



Зміст спортивної гри «Сквош»

Шевченко О. О., Бур'ян А.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті розглядається зміст гри сквош. Розглянуті структура світової федерації сквошу, правила та тактика гри, визначені основні удари.

Ключові слова: сквош, удар, корт, м'яч.

Вступ. На 125 сесії Міжнародного олімпійського комітету в програму олімпійських ігор 2020 року в Токіо включена динамічна та захоплююча спортивна гра – сквош. Назва гри (від англ. Squash) пов'язана з використанням в ній відносно м'якого полого м'яча діаметром біля 40 мм.

Сквош це гра яка має досить багату історію, але тільки в кінці 20 століття почала набирати популярності. Динамічна та цікава гра знайшла багато прихильників в країнах Азії, Близького та Середнього Сходу, Північної Америки. У 2000 році в Міжнародну федерацію сквошу входило вже 143 країни, а кількість кортів для сквошу у світі досягла 48 тисяч одиниць. Для розвитку та адміністрування цієї спортивної гри існують світові організації:

WSF (World Squash Federation) – Світова Федерація Сквошу; PSA (Professional Squash Association) – асоціація сквош професійних гравців чоловіків; WISPA (Women's International Squash Players Association) – Женская международная асоціація ігроків сквош [4].

Сквош має не тільки спортивний напрям. Сквош – це здоровий спосіб життя, нова форма відпочинку. Фахівці стверджують, що сквош чудово розвиває та удосконалює координацію рухів, тактичну думку, швидкість реакції. Крім цього, цей вид спорту позитивно впливає на функціональну діяльність організму людини, покращує психологічний стан [3].

Мета та завдання дослідження розкрити зміст спортивної гри сквош.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення.

Грають у сквош в закритому приміщенні. Матчі проходять в одиночному та парному

розряді спеціальними ракетками на корті. Сквош-корт складається з 4 стін - фронтальної, 2 бокових, задньої та має розміри 6,4 м в ширину, та 9,75 м в довжину.

Форма стандартних ракеток для гри в сквош визначаються міжнародними правилами. Максимальні розміри сучасних ракеток 686 мм у довжину та 215 мм в ширину з максимальною площиною головки 500 кв.см. Максимальна вага допускається 255 г, але звичайна ракетка має вагу від 110 до 200 г. М'ячі для сквошу виготовляються з двох шматків гуми, що склеєні разом. Існують м'ячі для різних стандартів гри: більш досвідчені гравці використовують 'повільні' м'ячі, які менш за розміром та мають низький відскок. У зв'язку з особливим складом гуми, м'яч для сквошу отримує більшу стрибучість завдяки його розігріву, коли гравці виконують серію ударів о стінку перед грою. Під час гри м'яч розігрівається ще більше, тому гра ускладнюється та прискорюється.

М'ячі в сквоші помічають за ступенем стрибучості: дві жовтих крапки – понад повільний (дуже слабкий відскок); одна жовта крапка – дуже повільний (слабкий відскок); зелена або біла крапка – повільний (середній відскок); червона крапка – середній (сильний відскок); синя крапка – швидкий (дуже сильний відскок) [5].

Сквош одна із складних і емоційних ракеточних ігор з динамічною роботою змінної інтенсивності. Під час гри в різній послідовності і співвідношенні, з різними інтервалами чергуються удари, що відрізняються за характером, потужністю і тривалістю. Швидкість удару по м'ячу у грі сквош може досягати більше 200 км/год, тому правилами рекомендується захищати очі гравця окулярами з полікарбонату із-за можливості удару ракеткою або м'ячем.

Максимальна швидкість м'яча 270 км/год зафіксована у 2004 році під час кубку Canary Wharf Squash Classic після удару Джона Уайта.

Одна з характерних рис сквошу - нерівномірність завантаження на протязі гри, що залежить від ситуації, що складається, співвідношення сил гравців, що змагаються, і рівня їх підготовленості. Фактично спортсмену у грі сквош в процесі тренувальної і змагальної діяльності необхідно багаторазово вирішувати завдання оптимізації технічних і тактичних дій в умовах гострого дефіциту часу для ухвалення остаточних рішень.

Правила гри, які затвердила світова федерація сквошу, суттєво підкреслюють динаміку матчу та раціональне тактичне мислення спортсмена. Гра складається з того, що гравцю необхідно різними способами спрямувати м'яч у фронтальну стінку на корті, щоб суперник не зміг відбити м'яч після першого відскоку о підлогу. Матч у сквоші грають у більшості з трьох або п'яти геймів. Кожний гейм грають до 11 очок. Гравець, який виграє 11 очок с відривом більш 2 очок, виграє гейм. Якщо рахунок 10-10 гейм продовжується до різниці в 2 очка. Гравець, що має більшу кількість очок, виграє гейм [4].

Фундаментальна стратегія гри складається в тому, щоб відбити м'яч вздовж бокових стін в один із задніх кутів корту. Після свого удару гравець повинен повернутися в центр корту у так звану позицію «Т» для того, щоб мати змогу прийняти любий удар суперника. Дуже досвідчені гравці намагаються як можна частіше закінчувати розіграш, влучаючи м'ячем в кути фронтальної стіни або в область, де бокові стіни пересікаються з підлогою, що називається 'нік' (nick). Якщо удар виконаний правильно, то м'яч покотиться по підлозі та у суперника не буде абсолютно ніякої змоги його відбити. Але, якщо м'яч не влучає в 'нік', то він може просто відскочити от бокової стіни і дати супернику змогу атакувати.

Ключовою стратегією у сквоші є домінування в зоні «Т» (зона пересічення червоних ліній близько до центру корту, в якій гравець отримує найбільш вигідну позицію для прийому наступного удару суперника). З цієї позиції гравець має змогу швидко досягти любой частини корту, щоб відбити м'яч, при цьому виконуючи мінімум переміщень [5].

Розіграши між досвідченими гравцями можуть мати 30 і більше ударів, тому гра

потребує високого рівня фізичної підготовленості [2].

Якщо говорити про класифікацію рухів в спорті сквош відноситься до виду спорту з нестандартними (ситуаційними) рухами, а саме до класу спортивних ігор. Так, за таблицею критеріїв тренувальних навантажень сквош відносять як роботу: за потужністю – перемінну, за структурою спортивної діяльності – ациклічну, за переважним розвитком фізичних якостей – швидкість та спритність [1].

Міжнародна асоціація Всесвітніх ігор (англ. International World Games Association, IWGA), на підставі предметних характеристик та типологічних ознак згрупувала сквош до другої групи, що включає ігрові види спорту (Ball Sports) – пляжний гандбол, каное-поло, фістбол, корфбол, нетбол, хокей з м'ячем, хокей з м'ячем на роликах, регбі, софтбол, сквош, ракетбол [6]:

На нашу думку, можна виділити такі основні удари у грі сквош [5]:

Драйв (Drive, Straight, Rail) - м'яч після цього удару «сковзить» по боковій стінку у районі задньої лінії зони подачі.

Крос (Cross, X-Court) - удар виконується в передній стінку, намагаючись влучити як можна нижче в бокову стінку за зоною подачі.

Боуст (Boast) – м'яч цього удару після відскоку від ближньої бокової стіни відскакує в передній протилежний кут з прицілом в ник після відскоку від фронтальної стіни.

Укорочений удар (Drop) - укорочений удар має ефект за рахунок того, що дуже швидко зменшується після відскоку від фронтальної стіни корту.

Свічка (Lob) - цим ударом м'яч спрямовується високо на передню стіну корту.

Удар зльоту (Volley) – після удару м'яч повинен «сковзити» біля бокової стіни та приземлитися у задньої лінії зони подачі.

Різаний укорочений удар (Kill) - удар виконується швидко на вершині відскоку так, щоб м'яч влучив у площину лінії зхождення бокової стіни та підлоги) біля фронтальної стіни.

Укорочений крос, зворотний укорочений удар (Cross drop, Reverse angle)- після удару м'яч повинен торкнутися передньої стіни, а потім бокової стіни близько до підлоги.

Подача (Service) – подача виконується одна нога гравця повинна знаходитися у квадраті подачі. Подача виконується в передню стінку з прицілом в бокову стінку в задній частині корту.



Висновки. Таким чином, можна визначити, сквош спортивна гра доступна та цікава гра, яка набирає популярності в нашій країні. Крім цього сквош став олімпійським видом спорту, що визначає необхідність підготовки професійних спортсменів України для участі у міжнародних змаганнях.

Подальші дослідження будуть спрямовані на характеристику прояву спеціальних фізичних якостей у грі сквош та визначення засобів та методів розвитку та удосконалення.

Литература:

1. Долбишева Н. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. / Н. Долбишева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №. 3. – С. 31-39.

2. Girard O. Game analysis and energy requirements of elite squash. / O. Girard; R. Chevalier; M. Habrard; P. Sciberras; P. Hot; G. Millet. // Journal of Strength and Conditioning Research, - 2007, - №21(3), - P. 909–914.

3. Mace R, Stress inoculation training to control anxiety in sport: two case studies in squash. /R Mace, D Carroll - British journal of sports medicine, - 1986, - P.115-117.

4. <https://ru.wikipedia.org/wiki>

5. <http://www.russiasquash.ru/about/training>

6. International World Games Association (IWGA) : офіційний сайт // Режим доступу : <http://www.worldgames-iwga.org>

Інформація об авторах:

Шевченко О.О., к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних та рухливих ігор ХДАФК,

Бур'ян А., студентка 44 групи, спеціалізація «бадмінтон, теніс» ХДАФК

Поступила в редакцію 18.11.2015