают удовольствие от созерцания этого красивого вида спорта.

Второе условие — занятия должны проводиться с людьми примерно одинаковой подготовки. Следовательно, формирование групп может производиться только на льду. В соответствии с этой подготовкой нужно рекомендовать и соответствующие упражнения из элементов обязательных упражнений, произвольного катания, а для тех, кто овладеет тем и другим, дать элементы танцев на коньках.

Раньше мы поступали наоборот. Вначале давали элементы танцев, которые доступнее и проще, а затем переходили к изучению фигурного катания на коньках. Если это еще допустимо в отношении взрослых, то в отношении детей надо сразу же прививать любовь к обязательным упражнениям и элементам произвольного фигурного катания. Это имеет большое воспитательное значение. Фигурное катание без точности, аккуратности и строгой требовательности к технике исполнения немислимо. Фигурист, небрежно выполняющий фигуру, никогда не поднимется до высокого спортивного совершенства. В фигурном катании точно так же, как в музыке, всякий пропуск в освоении техники обязательного упражнения сказывается обязательно.

Организаторам фигурного катания в парках нам хочется посоветовать широко использовать наглядную агитацию. В библиотеках можно найти и книги, и альбомы по фигурному катанию, различные иллюстрации.

Вокруг площадки фигурного катания нужно развесить красочные плакаты.

Надо широко использовать и кинофильмы по этому виду

2000



Выступление юной фигуристки.

21

спорта. В кинопрокате имеется довольно большой выбор художественных, документальных и учебно-технических фильмов по фигурному катанию на коньках. Чередование киноуроков с практикой на льду должно доставить удовольствие, а, главное, пользу тем, кто решил совершенствоваться в этом виде спорта.

И, наконец, последнее, о чем бы мне хотелось поделиться с практическими работниками парков и клубов, где имеются свои катки.

Спортсмен только тогда достигает совершенства, когда он ведет занятия круглогодично.

Если в отношении основной массы занимающихся можно удовлетвориться только тем, что занятия по фигурному катанию на коньках они посещают только зимой, то для активистов, которые увлеклись этим видом спорта, мы обязаны создать условия круглогодичной тренировки. Там, где позволяют условия, надо дать возможность кататься на искусственном катке, хотя бы один раз в неделю. Там же, где нет летних катков, фигуристы должны тренироваться на роликовых коньках, заниматься хореографией. Кстати, без помощи балетмейстера трудно работать и зимой. Сейчас хореография вошла органически в учебный процесс по фигурному катанию на коньках.

Жизнь показывает, что там, где тренеру помогают хореографы, результаты получаются значительно лучшие, ибо такое сотрудничество способствует созданию в парке творческих коллективов, способных обеспечить своими выступлениями все увеселительные программы праздников и карнавалов. Зимой такой коллектив фигуристов может показать программу спортивных, балльных и постановочных танцев как в групповом, так и в дуэтном выступлении, а летом выступить на роликовых коньках на подмостках эстрады клуба и парка.

Доставить радость людям, способствовать укреплению их здоровья сделать так, чтобы они всегда возвращались с катка в хорошем настроении, — вот что должно быть делом чести каждого коллектива, организовавшего фигурное катание на коньках в парке.

#### ЛИТЕРАТУРА

Панин Н. А. Искусство фигуриста. М., 1956 г. «Физкультура и спорт». Фелицин Г. К. Маленькие фигуристы. М., 1958 г. «Физкультура и спорт».

Советы молодым фигуристам М., 1953 г. «Молодая гвардия».

Фигурное катание на коньках. Правила соревнований. М., 1958 г., «Физкультура и спорт»

#### КИНОФИЛЬМЫ

Основы конькобежного спорта, выпуск 1953 г.  
На ледяном поле Дворца спорта, выпуск 1958 г.  
Фигурное катание на коньках, выпуск 1959 г.

# ПРАЗДНИК РУССКОЙ ЗИМЫ

З. БРАЙТ —

*методист Центрального научно-методического кабинета*

Зимой 1958 года в Москве на территории Центрального стадиона им. Ленина был проведен праздник русской зимы, который привлек большое внимание москвичей. Интересные зимние гулянья состоялись также во многих других городах и селах нашей страны.

На основе поступивших в Центральный научно-методический кабинет Министерства культуры РСФСР материалов из опыта проведения зимних праздников нам бы хотелось дать ряд советов организаторам гуляний.

Как открыть праздник? Надо ли обязательно проводить митинг на воздухе? Такие вопросы часто задают организаторы гуляний. Нам думается, что решение этого вопроса зависит от местных условий. Если зимний праздник совпадает с проведением слета новаторов производства города, района, открытием районной выставки народного хозяйства, то его можно открыть выступлением руководителей партийных, советских организаций, участников бригад коммунистического труда. В других случаях такие выступления, а также рапорты, приветствия лучше передать через радиосеть парка. Однако подчеркнуть открытие праздника все-таки следует. Так, например, праздник можно открыть торжественным подъемом флага. Право поднять флаг предоставляется представителям предприятий и колхозов, достигших лучших результатов в социалистическом соревновании. После подъема флага можно на тройках сделать круг почета для знатных гостей праздника — передовиков производства. Можно также открыть праздник проездом карнавального поезда, запуском фейерверка, воздушных шаров, исполнением оркестром торжественных маршей.

Нельзя не отметить, что программа зимнего праздника должна быть составлена так, чтобы максимально активизировать всех присутствующих. Это, конечно, не исключает отдельных зрелищ: выступлений артистов цирка, художественной самодеятельности, показа короткометражных фильмов. Но главное место на зимнем празднике должны занять различные спортивные соревнования, игры, аттракционы.

Выступления артистов и художественной самодеятельности должны быть непродолжительными, интересными, проводиться на нескольких площадках и в различное время. Большое место в программе зрелищ должны занять показательные выступления

фигуристов, мастеров спорта, лучших физкультурников города или района. Как правило, большой интерес у зрителей вызывают матч хоккеистов с мячом или шайбой, волейбол на снегу, игры в городки, кегли, ледяной бильярд. Неизменных успехов пользуется аттракцион, предоставляющий право каждому желающему забить с трех попыток одиннадцатиметровый удар в ворота, которые защищает самый популярный вратарь города. Желательно на празднике провести финальные соревнования по различным видам спорта между низовыми коллективами физкультуры или сборными командами соревнующихся районов, открытие эстафеты, мотогонки. Известный интерес участники гулянья проявляют к конно-спортивным выступлениям, показу работы клубов служебного собаководства, соревнованиям лыжников на буксире за всадником или мотоциклистом, а также соревнования лучших стрелков из малокалиберной винтовки, показательные выступления боксеров, штангистов, фехтовальщиков.

Среди участников гулянья несомненно будет много лыжников и конькобежцев. Нельзя допустить, чтобы катки и лыжные базы обслуживали только участников соревнований и организованные коллективы. Долг организаторов гулянья — предоставить возможность всем посетителям быть не только зрителями, но и участниками спортивных мероприятий. Для конькобежцев и лыжников желательно организовывать специальные спортивные игры. Много веселья вызывают шуточные соревнования: гонка на одной лыже, бег с полными ведрами воды на коромысле или с ложкой, наполненной водой, и т. п.

Очень велика роль массовиков на празднике. Следует подумать, чтобы из числа участников художественной самодеятельности подготовить большую группу массовиков-общественников и на семинаре разучить с ними специальную игровую программу. Желательно, чтобы массовики были одеты в клоунские костюмы, объемные маски, имели музыкальные инструменты. Помещенные в данном сборнике описания игр и аттракционов, а также различные тексты для зазывал могут быть использованы массовиками в дни зимних праздников.

Для посетителей, которые по каким-либо причинам не могут принять участие в спортивных мероприятиях, надо иметь расчищенные прогулочные дорожки, финские сани, горки для санок, а также обеспечить работу всех постоянных аттракционов. Возле костров могут состояться выступления местных поэтов, знатных людей города или района.

Мы хотим полностью поддержать тех руководителей парков, которые заранее приглашают на праздник представителей близлежащих колхозов, выезжают на места и помогают колхозникам красочно оформить санный поезд. Проезд таких поездов по улицам района с музыкой и песнями способствует созданию праздничной атмосферы.



На зимнем празднике в ЦПКЮ им. Горького.

Хорошо бы на зимнем празднике организовать карнавальное и факельное шествие. Значительно оживляют праздник группы бродячих музыкантов, ряженных с хлопушками, свистульками, рожками, барабанчиками и т. п.

Зимний праздник немислим без организации массового катания на тройках лошадей, оленях и собачьих упряжках, осликах, пони. Положительный опыт организации таких катаний накоплен в городе Сарапуле. Исполком Сарапульского городского Совета депутатов трудящихся вынес специальное решение по подготовке и проведению праздника русской зимы. Этим решением пригородные хозяйства обязывались выделить большое количество лошадей для организации массовых катаний. Катанья проходили по заранее разработанному кольцевому маршруту, который начинался от сада им. Пушкина. Санний поезд сопровождали ряженные, баянисты, оркестры, катанья по городу доставило большое удовольствие участникам гулянья. В тех случаях, когда не представляется возможным иметь нужное количество лошадей, для организации санного поезда, можно использовать в качестве буксиров автомобили и мотоциклы, что с успехом было применено в Измайловском парке культуры и отдыха им. Сталина в Москве.

Хорошо продуманный, серьезно подготовленный и удачно осуществленный финал является достойным завершением всего праздника. Наши предки, прощаясь с зимой в последний день масленицы, торжественно сжигали на костре сделанное из соломы чучело зимы. Многие из парков использовали на своих зимних праздниках эту старую форму, насытив ее новым содержанием.

Под аккомпанемент импровизированного шумового оркестра, сопровождаемые дружным смехом и шутками собравшихся вокруг костра, ряженные бросают в огонь заготовленные заранее из картона, фанеры или пластмассы сатирические фигурки, олицетворяющие собой уже отживающие свой век, но еще мешающие порой нашей жизни пороки: лень, грубость, невежество, зазнайство, бюрократизм, хулиганство и пьянство.

Пиротехники сумеют придать этим чучелам свойства сгорать разноцветным пламенем, а местные поэты могут заготовить для каждого из чучел сатирические четверостишия с единой рифмованной концовкой, которую дружно хором подхватывают все присутствующие.

В заключение ритуала сжигания пороков можно придать огню и чучело «холодной войны», которая так долго отравляла покой и угнетала сознание многих миллионов людей.

В общем веселом хороводе вокруг костра под звуки оркестра можно завершить этот праздник.

Залпы ракет и фейерверков освещают торжественный спуск флага праздника.

При подготовке гулянья надо обратить должное внимание на художественное оформление парка или сада. В центре оформле-

ния должны находиться панно, транспаранты, плакаты выставки, посвященные достижениям советского народа, борьбе за мир, а также лучшим производственным коллективам города, района. На одной из аллей можно установить портреты лучших производственников города с указанием их достижений, а также четверостишиями — пожеланиями в их адрес и дружеские шаржи. На празднике при оформлении парка рекомендуется использовать аппликативные перетяжки с изображением атомного ледокола «Ленин», космической ракеты, спутника и т. п.

Внимание зрителей привлекают выставки-продажи изделий легкой и кустарной промышленности, кулинарных изделий, сувениров. Очень украшают зимний парк ледяные скульптуры. Наряду с политической наглядной агитацией и тематическим оформлением парка, ряд элементов оформления должен носить чисто карнавальное характер. Хорошо при оформлении парка или сада использовать спортивные флаги. Не меньшее значение имеет световое оформление. Желательно подсветить панно, иллюминировать вход и территорию парка, установить прожектора. Особо следует позаботиться о приглашении на праздник баянистов, оркестров, организовать трансляцию праздничной музыки через радиосеть парка.

Несколько слов об информации.

Первую рекламу о предстоящем гулянии следует поместить в газете, недели за 2—3 до назначенного срока крупным планом: «Приходите к нам в гости! Все на праздник русской зимы»... Постепенно на центральных улицах и площадях города должны появляться большие, красочно оформленные щиты с более подробной информацией о предстоящем празднике, — играх, забавах, сюрпризах, выступлениях актеров, спортивных соревнованиях. Можно выпустить большим тиражом афиши и листовки, часть которых расклеить непосредственно на предприятиях города. Наконец, в канун праздника и в день его торжественного открытия передать приглашение населению через городское радиовещание. Одновременно с этим рекомендуем направить по основным магистралям города декорированную машину с красочными рекламными щитами, призывающими всех на зимний праздник.

Массовики-затейники в национальных русских и скомо-рошьих костюмах, сопровождаемые баянистами, при помощи мегафона или рупора обращаются с борта машины к прохожим:

*Сегодня к нам на праздник зимний  
Спешите все! Спешите все!  
Для вас открыт гостеприимно  
Наш парк во всей своей красе.  
Сегодня в парке каждый молод,  
Беспечен, весел и влюблен....  
Не страшен им ни снег, ни холод,  
Все в парк спешат со всех сторон.  
Сегодня скуке места нет,*

24

*Сегодня даже тот, кто сед,  
На двадцать лет помолодеет.*

Всем известно, что для посетителей на празднике подготовлено много интересных сюрпризов и удовольствий. Необходимо помочь им ориентироваться во времени и месте проведения мероприятий. С этой целью Центральный стадион им. Ленина в Лужниках на празднике русской зимы, помимо многочисленных светящихся указателей и информационных щитов, удачно использовал атрибуты, на огромном камне — два черных ворона — знакомые с детских лет сказочные персонажи. Только вместо мрачных леденящих душу пророчеств, на камне древнерусской вязью начертаны веселые слова: «Направо пойдешь — весело время проведешь. Налево пойдешь — все, что ищешь, найдешь. Прямо пойдешь — тоже не пропадешь.

Не менее удачно были использованы и другие камни — указатели. Вот, например, такой текст:

Направо — станция троек.

Налево — комический хоккей.

Прямо — катанье на упряжках собачьих и оленьих,

Интересно и весело во всех направлениях.

Направо — тир, городки,

Налево — горки, качели и танцы,

Прямо ждут вас блины и эстрада.

Долго стоять на перекрестке не надо.

В заключение хочется сказать о необходимости самой тщательной подготовки праздника. Желательно при парках создать комиссии содействия или штаб по организации гулянья, провести совещание общественного актива, привлечь к участию в празднике комсомольские, профсоюзные, спортивные организации, ДОСААФ, Дома народного творчества и широкий общественный актив.

#### ЛИТЕРАТУРА

Праздник русской зимы. В книге: Праздник на селе. Сборник статей. Составитель Н. И. Афанасьева. М., «Советская Россия», 1959, стр. 60—71. (Библиотечка сельского клубного работника, № 12).

Глязер С. Русская зима. «Клуб», № 9, стр. 23—31.

Конников А. Праздник «Русская зима», «Культурно-просветительная работа», 1959, № 1, стр. 56—61.

Зимний карнавал. (Праздник русской зимы в Лужниках). — «Советская культура», 1958, 15 февраля, стр. 4).

Пермские «катушки». («Зимний праздник»). — «Комсомольская правда», 1958, 23 февраля, стр. 6.

Праздник «Русская зима». — «Правда», 1958, 15 февраля, стр. 4.

Проводы русской зимы — «Комсомольская правда», 1959, 17 марта, стр. 1.

«Русская зима». (Праздник в Лужниках). — «Известия», 1958, 15 февраля, стр. 4.

Косенко Г. Это русское раздолье... (Праздник русской зимы в колхозе Ивановской области). — «Сов. культура», 1958, 15 февраля, стр. 4.

Рекомендуем в подготовке и проведении праздника русской зимы также использовать статьи из областных и районных газет.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЗИМНЕГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ

О. АЛЬТЕРОВИЧ —

зав. сектором культпросветработы Методического кабинета Управления культуры Исполкома Моссовета

Ежегодно в зимний период парки культуры и отдыха столицы посещают десятки тысяч ребят. К услугам юных посетителей катки, лыжные базы, игровые площадки, библиотеки-читальни, мастерские. Работники парков, проводя с детьми большую воспитательную работу, знакомя их с замечательными успехами советского народа, с семилетним планом развития народного хозяйства, борьбой за мир, одновременно проявляют заботу об организации здорового отдыха и физического воспитания подрастающего поколения. Особое место в организации зимнего отдыха детей занимает спорт. Неслучайно поэтому на аллеях парков можно увидеть выставки, посвященные достижениям советских спортсменов, красочные панно и плакаты на спортивные темы. Ребята постарше останавливаются возле выставок: «Если хочешь быть здоров», «Как стать сильным и ловким», таблиц, показывающих спортивные достижения, изучают требования комплекса ГТО. Малыши с увлечением смотрят на веселые картинки, изображающие животных на коньках и лыжах. Под картинками забавные тексты:

*На коньки медведь забрался,  
И с утра весь день катался.  
Ночь пришла — искал берлогу  
И не мог найти дорогу.*

*Стал зайчонок улыбаться:  
Научился я кататься.  
Крик летит со всех сторон  
— Это заяц — чемпион!*

*Улыбались остряки:  
Конь забрался на коньки.  
— Получилась конница,  
— Кто за ней угонится?*

Но не только плакаты и панно зовут ребят на спортивные площадки. В детские городки парков к ребятам приходят мастера спорта, педагоги, активисты спортивных обществ. Они демонстрируют свое мастерство, проводят беседы, помогают советами. В парках культуры и отдыха регулярно проводятся детские спортивные праздники. Вот как прошел один из зимних праздников «День конькобежца» в ЦПКиО им. Горького. К 12 часам дня на территории парка собралось несколько тысяч



У стендов Измайловского парка.

28

ребят. К детям с приветствием обратилась чемпион мира М. Исакова. Затем около 300 юных конькобежцев вышли на беговую дорожку и приняли участие в соревнованиях на приз парка по скоростному бегу на коньках. С удовольствием зрители следили за показательными выступлениями мастеров спорта. Их внимание особенно привлекло выступление трижды чемпионки мира заслуженного мастера спорта М. Исаковой, а также других спортсменов — победителей международных встреч.

Ребята не просто восторгались мастерством спортсменов, но и с большим вниманием слушали обстоятельные объяснения, которые давал тренер — заслуженный мастер спорта Константин Кудрявцев. Затем начались массовые соревнования на дистанцию 100 метров, сдача норм на значок БГТО.

В заключение праздника выступили воспитанники юношеских спортивных школ. С большим успехом прошло выступление юных фигуристов, которое открыл четырехлетний Вова Кузнецов.

В дни зимних каникул в парке культуры и отдыха «Сокольники» состоялось спортивное представление «Веселая спартакиада». Участники новогоднего праздника, разбившись на команды «зайчат» и «медвежат», соревновались по гимнастике, перетягиванию каната, бегу, делали зарядку. Победителям было предоставлено право зажечь елку.

Интересное зрелище, пропагандирующее спорт, ожидало ребят на летнем катке парка. Здесь проходило театрализованное представление на льду «Карнавал у Дедушки-Мороза, или необыкновенное состязание». По ходу представления проводились велогонки на ледяной дорожке, выступления хоккеистов и фигуристов. Интересно и просто до сознания ребят доводилась мысль о значении спорта для укрепления здоровья.

Перед нами лежит календарный план проведения зимних школьных каникул 1960 года в Останкинском парке культуры и отдыха им. Дзержинского. Давайте заглянем в этот план. 3 января в парке проводится «День юного фигуриста». На катке в этот день состоятся выступления юных фигуристов детского городка, юношеской школы фигуристов Дзержинского района, мастеров спорта. В помещении читальни намечено провести встречи с заслуженными мастерами спорта, спортивные викторины. Работники библиотеки подготовили красочно оформленную выставку книг о спорте. Намечена также демонстрация кинофильмов на спортивные темы.

День юного фигуриста стал традиционным в парке и явился хорошей формой пропаганды этого интересного вида спорта. Неслучайно, что в детском городке с каждым годом растет количество ребят, занимающихся фигурным катанием. Фигуристы парка им. Дзержинского — частые гости на спортивных праздниках в других парках.

В плане работы парка предусмотрено также провести «День

юного конькобежца», «День юного хоккеиста», «День юного лыжника», тренировки, лыжные прогулки, спортивные игры.

Большую подготовительную работу по подготовке к зиме провел коллектив Измайловского парка культуры и отдыха им. Сталина. В парке оборудованы детская лыжная станция,



Саннный поезд.

катки, имеются мастерские по точке и клепке коньков. Задолго до открытия зимнего сезона работники парка вместе с активистами побывали в школах района, ознакомили учащихся с пла-

ном работы городка Пионера и школьника на зиму, наметили с дирекцией, с комсомольскими и спортивными организациями проведение ряда совместных спортивных мероприятий.

В первые же зимние дни была размечена дистанция для юных лыжников, и вот настал день открытия лыжного сезона. Перед входом в парк красочно оформленная арка с надписью «Добро пожаловать!» По обеим сторонам арки панно на спортивной теме: в центре крытой веранды, расположенной на территории детского городка, — большой щит «Советы юным лыжникам», плакаты «Учись владеть лыжами».

При входе в парк юных посетителей встречают активисты детского городка, которые направляют школьников старших классов в основной гардероб, а младших школьников и дошкольников — в специально оборудованный филиал лыжной базы. В теплом гардеробе желающие могут получить лыжи на прокат. Рядом комнаты отдыха, где имеются пионерские и спортивные газеты и журналы, буфет с горячей пищей.

Ребята, сдав верхнюю одежду, направляются в помещение прокатного пункта. Здесь их встречают инструкторы физкультуры, проводят с ними беседы, помогают подобрать лыжи и, в зависимости от возраста детей и их умения ходить на лыжах, направляют в группы начинающих или тренирующихся лыжников, где квалифицированные инструкторы-общественники проводят с ними специальные занятия. Подготовленные ребята направляются в лесную часть парка для свободной ходьбы на лыжах. В парке работает секция старшеклассников по изучению техники горнолыжного спорта.

В обычные дни многие школы района проводят уроки по физкультуре на территории парка.

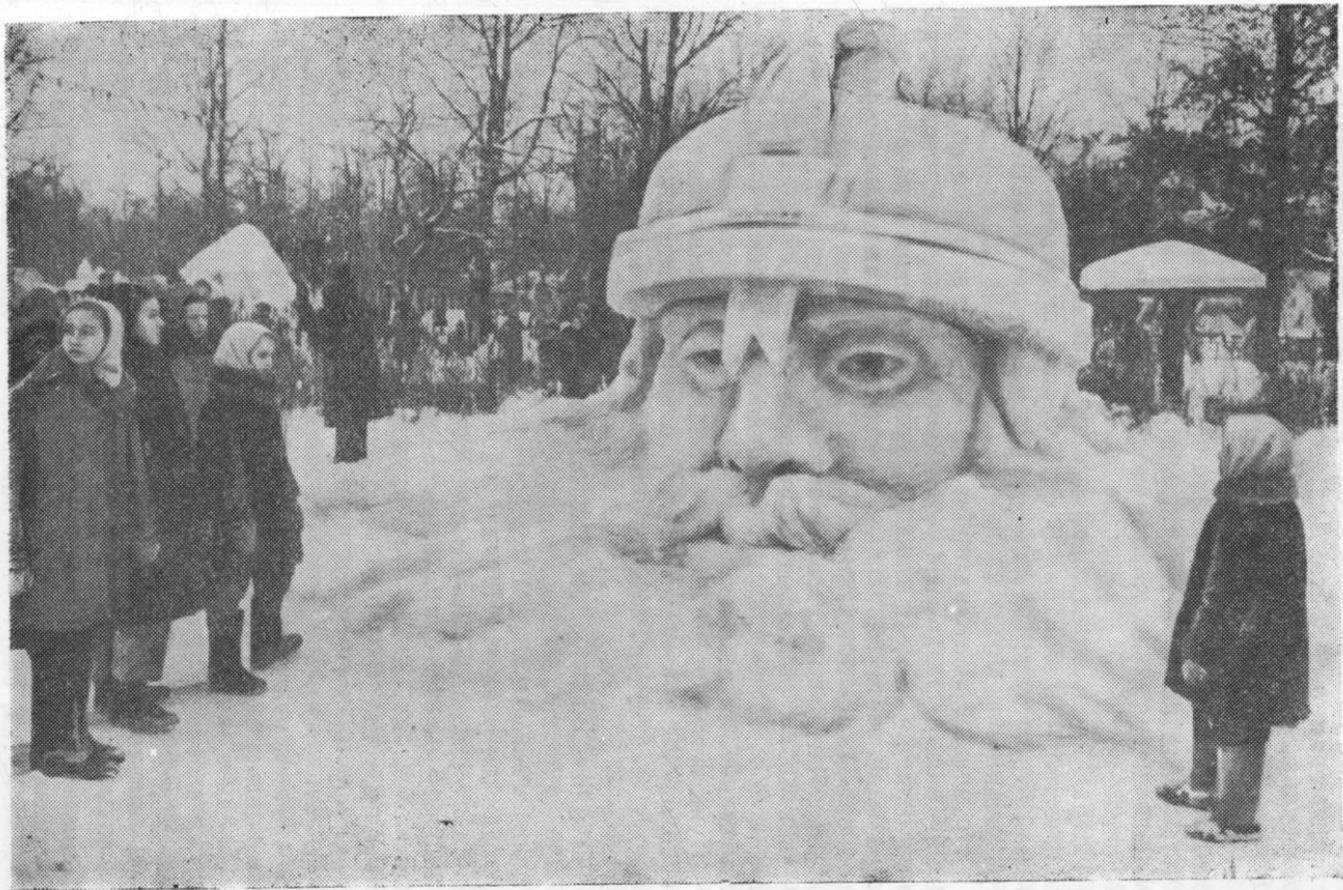
Коллектив работников детского городка стремится построить всю работу с юными посетителями интересно и увлекательно. Так, например, тренировочные занятия часто проводятся в форме лыжных прогулок, походов, экскурсий, игр.

В один из дней в парке, на пригорке, собралась группа ребят на лыжах, преимущественно мальчиков. Это — участники игры-соревнования «Кто самый ловкий?». Под руководством инструктора ребята размечают красными флажками линию спуска по склону пригорка. Спуск не прост. Он зигзагообразен, с поворотами и небольшим трамплином. Ширина спуска 1 метр. С обеих сторон спуска флажки, расставленные в шахматном порядке на расстоянии одного метра друг от друга.

По команде «Стройся» ребята выстраиваются на старте по порядку выданных им нагрудных номеров.

Приготовляется к спуску стоящий впереди «номер первый». Раздается команда «Раз, два, три!». По счету «три» участник соревнования мчится к спуску. Едва он достигает флажка, мчится второй, за ним третий и так далее.

Засаекается время, записываются и оглашаются результаты.



У ледяной скульптуры.

Каждый из играющих должен набрать определенное количество очков, не менее ста. Для этого он должен пройти через образованный флажками спуск—коридор, так, чтобы не задеть ни одного флажка и в кратчайший срок достичь финиша.

Каждый играющий имеет право участвовать в старте до трех раз. За каждый спуск, проделанный в установленное время, засчитывается 50 очков, за каждый сбитый флажок, а также за невыполнение установленного времени спуска списывается по 25 очков.

Игра продолжается, при учете температуры воздуха и количества участников, от одного до полутора часов, с расчетом, чтобы каждый из играющих мог участвовать в старте три раза.

Не меньше выдумки проявляется при занятиях с конькобежцами. Здесь и различные соревнования, катание цепочкой, игры в городки по льду и многое другое. Приведем в качестве примера одну из таких игр — «По вокзалам столицы», проведенную в ЦПКиО им. Горького. Для проведения игры на катках было организовано 10 пунктов: старт и финиш (один пункт) и 9 «вокзалов». Вокзалы изображены рисунками зданий вокзалов и соответствующими надписями: «Курский вокзал», «Белорусский», «Казанский» и т. д.

Пункты распределены примерно в таком же плане, в каком расположены вокзалы в действительности. На каждом пункте имеется карта, на которой нанесены железнодорожные пути, идущие от вокзала.

О начале игры сообщается по радио. Желающие участвовать в игре приглашаются на старт. Участники игры формируются в отряды по 5 человек. Микрофон объявляет, на какой вокзал отправляются отряды. Приехав на указанный пункт, «путешественники» должны быстро ответить, в какой город, по какому маршруту можно отправиться с этого вокзала, назвать конечный железнодорожный узел, крупнейшие города, которые встретятся по пути.

За правильные ответы отряд получает жетон и едет дальше, по указанному маршруту, стремясь обогнать другие отряды. Выигрывает отряд, получивший в наиболее короткий срок большее количество жетонов.

Следует заметить, что такие игры можно проводить лишь на катках с большой площадью, но отдельные элементы их могут быть использованы и на небольших катках.

С большим интересом школьники участвовали в игре «По союзным республикам».

Должное внимание в парках культуры и отдыха уделяется обучению начинающих конькобежцев. Для них выделяются отдельные катки, спортивный инвентарь, лучшие инструкторы.

Наряду с организацией игр и развлечений, проводится большая систематическая работа по повышению спортивного ма-

28  
стерства школьников, работают постоянные спортивные школы, секции, кружки.

Если летом большинство детей выезжает за город в пионерские лагеря, на дачи, совершает туристские походы, то зимой, когда они находятся большую часть времени в городе, необходимо привлечь всех детей в парки, особенно в те, где имеются лесные массивы. Каждый час, проведенный ребенком на свежем зимнем воздухе, да еще использованный для занятия спортом, очень важен для укрепления здоровья и физической закалки.

При организации зимнего отдыха нельзя ограничиваться только занятиями с конькобежцами и лыжниками. Для ребят должны быть построены горки различных типов, аттракционы, проводится соревнование саночников, игры на снегу, катания на животных.

Сотни ребят с большим увлечением участвуют в постройке лабиринтов из снега, ледяных скульптур, метании в цель снежков, взятии снежной крепости и других играх.

В московских парках не забыты и самые маленькие посетители. Они охотно водят хоровод, лепят снежные бабы, катаются с гор. Много веселья доставил новогодний праздник, проведенный для октябрят в Сокольническом парке 5 января 1959 года. Газета «Вечерняя Москва» так описала этот день в парке. «Этот праздник октябрят назвали «Праздник саночников». И веселый же выдался сегодня день для школьников первых, вторых и третьих классов. Утром к входу в парк «Сокольники» каждого октябренька привез его старший товарищ пионер. Здесь ребят ожидал нарядный санный поезд. Были запряжены украшенные лентами маленькие пони. Отсюда все направились в детский городок. Там гостей встретили Дед-Мороз и Снегурочка. Началась веселая новогодняя интермедия, затем шуточная «санная» эстафета. Каждый из старших вез своего малыша по определенному маршруту. Победителем оказывался тот, кто скорее придет к финишу и не свалит по дороге в сугроб маленького седока. А в заключение члены кружка художественного слова Дома пионеров выступили с веселой новогодней интермедией». («Вечерняя Москва», № 3 от 5 января 1959 г.).

Нам бы хотелось отметить, что массово-спортивная работа с юными посетителями ведется не только в дни школьных каникул, но и на протяжении всего зимнего сезона. Особенно многолюдно бывает в парках в субботние и в воскресные дни. Многие родители приходят в парк после работы вместе с детьми, и, пока они сами отдыхают в парке, их дети увлекательно и с пользой для здоровья проводят время в детском городке.

Кроме этого, в распоряжение старшекласников в дневные часы предоставляются катки и лыжные базы общего пользования.

Конечно, всю эту работу нельзя провести силами только штатных работников парка. В каждом парке имеется многочис-

ленный детский актив, а также актив из числа учителей, родителей и пионервожатых.

Нам думается, что следует обратить внимание руководителей парков на самый тщательный отбор магнитофонных записей и пластинок для музыкальных передач через радиосеть парка в дневные часы. К их отбору следует привлечь опытных физкультурных работников и педагогов.

Само собой разумеется, что для ребят немислимы зимние каникулы без новогодней елки.

Над входом в ЦПКиО им. Горького в красочном тереме разместился музыкальный квартет «Осел, козел, мартышка и косолапый мишка». Это музыканты, одетые в костюмы и маски, изображающие известных персонажей басни Крылова, исполняют веселую музыку. Здесь же ребят встречают ходулисты, скomorохи, произнося пожелания, шутки, прибаутки, обсыпая серпантинном и конфетти. По украшенным транспарантами аллеям ребята направляются в центр городка пионера и школьника. Их внимание привлекает спортивный самолет, возле которого летчик дает пояснение, рассказывает о развитии отечественной авиации, показ достижений высшей школы верховой езды, демонстрация работы школы служебного собаководства, различные выставки, аттракционы. Но вот, на лихом коне мчится всадник. Он извещает ребят о приезде Деда-Мороза и Снегурочки. Так начинается увлекательная интермедия «Волшебный алмаз». Злой работник «Темка-Потемка» пытается сорвать праздник. Он захватил в ледяном дворце волшебный алмаз, без которого нельзя зажечь елку. На выручку приходит умный Гном. Ребята, разбившись на отряды, разбегаются по всему парку. Начинается интересная игра, соревнование на ловкость и смелость. Препятствия преодолены, и злые силы побеждены. Три всадника привозят сверкающий алмаз, и на сцену выходит Новый год в окружении представителей пятнадцати союзных республик. Дети дружным «ура» встречают Новый год. Взлетают голуби, загорается елка. Крепко взявшись за руки, ребята вместе со скomorохами, Снегурочкой, Хозяйкой Медной горы и другими персонажами интермедий во главе с Дедушкой-Морозом кружатся в веселом хороводе.

С любопытством юные жители Москвы останавливались у афиш парка культуры и отдыха «Сокольники», сообщавших о большом новогоднем празднике для детей.

Многие из них получили специальные пригласительные билеты, разосланные по школам и домоуправлениям. Следует отметить, что работники детского городка парка «Сокольники» на протяжении ряда последних лет подчиняют проведение различных мероприятий в период зимних каникул единой теме, имеющей как познавательное, так и воспитательное значение, стремясь к тому, чтобы в игре дети могли получить для себя полезные знания и навыки. На этот раз ребятам было

23

предложено посмотреть и принять участие в игре-представлении «Охота на волка», поставленной по сценарию З. М. Генкина, режиссером городка пионера и школьника Н. Н. Запениным.

...Небольшая эстрада на центральной аллее парка декорирована под овчарню совхоза. На эстраде пионер с ягненком в руках. Он рассказывает, что вместе со своими товарищами по классу шептует над ягнятами совхоза. Затем, уводит ягненка в овчарню. Появляется волк, который похищает ягненка. На эстраде пионер. Он отходил на несколько минут, чтобы принести пищу ягням. Но где же ягненок? Дружно хором ребята отвечают: «Волк унес!».

Вместе с пионером все зрители отправляются в погоню за волком. Пройдя по аллеям парка, преодолев ряд препятствий, согрившись в ходьбе, ребята останавливаются перед теремом. Из терема появляется Снегурочка, и, узнав о случившейся беде, обещает оказать помощь в поимке волка, но для этого надо всем ребятам хорошо запомнить волчьи следы. Она показывает следы ряда зверей, нарисованных на фанере. От терема все направляются на поляну, где установлена разукрашенная елка. Но впереди преграда. Вход на поляну закрыт. Появляется Метелица. У нее в руках щиты с изображением звериных следов. И только после того, как ребята определили, каким животным принадлежат эти следы, и отгадали две загадки, ворота открываются. Гурьбой все бегут к елке. К ребятам приезжает Дед Мороз. Они рассказывают ему о случившемся несчастье. В это время снова появляется волк, одетый в овечью шкуру. Обманув ребят, он хватается зайчонка и убегает. Однако, увидев погоню, он бросает зайчонка. К зайчонку вызывают доктора Айболита.

Ребята решают, что нельзя больше терпеть волков, и устраивают облаву. Для этого на поляне по кругу расставляют красные флажки. В середине поляны находится заранее подготовленная западня — волчья яма. Рядом приманка для волка — кусок мяса. Из леса выбегает волк. Ребята бросают в него снежки, мячики, но он увидел мясо и крадется к нему. Вот волк взбирается по доске и попадает в ловушку. Он пойман. Волк просит прощения у ребят, но те требуют вернуть ягненка. К счастью, ягненок еще не съеден. Волк указывает место, где он находится. Ребята бегут туда и приносят живого ягненка, а волка решают отправить в зоопарк. В большой клетке его увозят с поляны.

Зажигается елка, начинается веселый концерт.

В дни показа новогодних интермедий в детском городке ребята встречались с работниками Московского зоопарка, опытными охотниками, учеными, которые рассказали много интересного о жизни животных. На празднике юных натуралистов выступил автор книги «Рассказы натуралиста» лауреат Сталинской премии профессор П. А. Мантейфель. Ряд полезных сове-

тов юным натуралистам дал биолог А. С. Семенов. Специалист по набивке чучел П. А. Рязанов показал ребятам, как можно изготовить чучело.

В подготовке и проведении зимних каникул в парке активное участие приняло Московское общество охотников.

Обществом были предоставлены парку живые экспонаты. Дети с большим интересом наблюдали жизнь и поведение вольере белок, уток, фазанов и других птиц и животных.

На выставке «Природа и охота», размещенной в кинолектории была показана флора и фауна Подмосковья, а также материалы о работе кружков юных охотников. На выставке можно было увидеть чучела различных зверей, картины и плакаты на охотничьи темы, прослушать пластинки с записью воя волков и голосов других зверей и птиц.

На территории парка были размещены ледяные скульптуры зверей, сделанные руками ребят. На стендах размером 62×25 см были нарисованы различные звери, а рядом их следы: под рисунками были такие надписи:

«Посмотрите, вот каков,  
Отпечаток лап волков».  
«Этот отпечаток мелкий,  
Наложили лапы белки».  
«Как от маленького пса,  
След оставила лиса» и т. п.

Большой популярностью как у детей, так и у взрослых пользовались щиты с загадками о природе и животных. Ниже мы приводим некоторые из них:

1. Где раки зимуют?
2. Что птицам страшнее — холод или голод зимой?
3. Какой ночной хищник появляется только зимой?
4. Где зимой и осенью спят вороны?
5. Какой зверь на зиму становится весь белый, кроме кончика хвоста?
6. Какие птицы ночуют, зарывшись в снег?
7. След какого хищного зверя похож на человеческий?
8. Тощим или жирным ложится медведь в берлогу?
9. Что ест зимой жаба?
10. Все ли зайцы зимой белые?

И на эти вопросы следующие ответы:

1. В норах, по берегам рек и озер.
2. Холод птицам не страшен. Утки, лебеди, чайки иногда остаются у нас на всю зиму, если им есть чем кормиться, т. е. если где-нибудь остается непокрытая льдом вода.
3. Полярная белая сова.
4. На деревьях.
5. Горноста́й.
6. Тетерева, куропатки, рябчики.

7. Медведи.
8. Жирный. Жир греет и питает спящего медведя.
9. Ничего не ест. Она зимой спит.
10. Белеют только беляки, русаки остаются серыми.

Все загадки взяты из сборника Виталия Бианки «Лесная газета».

На выставке, возле щитов и ледяных скульптур, дежурили консультанты, из числа общественного актива.

В читальном зале детской библиотеки были проведены встречи с авторами рассказов о животных, громкие читки и обсуждение книг, оформлены книжные выставки.

Для юных посетителей демонстрировались кинофильмы о природе и животных.

На территории парка было организовано катание ребят на лошадях, собачьих упряжках и пони.

Проведение такой игры-представления в той или иной форме, в зависимости от местных условий, под силу и другим внешкольным учреждениям, которые проводят работу с детьми.

В данной статье мы не ставили перед собой задачу полностью описать опыт работы городков пионера и школьника московских парков в зимний период, а коснулись лишь некоторых вопросов, связанных с организацией зимнего отдыха детей на воздухе.

Долг всех работников детских учреждений—творчески используя опыт, проявляя инициативу, изыскивая новые интересные формы, организовать юным гражданам нашей великой Родины здоровый и увлекательный отдых.

# ЗИМНИЕ ИГРЫ И АТТРАКЦИОНЫ

Игры на снегу и льду являются одной из массовых форм работы в зимнем сезоне.

В парках необходимо создать условия для проведения игр не только среди детей и подростков, но также среди молодежи.

Отдельные площадки, приспособленные для игр, квалифицированное руководство со стороны массовиков, разнообразный репертуар и обеспечивающий его применение инвентарь — вот главные условия для широкого развития зимних игр в парках.

Для проведения игр на льду обязательно нужен отдельный каток. Его длина 50—60 метров, а ширина не менее 30—40 метров. Этот каток следует ограничить снежным валом или легкой загородкой из отдельных звеньев, укрепленных на стойках. В вечерние часы каток должен быть хорошо освещен.

На общем катке игры возможны, пока число катающихся невелико. Однако и в этом случае необходимо до начала игр отделить площадку соответствующих размеров, ограничив ее хотя бы условно стойками с флажками. Во время значительного заполнения общего катка никаких игр здесь проводить нельзя.

Для проведения игр на снегу нужна площадка длиной не менее 100 метров и шириной 50—60 метров. Площадку следует тщательно разметать, за исключением тех дней, когда температура позволяет использовать снег как материал для различных игровых сооружений и для игры в снежки.

Это условие особенно важно на площадках, предназначенных для работы с детьми и подростками.

Обязательной принадлежностью площадки должна быть снежная гора для катанья на салазках и ледянках.

Конькобежцам доступ на площадку должен быть закрыт.

Особенно нежелательно их участие в играх и катанье с горы на коньках.

Отдельные игры эстафетного характера можно проводить на аллеях парка, когда они не заняты большим числом посетителей.

## Игры на льду

### Бег с препятствиями

Дистанция пробега в 300 м разбивается на 5 этапов. Первые 4 этапа по 50 м, последний — 100 м. Дистанция может состоять из нескольких кругов.

Конькобежцы берут старт поодиночке, через 2—3 минуты один после другого. Судья отмечает время каждого выхода

конькобежца со старта. Другой судья принимает их у финиша. На каждом этапе конькобежцы должны преодолеть какое-либо препятствие.

На первом этапе они изображают всадников: «скачут верхом» на палочке. Задача осложняется тем, что каждый участник соревнования должен проехать «змейкой» между булавами, стоящими в ряд на льду. Кто собьет булаву, обязан поставить ее на место и снова преодолеть это препятствие.

Второй этап соревнования — езда вприсядку. На катке устанвливают в ряд арки, сделанные из прутьев, толстой проволоки или дранок. Высота арки не более метра. Расстояние между арками — 3 м. Требуется, сделав сильный разбег, низко присесть и проехать в таком положении через все арки, не зацепив ни одну из них.

На третьем этапе конькобежцы бегут задним ходом. На четвертом скользят на одной ноге.

Лишь на последнем этапе нет препятствий; конькобежцы бегут 100 м по прямой ледяной дорожке. Победитель соревнования тот, кто прошел дистанцию с лучшим результатом.

#### Самые ловкие и быстрые

Играющие разбиваются на две равные команды по 9—12 человек и становятся шеренгами (в линию) одна против другой. Расстояние между шеренгами — пятнадцать—двадцать шагов.

Обе команды рассчитываются на первый, второй, третий. Каждый запоминает свой номер. При меньшем количестве участников игры команды могут рассчитаться на первый, второй.

По сигналу судьи первые номера одной из команд один за другим подъезжают к другой команде, игроки которой вытягивают вперед правые руки. Скользя вдоль шеренги, но не более двух раз туда и обратно, каждый из подъехавших выбирает удобный момент, чтобы сделать вызов, то есть хлопнуть по руке кого-либо из игроков команды-противника. После этого он быстро мчится к своей команде. Тот, кого коснутся рукой, стремится догнать игрока, объявившего вызов, и осалить его, прежде чем тому удастся проскочить через строй своей команды. Если удастся осалить игрока, объявившего вызов, его отводят в свою команду и ставят у себя за спиной. Если же сделавшему вызов удалось уйти от погони, он оставляет вызванного им в своей команде и ставит его у себя за спиной. Затем по сигналу судьи делают вызов первые номера другой команды, потом вторые номера первой команды и т. д.

Каждый играющий, таким образом, делает вызов только один раз, но вызванным может быть несколько раз и, следовательно, имеет возможность перевести в свою команду несколько игроков «противника».

По окончании игры обе команды выравнивают шеренги, причем в строй становятся и уведенные из другой команды игроки. Команда, в которой играющих окажется больше, чем было в начале игры, считается победившей.

### Охота

Количество играющих — не больше двадцати. Из числа хороших конькобежцев один назначается «охотником» и двое — «волками»; остальные — «зайцы».

Чтобы «зайцев» легче было выделять в игре, каждый из них имеет какой-нибудь отличительный знак, например, повязку на руке.

По углам ледяной площадки, отведенной для игры, ставят четырех помощников судьи — «угловых». Угловые не должны сходить с места (особенно в том случае, если стороны площадки ничем не отмечены на льду), так как по ним играющие определяют границы игрового поля. Взмахом флажка или просто руки угловые подают знак судье, когда кто-либо из играющих выбегает за пределы площадки.

«Волки» ловят «зайцев», «охотник» преследует «волков».

Удалось «волку» поймать «зайца» (коснуться его рукой), тот становится «волком» и тоже принимается ловить «зайцев». Повязка при этом снимается.

Чем больше «волков», тем хуже «зайцам» — всюду их подстерегает опасность. Но «зайцев» выручает «охотник». Он преследует «волков» по пятам и норовит их осалить. Дотронется до «волка» — и тот выбывает из игры.

Ни «зайцам», ни «волкам» выбегать за пределы площадки нельзя; за этим строго следят помощники судьи — угловые. Всякого, кто нарушит это правило, судья выводит из игры. «Охотнику» же нет нужды выбегать за пределы площадки, так как его никто не преследует.

Игра заканчивается победой «волков», если им удастся переловить всех «зайцев». «Охотник» и «зайцы» выигрывают, если все «волки» окажутся выведенными из игры.

### Лассо

В ряд ставят 4—5 передвижных стоек для набрасывания колец. Стойки — это палки длиной 100 см, укрепленные на деревянных подставках.

Расстояние между стойками — 5—7 м. На расстоянии 2—3 м от стоек делают небольшой длинный валик из снега, который отгораживает беговую дорожку.

Участник игры перед стартом получает 5 колец диаметром 20—25 см и бежит с ними вдоль валика. По пути он старается на каждую стойку набросить по одному кольцу.

32

Выигрывает тот, кто набросит больше всех колец. При метании кольца нельзя останавливаться и сбавлять скорость.

#### Гонка мячей

На льду ставят стойки двумя прямыми рядами, в пятнадцати шагах один ряд от другого. В каждом ряду от пяти до десяти стоек, расстояние между ними в обоих рядах должно быть одинаковым: 10—12 шагов.

В пяти шагах от крайних стоек отмечают стартовую черту.

Соревнуются двое конькобежцев, каждый становится на старт против ряда стоек с клюшкой в руках и кладет перед собой хоккейный мяч.

Соревнование начинается по команде.

Задача конькобежца заключается в том, чтобы, огибая одну стойку справа, другую слева, провести мяч зигзагообразно вдоль всего ряда и таким же образом возвратиться на старт.

Побеждает тот, кто выполнит эту задачу раньше другого.

В этом соревновании и при наличии одного ряда стоек могут участвовать несколько человек. В таком случае конькобежцы гонят мяч поочередно. Организатор соревнования записывает время, в течение которого совершит весь путь каждый конькобежец.

Победителем выходит тот, кто прогонит мяч между стойками в кратчайшее время.

#### Мяч в обруч

На льду устанавливается круглая мачта с поперечиной, к которой прикреплен обруч диаметром 50—60 см.

В тридцати шагах от мачты отмечается старт. Здесь конькобежец получает волейбольный или баскетбольный мяч и по сигналу направляется к мачте. Проезжая мимо нее, надо бросить мяч с таким расчетом, чтобы он пролетел сквозь обруч.

Открытая снизу сетка прикрепляется к обручу для того, чтобы организатор, находясь на старте, издали мог без ошибки определить, попал ли конькобежец в цель: пролетев через обруч, мяч задерживается сеткой и падает вниз поблизости от мачты.

#### Гонг

К поперечной планке на проволоке подвешивают два диска, вырезанных из толстого железа. Диаметр одного диска — 20 см, другого — 25 см. Расстояние между перекладиной и большим диском — 20 см, другой диск висит вдвое ближе к перекладине.

В двадцати шагах от столба отмечается линия, с которой конькобежец берет старт, получив предварительно толстую палку длиной 40 см.

Проезжая под перекладиной, конькобежец подпрыгивает и старается ударить палкой по диску, который висит ниже.

Тот, кому удалось это сделать, может повторить забег и попытаться ударить по маленькому диску.

Описанное здесь развлечение требует от конькобежца не только умения прыгать, но и точного расчета при ударе: можно сделать достаточно высокий прыжок, но промахнуться и не ударить в «гонг».

Иногда заменяют железные диски небольшими кусками рельса. В этом случае мишень для удара уменьшается и задача конькобежцев становится более трудной.

Можно вместо двух дисков повесить один и сделать его подвижным. Для этого надо проволоку, к которой привязан диск, перекинуть через блок, укрепленный на перекладине.

Такое устройство позволит поднимать и опускать диск в зависимости от роста конькобежцев и от того, насколько хорошо они умеют прыгать.

#### Комический бег

На катке по двум параллельным линиям размещают два ряда препятствий на протяжении ста метров.

Линии, по которым расположены препятствия, находятся на расстоянии трех метров одна от другой.

На каждой линии стойкой отмечают старт и затем размещают следующие препятствия:

1. В двадцати метрах от старта вдоль линии ставят в один ряд 5 булавы на расстоянии двух метров одну от другой. Отступив от первой булавы на 5 метров в сторону старта, кладут на лед клюшку и хоккейный мяч.

2. В десяти метрах от последней булавы помещают хоккейный бортик, а на расстоянии пятнадцати метров — снежную стойку.

3. На 5 метров дальше ставят булаву.

4. В десяти метрах от булавы обозначают ворота, для чего ставят две стойки на расстоянии метра одна от другой.

5. В тридцати метрах от ворот помещают такую «арку». Этой аркой отмечается финиш.

В беге одновременно участвуют два конькобежца. Каждый из них, двигаясь вдоль линии, по которой расположены препятствия, последовательно преодолевает их и стремится прийти к финишу раньше, чем другой конькобежец.

Участники соревнования отправляются со старта по сигналу. Проехав 15 метров, конькобежец берет клюшку и гонит ею мяч так, чтобы он прокатился между булавами по извилистой линии, обходя одну булаву справа, другую — слева.

Направляясь дальше, конькобежец ведет мяч перед собою и с произвольно выбранного места бьет клюшкой по мячу с таким расчетом, чтобы он перелетел через бортик.

38

Продолжая путь, участник соревнования должен от стойки послать мяч вперед ударом клюшки так, чтобы свалить булаву. Затем, подведя мяч к упавшей булаве, конькобежец бьет по нему клюшкой: мяч должен пролететь в ворота.

Приблизившись к финишу, участник соревнования, пригибается и, проезжая под аркой, снимает рукой палочку.

Если конькобежец сразу не справится с той или другой задачей, он должен вторично попытаться разрешить ее, так как преодоление всех препятствий является обязательным условием соревнования.

В беге обычно участвуют одна за другой много пар конькобежцев.

Отобрав победителей в первом туре соревнования, можно организовать с ними второй. Те, кто и на этот раз окажутся сильнее своих «противников», участвуют попарно в третьем туре.

Таким порядком этот бег может продолжаться до тех пор, пока не определится сильнейший участник соревнования, победивший своих «противников» во всех турах.

#### Поезда

Участники соревнования делятся на две равные команды. Как одна, так и другая команда строится в колонну по одному; каждый конькобежец держит стоящего впереди за талию обеими руками.

Команды становятся двумя параллельными рядами: пространство между ними 5—6 шагов.

Там, где стоят головные колонны, отмечается двумя стойками линия старта; против них в ста шагах ставят еще две стойки и таким образом обозначают финиш, к которому по сигналу бегут обе команды.

Соревнование заканчивается в тот момент, когда линию финиша пересекут конькобежцы, замыкающие колонны (хвостовые). Этот момент фиксируется руководителем, который находится возле финиша. Побеждает в соревновании команда, первой прошедшая финиш.

Однако, если цепочка конькобежцев, составляющих колонну, разорвется по пути, то команда проигрывает, хотя бы она раньше другой пересекла финиш.

В этом соревновании иногда применяется другое построение конькобежцев: как в одной, так и в другой команде они рассчитываются на первые и вторые номера и держатся за веревку; при этом четные номера стоят по одну сторону веревки, а нечетные — по другую.

При таком построении облегчается движение конькобежцев.

Задачу соревнующихся можно усложнить, разместив на пути каждой команды ряд стоек на расстоянии шести шагов одну от другой.

Цепочка конькобежцев, направляясь к финишу, должна объехать стойки «змейкой»: поочередно одну справа, другую слева.

На линии финиша можно поставить две таких «арки». Вся команда, пригнувшись, проезжает под аркой, а замыкающий колонну снимает палочку рукой и таким образом фиксирует момент перехода команды через линию финиша.

В практике применяется и такой вариант пробега «поездов», при котором соревнование команд заканчивается в момент их возвращения на старт, являющийся в этом случае и финишем.

При таком варианте стойки, находящиеся вдали от старта, ставят на расстоянии десяти—пятнадцати шагов одну от другой.

Достигнув стойки, цепочка конькобежцев огибает ее и затем направляется к старту, где находится руководитель, который фиксирует момент окончания соревнования так, как было описано выше.

Следует учитывать, что во время поворота хвост колонны движется с очень большой скоростью. Чтобы избежать при этом разрыва цепочки, на последние места в колонне должны становиться умелые конькобежцы.

#### Борьба за мяч

Посредством стоек на катке обозначаются границы площадки в форме квадрата, сторона которого равна пятидесяти шагам.

Участники игры в количестве двадцати—тридцати человек делятся на две равные команды и вооружаются клюшками. Одна команда отличается от другой цветом нарукавных повязок.

Играющие произвольно размещаются по площадке, потом на середину ее выезжают два конькобежца, — по одному от команды. Они зажимают клюшками хоккейный мяч и по сигналу руководителя начинают игру: каждый из них старается ударом клюшки передать мяч кому-нибудь из своей команды.

Обе команды преследуют одинаковую цель: каждая стремится как можно дольше удержать за собою мяч, передавая его от одного играющего к другому. При этом все время идет напряженная борьба с «противником», который старается перехватить мяч.

Схватка длится 10 минут. Выигрывает та команда, которая большее число раз сумеет завладеть мячом.

Правила игры: 1. Не разрешается удерживать мяч клюшкой на одном месте. Каждый раз, когда кто-нибудь из играющих нарушает это правило, руководитель дает сигнал, после которого надо сейчас же гнать мяч дальше.

2. Если от удара мяч вылетит за пределы площадки, то играющий из команды «противников» отбивает его с того места, где мяч пересек границу.

3. Один и тот же играющий не имеет права бить по мячу больше трех раз подряд.

На лед по прямой линии кладут тонкий канат, длиной от десяти до двадцати метров. Параллельно канату, слева от него, становятся в одну шеренгу конькобежцы на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Затем они поворачиваются направо. Построившись таким образом в колонну по одному, конькобежцы берутся за канат, каждый держится за него правой рукой.

Руководитель замыкает колонну, а его помощник становится головным. Цепочка конькобежцев начинает двигаться по сигналу руководителя. Направление определяет головной, вслед за которым колонна движется то по прямой, то «змейкой» или по кругу.

Для того чтобы движения конькобежцев имели необходимую согласованность, руководитель «подсчитывает ногу».

Во время катанья цепочкой руководитель может предложить всей колонне повторять движения своего помощника. Подражая головному, конькобежцы едут то «пистолетом» (присев на одной ноге, другую вытянув вперед), то «ласточкой» (левую ногу вытянув вперед, а свободную руку — в сторону).

Катанье цепочкой с применением такого рода простых фигур требует, чтобы конькобежцы сохраняли интервалы, установленные при первоначальном построении колонны.

#### Мельница

Участвующие в этом развлечении делятся на две равные группы, берутся за канат и начинают бег по ходу часовой стрелки, описывая круги.

Чем длиннее шеренга конькобежцев, тем быстрее двигаются те, которые держатся за концы каната. Учитывая это, крайние места в шеренгах должны занимать лучшие конькобежцы.

Руководитель через каждые две-три минуты дает сигнал, по которому бег постепенно замедляется, прекращается совершенно и возобновляется в обратном направлении после того, как каждая группа перейдет на другую сторону каната и станет лицом против хода часовой стрелки.

#### Карусель

Для игры хорошо использовать толстую веревку или канат. Руководитель становится в центре площадки. Игроки делятся на две равные по количеству группы и выстраиваются в одну шеренгу, одна половина справа, другая — слева от руководителя, но так, чтобы шеренги стояли лицом в разные стороны. Все берутся руками за канат.

Руководитель дает сигнал и начинает поворачиваться на месте в левую сторону. Сначала он движется медленно, а затем все быстрее и быстрее. Одновременно обе шеренги начинают

двигаться против хода часовой стрелки, причем крайним от руководителя игрокам приходится интенсивно ускорять свой бег, чтобы не отстать от игроков, находящихся ближе к центру. Поэтому игроки, стоящие по краям каната, должны лучше других уметь кататься на коньках.

Участники игры вертят «карусель» (кружатся) 3—4 минуты. Затем по сигналу руководителя карусель останавливается и игра заканчивается.

Можно игру провести и без каната. В этом случае участники стоят лицом в ту же сторону, но берутся за руки. В ходе игры, по сигналу руководителя, крайние игроки постепенно отцепляются от карусели и один за другим катятся в разные стороны.

#### Шайба-салка

Играющие — на коньках. В руках у них клюшки или палки. Выбирают двух водящих. Им дают по одной шайбе.

После сигнала к началу игры водящие, подбивая шайбу клюшкой, стараются приблизиться к «противнику» — одному из игроков и осалить его шайбой. Шайба должна коснуться коньков играющего. Тот, кого задела шайба, становится новым водящим.

Не следует сильно метать шайбу и поднимать ее выше колен. В этом случае игрок не считается осаленным.

Игра пройдет с не меньшим интересом, если вместо шайбы использовать хоккейный или обычный маленький резиновый мяч.

#### Бег с лопатами

Две пары конькобежцев становятся на черту и получают по одной лопате для сгребания снега. Из каждой пары один садится на лопату, а другой берется за ее ручку. По команде руководителя «Внимание... марш» — конькобежцы ведут перед собой по льду свои лопаты с седоками до противоположной черты, отстоящей от первой на 30—50 метров. Добежав до той линии, игроки меняются местами: кто сидел на лопате — уступает свое место товарищу, а сам берется за лопату и немедленно бежит с седоком обратно к начальной линии бега (старт.) Выигрывает пара, которая раньше вернется на линию старта.

Если есть достаточно лопат — можно устроить соревнование сразу между многими участниками.

До начала игры надо тщательно вымести каток и проверить, нет ли неровностей, а также проверить исправность лопат.

#### Бег с мячами

На льду ставят большой ящик. В ящике лежат 3—4 мяча. В 5—10 метрах от ящика ставят деревянную стойку, представляющую из себя палку длиной 1—1,5 м, укрепленную на подставках. Играющий берет обеими руками все эти мячи и бежит с ни-

35

ми к стойке, обегает ее, возвращается обратно и кладет мячи обратно в ящик. Играющий выигрывает, если по пути не уронит ни одного мяча.

Как вариант, можно поставить на льду 2 ящика на расстоянии 10—15 метров один от другого. Играющий должен, взяв мячи из одного ящика, пробежать вперед и положить их в другой ящик.

#### Бег с обручами

Два конькобежца становятся на начальную линию бега (старт) и получают по одному обручу и палочке. По команде руководителя «Внимание... марш!» — оба катят обручи при помощи палочек и бегут с ними до стоек, находящихся от линии старта на расстоянии 20—30 метров. Там они бегут вокруг своих стоек и возвращаются обратно. Кто вернется раньше — выигрывает.

Можно условиться, что проигрывает также тот, кто уронит обруч во время бега. В ином случае можно ввести правило, что уронивший обруч обязан его поднять и продолжать катить его дальше или же вернуться на линию старта и опять начинать бег сначала.

Расстояние для младших детей надо уменьшить.

Со старшими детьми и молодежью этот бег можно провести в виде соревнования команд.

#### Бег с шариками

Для игры необходимы: две ракетки типа пинг-понг; сделанные из толстой фанеры 15—20 см в диаметре, с толстой ручкой длиной 10—15 см, два шарика — металлических, деревянных или из пластмассы диаметром в 3—5 см, две стойки на деревянных подставках, расположенных от старта на расстоянии 20—30 см.

Два конькобежца становятся на линию старта, получают по ракетке и шарик. По команде руководителя: «Внимание... марш!» оба, положив шарик на ракетку, бегут к своей стойке, обегают ее справа и возвращаются обратно на старт. Кто раньше вернется — тот выиграл. Стойки расположены от старта на расстоянии 20—30 м.

Перед началом игры следует предупредить играющих, что они должны положить шарик на ракетку и бежать, не придерживая его. Если шарик упадет — игрок или проигрывает, или подняв, опять кладет на ракетку и бежит дальше. Иногда условливаются, что уронивший шарик обязан вернуться на линию старта и снова начинать бег.

Вместо ракетки можно взять чайные ложечки, на которые кладут шарик или мячик величиной с хоккейный.

## Верхом

На льду ставят в ряд 5—7 булав на расстоянии 2—3 метров одна от другой. Перед одной из крайних булав в 2—3 метрах проводится черта. На эту черту становится играющий, получает метлу и садится на нее верхом. Задача — проехать зигзагами между всеми булавами вперед и обратно и не сбить ни одну из них.

Заранее можно условиться, что выигрывает тот, кто не сойдет с булав и быстрее других по времени вернется обратно.

Расстояние между булавами и их количество зависит от степени умения играющих кататься на коньках.

## Сбивание снежка

В снег втыкают вертикально острием вниз лыжную палку. Сверху на палку кладут снежок. Играющий делает 10 снежков и с расстояния 10—15 шагов должен сбить ими снежок, лежащий на палке.

Кто сумеет сбить, тот выиграл. Бросают снежок по очереди.

Для младших детей расстояние до лыжной палки можно уменьшить. Количество снежков для метания одним игроком тоже может изменяться.

Вместо снежка можно положить на пол, на столб или на снежный холм шарик, деревянную чурку, поставить раскрашенную фигурку.

Попадание в палку тоже может быть засчитано. Можно провести соревнование команд.

## Снежная рубка

Вдоль катка ставят в ряд 2—3 столбика на расстоянии 10—15 шагов один от другого. На каждый столбик кладут ком из мягкого снега. Диаметр кома соответствует или немного больше диаметра столбика.

Конькобежец берет в руку деревянную плоскую шашку и, разбежавшись, с расстояния 10 шагов, старается разрубить на ходу комья снега на столбиках. Кто сумеет разрубить хотя бы один ком — тот выиграл. Удар по столбу не засчитывается. Длина шашек 1 м, высота столбиков 1,1—5 м, диаметр 20—25 см.

Вместо деревянных шашек или сабель можно взять простые палки той же длины. В этом случае конькобежцы будут не рубить снежные комья, а сбивать их со столбиков. Попадание засчитывается даже в том случае, если будет сбита часть кома.

## Игры на льду без коньков

### Льдинка

Играющие становятся по кругу на расстоянии шага один от другого.

В середине круга — водящий; он старается ударом ноги выбить за линию круга небольшую льдинку.

Играющие, не сходя с мест, отбивают льдинку ногами, направляя ее водящему или передавая друг другу.

Если льдинка вылетит из круга, то водящего сменяет тот, у кого она проскочит с правой стороны.

### Шар за город

Играющие в количестве десяти—тридцати человек вооружаются клюшками, выбирают двух вожяков и делятся на две равные команды.

На площадке проводят две параллельные черты в пяти шагах одну от другой. Это — граница города.

Таким же образом отмечают второй город на расстоянии тридцати шагов от первого. Длина границ каждого города определяется числом играющих в команде: при десяти человеках черта должна иметь в длину 20 шагов, при пятнадцати — 30.

Перед началом игры команды становятся одна против другой в городах, причем каждая занимает переднюю границу своего города по всей ее длине. Играющие стоят шеренгой на равном расстоянии друг от друга.

На середину поля, разделяющего города, выходят вожяки и «меряются» на клюшке: так жребием определяется, какой команде начинать игру.

Когда вожяки вернутся на свои места, руководитель передает начинающей команде крокетный шар (или мяч из тряпок), а сам становится вне поля на такое место, откуда удобно наблюдать за ходом игры.

По сигналу руководителя вожак начинающей команды кладет перед собой шар и ударом клюшки направляет его к городу «противников».

Играющие другой команды, не переходя за черту в поле, задерживают шар и отбивают его обратно.

Так поочередно команды бьют по шару, каждый раз, когда он перекатится через заднюю черту города, руководитель засчитывает команде, которая била, одно очко.

Выигрывает команда, которая наберет 10 очков раньше, чем другая.

При повторении игры команды меняются городами.

Если после второй схватки число очков у обеих команд будет одинаковым, то играют третий раз.

Правила игры: 1. Задерживать шар могут один и несколько человек сразу; бить по шару должен только один из команды.

2. Играющим не разрешается выходить в поле, переступая переднюю границу своего города.

Для того чтобы ударить по шару или задержать его, играющий может временно покинуть свое место и отойти от передней границы на территорию города.

3. Если кто-либо из играющих ударит по шару так, что он не докатится до передней черты противоположного города, то команда, которая била, проигрывает одно очко.

4. Каждый раз, как шар перекатится через заднюю границу города, бьет по шару проигравшая команда.

5. Руководитель может вывести из игры того, кто после предупреждения вторично нарушит какое-либо правило.

6. Все спорные вопросы во время игры разрешает руководитель, который выполняет обязанности судьи.

### Ледяная дорожка

Тремя параллельными снежными валиками на льду ограничивают две прямые дорожки. Ширина каждой дорожки — полметра, длина — десять-пятнадцать метров.

С обеих сторон концы дорожек непосредственно граничат с снеговыми площадками. Каждая из них должна иметь в длину 10—12 шагов.

Желающий прокатиться по ледяной дорожке становится на нее, предварительно разбежавшись на снеговой дорожке, и скользит вперед.

Это развлечение можно не обуславливать никакими игровыми правилами. Но можно придать ему характер соревнования. Двое становятся рядом на краю снеговой площадки и затем по сигналу бегут к ледяным дорожкам; там, где они начинают, разбег прекращается, соревнующиеся становятся на лед и катятся вперед по двум параллельным дорожкам.

Победителем выходит тот, кто проедет дальше.

Оба участника соревнования переходят на вторую снеговую площадку и, разбежавшись на ней, катятся по льду в обратном направлении.

Когда организатор такого соревнования делит ребят на пары, он должен делать это с учетом возраста и следить за тем, чтобы оба соревнующихся были в одинаковой обуви: в ботинках, в галошах или в валенках. Это обеспечит равенство условий, необходимое при всяком соревновании.

Способы катанья по ледяным дорожкам могут быть разнообразны. На сомкнутых или слегка расставленных ногах, лицом вперед, боком, спиной вперед, присев на корточки, «пистолетом», «ласточкой».

### Снежком по цели

На ледяном поле на расстоянии 8 м чертят два круга. По обе стороны кругов, в 20 м от них, проводят прицельные линии длиной 10 м. Команды строятся в ряд лицом к кругам. По сигналу судьи каждый по очереди бросает 5 снежков, стараясь

37

попасть в круг своей команды. Выигравшей считается команда, давшая большее количество попаданий. Начинать стрельбу до сигнала запрещено. Снежок, выскочивший из круга после попадания, не засчитывается; зато засчитывается снежок, ударившийся вне круга, но закатившийся внутрь. Попадание в чужой круг засчитывается противнику.

#### Ледяная мишень

При попадании шайбы в центр мишени игрок получает 10 очков, а при попадании в последующие круги — 5 очков, 3 очка и 1 очко.

Удар клюшкой должен быть таким, чтобы шайба остановилась на поверхности мишени как можно ближе к ее центру. Когда в мишень попала хотя бы одна шайба, при запуске следующих нужно быть внимательным, чтобы не выбить ее из мишени.

Когда команда «отстреляется» и будут подсчитаны очки, шайбы (3—7 штук) и клюшка передаются следующим участникам. Побеждает тот игрок или команда, у кого окажется большее число очков.

#### Бильярд на льду

Игра в настольный бильярд известна всем. Для игры в бильярд на льду нужны небольшая ледяная площадка и несложное самодельное оборудование. Вместо шаров в лузы-ворота здесь загоняют диски, а киями служат молотки. Диски делают из дерева, обливают водой и замораживают. Для игры нужно 11 дисков: 10 одного цвета и один (бита) — другого. Молотки деревянные: размеры — длина ручки 75 см, длина молотка — 12 см, ширина — 6 см, размер диаметра бруска — 15 см, высота 5 см. Размер ледяной площадки 600×800 см.

В игре могут участвовать 2 игрока или 2 команды по 2—3 человека в каждой. Десять дисков укладываются бильярдной пирамидой, а бита ставится на другом конце поля. Задача состоит в том, чтобы битой загнать диски в ворота. Игрок, которому удалось загнать один из дисков, получает право на второй удар. Если диск остановится на черте поля и не выскочит за черту, его возвращают на середину, а противник получает право на 2 удара. Диск считается загнанным в ворота, если полностью перейдет за черту. Если бита остановится на черте поля, то противник имеет право поставить ее, где ему угодно, и сделать 2 удара.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не загонит в ворота 6 дисков.

#### Игры на снегу

##### Снежные бабы

В игре могут принять участие несколько команд — пионерских звеньев. Предварительно скатав из снега большие комы для «снежных баб», каждое звено устанавливает их на одной

общей линии. Затем участники игры делают небольшие головы к «бабам» и приставляют их к «туловищу». Прикреплять головы не нужно, чтобы их легче сбить снежками.

Параллельно «бабам» на расстоянии 10—12 шагов обозначают черту метания. Дается время 5 минут, в течение которого игроки каждой команды заготавливают себе снежки. Затем они располагаются за этой чертой.

По сигналу руководителя каждая команда начинает метать снежки в свою «бабу», стараясь сбить её голову. В игре победителем выходит то звено, которое быстрее выполнило эту задачу. Однако закончить игру следует лишь тогда, когда все команды собьют головы своих «снежных баб».

В ходе игры нужно следить, чтобы игроки, метая снежки, не заступали за черту.

#### Снайперы

На листе фанеры чертят углем круги диаметром 50 сантиметров. Против каждого круга располагаются команды по 5—6 игроков в каждой.

Участники игры делают себе по нескольку десятков снежков.

Задача каждой команды заключается в том, чтобы, метая снежки с расстояния 6—8 шагов (от установленной отметки), залепить снежками свои мишени. Выигрывает команда, которая сумеет сделать это быстрее.

Нужно обратить внимание на правильный замах рукой, особенно у девочек. Он делается из-за спины.

Можно провести это соревнование второй раз, однако условиться, что метать снежки можно только левой рукой.

#### Эстафета на «перекладных»

Для игры нужно заранее наметить круговую дистанцию с общим стартом и финишем. Она может проходить в парке, вокруг дома или на просторной поляне. Протяженность дистанции в зависимости от условий может быть от 100 до 500 метров, причем вся она делится на этапы. Число этих этапов должно быть равно числу игроков в командах. Каждый этап отмечается флажком или вешкой.

Команды, участвующие в игре, а их может быть две или три, расставляют своих игроков следующим образом. На старте находятся по два участника от каждой команды с санями. В конце первого этапа и на всех последующих этапах возле флажка стоят по одному игроку от каждой команды. Конец последнего этапа является финишем.

По предварительному указанию руководителя игроки каждой команды на старте занимают исходное положение: один игрок садится на сани, другой берется за веревочку. По сигналу «Марш» игроки трогаются в путь.

Добежав до конца первого этапа, игрок, везущий сани, останавливается. Тот, кто ехал на санях, быстро слезает с них и берет сани за веревку. Игрок, ожидавший на этапе, садится на сани, и они катятся к флажку. Здесь также происходит смена, и снова ехавший на санях становится впереди санок, а на них садится новый игрок. Сани направляются к третьему этапу, затем к четвертому и т. д.

Сани (с меняющимся седоком и везущим), не снижая скорости, должны объехать весь круг. Успех в эстафете решается усилиями всех игроков.

Выигрывает та команда, которая быстрее финиширует.

#### На санях вокруг флажка

Всех участников делят на две или три команды. В свою очередь, играющие в командах распределяются по тройкам. Для каждой команды нужно подготовить одни санки.

Команды встречаются тройками. Перед первыми из них проводится черта, а в 20—30 шагах перед командами втыкается в снег по одному цветному флажку.

Перед началом игры один из каждой тройки садится на сани, другой берет их за веревку, а третий становится сзади саней для подталкивания.

По сигналу руководителя игроки везут сани вперед, объезжают флажки и возвращаются обратно за линию старта. Затем они передают санки следующей тройке своих команд, а сами встают в конец колонны.

Эстафета продолжается до тех пор, пока все тройки не примут участия в игре. Игру следует повторить три раза с таким расчетом, чтобы каждый игрок в тройке побывал два раза в роли везущего (впереди и сзади) и один раз в роли седока на санях.

Каждый раз выигрывает команда, заканчивающая соревнование первой.

Можно распределить участников не по тройкам, а по парам. Тогда один игрок в паре везет партнера до флажка, а тот везет его от флажка обратно.

#### Бег в мешках

На земле отмечаются 2 линии на расстоянии 20 метров одна от другой. Играющие влезают ногами в мешки и выстраиваются на одной из линий, придерживая мешок за края на высоте пояса. По сигналу массовика все бегут (или прыгают) ко 2-й линии. Кто первый доберется до нее, тот — победитель.

#### Бег на трех ногах

На снегу проводятся две линии в 15—20 м одна от другой. Играющие становятся парами на одной линии, боком друг к

другу. Правая нога одного играющего связана веревкой с левой ногой другого. По сигналу пары в таком положении начинают бежать и прыгать ко второй линии. Побеждает та пара, которая к финишу придет первой.

#### Осторожные шаги

На снегу чертится круг диаметром в 2 м. По окружности ставится 4—6 чурок. Играющие становятся вокруг расставленных чурок, взявшись за руки. По сигналу играющие идут вправо или влево по кругу. Каждый старается заставить одного из своих соседей повалить чурку. Тот, кто повалит ее, выходит из игры. Игра заканчивается, когда в кругу остаются трое играющих.

#### Четыре угла

Четверо играющих становятся так, что образуют квадрат со стороной 2,5 м и держат на уровне груди связанную за концы веревку. В трех метрах от каждого угла в землю втыкают флажок. По сигналу все четыре участника тянут веревку, каждый к своему флажку. Кто первый дотянется и возьмет флажок, тот — победитель. Веревку можно растянуть и треугольником, тогда играющих будет трое.

#### Биток

На льду чертится круг диаметром в 1—2 м. На расстоянии 15—20 м от круга проводится черта. Внутри круга ставится чурка. Играющий становится на черту и пускает по льду битки — один за другим (3 шт.). Задача — выбить чурку из круга. Игровое ледяное поле можно устроить на катке или на снегу, политом водой. Ширина поля должна быть не менее 1,5—2 м. Поверхность должна быть гладкой. Зрители должны стоять в стороне и не мешать играющим.

#### Снежный тир

Играющий делает 5 снежков и, стоя в 10—15 шагах от мишени (размер 1×1 м с пятью концентрическими кругами), старается попасть ими в центр. За попадание в центр засчитывается 5 очков. Попадание в следующие круги дает соответствующее количество очков (4, 3, 2, 1). Кто наберет условленное количество очков — тот выиграл.

Лучше всего мишень окрасить в черный цвет, а круги и цифры сделать белыми. Мишень можно сделать иначе, начертить на ней в разных местах разного размера разноцветные кружки, имеющие свои номера.

#### Зимние аттракционы

Отличительная особенность зимних аттракционов состоит в том, что они основаны на использовании льда и снега.

Часть этих аттракционов может быть организована на любой площадке без сложных принадлежностей. Большинство же требует специального инвентаря и оборудования. Аттракцион прежде всего должен быть совершенно безопасен.

На катке аттракционы устраиваются так, чтобы не мешать массе конькобежцев кататься вокруг катка. Карусель делают в центре, ледяные горки, дорожки для езды с препятствиями, метание мяча, гонг и другие — сбоку.

Такие аттракционы, как езда с канатом и учебные сани, не требуют постоянного места.

На снегу тоже есть ряд аттракционов, которые должны быть специально оборудованы или приспособлены, как, например: искусственные и естественные горки, карусели, лабиринт. Для этих аттракционов выбирают место так, чтобы они не были слишком разбросаны и чтобы один аттракцион не мешал другому. Вокруг них должно быть достаточно места для зрителей. Если требует безопасность — можно некоторые огородить низким заборчиком или канатом. Для метания в цель надо отвести место у забора, чтобы на пути полета снежков никто не стоял. Катанье на санях за лошадью, санная тройка требуют большого места — по кругу или замкнутому кольцу дорог.

Во всех случаях оборудования и организации зимних аттракционов надо сначала хорошо продумать план, где их расположить, составить список оборудования и инвентаря. Много может быть изготовлено при помощи самих посетителей, если есть инструменты и материал. Что же касается построек из снега (горки, лабиринта), то их надо делать постепенно — в процессе игр скатывают комья снега и складывают их в нужном месте. Однако это можно ускорить, механизировав подвозку снега и его укладку.

Правила пользования аттракционами, в особенности постоянными (стационарными), должны быть вывешены на видных местах.

К участию в аттракционах, требующих умения безукоризненно кататься на коньках (гонг, прыжки на коньках и др.), допускаются только проверенные конькобежцы. В проверку следует включить фигурную езду, повороты, торможение, езду на одной ноге (ласточка, пистолет) и пр.

— Прошедшим проверку может быть выдан специальный значок («Отличный конькобежец») для участия в трудных аттракционах.

В общие выходные дни могут быть организованы праздничные катанья и зимние гулянья с музыкой, с выступлениями театрализованных аттракционов, шествиями, играми, различными соревнованиями и торжественной выдачей премий. В это время действуют также все аттракционы, которые надо интересно украсить, а вечером осветить прожекторами, рефлекторами, цветными лампочками.

## Естественные горы

Естественные горы служат прекрасным местом для катанья на санках разнообразных конструкций. Самое лучшее — использовать защищаемые от ветра берега в излучине реки, спуски к оврагу или к пруду. На пути у катающихся не должно быть никаких препятствий. Высота гор и крутизна бывают различны — в зависимости от местных условий. Горы могут быть: 1) простые с прямым скатом; 2) с виражами, когда скат идет не прямо сверху вниз, а зигзагами, благодаря чему на поворотах приходится кататься, наклонившись в сторону (вираж); 3) когда скат идет сверху вниз волнообразно, причем волн этих немного, и они идут плавно, чтобы катающиеся не застряли на них.

Небольшие естественные горы можно приспособить, как ледяные, полив их водой, чтобы образовалась ледяная корка, и спускаются с них на круглянках, фанерных листах или ковриках.

Катающиеся устанавливают между собой очередь и, усевшись на санки, спускаются с горы, а оттуда обходной дорожкой опять поднимаются на гору. Катаются различным способом (сидя, лежа, на коленях) поодиночке, по два, по три и больше. Катаются с естественных гор на санях и лыжах, на снежных самокатах, на кавказских санях и проч.

Если есть возможность — следует организовать выдачу санок для катания, инструктировать и проводить изредка соревнования на лучшее фигурное катание и на преодоление препятствий по пути (метание снежков в цель, набрасывание колец, собирание предметов, подбрасывание шапки и пр.).

Во время больших гуляний катанье с гор следует устраивать под звуки оркестра, а санки и горы интересно украсить.

## Искусственные горы

Искусственные горы состоят, в основном, из деревянного каркаса и строятся под наблюдением квалифицированного специалиста. Высота обычной детской горы — 3 м 50 см. Вверху делается помост со ступеньками, окруженный заборчиком. От помоста делается спуск из досок шириной в 2 м 80 см, имеющий по бокам дощатые борты и разделенный внутри небольшими бортиками на три одинаковые дорожки-желоба. Спуск должен быть плавный, пологий, так, чтобы расстояние по земле (заложение) от его начала до соприкосновения с землей было равно 12 метрам, а дальше желобы идут в виде небольших земляных валиков на расстоянии 50 метров. Такая горка рассчитана на трех катающихся одновременно. Но может быть горка шире, рассчитанная на большее количество участников.

Кроме такой односкатной, могут быть горки: двускатные, имеющие один общий помост и скаты в разные стороны; встреч-

40

ные, расположенные так, чтобы спустившийся с одной горы мог тут же рядом подняться на другую и катиться с нее обратно; горка с тоннелем, который устраивается на земле над желобами из деревянного каркаса, облепленного снегом. У стены делают горку из шестов с приставной лестницей. Для влезания с канатом делается ледяная горка, имеющая вверх столбы, к которым прикреплены канаты. Поверхность горки должна быть ровной и гладкой.

Для катанья с гор необходим достаточный запас санок разных конструкций, ковриков, канаты для подтягивания.

Катающиеся поочереды поднимаются с санками по ступенькам лестницы на помост. Здесь под наблюдением руководителя и его помощника они садятся в санки и спускаются вниз.

Катающиеся на местах парами поднимаются по лестнице, садятся на коврики и, держа друг друга за руки, катятся вниз.

Влезание на горку с помощью каната проводится как соревнование — кто раньше закончит подъем. Если горка небольшая, в виде обледенелого бугра или холма — можно устроить соревнование без каната, кто скорее доберется до верхушки.

#### Карусель на льду

Самый простой тип карусели на льду делается в виде оси, вбитой крепко в землю, и высотой над льдом около 1 метра. На ось одеваются обыкновенное колесо, а к колесу крестообразно приделывают четыре толстых шеста одинаковой длины. К концам шестов привязывают обыкновенные санки. Чтобы санки по льду не разъезжались — их скрепляют между собой при помощи веревки, проволоки или тонкой железной цепи.

Вместо колеса на ось можно положить толстый брус, который может вращаться и за который будут держаться конькобежцы. Этот брус можно положить на ось одним концом, а другой укрепить на подставке, сделанной в виде саней. В этом случае в лонгшезе будет сидеть один, а остальные катаются вокруг оси, держась за брус.

Еще может быть тип карусели, когда от колеса идут лучами длинные веревки. За эти веревки держатся катающиеся, двигаясь вокруг оси в одном направлении.

Карусели могут быть разрисованы и украшены флажками и елками.

Часть желающих усаживается в сани, часть — становится у шестов и вертит карусель в одном каком-нибудь направлении. Когда одна группа достаточно покатается — ее сменяют следующие. При этом надо следить, чтобы каруселью пользовались столько человек, на сколько она рассчитана. Вертеть карусель можно не быстрее определенной скорости. На шесты и на брусья садиться нельзя, чтобы не поломать.

## Карусель на снегу

На снегу выбирается ровная площадка, и в центре ее глубоко в землю вбивается столб, представляющий из себя ось и возвышающийся над площадкой на 1 метр. На этой оси укреплено обыкновенное колесо или специальная крестовина, от которой лучами расходятся 4 шеста или бруса, длиною около 4 метров каждый.

Шесты скреплены между собой перекладинами и имеют на концах, наглухо приделанные сани. Вместо саней могут быть сделаны на салазках различные животные, птицы, рыбы. Санки могут быть не наглухо прикреплены к шестам, а привязаны к ним и скреплены между собой при помощи проволоки, веревки или тонкой цепи.

Карусель может быть сделана в виде лодочек или корабликов на санках, а площадка под этими корабликами сделана волнообразной и полита водой, чтобы образовалась ледяная корка. Может быть карусель без саней — с короткими брусами, прочно прикрепленными к колесу. В этом случае играющие катаются, лежа на брусках.

Путь, по которому движутся санки карусели, можно сделать в виде вала шириной около 50 см, возвышающегося над уровнем площадки на 30—40 см.

Площадку и карусель следует оформить красивыми рисунками, фигурами, флажками, гирляндами, фонариками.

Играющие занимают места в санках, часть зрителей ходит внутри карусели и вертит ее, держась за шесты. Через некоторое время катающиеся уступают свое место следующим. Нельзя допускать слишком быстрого вращения карусели. Зрители должны стоять по сторонам и не мешать играющим.

## Катанье с ледяных гор

Для катанья с искусственных ледяных гор, построенных на деревянном каркасе, нужны сани разных конструкций, скользящие с горы в особом желобе, не позволяющем им съезжать в сторону и поворачиваться боком. Что касается естественных ледяных гор, то для этой цели используются невысокие, пологие скаты к реке или к оврагу и поливают их водой, чтобы получилась гладкая, ледяная поверхность. При катанье с таких гор могут применяться: ледовые самокаты, напоминающие спортроллер, но имеющие три точки опоры в виде трех коньков под перекладинами, велосипед на коньках — тоже с тремя точками опоры из коньков, позволяющий спускаться с горы, сидя в седле, коньки-сани, представляющие из себя пару маленьких деревянных саночек, прикрепляемых, как коньки, к ступням ног. Для катанья с ледяных гор можно также пользоваться: «круглянками», представляющими из себя негодное решето, покрытое снизу

41

толстой ледяной коркой; клепками от бочки; небольшими фанерными листами, лотками, козелками, корзинками, лукошками и даже обломками лыж. При коллективном катании можно применить «тобоган», представляющий из себя плоское деревянное днище, шириной в 0,5 м и длиной в 2,5—3 м — сплошное или из двух широких полозьев, имеющее впереди изгиб. Тобоган может быть с низким сиденьем или без него. На тобогане можно кататься с ледяных и со снежных гор.

Катающиеся с ледяной горы устанавливают между собой очередь и спускаются вниз, пользуясь имеющимся инвентарем и мешая друг другу. На маленьких ледяных горках — на бугорках и клумбах устраиваются спуски лучеобразно в разные стороны. Катаются с маленьких горок, стоя на ногах без инвентаря или сидя, подложив под себя веревочный коврик-циновку или фанерный лист.

С больших ледяных горок катаются, пользуясь различным инвентарем, начиная от «круглянок» и кончая самокатами на коньках.

При катании с искусственных ледяных гор катающиеся должны пользоваться только тем инвентарем, который установлен для всех, и спускаться с горы, строго соблюдая очередь и интервалы.

Кататься на санях с искусственной горы можно разными способами:

1. Лежа на животе лицом вперед.
2. Лежа на боку.
3. Сидя — ноги вперед.
4. Ласточкой — лежа на животе лицом вперед, руки вытянуть в стороны.
5. Стоя на обоих коленях.

#### Катанье со снежных гор

Естественные или искусственные снежные горы бывают различной высоты и крутизны.

Лучше всего для этой цели использовать защищенный от ветра спуск к реке или к оврагу. Для катанья с гор применяются сани самых разнообразных конструкций, начиная с простых салазков и кончая лыжами и санями, санями-велосипедом (снежный самокат), финскими санями с полозьями длиной до 2 м 50 см и управляемыми санями-бобслей. Размеры этих саней и конструкции очень разнообразны. Могут быть сани: с деревянными и железными полозьями, с одним полозом, с рулем и без руля, одноместные и многоместные.

Катающиеся катаются с горы поодиночке и группами, усявшись на сани, на самокат или стоя на полозьях финских саней, лыжных, французских. Катанье на санях одиночками может

быть: сидя — ноги вперед, боком, верхом, лежа на боку и на животе, стоя на обоих коленях и на одном. Катающимся на санях можно предложить при спуске с горы:

1. Набросить кольцо серсо на стойку.
2. Собрать лежащие на пути предметы.
3. Сбить палкой со стойки снежный ком.
4. Объехать стоящее на пути препятствие (снежный ком, бугор).
5. Попасть снежком в мишень.
6. Пробросить мяч через обруч.
7. Проехать под низкой легкой аркой.
8. Подбросить вверх шапку и поймать ее на лету.

Выполнившие задание могут быть премированы.

При организации катанья со снежных гор надо проверить безопасность движения с спусков, обеспечить по сторонам удобство подъема в гору, сделать ступеньки, посыпать песком. Поднимающиеся в гору не должны мешать катающимся. Зрители тоже должны стоять в стороне. Для начинающих и малоопытных надо устроить площадку ниже.

Если много катающихся — надо установить между ними очередь и определить, где будут кататься на санках, где на лыжах и где на самокатах.

Руководитель и его помощник должны показать пример, как надо кататься с горы, и наблюдать за порядком.

Во время праздников и гуляний можно организовать соревнования между катающимися на лучшие и интересные способы катанья одиночками и группами, а также на выполнение по пути различных заданий: срывание различных предметов, метание в цель, преодоление препятствий и т. д. Выдача премий в этих случаях должна быть обставлена торжественно и сопровождаться музыкой — если это возможно.

### Сани на льду

Сани для начинающих и умеющих кататься на коньках могут быть разнообразных размеров и конструкций: сани-кресло, состоящие из сиденья со спинкой, укрепленного на полозьях, высотой около 1 м 10 см, сани лонгшез представляют из себя обыкновенный лонгшез, установленный на полозьях и имеющий сверху перекладину, параллельные сани состоят из двух саней-кресел, соединенных толстой перекладиной, длиной до 5 метров, норвежские сани — с одним полозом, имеющие сиденье со спинкой и ручкой, за которую держится ведущий. На катке должен быть достаточный запас саней разных конструкций как для начинающих, так и для умеющих кататься на коньках.

В сани садится желающий, а конькобежец становится сзади, берется за ручки или за поперечную перекладину и катает сани по катку. Если много желающих — между ними устанавливает-

42

ся очередь. Начинающие катаются с учебными санями без седоков, на специальном учебном катке. Отличным конькобежцам можно предложить норвежские сани, требующие умения держать их в равновесии.

На учебном катке должны быть руководители-инструкторы, которые учат начинающих первым шагам на коньках. Для этой цели можно устроить длинные параллельные бруссы, за которые держатся катающиеся, передвигаясь вдоль катка. Интересно проходит коллективное катанье с параллельными санями, причем можно их оформить очень интересно, флажками, гирляндами, а в кресла посадить баянистов.

На праздниках и гуляньях в сани садятся музыканты или шумовой оркестр и их катают группой вокруг катка в сопровождении массы зрителей или устраивают карнавальное катанье, оформив его развевающимися лентами, цветными шариками, фонариками.

#### Сани на снегу

Сани для катанья по ровному снегу бывают самых разнообразных конструкций, начиная с простых самодельных салазков, саней из клепок и кончая шведскими санями высотой в 25—30 см и с полозом длиной в 70 см и норвежскими санями, представляющими из себя кресло с железными полозьями длиной в 2—2,5 метра.

Очень интересен для катанья на снегу: «санный поезд», состоящий из привязанных гуськом 15 простых детских саней, в санях сидят дети, а поезд везет разукрашенная лошадь, управляемая идущим рядом взрослым, сани могут быть привязаны гуськом к автомобилю, трактору, мотоциклу; «тройка» — широкие, русские сани, в которые впряжена тройка лошадей с бубенцами, управляемая кучером в старинном русском костюме, в санях — несколько скамеек, на которые усаживаются дети. На севере ездят в санях на собаках и на оленях. Для этой цели, кроме животных, нужны нарты и упряжь.

Катанье на санях — любимейшее развлечение наших детей. Один садится в санки, другой их везет. Потом меняются ролями. Ездят по одному и по несколько человек сразу — во дворах, по дорожкам парков, бульваров. В зоопарках, где есть возможность, катают детей на оленях и на собаках.

Интереснее всего проходит катанье детей за лошадью в «санном поезде» или на «тройке». В этом случае катанье проходит по замкнутой кривой или по большому кругу. «Санный поезд» или «тройка» едут медленно. Вернувшись на место, катавшиеся уступают свое место следующим.

На санях с конной и механической тягой обязательно должен быть ответственный руководитель, который следит за посадкой.

не допускает быстрой езды, регулирует очередь и т. д. Зрители должны быть в стороне и не мешать катающимся.

На праздниках в большие сани можно посадить гармониста или баяниста.

В автомобиль, который везет санки по широкой, ровной и прямой дороге, можно посадить оркестр.

### Снежный лабиринт

В стороне на площадке отводится достаточно места для постройки лабиринта, который строится в виде прямоугольника размером  $10 \times 15$  метров или в виде круга диаметром в 10 метров. Форма лабиринта и расположение в нем ходов могут изменяться. Сначала составляется план лабиринта, а затем на земле проводится разбивка и постройка его. Высота лабиринта около 1—0,5 метра, ширина его ходов — 1 метр. Ходы не должны быть многочисленны, чтобы не делать постройку громоздкой. В лабиринте делают с одной стороны вход, а с другой — выход. Постройку лабиринта можно упростить, устроив каркас его в виде прочной изгороди из столбов с перекладинами. Эту изгородь заделывают снегом, так, чтобы внутри получились запутанные ходы. Для искусственного лабиринта нужно запастись много снега. Можно сделать естественный лабиринт, используя снежные заносы и запасы снега в ложбинках.

Лабиринт можно и не строить, а протоптать на площадке много запутанных дорожек.

Играющий входит в лабиринт и идет по его ходам, которые пересекаются другими ходами. Надо найти выход из лабиринта.

Если лабиринт протаптывается на снегу, то здесь можно сделать много запутанных дорожек, которые извиваются, но не пересекают одна другую. Каждая дорожка имеет свое начало (вход) и конец (выход). Руководитель показывает играющему выход и предлагает выбрать начало и идти все время по одной дорожке с тем, чтобы прийти к назначенному месту. Кто выберет себе не ту дорожку — тот проиграл.

Постройку лабиринта можно провести при помощи самих детей, скатывая вместе с ними большие комы мягкого снега. Лабиринт может быть построен так, чтобы использовать его во время игр как укрепление.

Цена 3 руб.

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОСКОВСКАЯ ПРАВДА»