

Игра в «Чижа»

Актуальность и социальная значимость.

«ЧИЖ» - это командная (до 5 чел.) русская забава, которая развивает многие жизненно важные физические качества человека: быстроту, силу, ловкость, моторику рук, внимательность, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, смекалку, командный дух. Эта игра является действенным средством физического воспитания детей школьного возраста, обладает широким возможностями разностороннего воздействия на занимающихся. В игре применяется бег, прыжки, метание «чижа», ловля, удар битой. У игроков начинают динамично развиваться все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии участников.

Немалый успех в игре «В Чижа» зависит от умелого владения способами бега. В игре применяю бег: обычный, игровой, спринтерский, лицом, боком, по прямой и по дуге, с нормальным, укороченным и удлиненным шагом, обычным и приставным. Важнейшим физическим качеством для игры является быстрота. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления, умения сосредотачиваться и переключать внимание как на Чижа, так и на игроков своей команды или соперников.

В процессе тренировок и проведения спортивно-игровых активностей в детско-подростковой среде решаются и воспитательные задачи, так как для достижения общей победы участники должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника. А это помогает воспитанию дружбы, ответственности друг за друга, инициативности, решительности, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей по команде, работать с тренерским составом.

В «Чижа» можно играть в зале, во дворе, на площадке. А для детей и подростков она интересна ещё и тем, что многие могут в ней развиваться, соревноваться между классами, школами, играть семьями и в составе спортивной лиги, выезжать на соревнования в другие города и регионы.

Большим преимуществом «Чижа» по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность и экологическая целесообразность. При проведении учебной и внеклассной работы, тренировок и игр здесь не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Для игры достаточно ровной площадки размером 20-30 метров в ширину и 50-60 метров в длину, Чижа и

Биты, сделанных из картонной втулки и наполненной преполимером. Инвентарь для игры можно изготовить своими силами, например на уроках технологии. Каждая команда игроков вправе использовать свой собственный набор чижей и бит, выполненных в соответствии с требованиями к длине, диаметру, весу и наполнителю. Таким образом, игра в «Чиж» это ещё и средство экологического воспитания подрастающего поколения по изготовлению материалов вторичного использования: картонные втулки для изготовления Чиж и Биты, а переработанный пластик для изготовления лунки («гнезда», «базы»).

Техника игры.

Игра начинается с выполнения подачи, когда ударами биты (50-60 см., диаметр от 2,5 до 4 см.) по небольшой палочке - «чижу» (диаметр 2,5 см., длина 30 см.), последнюю нужно поднять с лунки («база», «гнездо»), ударить по ней или отбить подальше от центра поля (10 x 25 метров), или к заданному рубежу. Игроки соперничают, набирая баллы и меняясь в круге за определённое время (2 периода по 15 мин.). Изначально «Чиж» располагается на «лунке» (15-20 см. по длине «чижа»), край которой делается по размеру в половину размера «чижа» и под углом 45 градусов (см. рисунок в Приложении 1).

Набор баллов идёт разными способами. Если команда играет в «поле», то за счёт меткости удара и попадания в нужный рубеж. Команда соперников ловит «чижа» в зависимости от вида «подачи» (20-ка, 50-ка, 100-ка) и «масты» соперника, находящегося в «поле» рядом с кругом, диаметром 1,5 - 2 метра («кон», «городок»). Представим себе, что игрок команды «Красных» собирается пробить подачу «20-тку». При этом «чиж» лежит на лунке («гнездо», «база») поперёк и игрок битой подбрасывает его вверх. Команда «Синих», стоящая в «поле», должна поймать «чижа» и таким образом заработать 20 баллов. Если команда «Синих» ловит «Чиж» без помех – зарабатывает 20 баллов, а в команде соперников происходит смена подающего игрока.

Если «ловля чижа» была с «помехами» (ловили двое, или с отскоком от игроков, но поймали), то Судьи могут засчитать половину баллов (10). Если игроки «Синих» ловили «чижа», но не поймали и «Чиж» упал, то соперники – команда «Красных» зарабатывают 20 баллов и подающий игрок готовится пробить «50-тку» (держа «чижа» пальцами за край, ударить в нему битой так, чтобы он полетел до рубежа) или «100-тку» («чиж» ставится под углом 45 градусов на край лунки, затем подающий ударяет битой по верхней части

«Чижа» и в воздухе бьёт по нему второй раз, отправляя «чижа» в какой-то край «поля»).

Подающий игрок команды повышает свой личный результат при удачной подаче и одновременной потере соперниками Чижа: за «20-тку» - 2 балла в личный зачёт, за «50-тку» - 5 баллов в личный зачёт, «100-тку» - 10 баллов в личном зачёте.

Игра длится до конца периода – 15 минут, затем команды меняются местами. В исключительных случаях (равное количество баллов у команд за минусом штрафных баллов) Судьи могут назначить дополнительный период. В течение игры Тренеры команд могут просить Тайм-аут (3 мин.) для того, чтобы дать возможность игрокам передохнуть, обработать раны от ударов или скорректировать стратегию игры, но не более двух раз за период.

«Маёта» соперников происходит следующим образом: например, игрок команды «Синих» поймал «чижа» без помех. Он становится у края поля диаметром 1,5 - 2 метра («городок»), может присесть, встать на колени, но так, чтобы, не касаясь лежащей на лунке биты, попасть в «базу» (лунку), уменьшив счёт команды «Красных» на 10 баллов и сменить подающего игрока. Если «Чиж» попадает в «базу», задев биту, то соперники только теряют Подающего игрока и меняют на другого члена команды, а счёт остаётся прежним.

При ловле соперниками «50-тки» подающий игрок должен положить биту вдоль лунки, чтобы соперники не смогли выбить «базу» и скорректировать счёт в свою пользу. При ловле соперниками «100-тки» подающий игрок может встать у края «базы» и помахивать над ней битой (0,5 метра), чтобы соперники не попали в лунку. Задача подающего, по возможности, отбить битой «чижа». При этом соперники, находящиеся за «городком» в поле, могут ловить отбитого «чижа» и заработать дополнительно 10 баллов.

«Маёта» соперников допускается во время подачи и ловли «50тки» или «100тки», когда расположение соперников может быть по всему полю, где им удобно ловить «Чижа». При этом недопустимо толкать соперников или удерживать руками, или ставить подножки, что наказывается замечанием или удалением («жёлтая карточка» - предупреждение, вторая «жёлтая карточка» - штрафное удаление на 2 мин., «красная карточка» - удаление игрока с поля до конца игры) и штрафными баллами для команды. Допускается: махи руками перед соперниками, не большие толчки телом в корпус тела соперника.

Так же, при ловле «Чижа» допускается «пинать» его в сторону «городка», ближе к «базе», но делать это могут только игроки той команды,

которая ловит «подачи». Если это случайно делают игроки подающей команды, то судьи рассматривают это как нарушение и команда получает штрафные баллы. Судья внимательно следит за перемещениями «чижа» по полю и фиксирует его положение при остановке на рубеже. Если «чиж» пнули по полю несколько раз, то фиксируется лишь вторичное падение, остальные дублирующие удары и падения «Чижа» фиксируются как незначительные нарушения, по которым судьями, на их усмотрение, может назначаться штраф (- 2 балла за каждый последующий удар при падении «Чижа»).

Место падения «Чижа», остановленного в поле с помощью ноги, фиксируется судьями и назначается «штрафной бросок». В этом случае перед игроком, остановившим «чижа» ногой, Судья «чертит рубеж» (линия на полу – мелом или клеится метка (стикер)), с которого игрок делает бросок до «базы», чтобы изменить счёт команды соперников. Во время броска, никто не должен ему мешать (наказывается штрафом). Бросок выполняется игроком по свистку судьи в течении 30 сек. Если игрок не успевает за это время сделать бросок в лунку, то бросок не засчитывается игроку в личном зачёте.

При ловле «100тки» в поле находятся игроки обеих команд, и обе команды могут её ловить, чтобы заработать баллы, поэтому «маста» соперников идёт с обеих сторон. «Ловцы» при этом получают 100 баллов при удачной ловле, а подающая команда – 50 баллов. От подающей команды в поле делают «масту» только те игроки, которые на момент подачи «100тки» находятся в «секторе очерёдности» подающей команды.

Если «Чиж» попадает в «базу» без помех, счёт соперников уменьшается на половину броска: при «20тке» - на 10 баллов, при «50тке» - на 25 баллов, «100тке» - на 50 баллов. Если при броске будет задета «бита», лежащая на «базе», или «чиж» отскакивает от «базы», не касаясь краем её дна, происходит только смена подающих игроков. Всё зависит от ловкости Игрока, который метает «ЧИЖА в БАЗУ».

Общий состав команды не может быть более 10 игроков. В «поле» играют 5 игроков. Оставшихся пятерых «в запасе» тренер может менять на своё усмотрение только между периодами: при возникновении опасных ситуаций, когда команде грозит проигрыш из-за частой смены игроков, находящихся в «поле», или в случае травмы при ловле «чижа». Не допускается замена всего состава 5 игроков в поле в процессе встречи команд.

Формирование команды. Состав команды формируется из игроков одного возраста в количестве 10 человек, каждый из которых выполняет

функцию как подающего игрока, так и «ловца Чижа». Команду формирует и готовит к соревнованиям Тренер, в исключительных случаях при болезни или отсутствии тренера, это могут быть родители игроков. В составе команды может быть «Лидер» - результативный игрок, выполняющий функцию «капитана» команды и помогающий игрокам своей команды сосредоточиться на подаче или ловле Чижа. В поле «лидер» носит на руке красную повязку.

Фан-клубы. Каждая играющая команда может иметь свой Фан-клуб (команду болельщиков), который поддерживают команду и могут предлагать «гостевые номера» между периодами игр. После завершения цикла игр (1\4 финала, $\frac{1}{2}$ финала, финальных игр, проходящих в юниорской, межмуниципальной, межрегиональной или в Высшей лиге), организаторы проводят Фестиваль Фан-клубов игры в «Чижа» - «Чиж и компания», на которых партнёры игр, спонсоры знакомятся с командами, их участниками и лидерами (результативными игроками), проходят презентации составов команд на предстоящие встречи и другие активности, в том числе с участием волонтёров событий (волонтёров культуры).

На соревнованиях со стороны болельщиков допускает лишь подбадривание своей собственной команды, и не допускается публичное оскорбление команд соперников, что может быть квалифицировано Судьями как нарушение и засчитано команде в виде штрафных баллов.

Спортивная форма. Каждая команда должна иметь спортивную форму (одинакового цвета футболки и шорты (без ограничений по цвету и длине)) и защитную экипировку (наколенники, налокотники, шлем, перчатки со срезанными кончиками пальцев), дополнительно игроки могут пользоваться элементами защиты рук, груди и ног. Если у команды нет формы и защитной экипировки, то на текущую игру организаторы предоставляют комплект формы (синие, красные) и комплект экипировки на 5 игроков каждой из команд. Все игроки команды выступают на играх либо в кедах или в кроссовках, использование иной обуви (ботинки, чешки или босиком в носках) не допускается. Команда может обозначить на футболках номера игроков, а в случае необходимости и фамилии игроков. Номер игрока должен располагаться ниже Фамилии. На груди игрока может быть помещён только номер игрока команды. При поездках команд на соревнования в другие регионы, форма команд может быть дополнена однотонными спортивными брюками со спортивным хештегом вдоль левой брючины (#играюУчижа). Во время игры игрокам команды недопустимо пользоваться телефоном, иметь лишние элементы одежды или аксессуары.

Работа Судей. На игре в «Чижа» судейская коллегия состоит из 4х боковых судей и Главного арбитра, у которого есть право соглашаться или не соглашаться с доводами Судей, или вынести своё квалифицированное решение, или поправить решение судей. В любом случае Главный арбитр обязан прислушиваться к мнению Судей при вынесении решений по действиям обеих команд, их игроков, тренеров и болельщиков (фан-клубов команд). Решения боковых Судей могут быть пересмотрены в соответствии с Правилами игры. Решение Главного арбитра принимается без обсуждения. Судьи допускаются до игр после прохождения соответствующей квалифицированной подготовки. Судьи пользуются в ходе игры различными аксессуарами: карточками, флагами или указателями разного цвета и имеющие разное значение по смыслу. Флаги белого цвета для обозначения попадания в поле противника. Флаги красного цвета – какие-либо нарушения правил. Карточка жёлтого цвета – предупреждения для игроков, назначение штрафа. Карточка красного цвета – удаление игрока. Свисток – для остановки и продолжения игры, предупреждений о производимых действиях игроков и команд. Указатели необходимы при смене игрока (как вариант это может быть горизонтальная маркерная доска формата А-3 или чуть более с изображением лого игры, стрелок «туда-сюда» и номеров игроков меняющих друг друга). Судьи и главный арбитр имеют свою отличительную форму: поло или футболку (белая в серую «шахматную» клетку) с лого игры на груди справа от центра и надписью на спине заглавными буквами («СУДЬЯ», «ГЛАВНЫЙ АРБИТР») и брюки спортивные однотонные со спортивным хештегом вдоль левой брючины (например, #играюЧижа). Обувь судейской коллегии – кроссовки.

Перед началом игры Судьи тщательно проверяют соответствие размеров «Чижа», биты и «Базы» установленным требованиям и, в случае необходимости, делают замены «Чижа» и биты. Это говорит о том, что команды могут использовать на игре собственные биты и «Чижа» с символикой команды, но подготовленные в соответствии с установленными требованиями по длине, диаметру и весу. В ходе игры Судьи могут останавливать свистком игру при возникновении каких-либо ситуаций и делать замечание игрокам, а также просить волонтёров устраниить причину (снять метки, поправить «базу», заменить «Чижа» или биту). Если игрок, по мнению Судьи, получил травму, звучит свисток и время останавливается, а Судья интересуется у игроков, нужна ли игроку помошь. Если нет, игра продолжается по свистку Судьи. Если игроку требуется помошь, то делается перерыв на оказание ПМП или идёт замена игрока. Вместе с Судьями

вовремя проведения игр на поле дежурит Фельдшер и волонтёры-медики для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Тренерский состав. Тренером команды может быть любой человек 18+ с опытом организации и проведения различных спортивных соревнований по различным видам спорта, преподаватель физкультуры, профессиональный спортсмен, родители (законные представители) участников, прошедшие квалифицированную подготовку по программе проведения игр в «Чижа». На соревнованиях тренер команды также должен иметь собственную спортивную форму (толстовку или бомбер) с надписью «ТРЕНЕР» и лого игры на груди справа

Подготовка спортсменов (участников команд). Тренировки спортсменов обязательны! Можно любить играть, но не знать технику игры, способы подачи и ловли «Чижа», способы защиты и тем самым навредить себе и членам команды. Перед началом игры команда должна быть «разогрета», а потому тренировки команд должны проходить заранее. При проведении тренировок с командами, рекомендуется обращать внимание на упражнения с кистями рук, стоп, вращением головы и туловища, делать наклоны тела «вперёд-назад-влево-вправо», отрабатывать падения, способы ухода от подачи в случае опасности, прыжки, способы ловли «Чижа» (одной рукой, двумя руками), способы подач и работу с битой (держать за конец биты двумя руками), блоки руками перед лицом, допустимые толчки и способы удержания соперников. На каждого участника команды может быть заведён «Дневник личных достижений», в котором Тренер и участник команды делают соответствующие отметки по тренировкам и играм, росту активности и достижений игрока, и в составе команды. Важным моментом для команды и отдельного игрока должна быть лично-командная работа Тренера по формированию стрессоустойчивости и командообразованию (принцип 3х мушкетёров А. Дюма «Один за всех и все за одного!»).

Участие в составе спортивной Лиги. Все игроки начинают играть с юниорской лиги, которая делится на школьную и муниципальную (городская, поселковая, районная). После прохождения сезона отборочных игр (4-6 команд (1 параллель, если это школа); победы в $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, в финале, в сезоне (в течение года), команда может претендовать на игры в Высшей лиге. При этом Высшая лига делится на подвиды: региональная (республиканская, краевая, областная), межрегиональная и общероссийская. В случае проигрыша в составе Высшей лиги, команда может быть возвращена решением коллегии судей в более низкую лигу.

Организаторы событий. Волонтёрами, обеспечивающими сервисы на играх, могут быть как подростки, так и родители. Волонтёры могут помогать

командам на постоянной основе (как член Фан-клуба команды, team-лидер) или регистрироваться на отдельные игры, или циклы игр (сезон) на Добро.ру. Волонтёры допускаются до организации и проведения игр после прохождения соответствующей подготовки (занятия по командообразованию, функциональные и объектовые тренинги, инструктажи по ТБ и оказанию первой медицинской (деврачебной) помощи). Волонтёры так же имеют отличительную форму. Функционал волонтёров: атташе команд (при проведении игр в другом регионе), медиа-волонтёры (комментаторы, звукорежиссёры, видеограф), техподдержка, общественная безопасность, волонтёры-медики, team-лидеры, объектовый и функциональный менеджеры, event-волонтёры.

Подведение итогов Игры. Итоговый протокол встречи формируется после завершения игрового времени, перед процедурой награждения. Итоги встречи проводятся по двум категориям: в командном зачёте и в личном зачёте. По итогам игры командам-призёрам соревнований вручаются медали за 1, 2, 3 место, команда занявшая 1 место, получает Кубок зачётного этапа соревнований (в $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, за финал). В отборочных этапах соревнований внутри одного образовательного учреждения командам вручаются грамоты за 1,2,3 места и «путёвка» в следующий этап игры на более высоком уровне.