

## ВКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ХУПТАКРАУ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

А. С. Сидоренко

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,  
Санкт-Петербург, Российская Федерация*

В статье рассматривается вопрос включения в учебно-тренировочные занятия по физической культуре в вузе новой для нашей страны игры, называемой хуптакрау, которая широко распространена в странах Юго-Восточной Азии и востребована среди студентов этих стран, обучающихся в России. Включение элементов хуптакрау в учебный процесс студентов СПбГУАП продемонстрировало достаточно высокий интерес занимающихся к данному виду физической активности и практическую пользу игры с точки зрения улучшения координации движений и приобретения навыков владения мячом.

**Ключевые слова:** *студенты вуза, физическая культура, спортивные игры, хуптакрау.*

**Введение.** Успех современной системы образования заключается в ее динамизме, умении подстраиваться под современные реалии и самое главное вызывать интерес у обучаемых. Все вышесказанное в полной мере относится и к дисциплине «Физическая культура» в вузе. Успех предмета возможен только в том случае, если преподаватель или тренер будет постоянно вносить разнообразие в процесс учебно-тренировочных занятий, максимально расширять диапазон применяемых средств и методов обучения, одновременно добиваясь оздоровительного эффекта тренировки, эффективного развития физических качеств и приобретения занимающимися необходимых двигательных умений и навыков.

**Актуальность.** Одними из наиболее интересных для студентов средств физической подготовки в вузе являются спортивные игры, всегда способствующие поддержанию позитивного эмоционального фона занятий. Преимущества спортивных игр заключаются в оказании комплексного влияния на организм молодых людей путем включения в работу большего числа мышечных групп, развития координации, быстроты реакции, умения сохранять равновесие, повышения скоростно-силовых возможностей.

В последнее время иностранные студенты, обучающиеся в российских университетах, пытаются представить на учебных занятиях по физической культуре свои национальные виды спорта, в т.ч. игровые, чем вносят неповторимый колорит в учебные занятия и расширяют кругозор остальных занимающихся.

**Проблема.** При большом разнообразии общеизвестных доступных подвижных и спортивных

игр, самая популярная среди молодых людей игра в футбол по объективным и субъективным причинам мало представлена в учебно-тренировочном процессе студентов вуза. Играть в футбол и мини-футбол на занятиях по физической культуре оказывается проблематично из-за небольших размеров спортивных залов, отсутствия оборудованных открытых стадионов, невозможности соблюдения техники безопасности. При этом согласно опросам, проведенным среди студентов СПбГУАП в 2018-2021 гг., заниматься футболом на учебных занятиях хотели бы от 58 % до 71 % юношей.

Предоставить возможность молодым людям играть в мяч ногами непосредственно на учебных занятиях по физической культуре в СПбГУАП и реализовать желание студентов по освоению базовых технических навыков футбола путём включения в учебный процесс альтернативной футболу игры, называемой хуптакрау (hooptakraw), очень популярной и широко распространённой в странах Юго-Восточной Азии и являющейся основной спортивной дисциплиной в программе престижных Азиатских игр.

**Цель исследования.** Проанализировать пользу и эффективность включения элементов хуптакрау в учебный процесс вуза с точки зрения интереса и вовлеченности занимающихся, насколько легко они смогут овладеть базовыми навыками игры и развить основные физические качества.

**Краткие сведения о хуптакрау.** Сложное название игры состоит от слов «hoor» — обруч и «takraw» — в переводе с тайского плетеный мяч [4]. Преимущества хуптакрау заключаются в простых и понятных правилах, которые можно легко

упростить с учётом текущих условий и контингента занимающихся, небольшом размере игровой площадки и отсутствии специального дорогостоящего оборудования и инвентаря. Для игры требуется только волейбольный или резиновый мяч и три скрепленных между собой и подвешенных на тросе обруча [5].

В официальных играх принимает участие команда состоящая из 5 или 7 человек, которые стоя по кругу диаметром 4 м, должны удерживать мяч в воздухе, набивая его или передавая партнеру любой частью тела, за исключением рук, с целью попасть в подвешенные над площадкой обручи в виде гнезда (см. рис. 1) (URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Хуптакрау>).

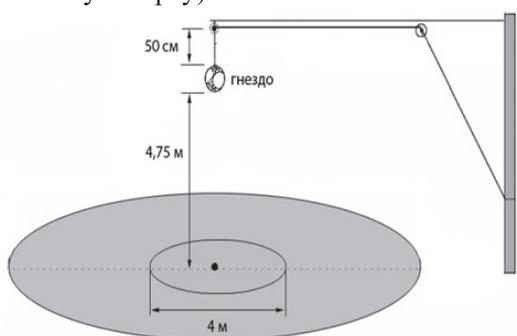


Рис. 1. Площадка для игры в хуптакрау

Гнездо состоит из 3 одинаковых обручей с внутренним диаметром 50 см, которые соединяются по бокам, образуя треугольник. Сетка должна крепиться вокруг обернутых металлических ободков каждого из обручей и свисать с внутренней стороны (см. рис.2).

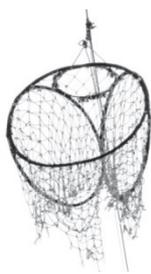


Рис. 2. Гнездо для игры в хуптакрау

Гнездо должно быть подвешено на такой высоте, чтобы нижний край обернутых обручей составлял 4,75 м над поверхностью площадки для мужчин, и 4,5 м для женщин. После каждого удачного попадания в гнездо один из представителей команды опускает гнездо с мячом вниз и игра продолжается. Каждый новый розыгрыш мяча в начале партии, после удачной атаки и в случае падения мяча на пол начинается вводом мяча рукой одним из игроков [5].

Каждому игроку разрешается атаковать гнездо одним из восьми разрешенных способов разной сложности (см. табл.) [3].

Победителем турнира считается команда, игроки которой за 30 минут нанесли большее количество результативных ударов по гнезду, при этом один игрок не может атаковать гнездо одним способом более трёх раз.

В хуптакрау от игроков не требуется проявления прыгучести и хорошо развитых акробатических способностей. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, игра подразумевает владение сложными техническими приемами обработки мяча и хорошо развитую координацию движений. Ловкость и совершенная техника владения мячом придает игре определенную эстетику и красоту.

**Организация исследования.** Включение хуптакрау в учебный процесс по физической культуре для студентов учебного отделения «Спортивные игры» проходило по двум направлениям: овладение отдельными техническими элементами игры в основной части занятия и непосредственно игры по упрощенным правилам во второй его половине.

Очевидно, что обычные европейские студенты не смогут достичь того уровня технической подготовленности, которым с детства владеют азиатские игроки. Однако сама возможность поиграть в мяч ногами и головой у многих молодых людей значительно повышает интерес к занятиям физической культурой [2]. Поэтому следует понимать, что в процессе тренировки не следует требовать от игроков обязательного выполнения сложных ударов. Обучение и совершенствование техники хуптакрау у студентов необходимо строить таким образом, чтобы они смогли овладеть простейшими навыками нескольких базовых несложных элементов, на основании которых и будет строиться игра команды. По наблюдению автора молодым людям достаточно освоить технику простых ударов (№№1-3) и уметь их использовать в различных ситуациях.

Обучение занимающихся элементам хуптакрау на обычных занятиях по физической культуре решало три основные задачи:

- развитие основных физических качеств, в первую очередь, быстроты реакции, внимания, координационных способностей;
- улучшение техники приёма и обработки мяча, а также совершения точных ударов и передач с целью практического применения, как в самой игре, так и в сопутствующих играх ногами в мяч;

## Допустимые виды ударов по мячу в хуптакрау

| № | Сложность         | Описание удара  |   |
|---|-------------------|---|---|
| 1 | Простые           |    | Insidekick — удар по мячу вверх внутренней стороной стопы                       |
| 2 |                   |    | Headerkick — удар по мячу головой   |
| 3 |                   |    | Kneebump — удар мяча вверх верхней частью бедра (коленом)                       |
| 4 | Средней сложности |    | Shoulderthrust — удар по мячу плечом  |
| 5 |                   |    | Outsidekick — удар по мячу внешней стороной стопы                               |
| 6 | Сложные           |    | Flyingclipper — скрестный удар по мячу в прыжке сзади внутренней стороной стопы |
| 7 |                   |   | Blindsolekick — удар подошвой   |
| 8 |                   |  | Tokick — удар по мячу вверх тыльной стороной стопы                              |

— создание положительного эмоционального фона занятия.

Техническая подготовка является слабым звеном большинства российских студентов, занимающихся футболом. Поэтому освоение элементов хуптакрау заключалось в том, чтобы совершенствовать базовые навыки игры, которые могли быть пригодиться молодым людям в других видах спорта, подразумевающих игру в мяч ногами и головой, в первую очередь в футболе. К таким важным навыкам можно отнести умение контролировать мяч при исполнении удара на точность, правильное распределение прилагаемых усилий, грамотный выбор направления удара, контакт с мячом под нужным углом, умение управлять своим телом. В процессе тренировки студенты изучали и совершенствовали простые удары по мячу внутренней стороной стопы, головой, коленом с разных расстояний по низковисящему гнезду или через подвешенные на разной высоте обручи. Как правило, студенты выполняли задания в парах, тройках или небольших группах.

Что же касается непосредственно самой игры, то в зависимости от уровня подготовленности молодых людей она проводилась по обычным или упрощённым правилам, например, с низковисящим гнездом или с возможностью занимающимися выполнять удары после касания мячом площадки. Игры проводились в различном формате, как на счёт, так и на время с количеством игроков от 3 до 10. Включение хуптакрау оказалось наиболее уместным в период коронавирусных ограничений, когда на учебных занятиях присутствовало небольшое число занимающихся.

Ещё один важный момент заключался в использовании элементов хуптакрау при проведении занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Отсутствие прыжков и силовой нагрузки делает данный вид физической активности оптимальным для данной группы занимающихся. При отсутствии противопоказаний и желании заниматься спортивными играми, молодые люди, имеющие проблемы с органами зрения с целью укрепления глазных мышц и улучшения работы зрительных

анализаторов, могут выполнять простейшие удары по мячу через подвешенные обручи на ограниченном участке площадки. Игра приносит пользу т.к. предполагает необходимость постоянного контроля мяча глазами, что способствует расширению границ периферического зрения и снижению напряжения глазодвигательных мышц [1].

**Результаты и их обсуждение.** Проведение игр по хуптакрау с низковисящим гнездом по упрощённым правилам со студентами СПбГУАП в целом продемонстрировало их заинтересованность и увлеченность новой игрой. А после нескольких неудачных попыток техника движений играющих стала приобретать довольно неплохие очертания и игра из отдельных эпизодов стала приобретать более целостный вид. Увлекающиеся футболом студенты отметили, что практика с включением элементов хуптакрау в учебные занятия в течение учебного года позволила им более уверенно выполнять перечисленные выше технические элементы и лучше «чувствовать» мяч.

В начале каждого учебного года преподавателями кафедры физической культуры и спорта СПбГУАП с помощью системы дистанционного обучения Moodle проводятся опросы студентов с целью дальнейшей оптимизации учебного процесса (URL: <https://lms.guap.ru/new/course/view.php?id=6386&section=1>).

При опросе вновь поступивших студентов 1 курса, пожелавших заниматься физической культурой на учебном отделении «Спортивные игры», относительно того какие спортивные игры из культивируемых в вузе они предпочитают (выбрать 3 варианта из 9) 96 % опрошиваемых выбрали распространенные волейбол, настольный теннис, баскетбол, бадминтон и только около 4 % более уникальные и менее понятные алтимат-фрисби, сепактакрау, фловотен, флорбол, хуптакрау. При этом хуптакрау отметили только 3 молодых человека из 296. Опрос тех же занимающихся в начале 2 курса, имеющих опыт игры в хуптакрау на 1 курсе показал, что в неё готовы играть уже 29 студентов из 275 т.е. около 10,5 %.

Средняя посещаемость учебных потоков, в которых у студентов была возможность принять участие во всех перечисленных выше играх, оказалась примерно на 5 % выше, чем на тех занятиях, где культивировались только волейбол, баскетбол и настольный теннис.

**Выводы и заключение.** Проведенное в течение учебного года исследование по внедрению элементов хуптакрау в учебный процесс студентов позволило сделать следующие выводы:

- Новые спортивные и подвижные игры всегда вызывают интерес у молодых людей, тем более что хуптакрау напоминает им любимый футбол с возможностью играть ногами в мяч. Вследствие чего повышается интерес и к самим занятиям физической культурой.
- Включение хуптакрау в учебно-тренировочные занятия по физической культуре способствует развитию основных физических качеств обучаемых, особенно координационных способностей и умения владеть своим телом, а также повышает подвижность в суставах нижних конечностей, то что необходимо в большинстве современных видов спорта.
- Изучение и использование в процессе игры технических элементов хуптакрау способствует улучшению техники контроля и обработки мяча, в том числе мячей летящих по воздуху, а также силы и точности ударов, важных элементов современного футбола, которые являются слабым звеном многих игроков на начальных этапах обучения.
- В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, хуптакрау можно проводить по упрощённым правилам, изменяя высоту гнезда, размеры игровой площадки и число играющих, не снижая при этом интерес к игре.
- Упрощенные правила хуптакрау делают игру доступной для всех желающих при минимально необходимом уровне физической подготовленности и простейших технических навыках владения мячом.
- Отсутствие специального оборудования и инвентаря позволяет проводить игру, как в спортивных залах, так и на ровных открытых площадках.
- Хуптакрау может стать незаменимым средством физической активности, в случае если на занятии присутствует недостаточное число студентов для занятия другими спортивными играми.
- Очевидна польза отдельных элементов хуптакрау при проведении занятий со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе и имеющими проблемы со зрением.
- Включение спортивных игр, активно культивируемых в других регионах земного шара расширяет кругозор студентов, позволяет им лучше понять культуру и традиции других народов мира, выполняя тем самым познавательную и образовательную функции.

— Для иностранных студентов из стран Юго-Восточной Азии появляется возможность заниматься любимым видом спорта вдали от родины, что способствует повышению интереса к занятиям физической культурой в целом.

К единственному недостатку можно отнести небольшое число играющих, что ограничивает возможности использования хуптакрау на занятиях с большим количеством студентов.

### Список литературы

1. Грачёв, А. С. Технология улучшения функционирования зрительного анализатора слабовидящих студентов средствами спортивных и подвижных игр: дис. ... канд. пед. наук / А. С. Грачёв. — СПб, 2013. — 241 с.
2. Сидоренко, А. С. Мотивация студентов к новым видам физкультурой деятельности на примере фловотена / А. С. Сидоренко, Г. С. Пригода //

Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 11 (201). — С. 354—356.

3. Сидоренко, А. С. Повышение точности ударов хуптакраутистов методом разновысотных обмучей / А. С. Сидоренко // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения : сб. материалов XX Юбилей. междунар. науч.-практ. конф., г. Сургут, 19—20 ноября 2021 г. — Сургут, — С. 354—356.

4. Hanif, A. S. Sepak Takraw for students / A. S. Hanif. — Kota Malang, 2015. — 130 p.

5. Hoop. Official International Rules for “Hoop” Sepak Takraw (5 Players Kicking into Suspended Hoops). Current rules with amendments approved by ISTAF in Bangkok, Thailand, July 2, 2007 // Sepak Takraw Championship. — URL: <https://sepaktakrawsask.ca/?q=node/6>.

*Поступила в редакцию 08 августа 2022 г.*

**Для цитирования:** Сидоренко, А. С. Включение элементов хуптакрау в учебный процесс вуза по дисциплине «Физическая культура» / А. С. Сидоренко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 1. — С. 58—63.

### Сведения об авторе

Сидоренко Александр Сергеевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-1563-5047. **Author ID:** 229821. **E-mail:** thesis@internet.ru

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2023, vol. 8, no. 1, pp. 58—63.

### Inclusion of elements of hooptakraw in the educational process of university in the discipline of physical culture

**Sidorenko A.S.**

*Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Saint Petersburg, Russian Federation.*

**ORCID ID:** 0000-0002-1563-5047. **Author ID:** 229821. **E-mail:** thesis@internet.ru

In this work the author considers the issue of including a new game for our country, called hooptakraw, in the trainings on physical culture at the university. This game is widely distributed in the countries of Southeast Asia and is in demand among students of these countries studying in Russia. The inclusion of elements of hooptakraw in the educational process of the students of St. Petersburg State University demonstrated a fairly high interest in this type of physical activity and the practical benefits of the game in terms of improving coordination of movements and acquiring ball possession skills.

**Keywords:** *university students, physical education, sports games, hooptakraw.*

## References

1. Grachev A.S. *Tekhnologiya uluchsheniya funkcionirovaniya zritel'nogo analizatora slabovidyashchih studentov sredstvami sportivnyh i podvizhnyh igr: dis. ... kand. ped. nauk* [Technology for improving the functioning of the visual analyzer of visually impaired students by means of sports and outdoor games. Thesis]. St. Petersburg, 2013. 241 p. (In Russ.).
2. Sidorenko A.S., Prigoda G.S. Motivaciya studentov k novym vidam fizkul'turoj deyatelnosti na primere flovotena [Motivation of students to new types of physical activity on the example of flovoten]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the P.F. Lesgaft University], 2021, no. 11 (201), pp. 354—356. (In Russ.).
3. Sidorenko A.S., Povyshenie tochnosti udarov huptakrautistov metodom raznovysotnyh obruchej [Improving the accuracy of hooptakraw players by the method of multi-height hoops]. *Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, turizma, psihologicheskogo soprovozhdeniya i ozdorovleniya razlichnyh kategorij naseleeniya* [Thesis of the “Improving the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and health improvement of various categories of the population]. Surgut, 2021. Pp. 354—356. (In Russ.).
4. Hanif A.S. *Sepak Takraw for students*. Kota Malang, 2015. 130 p.
5. Hoop. Official International Rules for “Hoop” Sepak Takraw (5 Players Kicking into Suspended Hoops). Current rules with amendments approved by ISTAF in Bangkok, Thailand, July 2, 2007. *Sepak Takraw Championship*. Available at: <https://sepaktakrawsask.ca/?q=node/6>, accessed 01.08.2022.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>