



А Л Т И М А Т

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НИЖЕГОРОДСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.И. ЛОБАЧЕВСКОГО
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации физкультурно-спортивной деятельности

АЛТИМАТ
(КОМАНДНЫЙ СПОРТ С ЛЕТАЮЩИМ ДИСКОМ)

Нижний Новгород, 2006

УДК 796.3(075.8)

ББК 7.5.5.я73

Алтимат (командный спорт с летающим диском).

Методические рекомендации/ сост. Лаврова Т.В. , Уланова Е. А.- Н.
Новгород: ННГУ, 2006.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов факультетов физической культуры и спорта.

Составители:

К.б.н., ст. преподаватель каф. зоологии биофака, Лаврова Т.В.
преподаватель факультета ФКС, Уланова Е.А.

Рецензенты: проф., декан факультета ФКС Кузьмин В.Г.
доцент НГПУ, А. С. Самыличев

**Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского,
2006**

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации предназначены для учителей, преподавателей физкультуры, тренеров детских и молодежных учреждений. Они включают общую информацию об алтимате (Ultimate – командном виде спорта с летающим диском), краткие правила, основные технические приемы и базовые тактики. Кроме этого приводится ряд эстафет и упражнений с диском, которые можно использовать как на тренировках (для совершенствования определенных технических навыков), так и на обычном школьном уроке физкультуры (для развития общефизических качеств).

ВЛИЯНИЕ АЛТИМАТА НА РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Для алтимата свойственны броски диска различными приемами и на различные расстояния, ловля диска одной и двумя руками, прыжки, выпады, бег с изменением направления, остановками и рывками, повороты, падения. Все перечисленные действия сопровождаются значительными перемещениями по полю, в высоком темпе, в единоборстве с противником.

Из перечня приемов и действий видно, что занятия **алтиматом** являются эффективным средством развития и совершенствования таких физических качеств, как ловкость, быстрота, общая и скоростная выносливость, сила мышц рук, ног и туловища.

Разнообразие действий в быстро меняющихся условиях игры способствует улучшению координации и точности движений, повышают скорость двигательной реакции, у занимающихся совершенствуются зрительный и вестибулярный аппарат, способность ориентироваться в пространстве [8].

Как и в любом другом командном виде спорта, необходимость преодолевать сопротивление противника принимать тактически правильные решения в постоянно меняющейся игровой обстановке формирует и совершенствует у игроков решительность, смелость, инициативу, находчивость, концентрацию и переключение внимания [3,4].

Помимо способа развития перечисленных соматических и психических качеств, алтимат служит **НЕОБЫЧАЙНО ЭФФЕКТИВНЫМ ВОСПИТАТЕЛЬНЫМ ИНСТРУМЕНТОМ**, поскольку ему присущи:

- **высшая степень командности.** Эта особенность спорта лежит в самих правилах. Игрок с диском не может перемещаться, а продвижение атаки может осуществляться только посредством паса. В результате гол забивают, как минимум, двое - индивидуальные качества и таланты игрока **НЕ**

ДОСТАТОЧНЫ ДЛЯ УСПЕХА – необходимо понять, договориться, согласовать действия как минимум с 1 товарищем по команде.

- «**ДУХ ИГРЫ**» делает этот вид спорта совершенно уникальным. Ни один из существующих видов спорта не возводит моральные принципы на столь высокий уровень [9].

Дух игры включает уважение к сопернику, ответственность за свое поведение на поле, соблюдения правил, разрешение спорных ситуаций.

Благодаря этим принципам судьи отсутствуют даже на матчах самого высокого уровня, т.к. в алтимате не принято быть жуликом и пронырой, сознательно нарушать правила или симулировать. Здесь уважают того, кто ведет себя достойно, кто справедлив и великодушен, при этом оставаясь настоящим бойцом, того кто все силы отдает движению победе, но не ценой чести и совести.

Приз за дух игры присуждается на соревнованиях любого уровня, являясь более престижным, чем занятое место.

Игроки впитывают принципы естественно и легко, поскольку они не диктуются снаружи, а являются неотъемлемой частью игры и взаимоотношений между игроками. И таким же естественным образом модель взаимоотношений с людьми на поле переносится на жизненные ситуации.

КРАТКИЕ ПРАВИЛА АЛТИМАТ - ФРИЗБИ



Рис. 1. Схема поля для алтимата (x позиция «брик»)

Играть можно как на открытом воздухе (стадионе), так и в зале.

Поле (рис.1) прямоугольной формы (110 x 37м) с зачетными зонами (23 x 37м) с двух сторон. В зале размеры (стандартные - 40 x 20 м) могут меняться в зависимости от размеров зала. Передняя линия зоны называется «линией защиты». Остальные – линиями боковых и задних аутов.

Команда: на поле - 7 человек, в зале – 5 человек.

Количество замен не ограничено.

Начало игры. Право первой атаки разыгрывается жребием. Перед началом розыгрыша каждого очка игроки выстраиваются на передних линиях зон, которые защищают команды. Команда, забившая очко, выбрасывает диск в направлении нападающей. Атаку начинает команда, проигравшая предыдущее очко. После каждого забитого очка команды меняются зонами.

Место ввода диска в игру. Если диск упал в пределах поля или пойман игроком атакующей команды, игра начинается с этого места.

Если диск вылетел за линию аута, игра начинается по выбору раскидывающего, либо: 1) с точки, где диск пересек линию аута; 2) либо с точки, равноудаленной от боковых аутов, на линии, перпендикулярной точке, в которой диск пересек линию аута (должен быть объявлен «мидл»); 3) либо со стандартной позиции «Брик» находящейся в поле, расстоянии 9 м от середины линии защиты (должен быть объявлен «брик»). Раскидывающий должен поднять руку вверх и громко объявить «мидл» или «брик» ПЕРЕД тем, как поднять диск.

Ньюансы правил ввода диска в зале оговариваются регламентом соревнований.

Начисление очков. Команда получает очко, если игрок ловит диск в зоне соперника. При следующем розыгрыше диск вводит команда, выигравшая предыдущее очко.

Владение диском. Диск может передаваться пасами (обязательно по воздуху) игроку своей команды в любом направлении. Поймав диск, игрок должен остановиться, сделав минимальное количество шагов, необходимых для этого. После этого игрок ставит опорную ногу и может делать движения (выпады, вращения), не отрывая ее от пола. В случае, если игрок с диском отрывает опорную ногу, противоположная команда может объявить пробежку. Игрок, владеющий диском ("раскидывающий"), имеет 10 секунд для паса (в зале – 8 секунд). Защитник, прикрывающий раскидывающего («маркер»), считает вслух до 10-ти с перерывом в секунду. Только один человек может прикрывать игрока с диском, остальные защитники не должны находиться ближе 3-х метров к раскидывающему.

Смена владения. Диск переходит к защищавшейся команде, если: раскидывающий не совершил броска в течение 10 секунд; диск коснулся земли; диск коснулся земли или других предметов за пределами поля; перехвачен или сбит на землю игроком из другой команды.

В этих случаях защищавшаяся команда становится нападающей.

Фолы. Физический контакт между игроками является нарушением правил. Мешать движению игроков запрещается. Если в результате нарушения происходит потеря диска, то игра возобновляется, как если бы потери диска не было. Фол может объявить любой игрок на поле. Если игрок, которому объявлен фол, не согласен с ним, то диск возвращается игроку, который владел им до объявления фола.

Остановка игры. Может происходить по причине травмы одного из игроков, либо по любой другой причине, которая может помешать игре или создать угрозу безопасности игроков (посторонний предмет на поле, развязанный шнурок и т.п.). Для объявления остановки игрок должен громко объявить «Фриз!».

Возобновление игры после остановки. Игра возобновляется с того места, где была прервана. Игрок, владевший диском до остановки берет диск, его защитник, убедившись в том, что все игроки готовы, объявляет «Три, два, один, ЧЕК!», после чего игра возобновляется.

Судейство. Судьи отсутствуют. Каждый игрок несет ответственность за соблюдение правил, команды сами разрешают возникшие спорные вопросы [7].

СПОСОБЫ БРОСКА И ПРИЕМА ДИСКА

NB: Все характеристики движений описаны для правой руки.

Бэкхенд:

Хват: за край диска (рис. 2). Большой палец сверху, остальные - снизу держат за обод. (Вариант: указательный палец лежит на ободке снаружи).

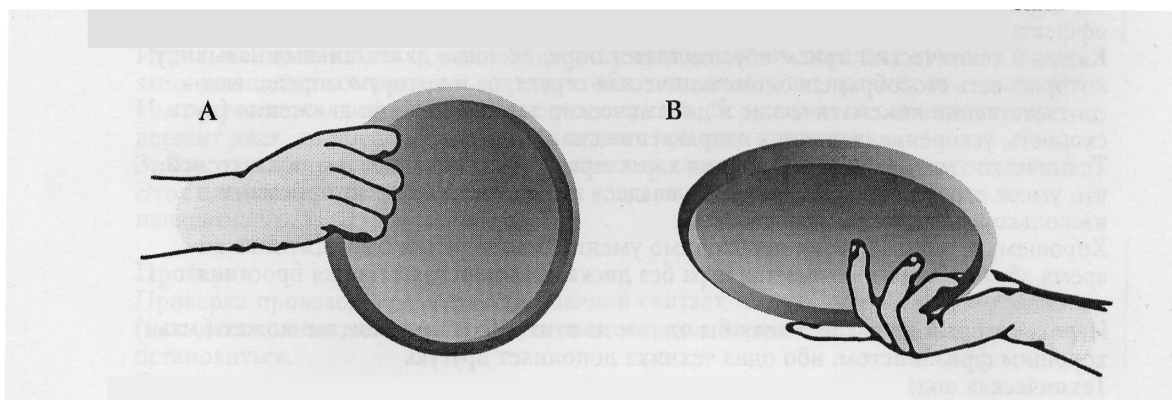


Рис. 2. Хват при бэкхенде [2]

Перед выполнением броска делают выпад правой ногой влево. Корпус наклоняется в ту же сторону.

Бросок выполняют прямой рукой – **стараться не сгибать локоть** – закручивая диск кистью. После того, как диск выпущен, рука продолжает начатое движение или остается «указывать» в направлении броска.

Форхенд:

Хват: большой палец сверху диска, средний палец снизу упирается в обод диска, указательный палец снизу направлен к центру диска (рис. 3).

Перед броском делают выпад правой ногой вправо. Корпус наклоняется в ту же сторону. Бросок выполняется максимально отведенной вправо рукой, при этом диск как бы «стряхивается» вперед со среднего пальца.

Оба вышеописанных броска бывают трех типов:

- **прямой** – выпускается параллельно земле, летит прямо, приходит к области живота принимающего.

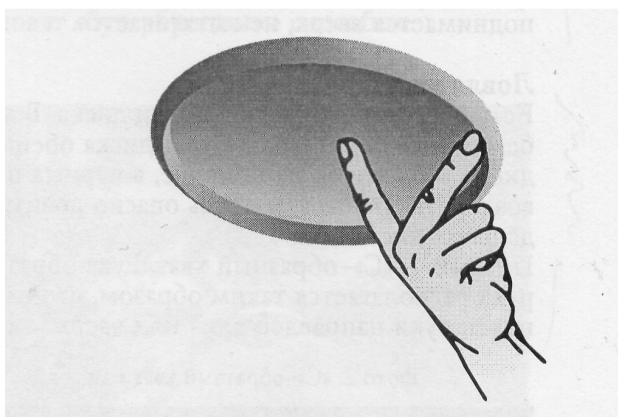


Рис.3. Хват диска при форхенде [2]

для бэкхенда)

- **аутсайд-ин** (обводной снаружи)- выпускается с приподнятым наружным краем, описывает дугу по наружному краю поля (вправо – для форхенда и влево-для бэкхенда).

- **инсайд-аут** (обводной изнутри) – диск выпускается с опущенным наружным краем. Описывает внутреннюю дугу (влево – для форхенда и вправо

Хаммер:

Хват: как при форхенде

Бросок выполняют над головой, держа диск перевернутым и под углом. В момент броска отклоняют корпус влево. Общее движение похоже на удар ракеткой в теннисе.

Диск должен описать высокую дугу и прийти (перевернутым) к принимающему в вытянутые вверх руки.

Блэйд:

Хват: как при форхенде

Бросок выполняют над головой, держа диск вертикально, с сильным закручиванием. Должен прийти к принимающему так же вертикально.

Прием диска:

«**Бутербродный**» - одна ладонь сверху, другая – снизу.

Предпочтительно ловить двумя руками всегда, когда это возможно.

С-образный одной рукой - за край диска, с большим пальцем сверху (ладонью вверх) или снизу (ладонью вниз). Выполняется тогда, когда двумя руками достать диск невозможно (высокий, низкий или уходящий диск).

С-образный двумя руками – выполняется как предыдущий, но обеими руками, что повышает надежность приема. Используется для приема высокого или низкого диска перед собой [2].

БАЗОВЫЕ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ

Тактика нападения «Стэк»

Для того, чтобы освободить максимум пространства на поле, перед началом атаки команда выстраивается в линию (Рис.4). В результате оба фланга остаются свободными для выбегания игроков. Такое построение представляет собой растянутую «очередь» («стэк») вдоль поля. Возможны варианты расположения в середине, по одной стороне или по диагонали от раскидывающего. Игроки последовательно делают выбегания (предваряя его обманным движением) с целью получить пас. Если пас не получен, игрок возвращается на прежнее место и ждет нового удобного момента для выбегания [6].

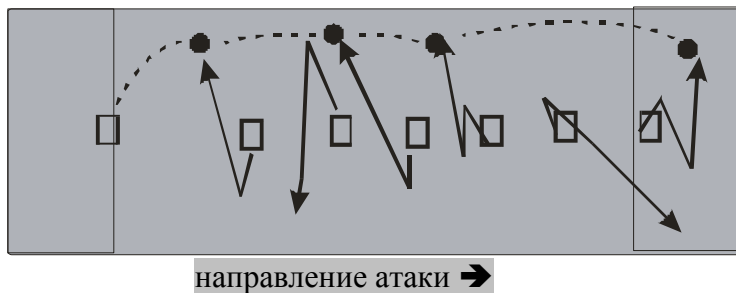


Рис. 4. Пример расположения и направления движения игроков атакующей команды при игре «стэка» на поле.

В стэке каждому игроку отводится определенная роль: 2-3 первых человека в стэке – хендлеры - играют в начале поля, обеспечивают начало атаки, (обычно это опытные игроки, с хорошим видением поля); 2-3 следующих игрока - миддлеры – обеспечивают быстрое продвижение диска в середине поля, доводят его до зоны (обычно это скоростные игроки); последние два игрока – лонги- совершают выбегание в зоне с целью получить пас (обычно это выносливые и быстрые игроки, с хорошим чувством команды).

Тактика защиты «Индивидуальная опека»

Каждый игрок защищающейся команды непосредственно опекает конкретного игрока из нападающей команды. Для того, чтобы

защищающейся команде было проще перекрыть все поле, она договаривается о «форсе» (вытеснении). При этом маркер препятствует броску в одну половину поля (создает «закрытую зону» у себя за спиной), а остальные защитники перекрывают нападающих со стороны открытой зоны (рис.5).

Вытеснение бывает:

- на определенный бросок («Форс бэкхенд» - предотвращается форхенд, раскидывающего вынуждают бросать бэкхенд; маркер располагается у правого плеча раскидывающего, «Форс форхенд» - предотвращается бэкхенд, раскидывающего вынуждают бросать форхенд, маркер располагается у левого плеча раскидывающего);

- на одну сторону, тогда маркер встает всегда лицом в определенную командой сторону;

- в линию или центр. Пас вынуждают бросить либо вдоль линии ближайшего аута, либо, соответственно, в центр поля. Если раскидывающий находится в центре, то обычно вытеснение определяет (и объявляет команде) маркер.

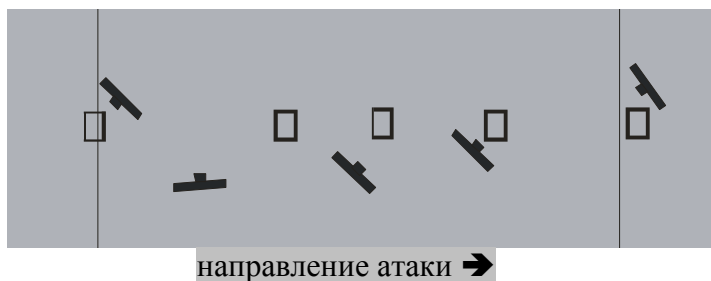


Рис. 5. Пример расположения защитников при вытеснении на форхенд в зале.

Тактика «Зональная защита»

В целом ряде случаев эффективна зональная тактика защиты, при которой игрок защищает не какого-либо игрока команды соперника, а определенную зону на поле.

Расстановка игроков на поле (зальный вариант) выглядит следующим образом (рис.6.)

Первый игрок - маркер. Играет против раскидывающего, вытесняет на определенный пас. Зона ответственности – «мертвая зона» - за спиной маркера.

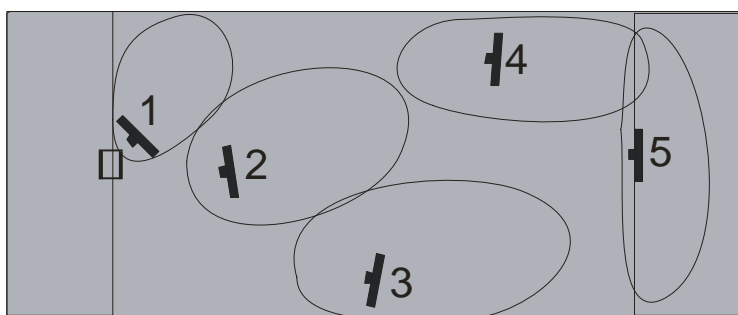
Второй игрок отрезает от первого паса. Располагается лицом к раскидывающему, на расстоянии 3 метров от него. Предотвращает пас в центр, в открытую зону.

Третий игрок отвечает за открытый фланг. Располагается глубже в поле, чем №2. Предотвращает дальний пас в открытую зону.

Четвертый игрок отвечает за закрытый фланг. Располагается немного глубже в поле, чем №3, в закрытой зоне. Предотвращает дальний пас в закрытую зону

Пятый располагается на линии защиты. Защищает зону.

При передаче паса игроки 1 и 2 могут меняться местами, в зависимости от того, кто быстрее может стать маркером с новым раскидывающим. Остальные защитники смещаются в зависимости от игровой обстановки. Обычно при продвижении атаки вперед, игрок 4, а затем игрок 3 отодвигаются ближе к своей зоне, помогая защитнику 5 на флангах.



направление атаки →

Рис. 6. Схема расположения игроков и зон их ответственности при игре в зале.