

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

---

## СЕПАКТАКРАУ

Практическое руководство



Санкт-Петербург  
2006

Составитель старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения кандидат педагогических наук А. С. Сидоренко

Рецензент  
доцент кафедры физического воспитания  
Санкт-Петербургского государственного университета,  
кандидат педагогических наук *А. И. Зорин*

Практическое руководство содержит описание и правила сепактакрау, одного из наиболее популярных видов спорта в Юго-Восточной Азии, входящего в программу Азиатских игр, интерес к которому стремительно возрастает в странах Западной Европы и Северной Америки.

Предназначено для:

тренеров и преподавателей кафедр физического воспитания, желающих использовать новые виды спорта в учебно-тренировочном процессе; студентов, увлекающихся спортивными и подвижными играми; студентов, изучающих культуру и традиции народов Азии и Океании.

Подготовлено кафедрой физического воспитания и спорта и рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения.

Редактор *А. Г. Ларионова*  
Верстальщик *Т. М. Каргапольцева*

---

Сдано в набор 18.12.06. Подписано к печати 22.12.06.  
Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 0,87.  
Уч.-изд. л. 0,9. Тираж 100 экз. Заказ № .

---

Редакционно-издательский центр ГУАП  
190000, Санкт-Петербург, Б. Морская ул., 67

© ГУАП, 2006

## Введение

Если спросить любого человека, хоть немного разбирающегося в спорте, какие игры ногами в мяч он знает, почти каждый назовет футбол — самый популярный вид спорта в мире. Многие вспомнят про регби, американский футбол или производные от футбола — мини-футбол или футзал. Однако при этом у нас в стране почти никто не имеет представления о «сепактакрау» — игре ногами в мяч через сетку. В России эта игра, представляющая собой смесь футбола и волейбола, обычно ассоциируется с понятием «тайский футбол». Однако даже если специалисты в области зарубежного спорта не могут в общих чертах описать ее правила, то что можно говорить о простых обывателях? На вопрос: «Что такое сепактакрау?» — человек начинает загадочно улыбаться, а то и смущаться, как будто его спрашивают о чем-то сверхъестественном. А между тем речь идет не о какой-то детской забаве, а об одной из наиболее популярных игр с мячом в Азиатско-Тихоокеанском регионе, стремительно распространяющейся в Европе, Северной и Латинской Америке. Так что же это такое — сепактакрау?

## История игры

Название игры «Сепак Такрав» тесно связано с местом ее возникновения — Юго-Восточной Азией. Термин «Сепак» означает в Малайзии, Сингапуре и Индонезии удар ногой, словом «Такрав» 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: «Такрав» — в Таиланде, «Сира» — на Филиппинах, «Сепакрага» — в Малайзии и Брунее, «Сепрага» — в Сингапуре, «Ching Loong» — в Мьянме, «Раго» — в Индонезии, «Катор» — 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 коли-

чество раз. Стил ь 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 название 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 (ISTA F). В настоящее время в состав ISTA F входят представители 18 стран. Штаб-квартиры Международной федерации сепактакрау и Федерации сепактакрау Азии (ASTA F) 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.

### **Особенности игры**

Игры проходят на площадке для бадминтона специальным мячом (чуть меньше минифутбольного). В игре участвуют две команды по три игрока в каждой. Суть игры заключается в том, чтобы призем-

лечь 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. Как и в волейболе, игроки стараются перемещать мяч ближе к переднему краю площадки, создавая атакующему игроку условия для нанесения мощного завершающего удара, способного поставить противника в затруднительное положение. 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.

Подача 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 подачи, 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.

Преимуществом сепактакрау является ее доступность для широкого круга занимающихся. Играть в сепактакрау можно как в закрытых помещениях, так и на открытом воздухе практически на любом покрытии. Игра не требует дорогостоящего оборудования и серьезных материальных вложений.

## Правила игры

### *1. Игровое поле*

Для игры в сепактакрау используется игровая площадка размером 13,4 × 6,1 м (рис. 1). Вокруг игровой площадки должна располагаться зона размером не менее 3 м, свободная от каких-либо постоянных предметов.

Игровая поверхность должна быть ровной, горизонтальной и нескользящей. 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

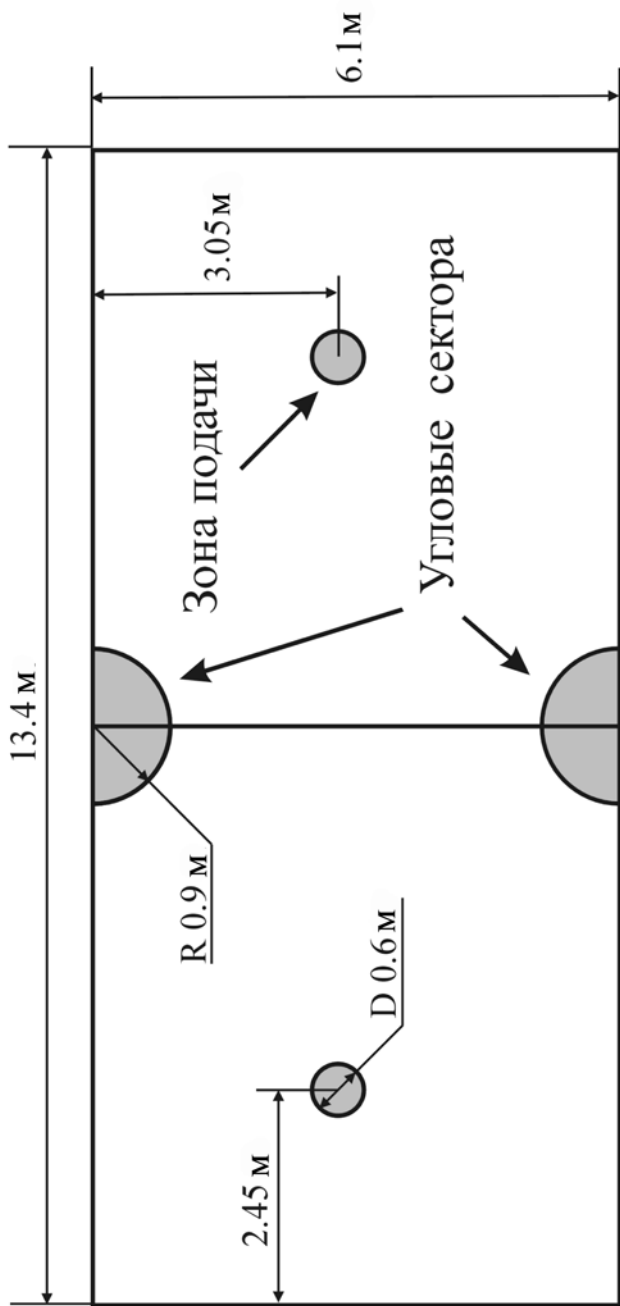


Рис. 1. Разметка игрового поля.

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.

## **2. 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.

## **3. Мяч**

Для официальных соревнований по сепактакрау мяч изготавливается из синтетических волокон или натурального ротанга (рис. 2). 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.



*Рис. 2. Мяч для сепактакрау*

## **4. 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 футболки, трусов и носков одной команды должны быть однообразными. Капитан команды должен иметь повязку на левой руке.

## **5. 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.

## **6. 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.

## **7. 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.

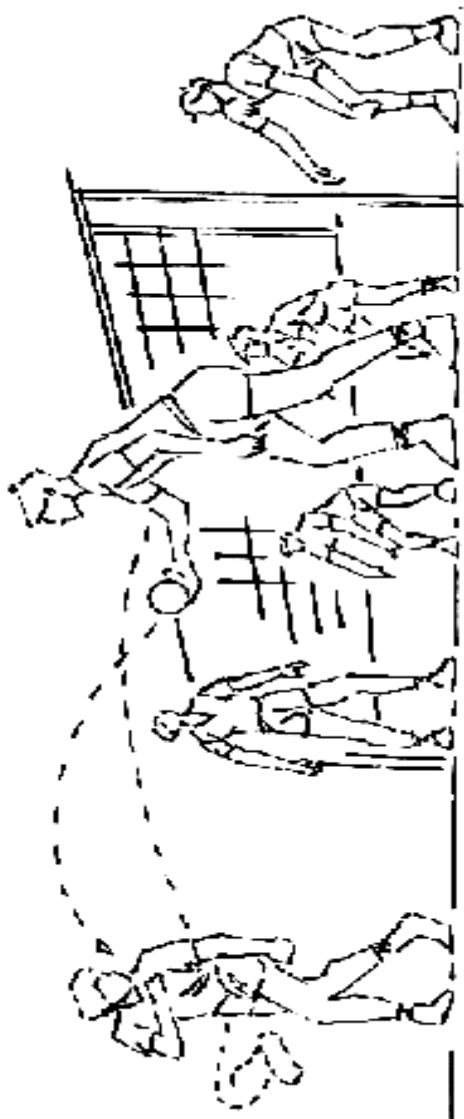
## **8. Позиции игроков при подаче**

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.

## **9. 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 (рис. 3). 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.





*Рис. 3. Выполнение подачи в сепактакрау*

## ***10. 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.

## ***11. 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.

## ***12. 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.

## ***13. Начисление очка***

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

#### ***14. 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.

#### ***15. 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.

### **Элементы техники**

Несмотря на простые правила и небольшие размеры площадки игра требует достаточно высокого уровня физической подготовленности. Занимающиеся должны развивать такие физические качества как сила, выносливость, гибкость, быть подвижными и координированными, обладать высоким уровнем концентрации, уметь видеть поле. Игра развивает искусство владения мячом, элементы которого могут быть полезны при занятиях обычным футболом.

Профессиональных игроков отличает потрясающая ловкость управления мячом в воздухе, способность совершать головокружительные акробатические прыжки, переправляя мяч на сторону противника, легкость и быстрота перемещения по площадке. Иногда скорость полета мяча у профессионалов составляет около 140 км/ч.

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 направить 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*



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*



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*



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.

## Заключение

С учетом интереса многих молодых людей к футболу есть предпосылки для развития сепактакрау и в нашей стране. При этом игра может выступать и как вспомогательное упражнение на тренировках юных футболистов, и как самостоятельный элемент на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре.

Данная игра обладает определенными преимуществами, выгодно отличающими ее от некоторых других видов спорта.

Во-первых, для игры в сепактакрау требуются площадки небольшого размера. Так, на стандартной баскетбольной площадке помещается 4 поля для сепактакрау, т. е. в играх могут принимать участие одновременно 24 человека, в то же время для игры в баскетбол или мини-футбол на площадке такого же размера можно привлечь не более 10–12 занимающихся.

Во-вторых, сепактакрау не требует дорогостоящего оборудования. Основным инвентарем для начинающих является стандартная бадминтонная сетка и обычный мяч для гандбола или мини-футбола.

В-третьих, по объему и интенсивности физической нагрузки, развитию основных физических качеств и эмоциональной составляющей сепактакрау не уступает другим более известным спортивным и подвижным играм, популярным среди молодежи.

Сепактакрау может стать незаменимым развлечением молодежи в осенне-зимний период в условиях спортивных залов, а также в летних спортивных и оздоровительных лагерях, внести разнообразие в учебно-тренировочные занятия по физической подготовке.

## Список используемых источников информации

1. *Gwak Y. D.* Sepak Takraw — Kuala Lumpur. PSM, Malaysia, 1999. 120 p.
2. *Keroh A.* The beginning of takraw training //International journal of sport activities. 1994. P. 78–82.
3. *Mkandawire A., Skoglung M.* Thailand //Atlas. Sommaren 2000. 2000. P. 150–155.
4. <http://www.gajahmas.com/rule.html>
5. <http://www.takraw.webark.org/index.html>

## Содержание

Введение . . . . .	3
Особенности игры . . . . .	3
История игры . . . . .	4
Правила игры . . . . .	5
Элементы техники . . . . .	11
Заключение . . . . .	14
Список используемых источников информации . . . . .	15