



**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
«НОВАЯ ЖИЗНЬ»**

**Спортивная игра
НОВУС
для инвалидов с ПОДА**

Методические рекомендации



Автор:

Инструктор по адаптивным видам спорта Тихонов Андрей Анатольевич

Москва, 2018

Спортивная игра Новус для инвалидов с ПОДА.

Методические рекомендации.

Вводная часть

История игры

Новус — латышский национальный вид спорта. Новус относится к группе киевых игр.

Известно, что эта игра впервые появилась в 1925—1927 годах в Латвии и в Эстонии. Моряки, бывая в английских портах в небольших каютах, играли там в похожую игру. И тогда же по эскизам, взятым из Англии, в Латвии был изготовлен первый стол. Столы появились в портах Вентспилса, Лиепай, Риги и Таллина, где и стала развиваться игра НОВУС, как называли её в Латвии и КОООНА, как называли её в Эстонии.

Первые столы в Эстонии были размером 80x80 см, и в эту игру соревновались спортсмены общества 'КАЛЕВ', но в результате совершенствования игровой практики, размеры стола были изменены и в 1929 году была выпущена первая промышленная партия комплектов этой игры в количестве 500 экземпляров размером 100x100 см, что является современным стандартом для игрового инвентаря. В первые годы становления этого вида спорта единые правила отсутствовали. По одним правилам выигрывал тот, кто за ограниченное время забивал больше пешек в лузы, по другим — кто забивал все пешки за меньшее количество ударов. Сравнить мастерство спортсменов было невозможно. Различные варианты были объединены в единые правила и впервые они появились в Латвии в 1932 году. Издал их П. Тютеников. Тогда он писал, что эта игра в Латвии известна уже 5 лет. Название имеет 'НОВУС' или 'КОООНА', что ещё раз доказывает симметричность появления и дальнейшего развития этой игры в Латвии и Эстонии.

Первые соревнования профессионалов состоялись в Риге в 1932 году. В 1940 году, спортивные секции новуса и корооны были в большинстве высших учебных заведений Таллина и Риги, а также на многих крупных промышленных предприятиях.

После Великой Отечественной войны возрождать новус стали энтузиасты с завода VEF. Первая Федерация новуса была образована в Латвии в 1963 году. Тогда же новус был включён в реестр видов спорта СССР, как латышский национальный вид спорта. Были созданы мужские и женские команды. Звание 'мастер спорта' начали присуждать с 1971 года. В 1980 году в секциях новуса по всей Латвии играло 55 тысяч человек. В настоящее время проводятся районные, городские, республиканские и международные соревнования. Интересно отметить, что с 1993 года игра Новус остаётся в тройке самых популярных видов спорта Латвии.

Вместе с выходцами из Эстонии и Латвии игра стала активно развиваться в Америке, Канаде, Австралии, Англии, Грузии, Германии, Финляндии, Швеции и Израиле.

В 2008 году создана международная федерация новуса FINSO. В международную федерацию на конец 2012 года входят 6 стран: Беларусь, Германия, Латвия, Россия, Украина, Эстония. Кандидат на вступление в FINSO — Великобритания. С 2008 года

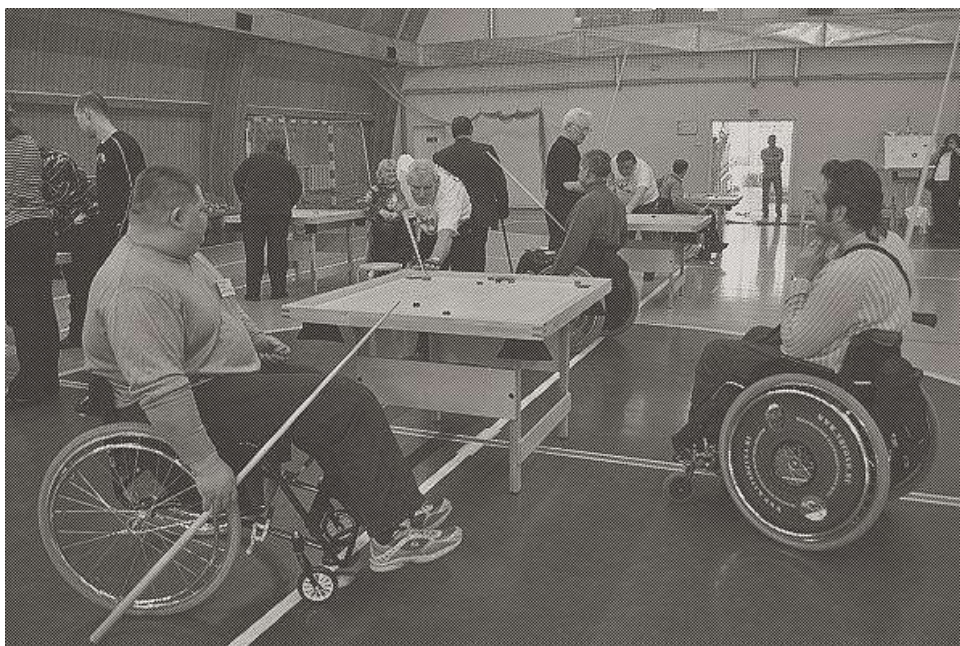
ежегодно проходит Кубок Европы по новусу, состоящий из 6 — 9 этапов, проходящих во всех странах — членах FINSO.

Новус для инвалидов: жизнь продолжается!

Новус для инвалидов – это не отдельная категория, не специально разработанная игра – это просто характеристика, параметр. Ваши друзья, товарищи, родные с ограниченными возможностями смогут ПОЛНОЦЕННО играть с вами, и выигрывать совершенно честно!

Весь мир, затаив дыхание, смотрит Паралимпийские игры, где люди готовы сражаться за победу, иногда преодолевая боль и страдание. Они доказывают, что инвалидность – это просто такая запись в медицинской книжке, а сердце-то поет и хочет дальше наслаждаться радостями бытия!

К сожалению, Паралимпийские игры не могут вместить всех желающих, да, и проходят не так часто, а людям с ограниченными возможностями хочется занять себя интересным развлечением ежедневно! На помощь приходят игры для инвалидов, но, как правило, они проводятся под наблюдением специалистов, что тоже создает свои трудности.



Новус для инвалидов: отличное решение

В связи с этим вопросом хотелось бы вспомнить про игру Новус, которая стремительно ворвалась прямиком из морских просторов в Прибалтику, а теперь покоряет и весь мир. Россия – не исключение.

Это уникальное развлечение, которое еще называют морским бильярдом, поскольку есть определенные сходства, но есть и различия, одно из них – универсальность! В Новус может играть человек любого возраста, социального статуса, даже с инвалидностью это не составит абсолютно никаких проблем.

Новус для инвалидов – это не отдельная категория, не специально разработанная игра – это просто характеристика, параметр. Ваши друзья, товарищи, родные с ограниченными возможностями смогут ПОЛНОЦЕННО играть с вами, и выигрывать совершенно честно!

Почему удобен Новус для инвалидов?

Начнем с того, что моряки в пабах, где и появился изначально Новус (Корона), частенько играли сидя. Тут уж, признаемся откровенно, сказывалось их состояние после нескольких бокалов крепкого горячительного напитка. При этом они совершенно не испытывали дискомфорта от игры.

То есть можно играть дома, на улице, во дворе, тем более, что сегодня Новус стал практически настольной игрой, которую можно купить в любом магазине! Согласитесь, какие еще игры для инвалидов такого плана вы знаете, чтобы можно было просто взять и купить всю необходимую экипировку. Шашки и шахматы в расчет не берем. Эти древние игры также занимают достойное место в любой стране!

Еще одно преимущество – это необходимость применять не силу мышц, а ума. Конечно, совершать движения нужно (подробно на правилах останавливаться не будем, так как эта тема целой статьи), но основной штурм направлен на мыслительные процессы. Человек, играющий в «морской бильярд», способен отвлечься от насущных проблем, что для людей с ограниченными возможностями также безумно важно. Налицо еще и реабилитационные характеристики, что делает Новус для инвалидов еще привлекательнее.

И напоследок вспомним, что у каждого человека есть свои герои: футболисты, боксеры, пловцы... Однако хорошо болеть за них, когда сам можешь проделать нечто подобное. Срабатывает чувство единства, товарищества, а иногда – и соперничества. Инвалиды, в большинстве случаев, лишены такой возможности, поэтому Новус, распространившийся в большинстве стран мира – это оптимальный вариант!

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются:

- обеспечение общей физической подготовленности;
- дальнейшее овладение рациональной техникой;
- создание благоприятных предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.
- организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний. При этом учитывают все конкретные особенности данных соревнований, начиная от задач, стоящих перед спортсменом, и заканчивая составом комплектования команд

Инвентарь и требования к экипировке и оборудованию

Для игры в новус инвентарь имеет очень большое значение. Все принадлежности для игры в новус регламентируются специальными правилами

Соревнования по новусу должны проводиться в соответствии с международными требованиями, правилами FINSO.

Для игры используется:

- столешница 100 x 100 x 90 см
- подстолье
- 2 кия на выбор 100/120 см.
- набор пешек красного и черного цвета 3,0x1,2
- бита Универсал 4,5x1,4
- пакетик борной кислоты (10 г.)

Комплект судейский

Должен включать в себя:

1. Униформа
2. Фонарик
3. Секундомер

Характеристика соревновательного периода

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Техника безопасности и этикет

- Новус не относится к травмоопасным видам спорта, но в тоже время
- предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.
- К занятиям по новусу допускаются инвалиды - колясочники, со справкой
- от врача, разрешающие систематическим занятиям спортом и участие всоревнованиях (медицинский осмотр, УМО) и инструктаж по технике
- безопасности.
- Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной
- правилами игры.
- Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к местам занятий новуса:
- зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний.

Примерное содержание занятий ОРУ для всех этапов подготовки

ИП - сидя на коляске, на задержку дыхания, растяжение, статику, не смотреть на части тела, оказать помощь при трудности выполнения.

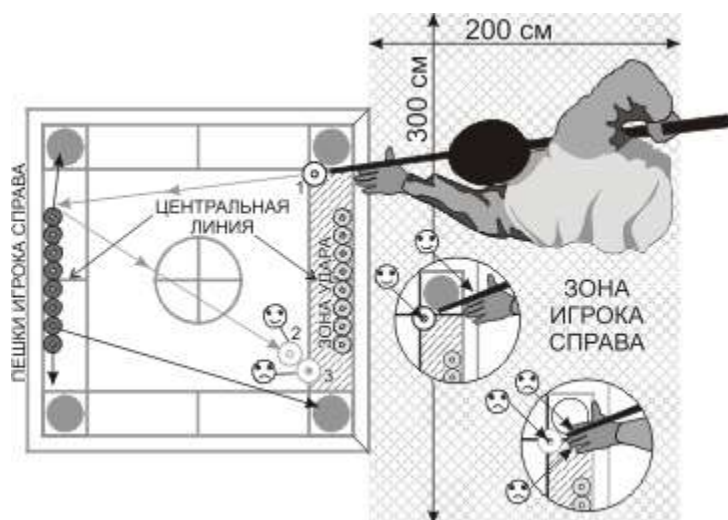
№ п/п	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
Для подготовительной части			
1	Построение на колясках в шеренгу. Руки на вверх растянуться	2 раза	На вдохе
Основная часть			
1	Резкие вдохи через нос	8 раза	Темп резкий
2	Растирание ушей ладонями	15-20 раз	Быстро
3	Пережевывание-движение ртом	36 раз	Быстро
4	Ладонями сделать домик над переносицей (надавливать на глаза)	4 раза	Мягко, медленно
5	Наклоны головы вправо-влево	4 раза	Мягко, медленно
6	Повороты головы в стороны	4 раза	Мягко, медленно
7	Ладонью надавить на висок справа, слева	4 раза	Создать напряжение
8	Ладонями надавить на лоб	4-6 раз	Создать напряжение
9	На вдохе руки в стороны, вниз растянуться «Г»	4 раза	В статике
10	Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот	по 3 раза	Удержать
11	Движение плечами вверх, вниз «Черепашка»	6-8раз	С удержанием
12	Круговые вращения плечами ладони на плечах	6-8раз	Медленно
13	Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу	6-8раз	Удержание на статику
14	Шагающие движение руками вдоль обода коляски	10-20 раз	Удержание на статику
15	Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать	10-20 раз	В темпе

16	Круговые вращения вперед, назад кистями (внутри большой палец)	10-20 раз	В темпе
17	Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой	по 5 раз	Медленно
18	руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)	по 5 раз	Медленно
19	Колено поднять к животу при возможности	по 5 раз	Попеременно
20	Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем	4-6 раз	Медленно с задержкой
21	Наклоны туловища вперед, руки замком	2 раза	На выдохе с удержанием
22	Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево	2-4 раза	Медленно
23	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	Медленно
24	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться - замри	20 сек	С задержкой дыхания
25	Соединить ладони перед собой напярчь пальцы «Алмазик»	2-4 раза	Глубокий вдох, выдох порционно
26	Руки поднять вверх на вдохе растянуться, большой палец в натяжении, резко сбросить руки резкий	2-4 раза	Задержка дыхания 5 сек

Правила игры Новус

Количество игроков: 2.

Задача: забить первым все свои пешки в лузы противника.

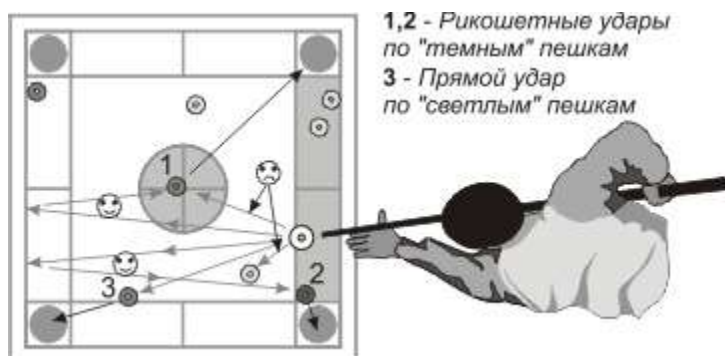


Условия игры: игра должна лежать на столе или стоять на специальных ножках максимально ровно. Игроки играют только стоя. Игрок может производить удары, стоя только в зоне, на отведенной ему стороне стола. Кий при ударе не должен пересекать линию стыка бортов стола. При ударе, левую руку рекомендуется класть с сомкнутыми пальцами на бортик. Кий лежит на бортике и скользит вдоль указательного пальца, обеспечивая точность удара.

Как производить удар: Рука и пальцы игрока не должны касаться поверхности стола, а только бортика. Удар производится тонким концом кия. Удар считается произведенным, если кий коснулся биты (передвигать биту кием запрещено, двигайте биту, когда передаете ее сопернику или устанавливаете в зоне удара, только рукой).

После успешного удара, если в лузу забита одна или несколько своих пешек, играющий производит следующий удар (если при этом забита пешка противника ход переходит, см. III - ПОТЕРЯ ПРАВА НА УДАР). Выигрывает игрок, первым забивший в лузы все свои пешки.

I. ПРЯМОЙ И РИКОШЕТНЫЙ УДАР



1,2 - Рикошетные удары по "темным" пешкам
3 - Прямой удар по "светлым" пешкам

1. Игрок имеет право забивать прямым ударом все СВОИ пешки, т.н. "светлые" (кроме тех, которые находятся в круге или в зоне удара, т.н. "темные",).
2. Игрок имеет право бить рикошетным ударом все СВОИ пешки и "светлые" и "темные".
3. Пешки из круга и зоны удара, "темные" пешки, можно выбить только:

- рикошетным ударом биты, если она коснулась противоположного бортика;
- битой, которая перед этим коснулась пешки, находящейся вне этих зон;
- своей пешкой, находящейся вне этих зон.

II. ШТРАФНАЯ ПЕШКА

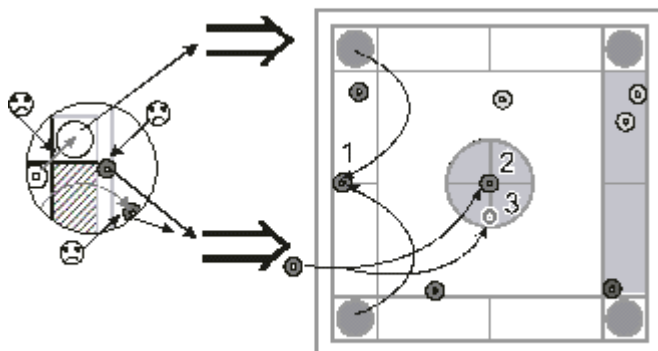


Рис. 3

Игрока лишают права на удар и выставляют ему штрафную пешку (пешка выставляется точно на центральную линию вплотную к противоположному бортику, а если это место занято, то штрафную пешку ставят на ту сторону, где меньше пешек, см. Рис.3, положение пешки - 1) в следующих случаях:

- если бита после удара не задевает ни одной своей пешки (если на столе еще имеются пешки, забиваемые прямым ударом);
- если биту забивают в лузу или она перелетит через бортик;
- если после прямого или рикошетного удара бита вначале коснется пешки противника или одновременно своей и чужой пешки (если на столе еще имеются пешки, забиваемые прямым ударом);
- если игрок прямым ударом попадает в свою пешку, находящуюся в круге или в зоне бортика своей половины (задетую пешку, при этом, ставят на прежнее место);
- если прямым ударом выбивают пешку противника через бортик (пешку в этом случае ставят в центр круга, а если это место занято, на край круга с той стороны, с которой пешка вылетела за борт, см. Рис.3, положение пешек - 2 и 3).

Если у игрока на столе находятся все восемь пешек (забитых пешек нет), штрафную пешку не выставляют, а засчитывают в долг.

III. ПОТЕРЯ ПРАВА НА УДАР (переход хода)

Игрок теряет право на удар:

- если вместе со своей пешкой игрок забивает пешку противника;
- если при очередном ударе он не забивает в лузу ни одной пешки;
- если в результате удара своя пешка или пешка противника перелетает через бортик;
- если игрок сделает нарушение, за которое выставляется штрафная пешка.
- если бита после удара возвращается в зону удара, так, что в ее отверстии становится видна линия разметки зоны удара (см. Рис.1 положение биты 2 и 3).

Методология и Обучающие уроки

Для улучшения навыков и мастерства игры, игрок должен помимо тренировок уделять время для отработки и закрепления задач, поставленных на тренировке.

1. Стойка. Домашнее задание
 2. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 3. Попадание по пешке Домашнее задание
 4. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 5. Первый удар Домашнее задание
 6. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 7. Подрезка Домашнее задание
 8. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 9. Давка Домашнее задание
 10. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 11. Перетяжка Домашнее задание
 12. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 13. Забивка пешки на пешку Домашнее задание
 14. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 15. Выбивание темной пешки из круга Домашнее задание
 16. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 17. Выбивание темной пешки из зоны удара Домашнее задание
 18. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 19. Постановка противнику темной пешки Домашнее задание
 20. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
 21. Разметка стола как помощь игроку Домашнее задание
 22. Проверка домашнего задания, Работа над ошибками
-