

Приднестровский государственный университет  
им. Т.Г. Шевченко

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных игр

---

# **НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

---

*Учебно-методическое пособие*

для студентов факультета физической культуры и  
спорта

Тирасполь, 2022

УДК 796(075.8)

ББК 455/56я73

Н76

Составители:

М.А. Мякинина, преподаватель-стажер кафедры спортивных игр

Т.Н. Чебан, доцент кафедры спортивных игр

О.М. Мамков, старший преподаватель кафедры спортивных игр

А.А. Диденко, старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств

О.И. Самолук, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств

А.Н. Шишкану, старший преподаватель кафедры физического воспитания

*Новые физкультурно-спортивные виды спортивных игр: учебно-методическое пособие для студентов ФФКиС/ Сост.: М.А. Мякинина, Т.Н. Чебан, О.М. Мамков, А.А. Диденко, О.И. Самолук, А.Н. Шишкану – Тирасполь.: Изд-во ООО «Теслайн», 2022. – 108 с.*

*В учебном пособии отражено возникновение и развитие новых физкультурно-спортивных видов спортивных игр. Изучены предпосылки их возникновения и перспектива их развития. В пособии отражены принципы и методы организации занятий, методика проведения соревнований. Описаны их правила и особенности техники игры.*

*Учебное пособие предназначено для студентов и преподавателей факультета физической культуры и спорта, может быть рекомендовано к использованию учителями физической культуры и тренерами-преподавателями спортивных школ, специализирующихся по игровым видам спорта.*

УДК 796(075.8)

ББК 455/56я73

Н76

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Мякинина М.А., Чебан Т.Н., Мамков О.М., А.А. Диденко, О.И.

Самолук, А.Н. Шишкану, составление, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие области физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности традиционных видов спорта, обновлением перечня видов спорта и дисциплин, а также физическим совершенствованием личности в спорте.

Развитие новых видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни. В учебно-тренировочном процессе используют спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности и повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

В связи с переходом на ФГОС-3+++ и повышением требований к самостоятельному усвоению знаний, данное пособие будет необходимым инструментом для изучения новых физкультурно-спортивных видов спортивных игр студентами и специалистами в данной области.

В данном учебном пособии представлен раздел «Новые физкультурно-спортивные виды спортивных игр» курса «Новые физкультурно-спортивные виды» в результате изучения которого, студент должен быть ознакомлен с основными тенденциями становления новых видов спортивных игр, у него должна быть сформирована система знаний о содержании и методике проведения занятий, владеть методикой обучения новым видам движений, техническим приемам и тактическим взаимодействиям в новых физкультурно-спортивных видах, а также иметь навыки проведения соревнований по

различным новым видам спортивных игр, включающих в себя судейство соревнований.

Для освоения знаний в полном объеме по разделу дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды» обучающимся необходимы знания, умения и элементы компетенции, полученные в рамках изучения дисциплины «Спортивные игры и методика преподавания».

Материалы данного учебного пособия предназначены для тренеров-преподавателей, специализирующихся в области спортивных игр, учителей, а также студентов, обучающихся на факультете ФКиС.

# **РАЗДЕЛ 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НОВЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНЫХ ИГР. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

## ***1.1. «Исследование процесса и становление новых физкультурно-спортивных видов деятельности»***

Физическая культура являет собой органическую часть общечеловеческой культуры, ее особую самостоятельную область. Вместе с тем, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, выступает средством и способом физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Спорт – явление культурной жизни, является частью физической культуры. В спорте человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует самый сложный процесс межличностных отношений. Спорт – это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Он живет по определенным правилам и нормам поведения. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека. Поэтому часто говорят о

спортивном характере людей, успешно проявляющих себя в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы, успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно "открыто" новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор средств, наиболее полно соответствующий ее многофункциональным и социально-психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются обучающиеся – один из эффективных

механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Развитие области физической культуры и спорта связано с постоянным увеличением ее видового разнообразия, появлением новых видов физкультурно-спортивной деятельности, возрастанием популярности традиционных видов спорта, обновлением перечня видов спорта и дисциплин, физическим совершенствованием личности в спорте.

Одна из тенденций, характеризующих современное отечественное физкультурно-спортивное движение, – появление новых современных видов спорта. Особым фактором при этом выступает включение ряда из них (кёрлинга, бейсбола, пляжного волейбола и других видов спорта) в программу зимних и летних олимпийских игр.

Развитие новых видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни. В учебно-тренировочном процессе используют спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности и повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

В исследовании процесса становления новых видов спорта целесообразно выделить два аспекта:

1. Выявление факторов, влияющих на процесс становления современного вида спорта.

2. Определение и характеристика этапов становления нового вида спорта.

Проведенные исследования позволяют предположить, что эффективность процесса становления нового (современного) вида спорта определяется комплексом следующих взаимосвязанных факторов:

1. Государственная поддержка. Значимость фактора государственной поддержки для становления новых видов спорта во многом решающая, поскольку им определяются многие аспекты финансового, юридического, нормативного и кадрового обеспечения этого процесса. Несомненно, что государственная политика в сфере физической культуры и спорта должна обеспечивать в полном объеме возможность удовлетворения потребностей населения в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

2. Олимпийская перспектива. Социальная значимость какого-либо нового вида спорта во многом определяется наличием у него "олимпийской перспективы", которая реализуется в двух аспектах:

- включением (или перспективой включения) вида спорта в программу олимпийских игр;

- перспективой завоевания призовых мест на официальных международных соревнованиях, и прежде всего на олимпиадах.

3. Общественное управление. Важным компонентом процесса становления современного вида спорта представляется формирование структуры и механизмов общественного управления, т.е. системы функционирования общественных организаций,



осуществляющих управление развитием вида спорта как централизованно (национальная федерация), так и на местах (региональные отделения и федерации).

4. Естественная доступность. Несомненно, что успешность развития ряда видов спорта обусловлена фактором естественной доступности, то есть наличием естественных природных и климатических условий. К этому же фактору можно отнести и сложившуюся базу спортивных сооружений.

5. Социальная доступность. Представляется, что данный фактор имеет наибольшую значимость для обеспечения массовости занятий новым видом спорта. Вместе с тем, завоевание высоких наград на международной арене в определенный период времени может обеспечиваться целевой подготовкой довольно ограниченного контингента высококвалифицированных спортсменов.

6. Общественное мнение. Фактор общественного мнения во многом обуславливает влияние факторов социальной доступности, конкуренции и спонсорской привлекательности. Данный фактор обеспечивается деятельностью средств массовой информации в двух аспектах:

- формирование имиджа вида спорта;
- раскрытие изюминки соревновательной борьбы.

7. Спонсорская привлекательность. Становление нового вида спорта во многом определяется влиянием фактора спонсорской привлекательности, под которым можно понимать степень заинтересованности потенциальных спонсоров, инвесторов во вложении средств в его развитие.

8. Конкуренция. Фактор конкуренции предполагает опосредованное воздействие традиционно популярных видов спорта на процесс становления нетрадиционных.

9. Методическое и кадровое обеспечение. Эффективное методическое и кадровое обеспечение занятий новым видом спорта, с одной стороны, удовлетворяет требование сохранения здоровья занимающихся, с другой – является основой подготовки спортсменов высокой квалификации.

10. Международное сотрудничество. Возникновение и развитие нового вида спорта, как правило, тесно связано с международным спортивным сотрудничеством. В связи с этим проявление фактора международного сотрудничества во многом определяется наличием конструктивной поддержки со стороны международных спортивных федераций, а также зарубежных спортивных объединений, клубов и иных организаций.

11. Человеческий фактор. Человеческий фактор в современной теории управления рассматривается как один из важных для эффективного обеспечения функционирования какой-либо системы. Несомненно, что успешность процесса становления нового вида спорта во многом определяется профессиональными знаниями и умениями включенных в него людей, а также их личностными качествами.

Проблема определения этапов становления новых современных видов спорта, несомненно, требует комплексного социально-экономического изучения. Важная составляющая последнего, по-видимому, – обобщение опыта практической деятельности в данной сфере.

Становление нового вида спорта представляет собой многоаспектный процесс взаимосвязанной деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом. При этом ведущую роль в определении стратегии вида спорта должна сыграть национальная федерация.

В разных видах спорта процесс их становления имеет несомненную специфику. Вместе с тем выявление общих закономерностей данного процесса позволит взаимообогащать стратегии развития новых современных видов спорта.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Раскройте влияние физической культуры и спорта на личность человека.
2. Назовите аспекты, выделяемые в исследовании процесса становления новых видов спорта.
3. Назовите основные факторы, определяющие эффективность становления нового вида спорта.

### **1.2. «Принципы и методы организации занятий по новым физкультурно-спортивным видам»**

Благоприятное влияние на обучающихся новых видов физкультурно-спортивной деятельности возможно при соблюдении принципов, которые отражают закономерности физического, психического, интеллектуального, социально-биологического развития и определяют эффективность их физического воспитания и спортивной тренировки.

Формирование и освоение компетенций занимающимися на учебно-тренировочных занятиях, посвященных освоению новых видов физкультурно-спортивной деятельности, происходят согласно системе основных принципов.

*Общие дидактические принципы:* сознательность и активность учащихся; систематичность (последовательность и регулярность в обучении);

наглядность; доступность; индивидуализация; прочность результатов обучения.

*Принципы дидактики, адаптированные Ю. К. Гавердовским с учетом специфики спорта:* целесообразность и практичность действий; готовность как обучающего, так и обучаемого к работе; управляемость и подконтрольность процесса обучения; позитивная мотивация; систематичность; смысловая и перцептивная (имеющая отношение к чувственному восприятию) наглядность; планомерность и постепенность; методический динамизм и прогрессирующее; функциональная избыточность и надежность двигательных ресурсов; прочность и пластичность выработанного навыка; доступность и стимулирующая трудность обучения; индивидуализированное обучение в коллективе; формально-эвристическое единство, опирающееся на двуединство традиций и новаторства; единство научно-рациональных и интуитивно-эмпирических подходов к занятиям.

*Принципы физической культуры как системы:* всесторонность и гармоничность развития личности; оздоровительная направленность форм и видов физической активности; связь физического воспитания и спортивной тренировки с трудовой практикой и защитой Отечества.

*Специфические принципы физического воспитания:* непрерывность физических занятий; постепенность в наращивании развивающе-тренирующих воздействий; цикличность процесса занятий; гендерная и половозрастная адекватность.

*Принципы развития физических способностей:* регулярность педагогических воздействий; прогрессирующее и адаптационно-адекватное предельное в наращивании эффекта педагогических воздействий; рациональное сочетание и распределение во

времени педагогических воздействий различного характера; возрастная адекватность педагогических воздействий; опережающие воздействия в развитии физических способностей; соразмерность в развитии способностей; сопряженное воздействие.

*Принципы спортивной тренировки:* направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; непрерывность процесса тренировки; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность процесса подготовки; единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности; единство и взаимосвязь процесса тренировки и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами; взаимообусловленность эффективности процесса тренировки и профилактика спортивного травматизма.

Все вышеперечисленные принципы реализуются соответствующими методами, методическими приемами и технологиями физического воспитания и спорта.

Знания, преподаваемые тренером-преподавателем, формируются и осваиваются с помощью:

1) словесных (вербальных) методов и приемов обучения, предусматривающих устную передачу и усвоение информации;

2) методов и приемов обучения, основанных на словесной саморегуляции (внутренней речи) при выполнении действий;

3) методов и приемов обучения, способствующих усвоению обучающимися учебного материала при работе с источниками учебной информации: с учебниками, книгами, учебными карточками, программованными пособиями, электронными пособиями, интернет-ресурсами и др.;

- 4) перцептивных методов и приемов обучения, стимулирующих функционирование органов чувств, обеспечивающих передачу и восприятие информации;
- 5) невербальных методов и приемов обучения;
- 6) наглядных методов и приемов обучения;
- 7) практических методов и приемов обучения.

Словесные методы и методические приемы основаны на передаче педагогом и восприятии обучающимся учебной информации с помощью рассказа, беседы, описания, характеристики, объяснения, указания, команды, подсчета, распоряжения, приказа, оценки и средств стимулирования.

Методы и методические приемы словесной саморегуляции позволяют обучающимся осваивать учебный материал путем «самопроговаривания», идеомоторной тренировки, словесной саморегуляции (самоприказ, самоубеждение, самовнушение).

Методы и методические приемы восприятия информации посредством органов чувств (зрения, слуха, осязания, кинестетического и вестибулярного анализаторов) способствуют формированию в сознании обучающихся соответствующих частных образов. При многократном выполнении двигательных действий они закрепляются в виде специализированных чувств: «чувство соперника», «чувство партнера», «мышечное чувство», «чувство пространства», «чувство времени», «чувство мяча», «чувство воды», «чувство снаряда», «чувство штанги». В дальнейшем они могут интегрироваться в целостный образ двигательного действия, который может стать регулятором движений человека и предпосылкой для усложнения изученного двигательного действия или формирования новой системы движений. Данная группа методов имеет универсальный характер, так как касается

процессов освоения и знаний, двигательных умений и навыков.

Итак, целостный образ двигательного действия и составляющие его зрительные, слуховые, мышечные и другие чувства — основа формирования двигательных умений, навыков. Он создается под влиянием экзогенного и эндогенного источников информации об учебном материале.

Для формирования у обучающихся способности дифференцировать параметры движения используют методы *срочной информации*, основанные на соответствующих его ощущениях и восприятиях: выполнение движения *с закрытыми глазами*; *безнагрузочные напряжения мышц с тактильным контролем «над ощущениями»*; *постоянное информирование преподавателя* словесно, с помощью рисунка, графической записи о результатах контроля за правильностью освоения техники движений, о своих ощущениях и представлениях в процессе выполнения двигательных действий.

Также могут использоваться методы срочной информации, основанные на применении специальной аппаратуры, информационных технологий.

Сегодня особые надежды связаны с методами, основанными на использовании технических средств, позволяющих принудительно задавать требуемые параметры оптимальной техники движений, чтобы лучше их прочувствовать.

Двигательные умения и навыки формируются **методами разучивания**: 1) в целом; 2) по частям (упражнение, навык делится на части); 3) по разделениям (упражнение выполняется на много счетов); 4) с помощью подготовительных упражнений (при недостаточном уровне развития физических способностей для овладения

упражнением); 5) с помощью подводящих упражнений — более доступных для выполнения, они сходны по структуре и динамическим характеристикам с разучиваемым действием; 6) с помощью специальных тренажеров и тренажерных устройств — целостное разучивание упражнения с развертыванием его от ведущего звена.

При разучивании упражнений (прежде всего сложных, связанных с элементами риска и страха) во избежание травматизма и увечий соблюдаются меры безопасности, обеспечиваемые страховкой и самостраховкой, а также помощью обучающихся. Все это преподаватель осуществляет своевременными действиями и словом.

При обучении двигательным действиям важно знать следующие факторы, способствующие травматизму:

1) методические: неправильная методика учебно-тренировочных занятий; выполнение слишком сложных, плохо освоенных и незнакомых упражнений; отсутствие разминки или ее недостаточность; отсутствие сосредоточенности и должного внимания обучающихся;

2) организационные: слабая организация занятия; низкая ответственность, квалификация или неготовность преподавателя к проведению занятия; отсутствие на занятии преподавателя; неготовность места проведения занятия, неисправность инвентаря и оборудования; несоответствие мест занятий требованиям безопасности; низкий уровень методического обеспечения занятия; недисциплинированность и неорганизованность обучающихся; нарушение правил врачебного контроля; неблагоприятные метеорологические условия.

Предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом предполагает соблюдение необходимых условий безопасности: допуск к



занятиям обучающихся, прошедших медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях; соблюдение расписания занятий, режимов занятий и отдыха; медицинский контроль и самоконтроль на занятии; обеспечение готовности занятия (готовность места проведения, отсутствие посторонних и выступающих предметов, соответствие гигиеническим требованиям, исправность инвентаря и оборудования; готовность учащихся к занятиям; напоминание правил безопасности на занятии и требование их исполнения); качественная разминка обучающихся; высокая организация занятия и поддержание дисциплины в ходе занятия; качество методики проведения занятия; воспитание уважения и самоуважения на занятии; прекращение занятий при обнаружении опасных ситуаций; педагогический контроль в процессе занятий.

Руководя процессом разучивая обучающимися программных упражнений, формирования техники и тактики спортивных действий, тренер-преподаватель должен создавать на занятиях условия, при которых возможно предупредить возникновение различных ошибок, а при их возникновении обеспечить их исправление.

Ошибкой принято считать невыполнение, серьезное искажение двигательного действия, а также проявление мало эффективных движений, его составляющих.

С учетом значимости и характера проявления ошибки подразделяются на три вида: грубые, значительные и незначительные; стабильные и нестабильные; типичные и нетипичные.

*Грубые* ошибки — это невыполнение основ техники двигательного действия; *значительные* — связаны с серьезным искажением основ и деталей техники; *незначительные* — выражаются в неточном выполнении

деталей техники и ведут к снижению эффективности действия.

*Нестабильные* ошибки проявляются из-за отсутствия координации усилий или влияния временных сбивающих факторов и исчезают после их устранения. *Стабильные* ошибки закрепляются в структуре формируемого двигательного навыка в результате многократного повторения неправильных движений в условиях практического освоения двигательного действия.

*Нетипичные* ошибки возникают эпизодически, как правило, по субъективным причинам. *Типичные* ошибки проявляются у большинства обучающихся из-за общности причин их возникновения в стандартных внешних условиях или при недостатках выбранной методики.

Причины возникновения ошибок при обучении двигательным действиям — некачественно проведенное ознакомление с упражнением; поверхностное разучивание упражнения, приведшее к его непониманию; несоответствие осваиваемой техники индивидуальным особенностям и физической подготовленности обучающихся. В качестве примеров можно привести подражание технике чемпионов и рекордсменов мира при отсутствии необходимого уровня развития физических качеств; нарушение методической последовательности обучения двигательным действиям; попытки преждевременно создать целостный образ двигательного физического упражнения; неполноту информации для обучающихся; несоответствие учебных заданий и создаваемых на занятии условий деятельности способностям обучающихся выполнять двигательное действие; недостаточный уровень развития физических качеств или отсутствие гармонии в их развитии; неуверенность обучающихся в своих силах, боязнь падения и болевых ощущений, усталость; слабую осознанность учебных

заданий; неблагоприятные условия внешней среды и несоответствие используемого инвентаря и оборудования особенностям обучающихся; отрицательный перенос навыков и др.

*Предупреждению ошибок* способствуют учет закономерностей формирования движений, принципов дидактики и управления обучением; подбор методики решения частных учебных задач соответственно этапу обучения; заблаговременное предупреждение о возможных ошибках при выполнении движений, определение их причины и путей их профилактики; словесный отчет обучающихся о своих действиях; систематичность работы преподавателя по проверке и оцениванию результатов обучения в сочетании с самопроверкой и самооценкой со стороны обучающегося.

*Пути исправления ошибок:* сравнение ошибочного и правильного выполнения в процессе разбора и объяснения, контрастного показа, демонстрации кинофильма или видеозаписи; обеспечение направленного прочувствования движений с физической помощью тренера-преподавателя созданием внешних условий, делающих невозможным неправильное выполнение действия; применение подводящих упражнений; выполнение движений с разной степенью усилий, с разными отягощениями и сопротивлениями, с одновременным измерением результативности действий; разрушение двигательного навыка, в структуре и содержании которого закреплены ошибки и переучивание; полное изменение при переучивании привычных раздражителей внешней среды, сопутствовавших выработке старого навыка; прекращение на время выполнения двигательного действия, чтобы не стимулировать развитие ненужных условно-рефлекторных связей, с последующим разучиванием; следование правилу: «От простого к сложному через еще более сложное».

Совершенствование двигательных навыков предполагает разумный выбор метода организации занятий и действий обучающихся, а также регулирование ими физических нагрузок при выполнении упражнений.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите основные принципы обучения, используемые при организации и проведении учебно-тренировочного занятия.
2. Раскройте методы разучивания, используемые при формировании двигательных навыков и умений.
3. Предупреждение травматизма на занятиях.
4. Назовите и раскройте виды ошибок при выполнении упражнений.

### ***1.3.«Виды соревнований по новым физкультурно-спортивным видам спортивных игр»***

Соревнования по спортивным играм имеют большое значение для совершенствования спортивного мастерства участников, воспитания двигательных и морально-волевых качеств, способствуют обмену опытом тренеров.

Само соревнование представляет собой увлекательное спортивное зрелище, собирая большое количество зрителей, в последствие привлекает их к активным занятиям физической культурой и спортом. Пропагандирует данный вид спорта, в чем состоит его агитационное значение.

Следует отметить, что участие в соревнованиях сказывается на всех сторонах личности, принимаемой участие, в особенности на детях. В виду вышесказанного проведение соревнований необходимо планировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся, тщательно продумывать их организацию и проведение.

В зависимости от поставленных целей и задач соревнования по спортивным играм делятся на официальные и неофициальные. К официальным видам относятся Олимпийские игры, Чемпионаты мира, континентов, Первенства или Чемпионаты страны, кубковые соревнования.

Соревнования могут быть школьные, городские, районные, республиканские, международные. Также проводящей организацией может выступать физкультурно-спортивное общество или учреждение.

Сами по себе соревнования разделяют на: первенства/чемпионаты, соревнования на приз/кубок, матчевые встречи, показательные соревнования, сокращенные соревнования, классификационные, уравнивательные, контрольные, отборочные, открытые, закрытые.

*Первенства или чемпионаты* проводятся один раз в год, по итогам этого соревнования присваивается звание чемпиона.

В *соревнованиях на приз или кубок* организаторами могут выступать различные организации, в том числе и неспортивные. Чаще всего проведение таких соревнований посвящаются выдающимся государственным, общественным деятелям, выдающимся спортсменам.

*Матчевые встречи* представляют собой специально организованные соревнования между отдельными коллективами физической культуры, командами и отдельными игроками. Широко используются в процессе многолетней подготовки команды.

*Показательные соревнования* – организуются главным образом с целью пропаганды и популяризации спортивных игр или команды.

*Сокращенные соревнования (блиц-турниры)* проводятся в один день по сокращенному времени игры или сокращенному количеству очков и партий.

*Классификационные соревнования* организуются специально для определения уровня спортивной подготовленности, на основании которых может быть присвоен спортивный разряд.

*Уравнительные соревнования* своей главной задачей ставят стимулировать рост спортсменов младших разрядов путем предоставления им возможности встречаться с заведомо более сильным противником, над которым может быть одержана победа, благодаря специально созданному условию. Это условие заключается в том, что слабейшая команда или участник получает еще до начала игры обусловленное количество очков. Это уравнивает возможности одержать победу каждым из противников и создает условия для напряженной спортивной борьбы, несмотря на разницу в силах. При проведении уравнительных соревнований количество очков, получаемых слабейшим противником, может объявляться участникам до начала игры или после ее окончания. В последнем случае только организаторы соревнования знают это количество очков. Это создает условия, при которых каждая команда стремится набрать возможно большее количество очков. После окончания игры объявляется результат, причем у сильной команды будет то количество очков, которое она сумела набрать за время соревнования, а слабейшей команде присчитываются к очкам, которые она набрала в игре, еще и очки, данные вперед.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью определения подготовленности команд и отдельных игроков к предстоящим соревнованиям.

*Отборочные соревнования* организуются для выявления наиболее подготовленных команд (отдельных спортсменов) к предстоящим соревнованиям.

Для участия в *открытых соревнованиях* допускаются к участию все желающие, независимо от их принадлежности к тому или иному спортивному сообществу, места работы, уровня квалификации в проводимом виде спорта. Такие соревнования имеют большое значение для привлечения к соревнованиям широких общественных масс.

В *закрытых соревнованиях* принимают участие лишь игроки одного коллектива физической культуры.

По условиям зачета результатов различают соревнования: личные, командные и лично-командные.

*Личные соревнования* — в таких соревнованиях учитываются только личные результаты участников.

*Командные соревнования* — проводятся по всем спортивным играм; в них учитываются результаты команды в целом.

*Лично-командные соревнования* — в них учитываются как индивидуальные результаты каждого участника, так и одновременно результаты команды в целом.

По составу участников соревнования разделяются на следующие категории: детские, юношеские, взрослые, ветеранские. Соревнования могут проводиться среди женских, мужских команд, а также смешанных.

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите виды проводимых соревнований.
2. Какие различают соревнования по условиям зачета результатов?

3. На какие категории соревнования делятся по составу участников?

#### **1.4. «Документация и способы проведения соревнований»**

Планирование проведения спортивных соревнований (в зависимости от ранга) осуществляется соответствующими федерациями, спорткомитетами, спортивными клубами и др.

Проводящей организацией разрабатывается календарный план соревнований, учитывая сроки проведения и системы проведения, составляется положение, разрабатывается необходимая документация для проведения соревнования, назначается главный судья и главный судья и главный секретарь, определяется состав судейской бригады непосредственно проводящей соревнование.

Для подготовки проведения соревнования крупного масштаба создается организационный комитет, назначаются ответственные исполнители и комиссии по выполнению определенного вида работ, таких как:

- паспортизация сооружения;
- подготовка мест размещения и мест тренировок;
- организация питания и транспортного обеспечения;
- обеспечения правопорядка на спортивных сооружениях;
- подготовка призов, дипломов, медалей, сувениров для награждения;
- реклама соревнования;
- проведение совещаний судей и представителей команд и др.

Соревнования любого уровня и целевой направленности включают такие взаимосвязанные



компоненты, как: правила, положение, календарь, нормативно-квалификационные требования.

Положение о соревновании определяет основные характеристики проводимого соревнования и должно иметь следующие точно сформулированные пункты:

- цели и задачи (повышение уровня мастерства команд, популяризация вида спорта, выявление сильнейших команд и спортсменов для комплектования сборной команды);

- сроки и место проведения;

- руководство проведением соревнований (указывается кто руководит проведением соревнования и состав судейской коллегии);

- участники соревнований (указывается количество и наименование команд, допускаемых к участия в соревновании, количество игроков, тренерского состава, представителей медперсонала. Также указываются требования к возрасту, полу участников, их квалификации);

- условия проведения соревнований (указывается способ розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к месту соревнований и спортивной форме);

- награждение команд (указываются виды поощрений призеров команд);

- порядок, сроки подачи заявок на участие в соревновании и сроки совещания представителей команд.

С правилами спортивной игры и положением о соревновании взаимосвязаны календари соревнований. Соревнования могут быть рассредоточенными по времени (с разъездами команд) и концентрированными (турами, проводимыми в одном месте).

По окончании соревнований главным судьей предоставляется в проводящую организацию следующие документы отчетности:

- положение о соревновании;
- заявки участников соревнования, оформленных в соответствии с требованиями;
- результаты жеребьевки и календарь соревнований;
- протоколы игр;
- таблицы результатов соревнования;
- протоколы заседаний судейской коллегии;
- отчет.

Отчет главного судьи включает в себя следующие пункты:

- время и место проведения соревнований;
- состав участников;
- таблицы результатов соревнований;
- победители соревнований;
- поданные протесты и решение по ним;
- поведение участников соревнований, травматизм;
- состояние материально-технической базы;
- медицинское обеспечение;
- оценка работы членов судейской коллегии;
- общее заключение по проведению соревнований.

На основе отчета главного судьи в спортивной организации присуждаются разряды и спортивные звания участвующим спортсменам.

Соревнования в спортивных играх проводят следующими способами: круговым, с выбыванием (по олимпийской системе) и смешанным.

При *круговой системе* розыгрыша все команды или участники соревнования встречаются друг с другом. В зависимости от условий положения и количества участников соревнования могут проводиться в два или несколько кругов, с тем условием, что каждая команда

проводит одинаковое количество встреч на своем и чужом полях. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков или выигранных встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) и последующие места, занятые командами.

Круговая система розыгрыша позволяет точно определить силы команд, исключает элемент случайных проигрышей, позволяет объективно определить место каждой команды. Недостатком данной системы выступает длительное время проведения соревнования, большие материальные затраты, связанные с проживанием и переездом участников. При большом количестве участвующих команд их предварительно распределяют на подгруппы, а после проводят стыковые игры между командами разных подгрупп.

При проведении соревнований по этой системе количество игровых дней равняется количеству участвующих команд (при их нечетном количестве), или же числу, на одну единицу меньше, при четном количестве участвующих команд.

Календарь игр составляется в зависимости от условий проведения без чередования полей для участвующих команд и с их чередованием.

В случае участия в соревнованиях четного количества команд расписание игр составляется следующим образом.

По числу команд (-1) чертят соответствующее число вертикальных линий (обозначающих количество игровых дней). Слева и справа от вертикальной линии пишут порядковые номера участвующих команд. Слева вверху от каждой линии пишут №1, а справа от каждой линии в арифметическом порядке – номера остальных участвующих команд. Таким образом, определяется первая игровая пара каждого дня, причем номер слева от линии считается

«хозяйном» встречи, а номер справа от линии – «гостем» встречи. Далее определяют остальные пары первого игрового дня. Для этого подсчитывают, сколько пар должно соревноваться в этот день. Затем справа от первой вертикальной линии сверху вниз в арифметическом порядке записывают первую половину участвующих команд, дальше уже слева от вертикальной линии снизу вверх записывают оставшуюся половину участвующих команд. Соединив горизонтальной черточкой расположенные напротив друг друга номера, определяют играющие пары команд первого игрового дня.

На второй и последующие игровые дни, соревнующиеся пары составляют в результате смещения всех номеров участников на один номер влево (против часовой стрелки), при этом порядковый номер «1» всегда остается неподвижным.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1–6	1–5	1–4	1–3	1–2
2–5	6–4	5–3	4–2	3–6
3–4	2–3	6–2	5–6	4–5

При нечетном количестве команд календарь игр составляют по вышеуказанному порядку для четного количества команд (+1).

Т.е. если необходимо составить календарь для семи команд, то в него следует включить восемь команд. После того, как будет составлена сетка расписания, вместо восьмой (условной) команды нужно написать цифру «ноль». Это значит, что соперник «нулевой» команды в этот игровой день не играет («выходной»).

Данный способ является наиболее оптимальным и справедливым для всех участвующих в соревнованиях команд, так как каждый участник имеет возможность равномерно чередовать игры дома и на выезде. Для

составления календаря по этому способу применяют так называемое «правило вертикальных линий», или «способ змейки». Так же, как и в способе без чередования полей, чертят необходимое количество вертикальных линий на нечетное число команд. Внизу под первой линией пишут число «1», затем справа от первой линии снизу вверх в арифметическом порядке – первую половину номеров участников (без учета номера «1»). Вторую половину номеров в том же арифметическом порядке пишут слева от первой вертикальной линии сверху вниз.

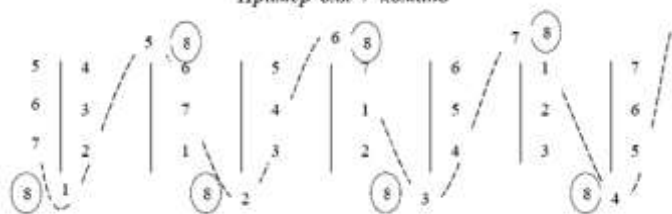
Вверху над второй вертикальной линией пишут число, следующее за предыдущим написанным верхним справа от первой вертикальной линии. Дальше цифры проставляют в том же арифметическом порядке, но уже сверху вниз справа от второй вертикальной линии, далее снизу вверх справа от третьей вертикальной линии и т.д. Порядок написания цифр похож на змейку, откуда и произошло название способа составления календаря.

Игровые пары образуют номера, расположенные слева («хозяева поля») и справа от вертикальной линии («гости»). Каждый столбик образует один календарный день или же тур.

При четном количестве команд дополнительную цифру приписывают к свободному номеру под или над вертикальной линией, причем внизу ее пишут слева от свободного номера, а вверху – справа от свободного номера.

Календарь игр удобнее составлять, начиная с верхних пар команд.

*Пример для 7 команд*



Результаты игр заносят в специальную таблицу розыгрыша, в которой фиксируется соотношение выигранных и проигранных партий в числителе и количество завоеванных очков в знаменателе, как в каждой отдельной встрече, так и общем итоге по результатам всего соревнования. В последней графе проставляется итоговое место команды.

№	Команда	1	2	3	4	Очки	Партия	Классификация	Место
1.	Школа №1	X X X X X							I
2.	Школа №2		X X X X X						II
3.	Школа №3			X X X X X					III
4.	Школа №4				X X X X X				IV

*Система с выбыванием.* Иногда ее называют олимпийской или кубковой. Данная система применяется при большом количестве команд и малом количестве игровых дней. Достоинством этой системы является возможность принять участие в соревнованиях большому количеству команд, что особенно важно при проведении массовых соревнований.

Недостатком ее является большая степень случайности при определении победителя, так как сильнейшие команды по результатам жеребьевки уже на первых этапах могут встречаться между собой и проигравшая команда не будет иметь возможности участвовать в дальнейшей борьбе за призовые места. Дабы избежать подобных случайностей, применяют так называемую «зрячую жеребьевку», когда сильнейшие команды (по результатам предыдущих соревнований) заранее разводят по верхним и нижним половинам сетки розыгрыша. Также можно развести и следующие по силам команды, уменьшив, таким образом, элемент случайности в определении призеров соревнований.

Число игр, необходимых для проведения соревнований по системе с выбыванием, определяется по формуле:

$$X = n - 1,$$

где  $X$  – число игр,  $n$  – количество команд.

Если количество участников кратно двум ( $2^n - 4, 8, 16, 32$  и т.д.), то все команды играют без предварительных туров. Если же количество команд иное, то в предварительном туре должны сыграть столько команд, чтобы уже во втором туре играло количество команд, кратное двум. Для этого используют формулу:

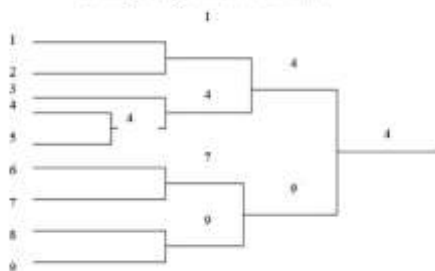
$$X = (A - 2^n) \times 2,$$

где  $A$  – число участников,

$2^n$  – число, кратное двум, ближайшее к общему числу участников.

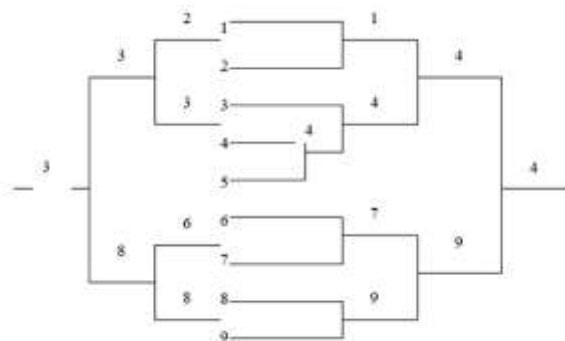
Например, при 9 командах в предварительной части будут соревноваться 2 команды ( $n=9; 2^n=8; \text{ и тогда } X=(9-8) \times 2=2$ ). В данном случае – 4 и 5 номера, так преимуществом пользуются команды, находящиеся в верхней и нижней части сетки розыгрыша, т.е. в первом туре свободны от игр 3 команды из верхней части сетки и 4 команды из нижней части сетки. При четном количестве команд в первом туре свободно от игр одинаковое количество команд из верхней и нижней половин сетки розыгрыша.

Сетка розыгрыша для 9 команд



Если соревнуются 9 команд, для выявления победителя необходимо провести восемь игр и, по предложенной версии, в полуфинале играли команды под номерами 1-4 и 7-9, в финале – 4-9, а победителем вышла команда под номером 4. Если необходимо определить всех призеров соревнований, дополнительно проводят встречу за 3-4 места между командами, проигравшими в полуфинале, в нашем случае – между 1 и 7 номерами.

Зачастую при проведении спартакиад требуется выявить места для всех участников. Для этого строят дополнительно сетку розыгрыша в обратном порядке.



Пример для тех же 9 команд.

Чтобы определить места для всех команд, нужно провести 13 игр (по круговой системе требовалось бы 36 игр, т.е. экономия времени почти в три раза).

Самым невезучим номером в данном примере является команда под номером 5, которая после первого же поражения не попала в 1/4 финала и заняла последнее 9 место. Команды, проигравшие в 1/4 финала (2,3,6,8), разыгрывают между собой утешительные полуфиналы (2-3, 6-8). Победители данных встреч (3 и 8) разыгрывают между собой 5-6 места, а проигравшие (2 и 6) – 7-8 места.

*Смешанная система.* В настоящее время большинство крупнейших мировых соревнований



проводятся по смешанной системе, которая позволяет в оптимальные сроки провести соревнования среди значительного количества команд.

Эта система включает элементы двух основных систем розыгрыша: круговой и с выбыванием. На первом этапе соревнования могут проводиться по той или другой основной системе, а на последующих этапах – по иной системе. Чаще всего на предварительном этапе команды разбиваются на группы, сначала проводятся игры по круговой системе, а затем определенное количество команд из группы, занявших более высокие места, встречаются с соответствующими командами из других групп по системе с выбыванием.

Смешанная система отличается разнообразием вариантов, позволяет в наиболее полной мере учесть интересы участвующих команд, организаторов соревнований, зрителей, имеющиеся условия, спортивные сооружения. Она наиболее оптимальна для краткосрочных официальных соревнований (Олимпийских игр, Чемпионатов мира, Европы).

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Положение о соревнованиях.
2. Отчетная документация соревнований.
3. Круговая система розыгрыша.
4. Система розыгрыша с выбыванием.
5. Смешанная система розыгрыша.

## РАЗДЕЛ 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ, ПРАВИЛА И ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ИГРЫ

### 2.1. Пляжный волейбол

Родиной пляжного волейбола считается Калифорния, на пляжах которой в начале 1920-х годов появились площадки для игры и были собраны первые команды, состоявшие, как и в классическом волейболе, из 6 человек.

Распространена также версия, что в 1910-е годы на Гавайях члены местного сёрфинг-клуба в ожидании хорошей волны нередко играли в волейбол прямо на пляже. В 1930 году в Санта-Монике прошёл первый матч по пляжному волейболу с командами из двух человек.

В Европе о бич-волее впервые узнали благодаря французским нудистам: в 1927 году игра стала главным развлечением на пляже в местечке недалеко от Парижа. Со временем игра получила распространение и в других европейских странах: в Болгарии, Чехословакии и Латвии. В Бразилии пляжный волейбол набирает популярность начиная с 1950-х годов.

Первый официальный турнир по пляжному волейболу был организован в 1947 году в Стейт-Бич (Калифорния) компанией Holzman. В 1948 году компания Pepsi выступила организатором одного из первых официальных турниров в Лос-Анджелесе, предложив в качестве главного приза ящик своей продукции.

В 1965 году была создана первая в истории бич-волея организация — Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, разработавшая единые правила. В 1960-е годы на пляжах Калифорнии игра становится столь же популярной, как и сёрфинг. Выступления спортсменов сопровождалось конкурсами красоты и всевозможными

представлениями. Интерес к бич-волею проявляли The Beatles, Мэрилин Монро и президент Джон Кеннеди.

В 1976 году в США прошёл первый неофициальный чемпионат мира, который посетили свыше 30 тысяч зрителей; победителями соревнования стали американцы Джим Мендес и Грег Ли.

21 июля 1983 года была основана Ассоциация волейболистов-профессионалов (AVP), организовавшая серию турниров с большим призовым фондом, в 1986 году образована ассоциация женского профессионального пляжного волейбола (WPVA).

В том же 1986 году пляжный волейбол получил признание Международной федерации волейбола (FIVB), в феврале 1987 года под её эгидой прошёл чемпионат мира в Рио-де-Жанейро, пока ещё неофициальный, победителями в котором стали американцы. В 1990 году в FIVB появилась новая структура — Международный совет пляжного волейбола. С 1992 года в официальных соревнованиях по пляжному волейболу под эгидой FIVB принимают участие женщины.

Бич-волей входил в программу Олимпийских игр-1992 в Барселоне в качестве показательного вида спорта. Победителями стали пары из США. 24 сентября 1993 года на 101-й сессии МОК в Монте-Карло пляжный волейбол был признан олимпийским видом спорта. В первом официальном олимпийском турнире, прошедшем в 1996 году на Играх в Атланте приняли участие 24 мужских и 16 женских команд.

В сентябре 1997 года в Лос-Анджелесе прошёл первый официальный чемпионат мира. К концу 1990-х годов FIVB стала контролировать пляжный волейбол во всём мире — конкурировавшие с ней американские ассоциации WPVA и AVP в 1998 году объявили о своём банкротстве. В 2001 году, воссозданная стараниями

известного спортивного агента Леонарда Армато, AVP объединила мужские и женские профессиональные туры, установив равный для мужчин и женщин призовой фонд, соизмеримый с деньгами, выплачиваемыми на турнирах FIVB. Учитывая высокий уровень развития пляжного волейбола в США, Ассоциация волейболистов-профессионалов по-прежнему играет большую роль — американские пары игнорируют отдельные этапы Мирового тура FIVB ради участия в AVP Cross Tour.

Лидерами в мировом бич-волее традиционно являются Бразилия и США, в то же время не подвергается сомнению высокий уровень развития пляжного волейбола в ряде других стран — Австралии, Австрии, Швейцарии, Германии, Испании, Нидерландах, России, Китае. Наиболее титулованными в мире являются американские волейболистки Кэрри Уолш и Мисти Мэй-Трейнор, выигравшие в 2004—2012 годах три олимпийских турнира подряд, а также три раза побеждавшие на чемпионатах мира. Среди мужчин рекордсменами по количеству олимпийских медалей в пляжном волейболе являются бразильцы Рикардо Сантос и Эмануэл Рего, у каждого из которых имеется по одной медали всех достоинств.

В целях популяризации пляжного волейбола FIVB часто выступает с инициативой проведения турниров не на пляжах, а в достопримечательных местах столичных городов. Чемпионат мира-2005 прошёл в самом центре Берлина — на площади Шлоссплац; этапы «Большого шлема» Мирового тура игрались у Эйфелевой башни в Париже, на Поклонной горе в Москве. Ареной для соревнований по пляжному волейболу на летних Олимпийских играх 2012 года стала площадь Хорс Гардс Пэред, расположенная в центре Лондона у зданий Адмиралтейства и неподалёку от Букингемского дворца.

Первые официальные соревнования по пляжному волейболу в СССР прошли в 1986 году. В 1989 году разыгран Кубок Москвы и Кубок СССР среди мужчин, советские волейболисты (Виктор Артамонов/Валтс Михелсонс, Игорь Абдрахманов/Александр Овсянников) дебютировали в Мировом туре.

Первый чемпионат России был проведён в Сестрорецке в июле 1993 года. Оба комплекта золотых медалей выиграли волейболисты из Санкт-Петербурга.

С 1995 года чемпионаты России проходят по рейтинговой схеме в несколько этапов.

В июле 1994 года в Санкт-Петербурге на пляже у Петропавловской крепости был проведён бич-волейбольный турнир Игр доброй воли.

В марте 1995-го во Дворце спорта СКА прошёл первый международный матч по пляжному волейболу под крышей: россияне принимали бразильцев. В 1995 году также состоялся дебют женских команд России по бич-волею в Мировом туре.

В августе 1998 года в Москве впервые был проведён этап Мирового тура, а спустя 10 лет московские соревнования получили статус турнира «Большого шлема». В 2005—2007 годах этапы Мирового тура также проходили в Санкт-Петербурге, с 2013 года один из открытых турниров проводится в комплексе «Волей Град» под Анапой. Традицией стали турниры под эгидой CEV *Russian Masters* в Москве и Сочи. В 2005 году Москва, а в 2009-м Сочи были организаторами финалов чемпионата Европы.

Совет по пляжному волейболу во Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) в 2004—2008 годах возглавлял Геннадий Шипулин, с 2008 года — Андрей Горбенко. ВФВ проводит чемпионат России, разыгрываемый в несколько этапов в разных городах,

чемпионаты среди юношей, девушек, ветеранов. География российских соревнований постоянно расширяется.

### *Правила и особенности техники игры*

В пляжный волейбол играют на площадке 16×8 м (правило введено в 2002 году), которая покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой (высота сетки, как и в классическом волейболе — 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин). С обеих сторон пространство над сеткой ограничено специальными антеннами.

Мяч в пляжном волейболе чуть больше классического (66—68 см в окружности), давление в нём меньше (0,175 — 0,225 кг/см<sup>2</sup>), материал также отличается. Он должен иметь цветную яркую окраску.

Команда состоит из двух игроков, замены по ходу матча правилами не предусмотрены (при тяжёлой травме, дисквалификации, отказе игрока от продолжения матча команде засчитывается поражение). Тренер может наблюдать за матчем только с трибуны. Форма игроков состоит из шорт или купального костюма, в пляжный волейбол играют босиком, если иное не разрешено судьями, допускаются носки, в том числе специализированные (в холодное время для тепла, в очень жаркое время от ожогов).

Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Партии играют до 21 очка, третья, решающая, партия продолжается до 15 очков, для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. Игра идёт по принципу rally-point, если розыгрыш выигрывает принимающая команда, она, кроме очка, получает право на подачу. Игроки команды подают по очереди: сначала один — до тех пор, пока команда не

потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки; после того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т.д. Отбивать мяч можно любой частью тела.

В каждой партии каждая команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут, в первой и второй партиях также назначаются технические тайм-ауты, когда команды набирают суммарно 21 очко. В случае травмы или ухудшения самочувствия игрока судья останавливает игру и разрешает медицинскому персоналу оказать помощь. Продолжительность «медицинского» тайм-аута составляет не более 5 минут и представляется одному игроку один раз за матч. В пляжном волейболе чаще, чем в классическом, происходит смена сторон, чтобы команды находились в равной зависимости от внешних факторов (солнца и ветра). Команды меняются сторонами после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков — в третьей. В любительском пляжном волейболе, как правило, играют короткие партии до 15 очков (решающая до 11) при смене сторон после 5 очков.

Игроки одной команды могут коснуться мяча не более трёх раз, после чего обязаны вернуть его на сторону противника. Блок входит в число трёх касаний. Игрок также не может ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании).

За неправильное поведение возможны наказания в виде предупреждения (жёлтая карточка), замечания (красная карточка, приводящая к проигрышу очка), удаления игрока (красная и жёлтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или дисквалификации (красная и жёлтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче).

Правила пляжного волейбола не предъявляют строгих требований к обработке мяча при одновременном

соприкосновении двух соперников с мячом над сеткой (так называемый *джуст*, от англ. *joust* — «рыцарский поединок»). После «джуста» каждая из команд имеет право ещё на три касания; если мяч после одновременного касания соперниками над сеткой попадает в антенну, розыгрыш переигрывается.

Скидку в пляжном волейболе можно увидеть достаточно редко — при её выполнении допускается лишь короткое, точечное касание мяча. Особые требования предъявляются к передаче сверху — судьи не допускают даже малейшего вращения мяча при такой передаче. Часто пас выполняется с небольшой задержкой (прихватом) мяча пальцами, что позволяет нивелировать возможные помехи от ветра.

Женщины обычно выполняют планирующую подачу, мужчины — силовую в прыжке.

Почти все приёмы мяча осуществляются снизу двумя руками. Особым вариантом приёма в пляжном волейболе, используемым прежде всего против обводящих ударов с высокой траекторией полёта мяча и для приёма быстрых подач, является так называемый *томагавк*. Название этой техники связано с тем, что расположение пальцев напоминает хват при замахивании топором — подушечки пальцев одной кисти касаются оснований фаланг другой (либо кисти накладываются одна на другую), большие пальцы жёстко сцеплены позади тыльных сторон ладоней, мяч играется наружными рёбрами ладоней.

## 2.2. Волейбол на снегу

Волейбол на снегу в тех или иных вариантах развивался в странах с ярко-выраженным зимним сезоном на горных курортах, спортивных площадках, зимних пляжах и других местах отдыха. В частности в США



особенно массовые соревнования проводились на острове Падре, а в России большой популярностью пользуется Рождественский турнир по волейболу на снегу, впервые организованный в 2004 году в посёлке Токсово, а в последние годы проходящий в Сестрорецке.

В 2008 году крупным центром развития волейбола на снегу как современной спортивной дисциплины стал австрийский курорт Ваграйн, где начали проводиться регулярные соревнования. В 2011 году волейбол на снегу получил официальное признание от Австрийской федерации волейбола, а в марте-апреле 2012 года на озере Шпитцингзе в Германии и в австрийских Ваграйне и Санкт-Антоне состоялась первая международная серия турниров Snowvolleyball Tour с участием волейболистов из девяти европейских стран. Некоторые из этих стран впоследствии также подключились к организации соревнований в рамках Евротура.

16 октября 2015 года на XXXVI Генеральной ассамблее CEV в Софии было объявлено о включении Европейского тура по волейболу на снегу в официальный календарь соревнований. В марте-апреле 2016 года был проведен первый официальный розыгрыш Европейского тура по волейболу на снегу, включавший в себя этапы в Чехии, Австрии и Италии. 1 сентября 2017 года на XXXVIII Генеральной ассамблее CEV в Кракове президент организации Александр Боричич объявил о том, что в марте 2018 года в Австрии пройдет первый в истории чемпионат Европы по волейболу на снегу с участием 24 мужских и 24 женских команд. Победителями дебютного континентального первенства стали мужская пара из России и женская из Литвы.

FIVB зимой 2017 года поддержала международный турнир на горном курорте Дизин в Иране и провела под своей эгидой Фестиваль снежного волейбола в Ваграйне. В

мае того же года президент организации Ари Граса заявил о намерении добиться включения волейбола на снегу в программу зимних Олимпийских игр (в 2022 году как показательной дисциплины, а в 2026 — как части соревновательной программы).

14 февраля 2018 года в Пхёнчхане, столице XXIII Олимпийских зимних игр, состоялся выставочный матч по волейболу на снегу с участием звёзд классического и пляжного волейбола.

### *Правила и особенности техники игры*

Согласно правилам, утверждённым CEV в октябре 2018 года, в волейбол на снегу играют две команды, состоящие из трёх человек; допускается присутствие в команде одного запасного игрока. Встречи проводятся на прямоугольной площадке размером 16×8 м, покрытой снегом глубиной не менее 30 см, со свободной зоной шириной не менее 2 м. Как и в пляжном волейболе, центральная линия на площадке отсутствует, верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин, мяч имеет длину окружности 66—68 см, массу 260—280 г.

Волейболисты играют в плотной одежде, могут надевать перчатки и головные уборы. Важным элементом экипировки является обувь, обеспечивающая хорошее сцепление со снегом. По этой причине многие игроки используют футбольные бутсы с длинными шипами.

Матчи проводятся до победы одной из команд в двух партиях. Для выигрыша в партии команда должна набрать 15 очков (если при этом преимущество над соперником не достигло двух очков, то сет продолжается до счёта 16:14, 17:15 и т.д.). По ходу партии команда может произвести две замены и запросить один 30-секундный

тайм-аут. После розыгрыша каждых пяти очков соперники меняются сторонами площадки.

Правила, касающиеся игровых действий и поведения участников матча, не отличаются от применяемых в пляжном волейболе.

### **2.3. Японский мини-волейбол**

Мини-волейбол по правилам Всеяпонской Ассоциации с его прекрасными возможностями для оздоровления, досуга и физической рекреации населения появился в 1972 году и подразумевает «миниатюрный волейбол».

Игра прекрасно зарекомендовала себя на уроках физкультуры, физкультурных занятиях в детских садах, а также среди студентов, людей старшего и пожилого возраста. Игра полезна и доступна для людей с ограничениями здоровья и инвалидов. Любители классического волейбола успешно используют её для начального обучения.

#### *Правила и особенности техники игры*

Мини-волейбол – игра с мячом, в которой две команды, состоящие из 4 игроков, соревнуются на площадке 6х9 м, разделенной сеткой высотой 155 см. Играют мячом (вес 50 грамм, диаметр 35 см), ударяя его руками и другими частями тела выше пояса.

**Цель игры** – регулярно посылать мяч через сетку и приземлить его на сторону противника и предотвратить приземление мяча на своей площадке.

**Количество касаний.** Команда имеет право на три касания, включая касание блока, два раза подряд ударить мяч не разрешается.

**Розыгрыш** мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

**Набор очков.** В мини-волейболе только подающая команда может получить очко. Команда выигрывает сет, первой набрав 11 очков. Команда выигрывает матч, выиграв 2 сета.

**Ошибки в игре:** четыре удара; запрещенный удар: мяч касается игрока ниже пояса; задержка мяча (бросок); двойное касание; игра на стороне противника; касание сетки; заслон: игроки подающей команды не должны мешать сопернику, закрывая подающего и траекторию мяча; блокирование подачи; все остальное не выходит за рамки официальных волейбольных правил.

## 2.4. Мини-футбол

История возникновения мини-футбола своими корнями уходит глубоко в прошлый век. В странах Латинской Америки уже в 20-30 гг. XX века школьники и студенты играли в футбол в уменьшенных составах не только на открытых площадках, но и в спортивных залах. Постепенно стали оформляться правила игры в зальный футбол, проводятся многочисленные соревнования, в которых принимали участие только любительские команды. Демократическая по своей сути, доступная для малообеспеченных слоев общества, эта игра становилась все более и более популярной в таких странах, как Бразилия, Уругвай, Аргентина.

Считается, что первыми в Европе начали играть в мини-футбол австрийцы. Так, в 1958 году один из руководителей сборной команды Австрии Йозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он увидел двустороннюю тренировочную игру бразильцев в зале, увлекся мини-футболом и, приехав домой, предложил организовать в венском «Штадтхалле»

турнир. Игра-эксперимент всем пришлась по душе. Постепенно мини-футбол завоевывал популярность и в других странах.

Малый футбол пришелся по душе советским футболистам, и, начиная с 1972 года, турниры по мини-футболу регулярно проводятся во многих городах Советского Союза. А в 1974 году в Москве состоялся первый турнир команд мастеров на приз еженедельника «Неделя». Победителем турнира стала команда «Спартак» (Москва). С тех пор эти соревнования стали традиционными.

Во многих странах этот вид футбола стал, прежде всего, популярным среди учащихся школ, колледжей, а также студентов университетов. И этот факт не прошел мимо внимания ведущей в мире футбольной организации - Международной федерации футбола (ФИФА), которая приступила к разработке единых правил игры. В этих целях именно ФИФА организовала во второй половине 80-х гг. прошлого века три экспериментальных турнира. Один из них состоялся в ноябре 1986 года в Венгрии и собрал под сводами крупнейшего в столице этой страны Дворца спорта «Будапешт» 8 команд из различных стран мира.

Следующим шагом ФИФА в развитии этой игры стал I чемпионат мира, который прошел в 1989 году в Голландии. Его особенностью было участие в данном турнире команд не по спортивному принципу, а по приглашению ФИФА. Первыми чемпионами мира по мини-футболу стали бразильцы, переигравшие в финальном матче этого мирового форума сильную команду Голландии. С этих пор соревнования по мини-футболу в мире стали проводиться по единым правилам. Примечательно, что их участниками уже стали не игроки футбольных команд, а спортсмены, специализирующие именно в этой игре. Так практически произошло

отпочкование современного мини-футбола от своего старшего брата - большого футбола. ФИФА официально наименовала мини-футбол «футзалом», т.е. футболом в зале. Однако в нашей стране по традиции эту игру по-прежнему называют мини-футболом.

Для проведения планомерной работы в мире по развитию футзала ФИФА создала в своей структуре специальный комитет. Основной функцией комитета футзала ФИФА стало совершенствование правил игры и организация мировых чемпионатов. С тех пор было проведено еще четыре первенства мира.

Учитывая твердое намерение ФИФА развивать футзал во всех регионах планеты, свою лепту в этот процесс стали вносить и региональные ассоциации футбола. Так, европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) в 1966 году организовал в Испании первый чемпионат Европы по мини-футболу (футзалу).

С распадом Советского Союза была ликвидирована Федерация футбола СССР. Получившие суверенитет бывшие союзные республики начали создавать свои национальные федерации футбола. Созданный в Российской Федерации Российский футбольный союз тогда практически отстранился от организаторской деятельности по развитию мини-футбола в стране. Однако дело, начатое энтузиастами этой игры, не пропало. Вновь созданная Ассоциация мини-футбола России сумела преодолеть сложную ситуацию и практически без участия главной футбольной организации страны организовала работу по становлению и дальнейшему развитию мини-футбола (футзала) в стране. В первую очередь, Ассоциация мини-футбола России постаралась наладить на местах массовую работу по развитию этой спортивной игры. Вновь создаваемые региональные ассоциации мини-футбола стали той основой, на которой зиждилась

основная деятельность Ассоциации мини-футбола России, главной заботой которой стала организация всероссийских соревнований, подготовка к участию в международных соревнованиях сборных команд страны.

В стране было создано более 20 региональных ассоциаций. К числу главных мероприятий мини-футбола (футзала), которые стали проводиться ежегодно в Российской Федерации, относятся чемпионат России среди профессиональных и любительских клубов, розыгрыш Кубка страны, проведение первенства России среди юношей, подготовка и участие сборных команд страны в международных турнирах.

Настоящим флагманом отечественного мини-футбола (футзала) являются сборные команды страны. Сегодня в структуре Ассоциации мини-футбола России функционируют три таких сборных. Примечательно, что позиции сборных команд России на международной арене за прошедшие годы оставались неизменно высокими. Так, в 1996 году национальная сборная России стала серебряным призером чемпионата Европы и завоевала бронзовые награды на мировом первенстве. В 1999 году она стала чемпионом Европы. В 2001 году в этой командной копилке оказались бронзовые медали, а в 2005 и 2012 годах - серебряные награды.

Значительные успехи сопровождали выступления сборной студенческой команды страны (по мини-футболу), которая является двукратным чемпионом мира (1994 и 2002 гг.). Дважды эта сборная завоевывала также серебряные награды мировых первенств (1996 и 1998 гг.), и дважды на ее счету были бронзовые медали (2000 и 2004 гг.).

Уже более десяти лет в России проводятся всероссийские соревнования среди женских команд, а также среди девочек разного возраста.

## *Правила и особенности техники игры.*

**Выбор ворот и начало игры.** Перед началом игры для выбора ворот или начального удара судья проводит жеребьевку. Команда, выигравшая жеребьевку, выбирает ворота или начинает игру с центра поля. Игрок, начинающий игру, должен направить мяч только в сторону поля, занимаемую соперником. Как только мяч пройдет расстояние, равное своей окружности, он считается в игре. Игрок, производящий начальный удар, не имеет права вторично коснуться мяча раньше других игроков. Все футболисты при начальном ударе располагаются только на своей половине поля. После перерыва между таймами команды меняются сторонами и начальный удар производится с центра поля уже игроком другой команды.

Играют две команды по пять человек, включая вратарей. Всего в команде может быть 12 человек. Замены не ограничены. В мини-футболе есть такое понятие, как «летучая замена». Это означает, что замену можно произвести даже когда мяч находится в игре. В любом случае, заменяемый и запасной игроки должны пересекать границу площадки только через боковую линию на своей половине зоны замены.

Матч по мини-футболу состоит из двух периодов продолжительностью по 20 минут чистого времени. Перерыв между периодами равен 10-ти минутам. В каждом тайме команды имеют право взять по одному минутному тайм-ауту. Попросить тайм-аут могут только тренеры, представители или капитаны команд, при этом тайм-аут объявляется только после того, как мяч выйдет из игры. Тренер не может во время тайм-аута выйти на площадку. После перерыва команды меняются сторонами игрового поля.

Мяч будет считаться вышедшим из игры, если он полностью пересек линию ворот или боковую линию по



поверхности площадки или по воздуху или судья свистком остановил игру. Во всех других случаях мяч будет считаться «в игре», даже если он отскакивает на площадку от стойки ворот или от перекладины, попадает в судью, находящегося в пределах площадки, если произошло нарушение правил, но судья еще не остановил игру. Если мяч случайно ударяется в потолок, то судья останавливает игру и разыгрывается «спорный мяч».

Мяч будет считаться забитым в ворота, если он полностью пересек линию ворот между стойками и под перекладиной и при этом игрок атакующей команды умышленно не внес, не вбросил и не протолкнул мяч в ворота рукой. В игре побеждает команда, забившая большее количество голов. Если не было забито ни одного гола или счет равный, то матч заканчивается вничью.

**Игрок наказывается штрафным ударом, который производится игроком противоположной команды, если:**

- ударит или попытается ударить соперника ногой;
- опрокинет соперника, то есть свалит или попытается свалить его подножкой или наклонившись перед ним или за ним;
- прыгнет на соперника;
- грубо или опасно нападет на соперника;
- толкнет соперника сзади;
- ударит или попытается ударить соперника или плюнет в него;
- задержит соперника;
- толкнет соперника рукой или плечом;
- подкатится при попытке сыграть в мяч, когда мяч в игре, или попытается подкатиться под соперника (отбор мяча в подкате);
- сыграет в мяч рукой, то есть остановит, ударит или толкнет мяч рукой (это правило не относится к вратарю,

находящемуся в пределах своей штрафной площади своей команды).

Если любое из этих нарушений совершит защитник в пределах штрафной площадки, по нападающий получает право на 6-метровый удар.

**Игрок наказывается свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение, в следующих случаях:**

- при опасной игре;
- при умышленном блокировании соперника;
- если атакует вратаря, за исключением тех случаев, когда он находится за пределами штрафной площади своей команды.

Вратарь наказывается свободным ударом, который производится с места, где произошло нарушение, в следующих случаях:

- если касается или контролирует мяч руками или ногами более 4-х секунд на любой половине площадки;
- выбросит мяч рукой или ударит ногой, а затем снова дотронется до него или будет контролировать мяч руками, получив его от своего партнера по команде;
- непосредственно после броска от ворот получит мяч от партнера по команде и дотронется до мяча или будет контролировать его руками;
- после броска от ворот он получает мяч от партнера по команде, если при этом мяч не пересек среднюю линию или им не сыграл или его не коснулся соперник.

Шестиметровый удар производится с 6-метровой отметки. Все игроки, кроме вратаря и игрока, который будет бить по мячу, должны находиться за пределами штрафной площади на расстоянии не менее 5 м от 6-метровой отметки. До тех пор, пока мяч не вошел в игру, вратарь должен стоять на линии ворот, не переступая ногами. Забитый с 6-метрового удара мяч приносит гол.

Удар с боковой линии производится в том случае, если мяч полностью пересекает боковую линию по поверхности площадки или по воздуху. Этот удар производится соперником игрока, который последним коснулся мяча перед тем, как мяч ушел за пределы поля. Во время удара с боковой линии игроки противоположной команды должны находиться на расстоянии не менее 5 м от мяча. Если после этого удара мяч попал в ворота, то гол не засчитывается.

Бросок от ворот назначается в том случае, если мяч полностью пересек линию ворот с внешней стороны стоек по поверхности площадки или по воздуху, а также над перекладиной, и последним, кто коснулся мяча, был игрок атакующей команды. Мяч в игру вводит вратарь, при этом мяч должен покинуть пределы штрафной площади.

Если вратарь сам касается мяча, покинувшего штрафную площадь прежде, чем до него дотронется кто-либо другой из игроков, то судья назначает свободный удар в пользу противоположной команды. Если после введения мяча в игру вратарь получит его обратно и будет касаться или контролировать его руками, то судья также назначает свободный удар в пользу противоположной команды. Он должен пробиваться с 6-метровой границы штрафной площади.

## **2.5. Пляжный футбол**

Пляжный футбол (анг. beach soccer) – командный вид спорта, базирующийся на основе традиционного футбола и проводимый на покрытых песком площадках. Существует мужской и женский пляжный футбол.

Основатель игры – Beach Soccer Worldwide (BSWW) («Всемирная Организация Пляжного Футбола»), которая в 1992 году предприняла попытки систематизации ее правил и стала проводить турнирные игры.

Родиной пляжного футбола является Бразилия. Именно там в футбол играли везде, где только это было возможно, и даже на пляжах. Итог – трансляция соревнований игры более чем в 170 мировых странах.

Немаловажную роль в этом сыграло участие в соревнованиях лидеров большого футбола из Франции, Бразилии и Испании. Первое соревнование с соблюдением установленных правил было проведено сравнительно недавно – в 1992 году в Лос-Анжелесе. Именно с этого периода и началась официальная хроника пляжного футбола. С 1995 года силами ВОПФ стали проводиться чемпионаты мира. А с 2005 года эту функцию взяла на себя ФИФА.

#### *Правила и особенности техники игры.*

**Игровое время.** Матч по пляжному футболу состоит из трех 12-минутных периодов с трехминутными перерывами между ними. Отсчет времени останавливается, если забит гол, назначен пенальти или штрафной, а также в случае травмы. Кроме того, судья может остановить время, если сочтет, что игрок специально тянет время. Если мяч в игре, период заканчивается после того, как мяч остановится или выйдет из игры.

**Поле.** Матчи, разумеется, проводятся на песке. Глубина песчаного покрытия поля должна быть не меньше 40 см. Длина поля должна составлять 35–37 метров, ширина — 26–28 метров. Поле размечается линиями шириной десять сантиметров. Ворота имеют 2,2 метра в высоту, расстояние между стойками — 5,5 м.

Поле делится пополам воображаемой средней линией, которая отмечена двумя красными флагами на боковых линиях. По два желтых флага расположены в девяти метрах от каждой лицевой линии. Они обозначают границу штрафной площади. В случае нарушения пенальти

пробивается с середины этой линии. Наконец, как и в футзале, вдоль боковой линии расположены зоны замены.

**Мяч.** Мяч имеет такие же размеры, как и в традиционном футболе, то есть окружность 68–70 см, однако в пляжном футболе он легче: от 400 до 440 грамм. Перед началом матча его накачивают до давления 0,375–0,8 бар.

**Игроки.** В игре принимают участие две команды по пять человек: один вратарь и четыре полевых игрока. Кроме того, у каждой команды семь запасных. Число замен не ограничено. Все замены, включая замену вратаря, можно делать, не дожидаясь остановки игры. Для этого у каждой команды есть собственная специально обозначенная зона замены. Таким образом, замены становятся важным тактическим элементом пляжного футбола.

**Судьи.** За каждым матчем следят двое судей, которые находятся на поле. Оба судьи имеют равные полномочия контролировать выполнение правил игры. Кроме того, рядом с полем находятся третий судья и судья-хронометрист, который сидит за столом в зоне центральной линии на той же стороне поля, где располагаются скамейки запасных.

**Счет.** В пляжном футболе матч не может закончиться ничьей — обязательно должен быть определен победитель. Если в конце матча счет равный, правила предусматривают проведение дополнительного трехминутного периода. Если и после этого победитель не выявлен, результат матча определяется в серии пенальти. Каждая команда делает по три удара. В случае равенства пенальти пробиваются поочередно до тех пор, пока одна из команд не получит победное очко (правило «внезапной смерти»).

**Дисциплинарные санкции.** Если игрок получает красную или вторую желтую карточку, он удаляется с поля, но по истечении двух минут с момента удаления вместо него можно выпустить запасного игрока. Число нарушений, которые может совершить один игрок, не ограничено.

**Футбол без стенок.** Во время штрафного удара игроки не имеют права выстраивать «стенку». Если команда совершает нарушение на своей половине поля, все игроки должны оставаться за линией мяча до момента удара. Если нарушение совершено на половине поля соперника, все игроки должны вплоть до момента удара находиться не ближе пяти метров от мяча и не имеют права стоять на линии удара. Еще одна важная деталь: штрафной удар обязательно выполняется игроком, на котором было совершено нарушение, если только этому не препятствует травма. Когда судья дает свисток, у игрока есть четыре секунды, чтобы ввести мяч в игру, в противном случае назначается штрафной удар в пользу противоположной команды.

**Без офсайдов.** В отличие от традиционного футбола, но так же, как в футзале, нельзя забивать гол прямым ударом со штрафного. Кроме того, отсутствует положение «вне игры». И только в этом варианте футбола вводить мяч в игру из-за боковой можно как руками, так и ногой.

## 2.6. Сепактакрау

Название игры «Сепак Такрау» тесно связано с местом ее возникновения – Юго-Восточной Азией. Термин «Сепак» означает в Малайзии, Сингапуре и Индонезии удар ногой, словом «Такрау» в Таиланде называют плетеный кожаный мяч.

Первые упоминания о сепактакрау относятся к началу XI века, когда игры ногами в мяч стали появляться в странах Индокитая и Юго-Восточной Азии: «Takraw» — в Таиланде, «Sira» — на Филиппинах, «Sepakraga» — в Малайзии и Брунее, «Sepraga» — в Сингапуре, «Ching Loong» — в Мьянме, «Rago» — в Индонезии, «Kator» — в Лаосе.

Говорят, что после одного из своих многочисленных путешествий торговец Марко Поло привез в Европу из Китая игру, которая требовала умения набивать мяч ногой в воздухе как можно большее количество раз. Стиль игры очень напоминал тогдашнюю игру в сепактакрау, где игроки должны были обладать навыками удерживать мяч в отрыве от поверхности, играя ногами и подбивая мяч головой.

В свободное время деревенские жители вставали на открытой площадке в круг, образовывали несколько команд по 4–5 человек и, помогая друг другу, старались удержать мяч, сплетенный из тростника или ротанга, в воздухе в течение более продолжительного времени. В игре принимали участие представители разных возрастных групп. Коллективная игра позволяла людям чувствовать себя частью определенной общности, поднимала настроение, помогала расслабляться после тяжелой работы. В то время сепактакрау была одной из наиболее популярных игр с мячом в Азии.

В XIX веке для игры в сепактакрау стали использовать сетку, разделяющую площадку на две равные части. Перед играющими ставилась задача: сохраняя мяч в воздухе, перебрасывать его на сторону противника. За выполнение этой задачи команде начислялось определенное количество баллов. Команда, набравшая большее количество баллов, признавалась победительницей.

В 1960 году представители нескольких спортивных федераций стран Юго-Восточной Азии, культивирующих игру мячом ногами через сетку, разработали единый свод правил и положений и определили на звание спортивной игры как «SepakTakraw ». В 1965 году игра была представлена на Играх полуострова Индокитай, а в 1990 году состоялся дебют сепактакрау на 10-х Азиатских играх в Пекине.

В настоящее время сепактакрау находит широкое международное признание. Толчком к распространению сепактакрау в мире стало основание в 1988 года Международной федерации сепактакрау (ISTAF). В настоящее время в состав ISTAF входят представители 18 стран. Штаб квартиры Международной федерации сепактакрау и Федерации сепактакрау Азии (ASTAF) находятся в Бангкоке (Таиланд).

Помимо Юго Восточной Азии игра пользуется интересом в некоторых странах Западной Европы, в Северной Америке, странах Карибского бассейна, Океании. Национальные федерации сепактакрау созданы в Великобритании, Германии, Франции, Финляндии, Канаде, Пуэрто-Рико, Японии, Китае, Австралии, Новой Зеландии и других странах.

### *Правила и особенности техники игры.*

Игры проходят на площадке для бадминтона специальным мячом (чуть меньше мини-футбольного). В игре участвуют две команды по три игрока в каждой. Суть игры заключается в том, чтобы приземлить мяч на стороне противника и не допустить его падения на своей стороне. Во время розыгрыша каждая команда имеет возможность сделать три касания для передачи мяча на сторону соперника. Соприкосновение с мячом разрешается любой частью тела, за исключением рук. Игроки защищающейся



команды могут ставить блок (не используя руки). Обычно защитники блокируют удар нападающего двумя способами: в прыжке поднимая вверх одну ногу или подставляя под удар спину.

Поддача мяча в сепактакрау осуществляется из специального круга в центре площадки. Два игрока команды располагаются по краям площадки у сетки. Один из них набрасывает мяч подающему рукой для нанесения удара с ноги на сторону соперника. Игроки команды, принимающей подачу, могут располагаться в пределах площадки по своему усмотрению, однако обычно подающий (Tekong) располагается в районе круга поддачи, а два других игрока (Forwards) — слева и справа от него. В отличие от других видов спорта в сепактакрау нет переходов игроков с позиции на позицию. Играть в сепактакрау можно как в закрытых помещениях, так и на открытом воздухе практически на любом покрытии.

**Игровое поле.** Для игры в сепактакрау используется игровая площадка размером 13,4 × 6,1 м. Вокруг игровой площадки должна располагаться зона размером не менее 3 м, свободная от каких либо посторонних предметов.

Игровая поверхность должна быть ровной, горизонтальной и нескользкой. Она не должна представлять никакой опасности для травмирования игроков. На официальных соревнованиях высота свободного пространства над игровым полем должна составлять не менее 8 м, а цвет игровой площадки должен отличаться от цвета свободной зоны.

Края игровой площадки ограничиваются двумя лицевыми и двумя боковыми линиями, входящими в размер игрового поля. Средняя линия проводится под сеткой от одной боковой линии до другой, разделяя игровое поле на две равные части. Из точек пересечения боковой и средней линий внутри игровой площадки

проводятся два полукруга радиусом 0,9 м, которые образуют на каждой стороне площадки по два угловых сектора. На каждой стороне игрового поля определяется зона подачи, представляющая собой круг диаметром 0,6 м.

Центр зоны подачи располагается на расстоянии 2,45 м от лицевой линии и на расстоянии 3,05 м от боковых линий площадки.

**Сетка.** Сетка должна быть установлена вертикально над средней линией площадки. Размеры сетки должны быть 70 см в ширину и не менее 6,1 м в длину. Верхний и нижний края сетки обшиваются горизонтальной лентой шириной 5 см. Две ограничительные ленты шириной 5 см прикрепляются вертикально к сетке и располагаются прямо над каждой боковой линией. Ограничительные ленты считаются частью сетки. Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются за пределами игрового поля на расстоянии 0,3 м от точек пересечения боковой и средней линий. Стойки должны иметь высоту 1,55 м от поверхности. Установка стоек должна обеспечивать необходимое натяжение сетки. Верхний край сетки должен устанавливаться: в середине площадки на высоте 1,52 м, а у стоек на высоте 1,55 м.

**Мяч.** Для официальных соревнований по сепактакрау мяч изготавливается из синтетических волокон или натурального ротанга. Мяч должен иметь окружность не менее 42 и не более 44 см. Вес мяча перед игрой должен находиться в диапазоне от 170 до 180 г.

**Игроки.** В игре принимают участие две команды по три игрока в каждой. Два игрока команды должны располагаться в передней части площадки слева и справа. Третий игрок команды должен находиться ближе к задней линии по центру. Игровую форму игроков составляют футболка, трусы, носки и спортивная обувь на резиновой подошве. Цвета футболок, трусов и носков одной команды

должны быть однообразными. Капитан команды должен иметь повязку на левой руке.

**Замены игроков.** Каждая команда в процессе игры может сделать только одну замену. Если игрок удаляется судьей с площадки, другой игрок команды может выйти на площадку, при этом команда не может произвести более замен. Если у команды на площадке оказывается менее трех игроков, игра прекращается и команде засчитывается поражение.

**Игровой формат.** В игре побеждает команда, одержавшая победы в двух партиях.

Если каждая команда одержала по одной победе в первых двух партиях, для выявления победителя игры назначается третья партия — тай брейк. В первых двух партиях побеждает команда, которая первой набирает 21 очко с минимальным преимуществом в 2 очка (т. е. при счете 20:20 игра продолжается до 22 очков и т. д.). В случае счета 24:24 игра продолжается до 25 очков. В третьей партии игра продолжается до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. В случае счета 16:16 игра продолжается до 17 очков. Между окончанием одной партии и началом другой устанавливается перерыв продолжительностью 2 мин.

**Начало игры.** Команда, получившая при жеребьевке право подавать первой, начинает первую партию. После окончания первой партии команды должны поменяться полями. Вторую партию начинает команда – победитель первой партии. Перед началом тай-брейка проводится жеребьевка для определения команды, подающей первой.

**Позиции игроков при подаче.** При проведении подачи одна нога подающего игрока (игрока задней линии) должна касаться игровой площадки в зоне подачи (до момента соприкосновения мяча и ноги). Два других игрока

подающей команды (игроки передней линии) должны располагаться в угловых секторах у сетки. При выполнении подачи, после соприкосновения мяча и ноги подающего, все игроки подающей команды могут свободно перемещаться в пределах своего игрового поля. Во время подачи игроки принимающей стороны могут свободно располагаться в пределах своей площадки для подготовки к наиболее удобному приему подачи.

**Выполнение подачи.** Подача должна производиться только по разрешению арбитра. Если игрок подающей команды выполнит бросок раньше, то подача будет аннулирована и проведена повторно, а игрок получит замечание. Подача осуществляется следующим образом: один из игроков передней линии, находящийся в угловом секторе, набрасывает мяч рукой подающему игроку, который ударом ноги переводит мяч на сторону соперника. Подача может осуществляться любым удобным игроку способом, при этом опорная нога подающего игрока не должна отрываться от поверхности в зоне подачи. Подача считается выполненной правильно, если мяч пересек центральную линию площадки над сеткой в пределах ограничительных лент сетки и опустился в пределах игрового поля соперника.

**Переход подачи.** Переход подачи происходит после ошибки подающей стороны или если подающая команда проигрывает розыгрыш. Расстановка игроков на площадке в процессе партии является постоянной, переходов игроков с позиции на позицию при переходе подачи не осуществляется.

### **Ошибки подающей стороны**

- Игрок передней линии, осуществляя бросок, наступает или пересекает ногами линии, ограничивающие угловой сектор, или во время броска мяча касается сетки.

- Игрок задней линии, ударяя по мячу во время подачи, отрывает другую ногу от поверхности сектора подачи или наступает на линию, ограничивающую сектор подачи.

- Игрок задней линии не попадает по мячу после броска подающего.

- При подаче мяч перед пересечением вертикальной плоскости сетки касается игроков подающей команды.

- При подаче мяч не пересекает вертикальную плоскость сетки.

- При подаче мяч пересекает вертикальную плоскость сетки, но не попадает в игровое поле соперника.

#### **Ошибки игроков обеих команд в процессе игры**

- Игрок наступает ногой на центральную линию.

- Игрок касается мяча на стороне соперника.

- Любая часть тела игрока проникает в игровое пространство соперника (над сеткой или под ней). При этом игроку разрешается переносить какую либо часть тела через сетку после атакующего удара при условии, что сам удар был выполнен правильно в пределах собственного игрового пространства атакующего.

- Любая часть одежды игроков касается сетки, стоек или проникает в игровое пространство соперника.

- Игроки команды совершают более трех касаний во время розыгрыша мяча.

- Мяч касается руки.

- Мяч катится по телу игрока.

- Игрок удерживает мяч любой частью тела.

- Мяч касается пола, потолка, стен или любого предмета за пределами площадки.

**Начисление очка.** Каждый розыгрыш мяча заканчивается очком. Команде начисляется очко в случае, если команда соперника совершила ошибку в соответствии с пунктами 11 и 12.

**Штрафные санкции.** Каждый игрок должен уважать и соблюдать правила игры. За неспортивное поведение на площадке (неуважительное отношение к судьям и другим официальным лицам, игрокам команды соперника, зрителям) судья матча может применить к игрокам следующие санкции: желтая карточка — предупреждение, красная карточка — удаление. Удаленный игрок должен немедленно покинуть площадку.

**Судейская бригада.** Официальные игры, проводящиеся под эгидой Международной федерации сепактакрау, должны обслуживаться следующей судейской бригадой: главный судья, два помощника главного судьи, шесть арбитров на линиях.

В игре большое значение имеет удачная распасовка мяча, способность разыгрывающего поднимать мяч на достаточную высоту, для того чтобы у атакующего игрока была возможность нанести сильный удар через сетку на сторону соперника. Таким образом, в команде важно иметь хорошего разыгрывающего. Обычно в команде из двух нападающих один является разыгрывающим, а второй является ударным форвардом (*spiker*), который отличается способностью наносить разящие удары по мячу, направляя его сверху вниз на площадку соперника.

При приеме мяча игроки принимают низкую стойку, стараясь на править летящий мяч вверх. Достаточно эффективно использовать для этих целей удары бедром или головой. Наиболее эффективным средством защиты своей площадки от сильных направленных сверху вниз ударов соперника является блок. Блок выполняется игроком, находящимся у сетки, путем сильного выталкивания вверх и подъема одной ноги выше уровня сетки или прыжком вверх с поворотом спиной к сетке, для предотвращения проникновения мяча на свою площадку.

Занимающиеся сепактакрау должны уметь выполнять несколько основных приемов владения мячом.

**Удар внутренней стороной стопы.** Один из наиболее важных элементов техники сепактакрау, который максимально обеспечивает контроль полета мяча. Данный удар уместно наносить по мячу, опускающемуся перед игроком. Удары внутренней стороной стопы целесообразно применять для паса партнеру по команде или для поднятия мяча вверх под удар атакующему форварду (spike).

**Удар внешней стороной стопы.** Удар используется, когда мяч опускается сбоку или чуть сзади игрока. Задача играющего — поднять мяч вверх на удобное для приема расстояние. При совершении удара вес тела игрока перемещается на опорную ногу, а направление полета мяча регулируется положением стопы ноги, совершающей удар.

**Удар с носка** обычно используется в сепактакрау только при игре в обороне для поднятия вверх мяча, летящего сверху вниз. Однако удары с носка не являются лучшим средством для контроля мяча. Удар не следует наносить сильно, так как при сильных ударах мяч значительно меняет траекторию движения и уходит за пределы игрового поля.

**Удар коленом** предназначен для обработки мяча, летящего с большой скоростью на уровне пояса. С помощью колена мяч поднимается вверх на удобную для розыгрыша высоту. Обычно игрок, поднимая мяч коленом вверх, сам обрабатывает его вторым касанием для удара или передачи партнеру.

**Удар головой** является одним из основных элементов сепактакрау, особенно при игре у сетки. Удары головой наносятся в основном по мячам, летящим выше пояса. Удар по мячу наносят верхней частью лба, не

запрокидывая голову высоко вверх и не сильно опуская вниз.

## 2.7. Пляжный гандбол

1995 год стал стартом для необычной дисциплины. Изначально Италия трансформировалась в эпицентр для игры с мячом под открытым небом. Позже к ней подключились другие южные зоны в виде Кипра, Испании и Греции. Пляжный гандбол получил популярность и в Голландии.

Через пять лет игре стали уделять больше внимания и озвучили ее как самостоятельную спортивную дисциплину. В 2000 году Италия возвестила о начале официального судейства в этом новом виде спорта.

Именно с этого момента с лучшей стороны себя показала славянская школа по этой спортивной дисциплине. В состязаниях среди женщин лидировали Россия и Украина. У мужчин заблистала команда из Беларуси.

Япония не осталась в стороне от триумфального шествия пляжного гандбола. В 2001 году страна восходящего солнца решила включить его в список всемирного фестиваля. «Бич-гандбол» – выражение, которое стало у всех на слуху с 2004 года после состязаний в Греции. Эстафету тут же подхватила Испания, где подобное спортивное развлечение стало крайне популярно. В настоящее время пляжный гандбол развивается более чем в 40 странах.

Официальные правила пляжного гандбола были международно кодифицированы в 2002 году. Первый чемпионат Европы был проведен в 2000 году.

Классический и пляжный гандбол особо между собой не отличаются, однако в обоих случаях речь идет о невероятном по своей красоте виде спорте. При этом в



пляжном варианте во главу угла поставлена зрелищность. В этой разновидности игры особенно ценятся эффектные прыжки и неожиданные захваты мяча. В частности, при удачной комбинации вполне вероятно удвоение очков.

### *Правила и особенности техники игры.*

**Площадка** для игры в пляжный гандбол представляет собой прямоугольник длиной 27 м и шириной 12 м, включающий игровую зону и две площадки ворот. Поверхность площадки должна быть засыпана песком глубиной не менее 40 см. Вокруг игровой площадки должна быть предусмотрена зона безопасности размером примерно 3 м. Игровая зона имеет 15 м в длину и 12 м в ширину. Её границы обозначаются цветной лентой или верёвкой шириной не более 8 см. Все линии на площадке являются составной частью площадки, которую они ограничивают. Длинные ограничительные линии называются боковыми линиями, короткие — линиями ворот (между стойками ворот) и наружными линиями ворот (с обеих сторон ворот).

**Ворота** устанавливаются по центру линии ворот. Размеры ворот: ширина 3 м и высота 2 м. Ворота должны иметь сетку. Перед каждым воротами располагается площадь ворот. Площадь ворот ограничивается линией площади ворот, которая проводится следующим образом: параллельно (наружной) линии ворот в 6 м от неё крепится лента или верёвка.

В игре используется резиновый **мяч**. Для мужских команд вес мяча 350—370 г., с окружностью 54—56 см, для женских команд вес мяча 280—300 г с окружностью 50—52 см. Для детских команд может быть использован более лёгкий мяч.

**Состав команды.** Команда состоит из 8 игроков. По крайней мере, 6 игроков должны находиться на площадке в

начале игры. Если число игроков с правом играть становится менее 4х, игра прекращается и победителем объявляется команда соперника.

Каждая команда должна иметь не менее 4 игроков на игровой площадке (3 полевых игрока и 1 вратарь). Остальные игроки являются запасными и должны оставаться в зоне замены. Все полевые игроки команды должны быть одеты в одинаковые майки без рукавов. Цвет и дизайн формы одной команды должны чётко отличаться от цветов другой команды. Вратари должны иметь форму, цвета которой четко отличаются от цвета формы полевых игроков обеих команд и вратаря команды соперника. В форме вратаря должны находиться не более 2 игроков в каждой команде. На вратарях могут быть надеты поверх игровой формы прозрачные майки (например, светлых оттенков, сквозь которые можно было бы различить их игровые номера). Все игроки должны играть босиком. Запрещается играть в спортивной или любой другой обуви, но разрешается играть в носках или бинтовать ступни.

**Начало игры.** Перед началом матча судьи проводят жеребьёвку (подбрасывают монету) для выбора ворот и зон замены. Выигравшая жеребьёвку команда выбирает либо одну из сторон площадки, либо соответствующую зону замены. Другая команда делает свой выбор в соответствии с решением первой команды. Игра начинается со свистка судьи. После первой половины команды меняются местами. Зоны замен не меняются. Каждая половина игры, а также «золотой гол» начинаются со спорного броска, после свистка судьи.

**Время игры.** Игра состоит из двух периодов, счёт в которых ведётся раздельно. Каждый период длится 10 минут. Перерыв между ними — 5 минут.

**Понятие гола.** Гол засчитывается, если мяч всей своей окружностью пересекает всю ширину линии ворот,

при условии, что не было нарушения правил со стороны игрока, бросавшего мяч, или другого члена команды до или во время броска. Гол засчитывается, даже если игрок защищающейся команды допустил нарушение правил в момент полёта мяча в ворота. Гол не засчитывается, если судья или хронометрист прервали игру до полного пересечения мячом линии ворот. Гол засчитывается, если что-то или кто-то, не участвующий в игре (зрители и т. п.), не допускает попадания мяча в ворота, а судьи не сомневаются в том, что мяч, в противном случае, обязательно попал бы в ворота. За заброшенный мяч в ворота после привлекательных и зрелищных ситуаций в игре, к счету прибавляется ещё одно дополнительное очко. Мяч, заброшенный с 6-метрового броска, даёт 2 очка. Также два очка присуждаются, если мяч в ворота забрасывает вратарь.

**Определение результата игры.** Если в конце периода счет остаётся ничейным, используется правило «золотого гола». Победителю каждого периода присуждается одно очко.

Если оба периода выиграны одной командой, эта команда объявляется победителем со счётом 2:0. Если каждая из команд выигрывает по периоду, то результат будет ничейным. Так как всегда должен быть победитель, применяется правило «выбивание» (один игрок против вратаря). Пять игроков, с правом играть, выполняют броски попеременно с командой соперника. Если вратарь входит в число игроков, выполняющих броски, то при выполнении своего броска он рассматривается как полевой игрок. Победителем объявляется команда, получившая большее количество очков после выполнения 5 бросков. Если после первого круга результат ещё не определен, то броски продолжаются. Команды меняются местами. Снова 5 игроков, имеющих право играть, выполняют броски,

чередуюсь с командой соперника. На этот раз начинает другая команда. В этом раунде и любом последующем результат матча решается: победителем будет считаться та команда, которая будет лидировать после одинакового числа попыток взятия ворот.

**Окончание игры.** Игра заканчивается по финальной сирене. В отсутствие такого сигнала, судья даёт свисток об окончании времени игры.

## **2.8. Баскетбол 3x3**

В отличие от классического баскетбола 5x5, у баскетбола 3x3 нет изобретателя. Считается, что он зародился в 1950-х годах среди бедного населения США. В баскетбол 3x3 играли (и до сих пор часто играют) на уличных площадках. Отсюда пошло его широко известное название – стритбол (streetball), где «street» в переводе с английского языка означает – улица, а «ball» – мяч.

В 1990-х и начале 2000-х развитию тогда еще стритбола способствовали американские турниры Hoop-It-Up и Houston Rockets' Blacktop Battle, а также телевизионные шоу AND1 Mixtape Tour и ESPN City Slam.

Вскоре на набирающую популярность разновидность баскетбола обратила внимание и Международная федерация баскетбола (FIBA). Так, в 2007 году она официально приняла универсальные правила для баскетбола 3x3 в преддверии его дебюта на юношеских Олимпийских играх 2010 в Сингапуре.

Скорому появлению баскетбола 3x3 в программе соревнований Олимпийских игр способствовала его популярность. На сегодняшний день эту дисциплину развивают в 182 странах по всему миру, а количество игроков перевалило за 400 тысяч человек.

ФИФА провела первый чемпионат мира по баскетболу 3x3 лишь в 2012 году, а уже в 2020-м когда-то уличный вид спорта дебютировал на Олимпиаде.

В России еще до появления официальных правил от ФИФА ежегодно проводился массовый стритбольный турнир «Оранжевый мяч», который по сей день собирает сотни тысяч баскетболистов на уличных площадках.

Со временем стритбол трансформировался в более упорядоченный баскетбол 3x3, однако страсть к игре осталась. В мужском чемпионате России принимают участие 24 команды, в женском – 12.

### *Правила и особенности техники игры.*

**Площадка и мяч.** Игра проводится на баскетбольной площадке 3x3 с одной корзиной. Стандартная игровая площадка 3x3 имеет размеры 15 м (ширина) x 11 м (длина). На площадке 3x3 располагаются элементы площадки для классического баскетбола, включая линию штрафного броска (4.225 м от проекции центра кольца на площадку), дугу - линию двухочковых бросков (6.75 м от проекции центра кольца на площадку) и «полукруг под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения» (1.25 м от проекции центра кольца на площадку). В качестве площадки 3x3 также может использоваться половина площадки для классического баскетбола.

Игры по всех категориях проводятся официальным мячом 3x3.

**Команды.** Каждая команда должна состоять из 4 игроков (3 игроков на площадке и 1 запасного).

Тренер не может присутствовать на площадке; не допускается удаленное влияние тренера на игру с трибуны.

**Судейская бригада** состоит из 1 или 2 судей, а также секретарей и секундометристов.

**Начало игры.** Команда, которая первой будет владеть мячом, определяется подбрасыванием монеты. Команда, определенная подбрасыванием монеты, выбирает владение мячом либо в начале игры, либо в начале возможного овертайма.

Игра должна начинаться при 3 игроках в команде на площадке.

**Начисление очков.** За мяч, заброшенный изнутри дуги, начисляется 1 очко.

За мяч, заброшенный из-за дуги, начисляется 2 очка.

За мяч, заброшенный штрафным броском, начисляется 1 очко.

**Время игры / Определение победителя.** Основное время игры - один период длительностью 10 минут. Игровые часы останавливаются, когда мяч мертвый, и при штрафных бросках. Отсчет времени возобновляется, когда обмен мячом завершен (как только мяч оказывается в руках игрока атакующей команды).

Однако команда, первой набравшая 21 очко или больше, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного времени игры. Это правило действует только в основное время игры (не в овертайме).

Если по окончании основного времени игры счет ничейный, играется овертайм. Перед началом овертайма - перерыв длительностью 1 минута. Команда, которая первой набирает 2 очка в овертайме, выигрывает игру.

Команда проигрывает «из-за нехватки игроков», если она покидает площадку до окончания игры или все игроки команды травмированы и/или дисквалифицированы.

**Фолы / Штрафные броски.** Команда оказывается в ситуации «штрафных командных фолов», когда она совершает 6 фолов. Игрок не удаляется из игры за какое бы то ни было количество персональных фолов.

За фол в процессе броска, совершенный внутри дуги, предоставляется 1 штрафной бросок. За фол в процессе броска, совершенный из-за дуги, предоставляется 2 штрафных броска.

Если фол совершен в процессе броска, который удален, предоставляется 1 дополнительный штрафной бросок.

7-й, 8-й и 9-й командные фолы наказываются 2 штрафными бросками. 10-й и каждый последующий командный фол наказываются 2 штрафными бросками с сохранением владения мячом за командой, исполнившей эти броски. Данное правило применяется и для фолов, описанных выше; если бросок удален, мяч засчитывается плюс назначается наказание с учетом количества командных фолов.

Все технические фолы всегда наказываются 1 штрафным броском и владением, неспортивные фолы – 2 штрафными бросками и владением. После технического или неспортивного фола игра продолжается «чеком» за вершиной дуги.

Фолы в нападении не наказываются штрафными.

**Как играют мячом.** После каждого заброшенного мяча с игры или результативного штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом исполняющей штрафной бросок командой):

- Игрок команды, пропустившей мяч, возобновляет игру ведением или передачей мяча прямо из-под корзины (не из-за пределов площадки) в любое место площадки за дугой;

- Команда, забросившая мяч, не имеет права мешать игроку с мячом, который находится в области «полукруга под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения».

После каждого неудачного броска с игры или штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом):

- Если подбор берет команда, выполнявшая штрафной бросок, она может продолжить атаковать, не выводя мяч за дугу;

- Если подбор берет команда, не выполнявшая штрафной бросок, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

После своего перехвата или блок-шота команда должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

Владение мячом, предоставляемое любой команде после ситуации мертвого мяча, начинается с «чека» (обмена мячом между игроками защищающейся и атакующей команд) за вершиной дуги.

Игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается дуги.

В ситуации спорного мяча владение мячом получает защищавшаяся команда.

**Пассивная атака** (без попытки забросить мяч) является нарушением.

Если площадка оборудована счетчиком времени на атаку, команда должна совершить бросок в течение 12 секунд. Счетчик запускается, как только мяч оказывается в руках нападающего после «чека» или под корзиной после заброшенного мяча.

Если после того, как мяч выведен за дугу, игрок нападающей команды выполняет дриблинг внутри дуги спиной или боком к корзине более 5 секунд, это считается нарушением.

Если площадка не оборудована счетчиком времени на атаку и команда не пытается атаковать корзину, судья предупреждает ее отсчетом последних 5 секунд времени на атаку.



**Замены** могут производиться любой командой, когда мяч становится мертвым, до того, как будет совершен «чек» или штрафной бросок. Запасной может войти в игру после того, как партнер покинул площадку и коснулся его. Замена может производиться только за линией, противоположной лицевой, и не требует никаких согласований с судьями, секретарем или секундометристом.

**Тайм-ауты.** Каждой команде может быть предоставлен один тайм-аут. Любой игрок может затребовать тайм-аут, когда мяч мертвый.

Длительность любого тайм-аута – 30 секунд.

В ситуации после заброшенного мяча мяч, оставаясь в пределах площадки, не считается мертвым, тайм-ауты и замены в этой ситуации не могут быть затребованы.

## 2.9. Бейсбол-5

Бейсбол-5 или Б-5 – это городская версия классических игр в бейсбол и софтбол. Это быстрая, молодая и динамичная дисциплина, которая следует основополагающим принципам ее родоначальной дисциплины.

Игры по бейсболу-5 возможно проводить на любой площадке; единственный необходимый инвентарь – пустотелый каучуковый мяч.

В состав команды смешанный. В него входят три мужчины и две женщины либо наоборот.

В 2020 году впервые в истории прошел Чемпионат Европы в Вильнюсе.

*Правила и особенности техники игры.*

**Игровое поле.** Инфилд – часть игрового поля, имеющая форму квадрата с базами в каждом из его

внутренних углов. Расстояние между ближними базами – 13 м или 42,5 фута.

Начиная от дома (базы, находящейся за зоной отбивания), базы нумеруются против часовой стрелки (первая, вторая и третья).

**Феир-территория** – игровая зона, имеющая форму квадрата со стороной 18 м (59 футов), в котором один из углов совпадает с базой дома. Ноу-хит зона, находящаяся перед домом, не является частью феир-территории.

**Ноу-хит зона** – неигровая зона между базой дома и прямой линией, которая проводится между точками, проецируемыми на фал-линиях первой и третьей базы на расстоянии 4,5 м от пластины дома. Минимальное расстояние от дома до данной линии должно составлять не менее 3 м (10 футов).

**Беттер-бокс** – зона отбивания, имеющая форму квадрата со стороной 3 м (10 футов). Расположен на фал-территории за внешним углом дома и образован путем пересечения продолжений фал-линий.

База дома может иметь форму, используемую в классическом бейсболе и софтболе.

**Базы** – часть игрового поля. Идеальная форма и размер всех баз – квадрат стороной 0,5 м (1,6 футов). Первая и третья базы должны быть полностью размещены в феир-территории (одной стороной квадрата накладываться на фал-линию). Базы должны быть отмечены на игровом поле (нарисованы, наклеены и пр.), но не выполнены в виде подушек, как в классическом бейсболе и софтболе.

**Первая база** – во избежание столкновений игроков, первая база «удвоена»: пока игра в защите ведется на базе на феир-территории, цель бьющего-бегущего – коснуться базы на фал-территории.

Бьющий, введя мяча в игру и став бегущим, получает сейф на первой базе только в случае, если он коснулся первой базы и остается в 1,5-метровой (5-тифтовой) зоне безопасности по ее периметру. В случае если бегущий потерял контакт с базой и вышел за пределы зоны безопасности (минимум одной ногой), бегущему может быть сделан аут осаливанием.

**Ограждение** – идеальная высота ограждения составляет 1 м (3 фута). Однако организаторы каждого турнира лиги могут принять решение о других способах ограничения игрового поля, например, путем использования существующих стен или маркировки игрового поля. В этих случаях устанавливаются местные правила соревнований.

**Подготовка к игре.** Мяч для игры в бейсбол-5 должен соответствовать следующим техническим характеристикам: вес 84,80 г.; диаметр 66,4 мм, окружность 208,4 мм, 100% натуральный каучук или его синтетический заменитель (в том числе переработанный материал).

**Иннинг** – это период игры в бейсбол-5, включающий нападения обеих команд. Игра состоит из 5 иннингов.

**Игроки.** В соревнованиях смешанного гендерного состава (микс) в команду, находящуюся на игровом поле, всегда должны входить минимум два спортсмена каждого пола.

Команда хозяев начинает игру в защите, а команда гостей – в нападении.

Цель команды в защите – вывести трех игроков команды нападения из игры (сделать три аута) и тем самым завершить атаку соперника в иннинге. По окончании атаки в иннинге команды меняются местами и защищавшаяся команда переходит в нападение.

Цель команды в нападении – заработать очки (раны).

**Команда в защите.** Все пять игроков команды в защите в момент удара бьющего по мячу должны находиться на феир-территории на соответствующих игровых позициях: первая база – вторая база – третья база – шорт-стоп – мид-филдер.

**Команда в нападении.** Порядок отбивания должен соблюдаться на протяжении всей игры за исключением случая замены. Если один игрок заменяет другого, он должен занять его место в порядке отбивания.

**Отбивание.** Во время удара отбивающий полностью находится в пределах беттер-бокса и должен оставаться в пределах линий зоны отбивания до тех пор, пока отбитый мяч не покинет руку беттера. Мяч должен быть отбит кулаком либо ладонью.

Первый отскок мяча должен выйти за пределы линии ноу-хит зоны, отмеченной по диагонали в 4,5 м от дома.

**Начисление очков.** Очко начисляется в случае если во время нападения своей команды игрок отбил мяч и, последовательно коснувшись 1-й базы, 2-й базы и 3-й базы, достиг и коснулся базы дома.

**Ауты.** Команда в защите должна вывести из игры (в аут) три игрока противника в иннинге для того, чтобы произвести смену и перейти в нападение.

Игрок команды в защите делают ауты следующими способами:

- Владея мячом, касается базы, на которую «вынужден» продвигаться бегущий;
- Ловит отбитый мяч до касания им игрового поля;
- Осаливает бегущего (касается с мячом в руке) в момент, когда бегущий не касается базы;

- Бьющий достиг первой базы, но, потеряв контакт с базой и зоной безопасности, был осален игроком защиты.

Игроки команды в нападении выводятся в аут в результате следующих нелегальных действий:

- Бьющий во время отбивания касается линии беттер-бокса или выходит за его пределы;

- Бьющий отбил мяч в фал-территорию\*;

*\*В бейсболе-5 первое касание (отскок) отбитого мяча определяет, находится мяч в игре или нет:*

- *Первое касание фал-территории = мяч объявляется «мертвым», бьющему объявляется аут;*

- *Первое касание феир-территории = мяч находится в игре.*

- Бьющий отбил мяч в себя;

- Бьющий промахнулся по мячу во время отбивания;

- Бьющий намеренно не ударил по мячу;

- Отбитый мяч коснулся ограждения или перелетел его, не коснувшись феир-территории минимум один раз;

- Бьющий не соблюдал порядок отбивания, отбил вместо товарища по команде;

- Бегущий покинул базу до удара бьющего по мячу;

- Бегущий обогнал другого бегущего (товарища по команде), продвигаясь по базам;

- Игрок осален, когда два и более бегущих одновременно касались одной базы. Аут объявляется последнему по списку отбивания из бегущих.

*ПРИМЕЧАНИЕ: Бегущие должны делать все возможное, чтобы избежать столкновения с игроками защиты. Если судья решил, что бегущий мог избежать столкновения, но не сделал этого, бегущий выводится в аут.*

**Мертвый мяч.** Если после легального удара мяч покидает площадку и больше не может разыгрываться

защитой, игра останавливается. В таких случаях будет выполнено одно из следующих действий:

- Если ни один из игроков защиты не коснулся отбитого мяча, каждый бегущий продвигается на следующую базу (дополнительная база не присуждается);

- Если отбитый мяч коснулся защитника (без ошибки) и покидает игровое поле, каждый бегущий продвигается на следующую базу (дополнительная база не присуждается);

- Если мяч покинул площадку из-за ошибки команды в защите (пропущенный бросок или пропущенный прием мяча), каждый бегущий получает дополнительную базу (бьющий переходит на 2-ю базу, бегущий на 1-й базе переходит на 3-ю базу и т.д.). На усмотрение Официального Лица объявить ошибку и назначить дополнительную базу игрокам команды в нападении.

- Мяч также объявляется мертвым, если судья объявляет обструкцию (каждый бегущий продвигается на одну базу).

**Интерференция.** Если Официальное Лицо игры сочтет, что бегущий вмешался в игру защиты, бегущий будет выведен в аут.

**Обструкция.** Если Официальное Лицо игры сочтет, что бьющему-бегущему помешали продвинуться на следующую базу, мяч объявляется мертвым и все бегущие продвигаются на базы, которые бы заняли без помехи.

**Тайм.** Игрок может попросить остановку игры по окончании игрового эпизода. Мяч находится в игре, пока судья не объявил «тайм».

**Замены.** *Тактическая замена* может иметь место перед каждым переходом команды из нападения в защиту.

Запасные игроки могут войти в игру только один раз, следовательно, как только они заменяются, они не

могут снова войти в игру. Игрок стартового состава может снова войти в игру только на свое место в порядке отбивания.

*Замена по травме.* Если игрок получает травму, он может быть заменен в любой момент. Травмированный игрок не может вернуться в игру. Если игра проводится в формате серии до двух побед (трех игр), травмированный игрок не допускается к участию во всех играх серии.

**Игра завершается** в конце пятого иннинга, если одна команда набрала больше очков, чем другая.

Если команда хозяев ведет в счете после нападения команды гостей в пятом иннинге, игра объявляется оконченной, побеждает команда хозяев.

В серии из трех игр побеждает команда, победившая в двух играх.

**Правило тай-брейка.** При равном счете команды должны сыграть экстра/дополнительный(ые) иннинг(и) до победы одной из команд (пока одна из команд не наберет наибольшее число очков).

- Первый экстра-иннинг играется с бегущим на первой базе.

- Второй экстра-иннинг играется с бегущими на второй и первой базе.

- Третий и последующие экстра-иннинги играют с бегущими на всех базах.

Игроки занимают базы строго в порядке отбивания.

**Правило превосходства.** Игра объявляется оконченной, если команда лидирует с перевесом в 15 (пятнадцать) и более очков в конце третьего иннинга или в 10 (десять) и более очков в конце четвертого иннинга. Если команда ведет с перевесом в 10 (десять) или более очков в верху пятого иннинга, игра объявляется оконченной.

## 2.10. Пляжный теннис

Считается, что родина пляжного тенниса (beach tennis) – Италия, где уже в восьмидесятых годах у кого-то появилась идея поиграть в теннис на песке. Однако у американцев на этот счёт (как и на всё другое в мире) свои взгляды. Как сообщает сайт американской ассоциации пляжного тенниса, игра как настоящий спорт возникла после того, как в 2003-ем году некто Марк Альтхайм, уроженец Нью-Йорка, увидел, как на побережье в Арубе (юг Карибского моря) местное население играет в какую-то непонятную игру – вроде бы похожую на пляжный волейбол, но в то же время в неё играют ракетками. Большое распространение игра получила в Соединенных Штатах, в Австралии и во Франции, но мировыми лидерами последних лет являются итальянцы. Чемпионат мира стал проводиться с 1978 года в Равенне (Италия). Там же находилась и Всемирная ассоциация пляжного тенниса.

С 2008 года за развитие этого вида спорта во всём мире стала отвечать Международная федерация тенниса (International Tennis Federation, ITF). Уже под её эгидой в 2009 году в Риме был проведён Чемпионат мира.

### *Правила и особенности техники игры.*

**Корт** - это прямоугольник 16 м в длину и 8 м в ширину. Корт должен быть разделен посередине сеткой, укрепленной на проводе или металлическом тросе, закрепленном на двух столбах. Сетка должна быть расположена таким образом, чтобы полностью закрывать пространство между двух столбов и иметь ячейки такой величины, чтобы мяч не мог пролететь сквозь них. В центре сетка должна быть на высоте 1.7 метра. Металлический кабель и верх сетки должны быть закрыты полосой ткани.



**Игровая поверхность** должна быть покрыта песком на одном уровне, как можно более плоским, на игровой поверхности не может быть камней, ракушек и других посторонних предметов.

**Постоянное оборудование** корта включает в себя ограждение позади и сбоку от корта, зрителей, трибуны и сиденья для зрителей, а также все остальное оборудование вокруг корта и над ним, судью на вышке, линейных судей и подающих мячи в позициях, определенных для них правилами.

**Мячи** уровня 2: мячи с меньшей компрессией «оранжевые».

**Ракетка** должна не превышать 50 см в длину и 26 см в ширину и 38 мм ширины в профиль.

Центральная часть ракетки может иметь неопределенное количество отверстий от 9 мм до 13мм в диаметре, длина и форма отверстий может быть разной, при условии, что это не влияет на суть игры. Игровая поверхность должны быть плоской, но может быть гладкой или шероховатой и не должна превышать 30 см в длину и 26 см в ширину.

**Счет в матче.** Матч может быть сыгран из 3х сетов (паре необходимо выиграть 2 сета для выигрыша матча ) или из 5 сетов (паре необходимо выиграть 3 сета для выигрыша матча).

**Счет в сете.** Существуют различные методы счета в сете. два основных метода « Полный сет» и "Тай-брейк сет".

а) "*Полный сет*". Первая пара, которая выигрывает шесть геймов, что "сет", при условии, что разрыв в 2 гейма между парами. При необходимости, сет продолжается, пока такой разрыв не будет достигнут

б) "*Тай-брейк сет*". Первая пара, которая выигрывает шесть геймов, что "сет", при условии, что разрыв в 2 гейма



позиции относительно друг друга даже, когда подающий готов.

**Выбор стороны и подачи.** Право выбора стороны корта либо очередности подачи в первом гейме, определяется жребием перед началом разминки. Игрок либо пара, которые выиграли жребий, могут выбрать:

– подавать или принимать в первом гейме матча, тогда соперник должен выбрать сторону корта, на которой он будет находиться в первом гейме; или

– сторону корта, тогда соперник должен выбрать подачу либо прием в первом гейме; или

– обязать соперника выбрать первым.

**Смена сторон.** Игроки должны меняться сторонами по окончании первого, третьего и каждого последующего нечетного гейма каждого сета. Также, игроки должны меняться сторонами по окончании сета, если количество геймов сыгранных в сете нечетное. Если же сумма геймов, сыгранных в сете, четная, смена сторон происходит после первого гейма следующего сета.

Во время тай-брейка игроки должны меняться сторонами после каждых четырех сыгранных очков.

**Мяч в игре.** Если не зафиксирована ошибка при подаче («Фолт») и не объявлена переигровка («Лет»), мяч находится в игре с момента введения его в игру подающим до окончания розыгрыша очка.

**Если мяч касается линии,** это считается как касание мячом части корта, ограниченной этой линией.

В случае смены положения линии игроки могут попросить судью натянуть линию или же сделать это сами. Если матч играется без судьи. Но это действие не повлияет на исход предыдущего розыгрыша

**Если мяч, находясь в игре, касается постоянного оборудования,** игрок, нанеший этот удар, проигрывает очко.

**Порядок выполнения подачи.** В парном матче игрокам пары, которая должна подавать, следует определить того, кто подает в первом гейме. Перед вторым геймом то же самое должны решить их соперники. Партнер игрока, подававшего в первом гейме, должен подавать в третьем, а партнер игрока, подававшего во втором гейме, должен подавать в четвертом гейме. Эта последовательность должна сохраняться до конца сета.

**Порядок выполнения приема.** Мяч, который ввел в игру подающий, может быть сыгран любым игроком из пары с противоположной стороны сетки.

**Подача.** Непосредственно перед началом движения подачи, подающий должен стоять обеими ногами за задней линией и внутри воображаемого продолжения боковых линий.

Подающий должен подбросить мяч рукой в любом направлении и ударить по мячу ракеткой до того как тот упадет на землю. Движение подачи считается завершенным в момент удара или промаха по мячу. Игрок, только с одной рабочей рукой, может использовать ракетку для подброса мяча.

Во время выполнения подачи, подающий может занимать любое положение за кортом.

Подача должна перелететь на другую сторону через сетку, перед тем как принимающий отобьет его.

Нет второй подачи.

В смешанных парах, мужчины должны подавать снизу.

*Во время движения подачи подающий не должен:*

– изменять свое положение, хотя небольшие движения ногами разрешены; или

– касаться задней линии или корта любой из ног;  
или

- касаться любой из ног поверхности за пределами воображаемого продолжения боковой линии; или
- наступать на заднюю линию или ставить ногу под заднюю линию.

Если подающий нарушает это правило, объявляется «Зашаг (Foot Fault)».

*Подача считается ошибочной если:*

- подающий нарушает правила 17, 18, 19; или
- подающий промахивается, пытаясь ударить по мячу; или
- мяч, после выполнения подачи, касается постоянного оборудования, одиночной стойки или столба крепления сетки; или
- мяч, после выполнения подачи, касается подающего либо его партнера, или их одежды либо предметов, находящихся в их руках.

Подача, которая касается сетки, считается в игре (мяч не переигрывается).

**Очко считается проигранным** если:

- подающий ошибся при выполнении подачи; или
- игрок в паре не смог отбить мяч, находящийся в игре, до его отскока от земли; или
- игрок в паре, отбивая мяч, находящийся в игре, посылает его в землю либо в объекты, находящиеся вне пределов корта соперника; или
- если мяч, отбитый игроком, до приземления попадает в постоянное оборудование; или
- если игрок из пары специально ловит на ракетку, либо специально дважды подряд наносит удар по мячу, находящемуся в игре; или
- если игрок из пары, ракетка, в руке игрока, либо вне его рук, либо одежда игрока, либо предметы, находящиеся в руках игрока касаются сетки, столбов крепления сетки, провода или металлического троса,

полоски, либо ремня сетки, либо корта соперника в любой момент, когда мяч находится в игре; или

– игрок наносит удар по мячу, до того как тот пересечет сетку; или

– мяч, находясь в игре, касается любого игрока из пары, его одежды либо того, что он носит, кроме ракетки; или

– мяч, находясь в игре, касается ракетки, которую игрок из пары не держит в руках; или

– игрок специально и существенно изменяет форму ракетки во время розыгрыша очка; или

– оба игрока, отбивая мяч, касаются его.

– после подачи у подающего выпадает ракетка из рук и касается сетки до того, как мяч коснется земли.

**Мяч отбит правильно** если:

– отбитый мяч, касаясь сетки, столба крепления либо одиночной стойки, троса, полоски либо ремня, перелетая сверху них, попадает в пределы корта; или

– мяч, пролетая вне пределов сетки, независимо выше нее или ниже, даже касаясь столбов крепления сетки, попадает в корт; или

– ракетка игрока перелетает через сетку после выполнения игроком удара на своей стороне, и мяч попадает в корт соперника; или

– игрок наносит удар по мячу в игре, попавшему в другой мяч, лежавший в корте.

**Помеха.** Игроки выигрывают очко, если намеренное действие соперников явилось помехой для них во время розыгрыша очка.

В то же время, розыгрыш должен быть переигран, если помеха была вызвана непреднамеренным действием одного из соперников, или чем-то независимым от игроков (исключая постоянное оборудование).

## 2.11. Спидминтон

Игра изобретена берлинским спортсменом Биллом Брандесом на основе элементов нескольких видов спорта: тенниса, сквоша и бадминтона. В течение шести лет проводилось тестирование инвентаря для игры. Официальное название «спидминтон» было предложено в 2001 году.

В инвентарь игры входят четыре вида спидера (волан), ветровое кольцо, специальные светящиеся вставки и ракетки.

### *Правила и особенности техники игры.*

Корт для скоростного бадминтона представляет собой два квадрата размером 5.5 на 5.5 м, расположенные параллельно друг другу на расстоянии в 12.8 м.

Перед началом матча бросается жребий. Победитель жребия оставляет за собой право выбора либо подачи, либо стороны, на которой хочет начать матч.

Если победитель жребия выбрал подачу, то его оппонент оставляет за собой право выбора стороны, на которой хочет начать матч

Если победитель жребия выбрал сторону, то его оппонент оставляет за собой право выбора, кто будет подавать первым в матче

**Матчи** в скоростном бадминтоне играют до 2-х или 3-х побед в сетах

**Каждый сет** играется до 16-ти очков.

Если **счёт в сете** 15:15, то сет продолжается до разницы в 2 очка одной из сторон.

**Очки** начисляются в каждом розыгрыше независимо от подающей стороны

Очко в розыгрыше присуждается в том случае, если оппонент совершил ошибку при ударе.

Проигравшая в сете сторона первой подаёт в следующем сете.

Соперники меняются сторонами после каждого сыгранного сета.

При равном счёте по сетам при розыгрыше решающего сета смена сторон происходит после каждых разыгранных 9-ти очков.

### **Правила выполнения подачи:**

Подача осуществляется сразу же, как только обе стороны готовы к началу очередного розыгрыша. Нельзя умышленно задерживать момент подачи.

Когда обе стороны готовы к старту розыгрыша, первое движение ракетку навстреч спидеру считается началом подачи.

Подающий должен быть полностью внутри своего квадрата. Нельзя наступать какой-либо частью стопы на линию квадрата.

Во время выполнения подачи одна из стоп подающего полностью должна соприкоснуться с землёй.

Во время выполнения подачи в момент соприкосновения воланчика с ракеткой никакая часть воланчика не должна быть выше подающей руки игрока.

Нельзя прерывать подачу, если она уже началась.

Каждая сторона подаёт по 3 раза. После этого право на подачу переходит оппоненту.

При счёте 15:15 переход подачи осуществляется после каждого розыгрыша очка.

Подача осуществляется из любой точки своего квадрата.

### **Ошибки, ведущие к проигрышу очка:**

Подача выполнена не по правилам.

Если спидер коснулся земли внутри квадрата, включая границы квадрата.

Если спидер коснулся игрока.



Если спидер был пойман или остановлен ракеткой и только потом отбит.

Если спидер был отбит дважды одним и тем же игроком в одиночной игре.

Если спидер отбит вначале одним игроком, а затем его партнёром в игре пар

Если спидер был отбит ракеткой, после чего он полетел не в сторону противоположного квадрата

Если игрок во время подачи заступил за линию квадрата.

Если игрок мешает оппоненту сделать пробный удар.

Если игрок умышленно нанёс травму оппоненту любыми действиями.

Если игрок действует не по правилам.

**Переигровка розыгрыша осуществляется, если:**

Подающая сторона выполнила подачу, когда принимающая сторона ещё не готова.

Ошибка совершена обеими сторонами одновременно.

Спидер поломался во время розыгрыша.

Розыгрыш был сорван или игрок был отвлечён тренером противоположной стороны.

Линейный судья не может определить, куда упал спидер, а главный судья не может принять объективное решение.

Некий объект упал в корт во время розыграша.

Произошло что-то неожиданное.

Переигровка розыгрыша объявляется судьёй или игроком (если нет судьи).

**Особенности парной игры:**

Сторона, проигравшая в жребии перед началом матча, объявляет, кто будет атакующим игроком передней

линии, а кто будет игроком задней линии в предстоящем сете.

По окончании каждого сета такой выбор делают победители сета.

Подача выполняется из любой точки внутри своего квадрата.

Последовательность выполнения подачи в парной игре:

- подаёт игрок, получивший право на подачу (игрок стороны А)

- переход подачи атакующему игроку другой стороны (стороны Б), который становится игроком задней линии в розыгрыше

- переход подачи второму игроку стороны А

- переход подачи второму игроку стороны Б

- переход подачи снова первому игроку стороны А и

т.д.

После выполнения подачи спидер может быть отбит любым игроком каждой стороны.

Проигравшие в сете получают право подавать первыми в следующем сете.

Ошибки расстановки при подаче или во время розыгрыша, которые ведут к проигрышу очка:

- игрок задней линии во время удара заступил за линию переднего игрока

- игрок передней линии во время удара отступил назад за линию заднего игрока

Если ошибка расстановки была замечена судьёй, то розыгрыш сразу же прекращается и очко присуждается сопернику.

## **2.12. Сквош**

История сквоша начинается в XIX веке в престижной закрытой школе для мальчиков Хэрроу

(Лондон, Англия). Студенты этой школы, томясь в ожидании своей очереди выхода на корт для игры в ракетки, начали играть более мягким мячом о стены рядом стоящих зданий, и в итоге так родилась новая игра. Первый специализированный корт для сквоша был построен там же, в Харроу, в 1860 году.

До начала XX века игра развивалась в стенах различных учебных заведений, но со временем стала набирать популярность в частных клубах и в рядах офицеров Британских вооружённых сил.

В США в 1907 году была создана первая ассоциация сквоша и составлены первые правила новой игры. Сегодня международным административным управлением в мире сквоша занимаются: WSF (World Squash Federation) — Всемирная федерация сквоша; PSA (Professional Squash Association) — ассоциация профессиональных игроков мужчин; WISPA (Women's International Squash Players Association) — ассоциация профессиональных игроков женщин.

Довольно долго сквош был элитной игрой высших классов общества. Более доступным этот вид спорта стал только в 1950-х годах, когда началось массовое коммерческое строительство кортов. Бум популярности игры пришёлся на начало 1980-х годов. В настоящее время сквош остаётся крайне популярным во многих уголках мира, особенно в Австралии, северо-восточной части Европы, Северной Америке, в Юго-Восточной Азии, в Египте и Арабских Эмиратах.

В России, как вид спорта, сквош начал развитие в нашей стране с 1989 года, когда в Москве было организовано первое соревнование между любителями этой спортивной игры. В ноябре 1990 года в Москве прошла учредительная конференция Федерации сквоша России. В 1991 году Федерация сквоша России была

принята в Европейскую и Международную федерации сквоша.

И хотя сквош всё ещё нельзя назвать массово популярным, тем не менее он уверенно привлекает на корты всё большее количество новичков – как взрослых, так и детей – многие из которых достигают высоких результатов на любительском и профессиональном уровне. В 2017 году на кортах Национального Сквош Центра (Москва) впервые в России прошёл международный чемпионат по сквошу среди юниоров Russian Junior Open.

### *Правила и особенности техники игры.*

**Площадка.** Длина сквош-корта – 9,75 м., ширина – 6,4 метра. Игровое пространство сверху ограничивается линиями аута, а снизу «жестянкой», то есть специальной панелью на стене.

Линии на фронтальной стене и квадраты подачи на полу важны только при подачах.

Игроки поочередно ударяют ракеткой по мячу, который весит 24 грамма при диаметре 40 миллиметров.

Мяч должен коснуться стены в любом месте выше акустической панели и ниже линии аута.

Способы удара по мячу не регламентируются: мяч можно отбивать после одного отскока от поверхности или до момента касания, бить по фронтальной стене или по любой другой.

**Подсчет очков.** Матч состоит из пяти игр (геймов). Матч считается выигранным, когда один из игроков побеждает в трех играх из пяти.

Каждая игра продолжается до 11 очков. Игрок, который первым набрал 11 очков считается победителем в игре, за исключением случаев, когда счет 10-10. В этом случае игра продолжается до тех пор, пока какой-либо из

игроков не доведет свое преимущество до двух выигранных очков (разница в счете должна быть 2 очка).

Выигрышное очко присуждается тому или иному игроку при каждом розыгрыше подачи (PAR – point-a-rally). В случае, если очко выиграно игроком, осуществляющим подачу, за ним сохраняется право подачи. В случае если подачу выиграл принимающий игрок, ему присуждается очко и к нему переходит право следующей подачи.

**Подача.** Игра начинается с подачи. Игрок, которому предстоит подавать мяч первым, определяется жребием путем вращения рукоятки ракетки одного из игроков. В дальнейшем, игрок начавший подавать продолжает осуществлять подачи до первого проигранного очка, после чего происходит «переход подачи» (“Hand Out” – “хэнд аут”) и принимающий игрок становится подающим.

Игрок, выигравший предыдущую игру, подает первым в новой игре.

В начале каждой игры и в случаях перехода подачи, подающий игрок имеет право выбрать квадрат подачи по своему усмотрению. После выигранного очка подающий обязан сменить квадрат подачи и осуществить подачу с противоположной стороны корта.

Для осуществления подачи игрок обязан находиться внутри квадрата подачи какой-либо частью ступни одной из ног. подача считается правильной, если первым касанием мяч ударился фронтальной стеной выше уровня подачи и ниже линий аута так, чтобы его отскок от пола (за исключением случаев игры «с лета») пришелся в противоположный углу подаче квадрата соперника.

**Возврат удара** считается правильным, если после однократного отскока от пола корта и удара по мячу отбивающим, мяч коснулся фронтальной стеной в области выше уровня «банки» (звуковой панели в нижней части

фронтальной стены) и ниже линий аута до того, как он коснулся пола. Перед тем, как коснуться фронтальной стены в разрешенной области, мяч может коснуться какую-либо из боковых стен или заднюю стену.

**Возврат удара считается выполненным неправильно, если:**

– отбивающий нанес удар по мячу после того, как мяч коснулся пола более одного раза, или удар по мячу произведен неверно, или до соприкосновения с фронтальной стеной было произведено два удара по мячу – “NOT UP” («нот ап»),

– после удара по мячу отбивающим мяч попал в пол или в область “банки” (звуковой панели в нижней части фронтальной стены) – “DOWN” (“даун”),

– после удара по мячу отбивающим мяч коснулся какой-либо из линий аута или зоны выше линий аута – “OUT” («аут»).

**Розыгрыш.** После правильно выполненной подачи, розыгрыш мяча продолжается попеременно каждым игроком до тех пор, пока какой-либо из игроков не совершит ошибку. Розыгрыш состоит из подачи и нескольких, правильно исполненных возвратов.

**Розыгрыш считается выигранным, если:**

– соперник не смог правильно выполнить подачу,  
– соперник не смог правильно выполнить возврат,  
– игрок, осуществляющий удар, коснулся соперника (частью ракетки или одежды) до того, как соперник приготовился осуществить удар по мячу.

*Примечание: в любом из игровых моментов розыгрыша игрок должен воздержаться от нанесения удара по мячу, если существует угроза нанесения травмы (попадания) мячом или ракеткой сопернику. В таких случаях игра останавливается и розыгрыш*

*переигрывается (“a let” – «лэт») или атакующий игрок наказывается штрафным очком.*

**Попадание мячом в игрока.** Если после удара по мячу и до его соударения с фронтальной стеной, мяч попадает в соперника, либо в ракетку соперника, либо касается его одежды, игра останавливается.

Если у бьющего игрока была возможность ударить по мячу так, чтобы он беспрепятственно коснулся фронтальной стены без предварительного соударения с одной из боковых стен – очко засчитывается бьющему игроку. В данном случае предполагается, что бьющий игрок наносил удар с естественной руки, располагаясь лицом к фронтальной стене, не совершив «разворота» (см. ниже).

Если у бьющего игрока была возможность произвести результативный удар таким образом, что от соударения с боковой стеной мяч попал бы во фронтальную стену и соперник мог бы сыграть отскочивший мяч – назначается переигровка “Let” («Лэт»).

Если бьющий игрок произвел удар по мячу таким образом, что соперник не смог бы сыграть такой мяч (мяч не коснулся бы фронтальной стены) – бьющий игрок проигрывает розыгрыш.

**Разворот.** Если при естественном отскоке и полете мяча справа, бьющий игрок решает не бить по мячу справа, пропустить, обежать мяч или добежать/догнать мяч и ударить по нему слева (или наоборот) – считается, что игрок совершил разворот (т. е. потерял соперника из виду).

Если после совершения разворота и удара по мячу бьющий игрок попадает мячом в соперника – это считается нарушением правил и очко присваивается сопернику.

Если после совершения разворота бьющий игрок воздерживается от дальнейшего розыгрыша с целью предотвратить попадание мячом в соперника – назначается

переигровка “Let”. Данное поведение бьющего игрока считается предпочтительным, так как бьющий игрок не может определить положение соперника на корте.

**Повторные попытки удара.** В том случае, если при отбитии мяча игрок не смог нанести удар после первого замаха, он может попытаться отбить мяч второй раз.

– если после удачной второй попытки удара по мячу, траектория его полета такова, что удар может считаться правильным, но мяч попадает в соперника – назначается переигровка “Let”,

– если после удачной второй попытки удара по мячу, мяч попадает в соперника и удар можно считать выполненным неверно – атакующий игрок наказывается штрафным очком.

**Создание помехи.** Нанесение ударов в сквоше должно происходить при отсутствии каких-либо помех со стороны соперника.

Для того, чтобы избежать создание помехи нанесению удара, игрок должен обеспечить своему сопернику:

- беспрепятственный прямой доступ к мячу,
- свободный обзор перемещающегося мяча,
- пространство для совершения полного замаха для удара по мячу,
- свободу нанести прямой удар в какую-либо из частей фронтальной стены.

Игрок, столкнувшийся с помехой, может отбить мяч и продолжить розыгрыш или воздержаться от дальнейшего розыгрыша. Игрокам рекомендуется воздержаться от дальнейшего розыгрыша если удар с помехой может привести к нанесению травмы сопернику или столкновению с ним.

В том случае, если в результате создания помехи розыгрыш останавливается, при определении дальнейших



действий следует руководствоваться следующими принципами:

– если соперник предпринял все необходимые действия для избежания создания помехи бьющему игроку и при этом бьющий игрок мог продолжить розыгрыш результативным ударом – назначается переигровка “let”.

– если игрок не успевал сыграть мяч, либо нанес нерезультативный удар при наличии минимальной, не влияющей на возможность нанесения правильного удара, помехи – засчитывается очко сопернику “no let”.

– если игроку не была предоставлена возможность беспрепятственного доступа к мячу и нанесения результативного удара, т. е. не было предпринято соперником усилий для устранения помехи, или игрок воздержался от нанесения прямого удара по мячу во фронтальную стену из-за опасения нанести травму мешающему сопернику – засчитывается выигрышное очко бьющему игроку “Stroke” («строук»).

### **Переигровки “Lets”**

– переигровки назначаются в том случае, когда невозможно определить победителя розыгрыша. в случае назначения переигровки счет игры не изменяется и игрок, осуществлявший подачу, должен повторить подачу.

– за исключением уже описанных случаев, в которых назначается переигровка, судья может решить назначить переигровки и при других обстоятельствах. например, переигровка может быть назначена если в ходе розыгрыша мяч коснулся какого-либо из предметов, лежащих на полу корта (если их присутствие было разрешено судьей перед началом игры) или если бьющий игрок воздержался от удара по мячу во избежание нанести травму своему сопернику.

– переигровка также допустима в тех случаях, когда соперник был не готов к приему подачи или в случае потери мячом своих игровых свойств.

**Продолжительность игры.** Не допускается совершать перерывы между розыгрышами. Предполагается, что после первой подачи игра продолжается без перерывов до тех пор, пока кто-либо из игроков не наберет победное количество очков.

Между играми допускается перерыв продолжительностью 90 сек.

Игрокам допускается заменить спортивную одежду или ракетку в ходе игры при необходимости.

### **2.13. Пинг-понг**

В Пинг-понг могут играть все желающие, без ограничений по возрасту, полу и физической подготовке. Все участники изначально находятся в равных условиях: они играют одинаковыми ракетками с наждачным покрытием, которыми невозможно придать мячу сильное вращение. Именно для лучшего понимания игры, большей доступности и зрелищности был воссоздан формат настольного тенниса, в котором используются ракетки, аналогичные тем, которыми играли 60-80 лет назад.

В феврале 2011 г в Лас-Вегасе (США) был проведён 1-й Чемпионат Мира по пинг-понгу - World Championship of Ping Pong'11 (WCPP'11). В первом Чемпионате Мира по пинг-понгу (близкородственная разновидность настольного тенниса) с приглашёнными участниками из 16 стран победил россиянин Максим Шмырёв.

За последующие 4 года были проведены ещё 3 Чемпионата Мира по пинг-понгу, которые уже стали ежегодным мировым шоу, транслирующееся по телеканалам более 40 стран мира. Главной идеей проведения чемпионатов Мира по пинг-понгу стала

популяризация настольного тенниса и привлечение широкого интереса СМИ, ТВ и зрителей к настольному теннису.

### *Правила и особенности техники игры.*

**Игра заключается** в перебрасывании мяча с помощью ракетки через сетку. Сетка натянута поперек стола, разделяя его на 2 игровых поля.

Для игры требуется **инвентарь**: стол, сетка, ракетка, мяч. Все участники обязаны использовать официальные ракетки по пинг-понгу.

Игры проводятся на большинство из 3 партий, то есть 2:0 или 2:1.

Все партии играют до 15 очков. При счёте 15:14 партия заканчивается.

Каждый подающий должен подавать по 2 подачи, независимо от ДО.

При розыгрыше очка применяются правила, принятые Международной федерацией настольного тенниса (ИТТФ, ITTF).

Действует правило двойного очка (ДО) – выигравший заказанное ДО получает 2 очка, вместо обычного одного:

а) ДО может быть использовано только подающим один раз во встрече.

б) ДО может быть использовано подающим игроком, ещё не набравшим 13 очков в партии.

Турнир по пинг-понгу проводится только в одной категории (мужчины, женщины, любители, спортсмены, студенты, молодежь).

## 2.14. Ракетлон

Ракетлон — это сочетание четырех самых популярных ракеточных видов спорта в мире: настольного тенниса, бадминтона, сквоша и большого тенниса. FIR (Federation of International Racketlon) Международная федерация ракетлона – некоммерческая организация со штаб-квартирой в Швейцарии, регулирующая ракетлон во всем мире.

Различные классы представляют разные способности, а игроки класса А представляют лучших игроков ракетлона. Примерное руководство по каждому классу выглядит следующим образом:

А – Элита – игроки, как правило (как минимум), соответствуют стандарту хорошего клуба или выше во всех четырех видах спорта.

В – Игроки, как правило, являются хорошими клубными стандартами в двух видах спорта и регулярно тренируются в двух других видах спорта.

С – Игроки будут соответствовать стандарту командного клуба в одном виде спорта и регулярно тренироваться в двух других видах спорта.

Д - Игроки будут социальными игроками в одном из видов спорта с ограниченным опытом в некоторых, но не во всех других видах спорта.

Соревнования проводятся в одиночных и парных категориях, среди мужчин, женщин и смешанных пар, а также по разным возрастным категориям.

### *Особенности проведения соревнований*

В ракетлоне игрок играет со своим оппонентом в настольный теннис, бадминтон, сквош и в теннис (точно в этом порядке), где каждый вид спорта играет до 21 очка:

игрок, набравший наибольшее суммарное количество баллов во всех четырех видах выигрывает ракетлон.

Каждая **встреча** проходит до 21 очка: сначала один игрок **подаёт** две подачи, потом - другой.

Иногда после четырех **встреч** у противников оказывается равная сумма очков, а поскольку последний вид многоборья - большой теннис, то бросается жребий. Выигравший жребий может выбрать подачу или приём.

При розыгрыше последнего очка у игрока есть только одна подача. Если он её не подаёт, то проигрывает.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день в спортивно-оздоровительной индустрии происходит много качественных изменений, которые, несомненно, имеют влияние на будущее развитие сферы физической культуры и спорта. К этим изменениям, на наш взгляд, относятся следующие:

- здоровый образ жизни становится для многих неотъемлемой частью жизни;

- ключевым фактором успеха в физкультурно-спортивной деятельности становится качество предоставляемых услуг;

- технологическая революция и научно-техническая информация приводят к положительным изменениям в сфере физической культуры и спорта, в подготовке спортсменов и в проведении занятий по физической подготовке;

- групповые занятия все больше вытесняются индивидуальными программами.

Постоянное развитие видов спорта, их адаптация под климатические условия регионов, доступность к спортивному оборудованию и инвентарю, привлечение большого количества участников по новым видам физкультурно-спортивной деятельности выдвинули, в качестве очередных задач, изучение предпосылок развития новых физкультурно-спортивных видов в спортивных играх и изучение видового разнообразия для возможности их практического применения в Приднестровье.

Становление нового вида спорта представляет собой многоаспектный процесс взаимосвязанной деятельности государственных и общественных органов управления физической культурой и спортом. При этом ведущую роль в определении стратегии вида спорта чаще всего отведена республиканской федерации.

В разных видах спорта процесс их становления имеет несомненную специфику. Вместе с тем выявление общих закономерностей данного процесса позволит взаимообогащать стратегии развития новых современных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Развитие современных видов спорта предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для использования в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового образа жизни. На занятиях используют общую и специальную, профессионально-прикладную физическую подготовку для приобретения индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности и повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

В пособии проанализированы предпосылки возникновения новых физкультурно-спортивных видов и их пути становления. Проведенный анализ будет способствовать широкому практическому применению новых видов спорта как в виде составляющей учебно-тренировочного процесса по другому виду спорта, так и в виде самостоятельной дисциплины с полноценным учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ассоциация мини-футбола России. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://amfr.ru/>
2. Брянкин С.В. Структура и функции современного спорта / С.В. Брянкин – М.: Моск. обл. ин-т. физ. культуры, 1983. – 72 с.
3. Волков Н.И. Рекорды выносливости: прошлое, настоящее, будущее // Теор. и практ. физ. культ. – 1994. – № 10. С. 21-28
4. Всемирная ассоциация футзала. Электронный ресурс. – Режим доступа <http://www.amfutsal.com.py/>
5. Всемирная конфедерации бейсбола и софтбола. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://www.wbsc.org/en>
6. Всероссийская федерация волейбола. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://www.volley.ru/>
7. Игнатьева В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол / В.Я. Игнатьева, А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев – М.: Изд-во: «Спорт», 2015. – 160 с.
8. Исаев А.А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта / А.А. Исаев – М.: ФиС, 1998. – 240 с.
9. Кузин В.В. Современное состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в России // Теор. и практ. физ. культ. – 1996.– № 9. С. 55-57
10. Международная федерация баскетбола. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://fiba.com/>
11. Международная федерация волейбола. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://www.fivb.com/>
12. Международная федерация ракетлона. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://www.racketlon.net/>



13. Международная федерация сепактакрау. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://sepaktakraw.org/>
14. Международная федерация тенниса. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://www.itftennis.com/>
15. Международная федерация футбола. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://www.fifa.com/>
16. Пасюков П.Н., Быков В.С., Савостин Н.М. функции мини-волейбола по-японски и их реализация в системе физического воспитания студентов// Вестник ЮУрГУ, 2006.– №3 С. 118-119
17. Пляжный футбол России. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://bsrussia.com/>
18. Российская федерация баскетбола. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://russiabasket.ru/federation/>
19. Сидоренко А.С. Сепактакрау: Практическое руководство/ А.С. Сидоренко – Санкт-Петербург, 2006. – 15 с.
20. Федерация бейсбола России. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://baseballrussia.ru/>
21. Федерация пинг-понга. Электронный ресурс. – Режим доступа <http://pingpongworld.ru/>
22. Федерация пинг-понга России. Электронный ресурс. – Режим доступа <http://ping-pong.itmedia.su/>
23. Федерация сквоша Украины. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://squash.ua/>
24. Федерация сквоша России. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://russiansquash.ru/>
25. Федерация спидминтона России. Электронный ресурс. – Режим доступа <http://www.speedminton.ru>
26. Хидетоши Кодзима, Пасюков П.Н. Японский мини-волейбол – спорт для всех: международный проект// Теория и практика физической культуры, 2011.– №34, С. 60-64

27. Энциклопедия тенниса. Электронный ресурс. – Режим доступа <https://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/pravila-tennisa/pravila-plyazhnogo-tennisa.html>

28. Японский мини-волейбол – игра для всех. Электронный ресурс. – Режим доступа <http://japan-minivolley.ru/>

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
<i>Раздел 1. Возникновение и развитие новых физкультурно-спортивных видов спортивных игр. Принципы и методы организации занятий и соревнований</i> .....	5
1.1. Исследование процесса и становление новых физкультурно-спортивных видов деятельности.....	5
1.2. Принципы и методы организации занятий по новым физкультурно-спортивным видам.....	11
1.3. Виды соревнований по новым физкультурно-спортивным видам спортивных игр.....	20
1.4. Документация и способы проведения соревнований.....	24
<i>Раздел 2. Краткая история, правила и особенности техники игр</i>	
2.1. Пляжный волейбол .....	34
2.2. Волейбол на снегу .....	40
2.3. Японский мини-волейбол .....	43
2.4. Мини-футбол .....	44
2.5. Пляжный футбол .....	51
2.6. Сепактакрау .....	54
2.7. Пляжный гандбол .....	64
2.8. Баскетбол 3x3 .....	68
2.9. Бейсбол-5 .....	73
2.10. Пляжный теннис .....	80
2.11. Спидминтон .....	87
2.12. Сквош .....	90
2.13. Пинг-понг .....	98
2.14. Ракетлон .....	100
Заключение .....	102
Литература.....	104

---

**Учебно-методическое пособие**

**Новые физкультурно-спортивные виды  
спортивных игр**

**Составители:**

**Марина Александровна Мякинина,  
Татьяна Николаевна Чебан,  
Олег Михайлович Мамков,  
Александр Александрович Диденко,  
Ольга Ивановна Самолюк,  
Анастасия Николаевна Шишкану**

Издается в авторской редакции

Подписано в печать 15.04.2022.

Формат 60x84. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman  
усл. печ. л. 6,27. Тираж 10 экз. Заказ №31

Отпечатано с готового оригинал макета  
в типографии ООО «Теслайн»  
г. Тирасполь ул. Горького, 80а