

**Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка**

**Тетяна Кафтанова  
Денис Опанчук**

**ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ДИСЦИПЛІНИ  
«Сучасні модулі НУШ з методикою викладання»**



**Житомир 2024**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
(протокол № 3 від 23.02.2024 р.)*

**Рецензенти:**

**Ткаченко Павло** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Поліського національного університету.

**Крук Микола** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Державного університету «Житомирська політехніка».

**Мичка Іван** – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету ім.І.Франка.

Лекційний курс з дисципліни “Сучасні модулі НУШ з методикою викладання”/ укладачі: Т.В.Кафтанова, Д.Р.Опанчук – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І.Франка, 2024. – 58 с.

Лекційний курс дозволяє здобувачам вищої освіти оволодіти теоретичними знаннями з дисципліни “Сучасні модулі НУШ з методикою викладання” в стислий термін завдяки доступному та логічному викладанню матеріалу, а також надає можливість перевіряти та закріплювати свої знання, відповідаючи на питання, що містяться після кожної лекції. Значна увага приділена історичним аспектам розвитку таких видів спорту як корфбол, алтимат фризбі, доджбол, фістбол, флорбол, бадмінтон та петанковий спорт, їх термінології, основним правилам та техніці безпеки під час проведення занять.

Розроблено для студентів другого (магістерського) рівня здобуття освіти факультету фізичного виховання і спорту спеціальності Середня освіта (Фізична культура) з метою якісної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання, які вміють доцільно застосовувати набуті знання під час проведення нових сучасних модулів НУШ в закладах середньої освіти.

© Т.В.Кафтанова, Д.Р.Опанчук, 2024

© Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024

## Зміст

Вступ .....	4
Лекція 1. Історія розвитку алтимат фризбі та сучасний стан. Основні правила гри.....	5
Лекція 2. Місце українського додзболу на сучасному етапі розвитку спорту. Правила безпеки на ігровому майданчику.....	14
Лекція 3. Історія розвитку корфболу в Україні та світі, правила гри.....	22
Лекція 4. Розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном. Термінологія.....	29
Лекція 5. Історія розвитку, поняття та терміни фістболу.....	35
Лекція 6. Сучасний стан флорболу в Україні та історія розвитку. Основні правила та суддівські жести.....	41
Лекція 7. Місце бадмінтону у фізичному вихованні молоді та етапи розвитку. Основні правила змагань.....	49

## Вступ

Кожне покоління має свої характерні риси, а отже – свої потреби. Щоб заохотити сучасних дітей до будь-якого заняття, потрібно враховувати їхні особливості. Тут необхідно підключати винахідливість і постійно експериментувати, навіть якщо йдеться про звичайні уроки фізичної культури у школах. Деяким вчителям вдається знайти ключ до мотивації школярів, однак поки що це залишається приємним винятком.

Головне завдання фізичного виховання, а отже і вчителя - зробити так, щоб кожна дитина отримувала задоволення від занять фізичною культурою, знайшла для себе улюблений вид спорту і після школи та в дорослому житті продовжила регулярно займатися.

Дуже часто адміністрація школи не усвідомлює академічного статусу уроків фізичної культури. Звідси невдалий розклад і недостатня підтримка прогресивних ідей учителів-новаторів.

Також до слабких сторін можна віднести недостатнє використання викладачами можливостей чинної програми з фізичної культури. Сьогодні вона налічує понад 30 варіативних модулів, які вчителі можуть пропонувати учням для занять. Але сучасні українські реалії такі, що близько 80-90 % навчальних закладів пропонують своїм учням лише незначну їх частину.

Якщо ми говоримо про роль вчителя фізичної культури, то це має бути професійна та креативна людина, яка не боїться змін і діє не за шаблоном. Вчитель має вийти із зони комфорту, знаходити нові підходи, щоб цікаво та сучасно подавати матеріал. Він має бути прикладом і авторитетом для учнів, постійно займатися самоосвітою та вдосконалювати свій професійний рівень. Також професійно володіти теоретичним та методичним матеріалом з усіх сучасних модулів фізичної культури у НУШ. Лише тоді він зможе на високому рівні організувати цікавий урок та мотивувати учнів до фізичного розвитку.

Наш курс лекцій направлений саме на вирішення цих проблем у підготовці сучасних та креативних вчителів фізичної культури. За допомогою теоретичного матеріалу студенти зможуть вдосконалити свої знання, поглибити вміння та навички з сучасних видів спорту, а також оволодіти корисними знаннями в організації та проведенні уроків фізичної культури з використанням різних модулів НУШ.

Саме тому дисципліна “Сучасні модулі НУШ з методикою викладання” є важливою в підготовці магістрів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) до професійної діяльності. До навчальної програми освітньої компоненти входять лекції, практичні заняття, самостійна робота студентів та підсумковий контроль у вигляді модульної роботи та екзамену.

## ЛЕКЦІЯ №1.

### Історія розвитку алтимат фризбі та сучасний стан.

#### Основні правила гри.

**Мета:** ознайомити студентів з історичними аспектами, сучасними тенденціями розвитку та основними правилами гри алтимату фризбі.

**Професійна спрямованість:** ознайомлення з фризбі як видом спорту та варіативним модулем фізичного виховання школярів, оволодіння теоретичними знаннями з історії виникнення та розвитку сучасного фризбі.

#### План

1. Історія виникнення алтимату фризбі як гри.
2. Розвиток фризбі як виду спорту в Україні та світі.
3. Фризбі як модуль фізичного виховання школярів.
4. Основні правила гри та терміни.

#### *Історія виникнення алтимату фризбі як гри*

Історія цієї гри хоч і не йде в глибину століть (якщо не вважати прабатьками алтимату змагання в стародавній Греції з метання диска на першій Олімпіаді в 776 році до н.е.), але через це не стає менш цікавою, а головне, що грати в неї деколи цікавіше, ніж в усюди відомі ігри з м'ячем. Почалося все, як завжди, з бажання пограти в будь-що, і з того, що потрапило під руку тим, у кого з'явилося бажання. У 1920-х роках бажання з'явилося у студентів Єльського університету, а під руку їм потрапили бляшані підставки для пирогів фірми Frisbie Pie Company, названі так на честь її керівника з 1871 року Вільяма Рассела Фрисбі. Гра була проста - перекидатися один з одним підставкою повітрям без особливих правил.

Так само на право називатися першими фризбірами претендують працівники Голлівудської "фабрики мрій". Є версія, що вони задовго до студентів перекидалися кришками від великих круглих коробок з кіноплівкою. Але все це були призначені для інших цілей предмети, а справжня "літаюча тарілка" з'явилася пізніше. Після інциденту в Розвеллі 1947 р. Америку поглинуло повальне захоплення НЛЮ. Що частково вплинуло на появу спортивного снаряда для алтимату.

Творцями всіх сучасних пластмасових літаючих дисків з упевненістю можна назвати двох друзів, ветеранів Другої світової війни, колишніх офіцерів ВПС США Фредеріка Моррісона та Воррена Франконі. Як і багато інших кумедних винаходів, перший літаючий диск був зроблений у гаражі одного з друзів у 1948 році, однак він не витримав випробувань, бо був зроблений з крихкого пластику (рис1).



Спочатку це був лише спосіб приємного проведення часу і тільки. Восени 1967 року Джоел Сільвер запропонував сформувати команду фризбістів. Цю пропозицію було схвалено, а потім відкладено. Суперечки з приводу фрізбі тривали довгий час, залишаючись при цьому вельми несерйозними.

Однак, 1968 року було організовано регулярні ігри. Саме цей рік і вважається роком винаходу алтимату.

### ***Розвиток фрізбі як виду спорту в Україні та світі.***

Перші правила дозволяли бігати з диском і включали лінії боротьби за диск і положення поза грою. Але з часом Сільвер, Геллрінг і Хайнс почали змінювати правила. Поступово виключився біг з диском і положення поза грою, були встановлені правила для захисту. Будучи не в змозі вдало визначити поняття порушення, вони згадали фразу одного гравця, сенс якої тепер визначає фол: "Фол - будь-яка дія, достатня для того, щоб викликати гнів твого опонента". Що в кінцевому підсумку і виразилося в тому, що зараз називається Дух Гри.

Улітку 1970 року група молодших учнів Коламбії - включно із Саммерсом, Ларрі Шинделом, Ірва Калба та ін., відомих також як Richmond Avenue Gang (RAG) - запросили команду CHS (TheColumbiaHighSchoolVarsityFrisbeeSquad) зіграти з ними. RAG програли 47-28, проте ігри цих команд тривали до кінця літа. Так було запроваджено щорічний матч на честь дня подяки між командою Коламбії та її випускниками - ця традиція існує й донині. Гравці RAG розіслали правила в багато інших шкіл на півночі Нью-Джерсі, пропонуючи їм створювати свої власні алтимат команди. Millburn High School відгукнулися на цю пропозицію і 7 листопада 1970 року відбулася перша міжшкільна гра: Millburn проти більш досвідчених Columbia. CHS виграли 43-10 на своїй стоянці для автомобілів. Гру висвітлювали Newark Evening News (колишня Каламбіан). До моменту відкриття конференції New Jersey Frisbee навесні 1971 року вона налічувала 5 команд: Columbia, Dumont, Mill-burn, Mountain (зараз West Orange), і Nutley.

Саммерс і його послідовники були попередниками цілого покоління молоді, які проводили кожен вікенд у поїздках - бідні, брудні та голодні. Тим часом випускники Columbia організовували команди у своїх коледжах та університетах. Гайнс влаштувався в Princeton, Лейвант заснував команду в університеті Yale, а Саммерс - команду Tufts. Перше змагання між коледжами (Rutgers проти Princeton) відбулося 6 листопада 1972 року на 103-у річницю першої футбольної гри між коледжами на тому самому місці в університетському містечку Rutgers New Brunswick.

Ця гра і повторний матч роком пізніше були єдиними іграми між коледжами за всю кар'єру Гайнса. Гайнс домовився, щоб гру показали по центральному телебаченню, а коментатором був відомий Джим Баутон - колишній нападник команди Yankees.

Це була неймовірно рівна гра, від початку до кінця, і Баутон був дуже здивований: наскільки все ж таки хороша була ця гра - Алтима́т Фрісбі". Перший організований турнір, Національний Університетський Чемпіонат, відбувся 25-ого квітня 1975 року. Вісім команд взяли участь на турнірі в Єльському університеті. Університет Rutgers виграв фінал проти Політехнічного інституту Rensselaer з рахунком 28-24. У 1976 Єльський турнір було розширено і перейменовано на Національний Алтима́т Чемпіонат Літаючої тарілки. Rutgers переміг знову. У 1975 алтима́т був також введений у Світові Чемпіонати Літаючої тарілки. У 1983 році було проведено перший Світовий Алтима́т Чемпіонат у Gothenburg, Швеція. Європейські країни були представлені національними збірними. Дві клубні команди, представляючи США, виграли чоловічі та жіночі підрозділи, в категорії юніорів виграла збірна Фінляндії. У 1989 алтима́т був представлений як спорт під час Світових Ігор у Карлсруе, Західна Німеччина. У 2001, алтима́т був включений як спорт у Світових Іграх в Акіті, Японія, поряд з гольф-диском. WUCC 2002 на Гавах був найбільшим чемпіонатом, з більш ніж 2300 гравців зі 120 команд з 24 країн. В алтима́т тепер грає приблизно 100 000 гравців у більш ніж 40 країнах. У найближчі роки очікується включення цієї гри до складу Олімпійських видів спорту.



*Рис.2. Момент гри у фризбі*



Такий стрімкий розвиток цього виду спорту зумовлений його видовищністю, простотою і доступністю гри, мінімальністю фінансових витрат (для початку достатньо лише фрісбі), меншою травматичністю, бо гра безконтактна, а фрізбі важить лише 175 грамів. Ще однією привабливою особливістю цієї гри є її ідеологія, побудована насамперед на повазі до суперника і відсутності суддів. Усі спірні моменти гравці команди вирішують на полі самостійно. У разі фізичного контакту між гравцями, може бути оголошено фол. Гравець повинен вміти вирішувати спірні ситуації справедливо, керуючись принципами, закладеними в правилах. Це частина "Духу Гри" - основної філософії цього спорту, заснованої на повазі до суперника, відповідальності за свої дії, чесності та об'єктивному ставленні до себе. Тобто можна, наприклад, оголосити фол самому собі (що не так вже й рідко спостерігається). Саме тому в цій грі ніколи не було зафіксовано з'ясування стосунків між гравцями за допомогою кулаків, які ми іноді спостерігаємо у футболі, хокеї та баскетболі. Дух гри найважливіший принцип алтимату. Коротко його можна позначити, як "Повага до суперника - першорядна".

Тому найпочеснішим на будь-яких змаганнях є приз за дух гри, який вручають команді, що виявила прагнення до перемоги, повагу та коректність у ставленні до суперників (перемагає команда, що отримала найвищі оцінки суперників). "Алтимат ґрунтується на майстерності та чесній грі. Активне суперництво високо вітається, але якщо воно не йде на шкоду взаємній повазі між гравцями, дотриманню правил або задоволенню від гри" (Цитата правил алтимат Всесвітньої Федерації Літаючих Дисків).

В Україні першу алтимат команду "Meltdown" заснували 1995 року американці, які проживають у м. Києві. Ця команда брала участь і займала призові місця на багатьох міжнародних чемпіонатах і неодноразово отримувала приз за дух гри.

Починаючи з 2000 р. до команди, що складається з американців, дедалі більше прибувають українські гравці. У 2005-2006 роках Мелтдаун не дуже вдало бере участь у Відкритому Чемпіонаті. У 2006 році стає зрозуміло, що гравцям потрібні якісні зміни.

В останні дні 2005 року нова київська команда «Жиголо» формується на основі молодих гравців, які виступали раніше за «Мелтдаун». У команді сповідується новий підхід до тренувань, турнірів і атмосфери всередині команди. Першим капітаном команди стає Юрій Заярний. Після цього беззмінно капітанить Олександр Стаховський.

18 травня 2006 року зареєстровано першу в Україні громадську організацію "Київська асоціація гравців фрізбі".

У червні з'явилися любителі фрізбі у Львові. Трохи пізніше, вперше на зв'язок вийшли гравці з Луцька. Як виявилось, вони незалежно розвивалися вже кілька років.

У серпні відбувся турнір Капелюх на Дніпрі 2006. На відміну від минулорічних турнірів, цей був проведений офіційно та узгоджений з владою. Були залучені спонсори і надруковані футболки учасників. Участь у турнірі взяли гравці з Європи. Також у серпні в Києві з'явилася жіноча команда з алтимату, названа надалі «Дикі Кралі». У жовтні 2006 було проведено перший Відкритий Чемпіонат України з алтимату.

У 2007 році у Львові, завдяки місцевим активістам народилася друга команда «Red Lions». Було засновано Федерацію Фрізбі України, яка організувала низку масштабних заходів. У 2008 році - народження нових команд в Івано-Франківську, Харкові та Рівному. Відбувся перший турнір у Луцьку Lubart Ultimate Cup. У Затоці відбувається перший фрізбі-кемп, на який з'їжджаються гравці Києва, Львова, Харкова.

8 липня 2013 року Всесвітня Федерація Літаючих Дисків повідомила про надання постійного членства Українській Федерації Літаючих Дисків. Документально УФЛД отримала статус постійного члена ВФЛД ще наприкінці червня, завдяки чому українські збірні отримали можливість взяти участь у пляжному чемпіонаті Європи і у 2013 році збірна команда України посідає 4-е місце на пляжному чемпіонаті Європи в Таррагоні (Іспанія).

А вже в 2016 році Міністр молоді та спорту України Ігор Жданов підписав наказ щодо внесення Всесвітньої Федерації Літаючих Дисків до переліку міжнародних спортивних федерацій, членами яких є всеукраїнські спортивні федерації. Завдяки цьому наказу в УФЛД з'явилась можливість подати заявку для реєстрації та офіційного визнання в Україні спорту з літаючим диском. Відповідний документ підписано 30 березня 2016 року.

Зараз в Україні сім команд і формується Західно-Українська Ліга.

### ***Фрізбі як модуль фізичного виховання школярів***

Варіативний модуль «Алтимат фрізбі» є складовою навчальної програми предмету «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти. Матеріал варіативного модуля «Алтимат фрізбі» спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. Метою програми є зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку дітей, підвищення їх функціональних можливостей і фізичної підготовки, розвиток соціальних навичок взаємодії всередині команди і з опонентом.

Алтимат фризбі чудово підходить для всебічного розвитку дітей. Окрім вдосконалення фізичних навичок ця гра сприяє розвитку мислення, сили волі і соціальних компетентностей. В грі дуже важливими є бігова підготовка, ігрове мислення, вміння миттєво орієнтуватися в обстановці. Граючи, можливо «непомітно» навчитися гарно, правильно і швидко бігати та отримати атлетичний гарт.

Для занять алтимат фризбі властиві кидки диска різними прийомами і на різні відстані, ловля диска однією і двома руками, стрибки, випади, біг зі зміною напрямку, зупинками і ривками, повороти, падіння. Усі перелічені дії супроводжуються значними переміщеннями по полю, у високому темпі.

Заняття алтиматом є ефективним засобом розвитку та вдосконалення таких фізичних якостей, як спритність, швидкість, загальна та швидкісна витривалість, сила м'язів рук, ніг і тулуба. Алтимат сприяє поліпшенню координації і точності рухів, підвищується швидкість рухової реакції, здатність орієнтуватися в просторі. Крім розвитку якостей відбувається зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.

Під час проведення уроків важливо пам'ятати, що мета програми - не підготовка спортсменів. Основна мета програми - прищепити любов до здорового способу життя, познайомити з цікавим видом спорту і дати поштовх у подальшому фізичному самовдосконаленні. Тому заняття повинні проходити в невимушеній ігровій формі, щоб дітям було весело і цікаво.

Алтимат - це активний спосіб життя, хороша фізична форма, це задоволення від швидкої і розумної гри, це турніри, в яких дізнаєшся нові міста і нових цікавих людей. З усього вищесказаного можна зробити висновок, що крім фізичних якостей, алтимат формує в молоді й морально-вольові якості, вміння розв'язання спірних ситуацій без застосування фізичної сили і без сторонньої допомоги.

Орієнтовні нормативи з модулю «Алтимат фризбі» у школі:

1. 10 кидків фризбі у ціль різними способами (ворота, рамка, коло розташоване на стіні зала) на відстані 8 метрів (кількість влучень). Розмір мішені 1x1 м.

2. «Човник» 8 x 5 м, паси (3 спроби).

3. 10 кидків один одному різними способами, стоячи на місці на відстані 8 метрів. Без пересування для приймання диску.

4. «Блискавка», 12 передач диску в русі в парах. При виконанні пасу потрібно зупинитися.

### Основні правила гри

Поле - прямокутної форми із зонами на кожному кінці. Розміри центральної частини поля - 64 на 37 метрів, із зонами по 18 метрів, прилеглими до коротких сторін поля. У зальній версії гри розмір майданчика - 20×40 м із зонами довжиною по 6 метрів (рис.3).

Початок гри - початок розіграшу кожного очка починається з побудови команд на лініях зон, які захищають команди. Команда, що захищається, вводить диск у напрямку команди, що нападає. Команди, згідно з правилами, по 7 гравців (по 5 осіб при грі в залі або на пляжі).

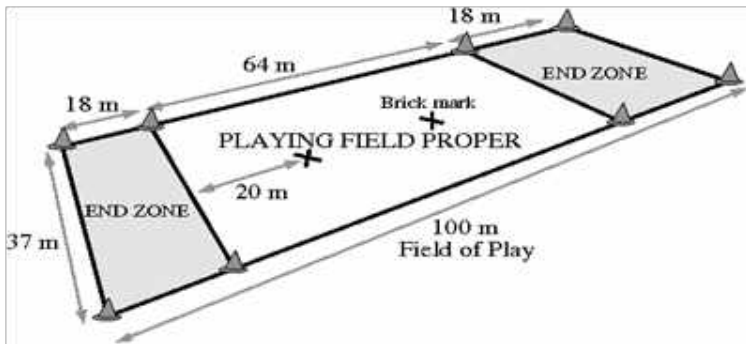


Рис.3 Розміри майданчика

Рахунок - щоразу, коли гравець команди, що нападає, ловить диск у зоні суперника, команді, що нападає, зараховується очко. Гра поновлюється після кожного очка.

Рух диска - диск може пересуватися за допомогою пасу партнеру по команді в будь-якому напрямку. Гравець, який володіє диском, має 10 секунд для пасу. Захисник, що прикриває того, хто розкидає, рахує від 1 до 10 з перервою на секунду.

Зміна володіння - якщо пас не закінчений (тобто торкнувся землі або чого-небудь за полем або перехоплений), то команда, що захищалася, оволодіває диском і стає нападаючою.

Заміни - заміни гравців можуть проводитися після забитого очка або під час перерви через травму.

Безконтактно - фізичний контакт між гравцями не допускається. Заважати руху гравців забороняється. Фізичний контакт є порушенням правил.

Порушення - порушення відбувається внаслідок фізичного контакту гравців протилежних команд. Якщо в результаті порушення відбувається втрата диска, то гра поновлюється, як якби не було зміни володіння. Якщо гравець, який порушив правила, вважає, що він їх не порушував, то диск повертається гравцеві, який кидав.

Суддівство - гравці несуть відповідальність за порушення правил і меж поля. Гравці самі вирішують спірні питання, що виникли.

Дух гри - в алтиматі особливого значення надається чесній грі та майстерності. Змагальний дух вітається, але ніколи не на шкоду взаємній повазі гравців, дотриманню правил або задоволенню від гри.

Блейд – вертикальний кидок.

Брік - точка на майданчику, яка знаходиться на відстані 18 м від центру передньої лінії зони атакуючої команди.

Бекхенд - кидок тильною стороною долоні вперед.

Вибігання (з стека) – прискорення з метою отримати пас.

Кат – зміна напрямку руху, яка має на меті звільнитися від суперника.

Лінія захисту - передня лінія зони.

Лонг – гравець атаки, який здійснює забігання в зону противника.

Маркер - захисник, який тримає гравця з диском.

Мідл (частина поля) - точка, рівновіддалена від обох бічних аутів, на перпендикулярі від місця виходу диска в аут.

Мідл (гравець атаки) – гравець атаки, який отримує диск в середині поля.

Стек - тактика нападу, при якій гравці розташовуються в чергу і і послідовно вибігають з метою отримати пас.

Стол – відлік 10 секунд, протягом яких розкидаючий гравець повинен випустити диск.

Фол – недотримання правил.

Форс - командні дії в захисті, спрямовані на обмеження можливостей атакуючої команди в рамках певного напрямку і типу кидків.

Форхенд - кидок долонею вперед.

Фріз - зупинка гри, якщо хтось з гравців не може нормально граи далі.

Хаммер - кидок диска над головою догори ногами.

Хендлер (розкидаючий) - гравець з диском.

Чек - відновлення гри після вимушеної зупинки. Маркер переконується, що всі гравці на місцях і готові до гри, голосно оголошує «три, два, один. ЧЕК», після чого гра продовжується.

### ***Питання для самоконтролю***

1. У якій країні, місті з'явився перший фризбі?
2. Назвіть основні прізвища, які причетні до появи, назви та розвитку літаючого диска.
3. Де зародився алтимат: назвіть місто, засновника, дати регулярних ігор?
4. Яким чином про гру алтимат дізналися в Україні?

5. У якому місті України вперше починають грати в алтимат?
6. Які розміри ігрового поля в алтиматі?
7. Кількість гравців від однієї команди під час гри на майданчику?
8. Як команда отримує очко?
9. Що з переліченого є порушенням правил гри, поясніть: пересуватися з диском по полю, фізичні контакти, робити більше 7 замін?
10. Хто вирішує спірні питання в грі?

***Рекомендована література***

*Базова:*

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. - 248 с.
2. Бабич Д.М., Наулко В.Г. Методичний посібник з викладання ЗФП з елементами Алтимату для дітей 15-19 років, 2017.

*Допоміжна:*

1. Залозний ОВ, Куриленко ОВ. Алтимат в Україні: особливості розвитку. В: Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Матеріали IV Міжнародної науково-методичної конференції; 2017 Квіт 13-14; Суми; 2017.с.22-30.

*Електронні ресурси:*

- <https://www.youtube.com/watch?v=T3CKtaZNTvE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=omWy50QwsLs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FUo3TKJkHoI>

## ЛЕКЦІЯ № 2.

### **Місце українського доджболу на сучасному етапі розвитку спорту. Правила безпеки на ігровому майданчику**

**Мета:** охарактеризувати доджбол як вид спорту, ознайомити студентів з розвитком доджболу в Україні та світі, основними правилами гри та технікою безпеки під час гри..

**Професійна спрямованість:** оволодіння теоретичними знаннями про варіативний модуль «Доджбол» та техніку безпеки під час занять для подальшого використання у професійній діяльності.

**План**

1. Характеристика гри та історія розвитку.
2. Розмітка ігрового майданчика та інвентар.
3. Основні поняття та правила гри.
4. Техніка безпеки під час гри у доджбол.

## *Характеристика гри та історія розвитку*

Кожен із нас хоч раз у житті грав у "вишибали" - динамічний спорт, який досить часто практикували на уроках фізкультури. У всьому світі цю гру заведено називати доджболом, у тій же Америці вона по-справжньому популярна. З доджболу проходять національні чемпіонати, кубки світу, які транслюються на великих телевізійних платформах.

Доджбол — це командний вид спорту, в якому гравці двох команд намагаються кидати м'ячі та вражати супротивників, уникаючи при цьому самих ударів.

Мета кожної команди полягає в тому, щоб усунути всіх членів команди суперника, вдаряючи їх кинутими м'ячами, ловлячи кинутий суперником м'яч або спонукаючи суперника до порушення, наприклад, вийти за межі майданчику.

Вперше у цей вид спорту почали грати у Африці приблизно 200 років тому, і він мав смертельні наслідки. Це була африканська військова гра, замість м'яких м'ячів грали великими каміннями або іншими твердими предметами. Тоді метою гри було завдати травм іншій команді. Як тільки хтось був поранений камінням, протилежна команда щосили намагалася його прикінчити, і товариші по команді мали його захищати і врятувати його життя.

Місіонер доктор Джеймс Карлайл, англієць, у 1800 роках був у Африці та був вражений цією грою, як її жорстокістю, так і спритністю. Повернувшись до Англії та викладаючи у коледжі, він запровадив цю гру серед студентів, але з менш жорсткими правилами. Доктор Карлайл замінив каміння на жорсткий шкіряний м'яч. З цього моменту історія доджбола почала змінюватися.

Перші офіційні правила були написані у 1905 році.

Починалася історія доджболу з ігор школярів. Згодом провели найпростіші змагання, почали формуватися клуби та створюватися федерації. І коли у 2011 році створили міжнародну федерацію доджболу, яка об'єднала національні федерації США, Канади, Гонконгу, Малайзії, Нової Зеландії та Австралії, ця гра отримала світове визнання.

Існує три різновиди доджболу: змагання у закритих приміщеннях, пляжний доджбол та доджбол на батутах.

Найбільш популярним є гра у закритих приміщеннях. Саме з цього варіанту доджболу вже 5 років проводяться чемпіонати світу.

На території Північної Америки більше поширені правила, за яких обидві команди рівнозначні, тобто на певному віддаленні одна від одної вони безладно кидають м'ячі, намагаючись "вибити" кого-небудь із команди суперників. Гра триває доти, доки не закінчаться суперники однієї з команд (рис.4).

Найчисельнішу гру в доджбол було проведено в березні 2012 року, у ній узяли участь 4979 осіб, які використовували 1250 мячів; її організували студенти університету Альберти (Канада) неподалік від місця навчання, і закінчилася вона перемогою гравців у жовтих футболках (з перевагою в одну людину).



*Рис.4 Гра у доджбол*

Варіативний модуль «Доджбол» у школі - це динамічна, захоплююча командна гра з м'ячем, яка не передбачає обмежень по віку і статі та спрямований на:

- формування особистості-патріота України з високим рівнем розвитку професійно-прикладних та фізичних якостей і властивостей;
- реалізацію Концепції нової української школи взагалі та педагогіки партнерства, командоутворення, згуртованості та поваги один до одного зокрема;
- формування здорового способу життя.

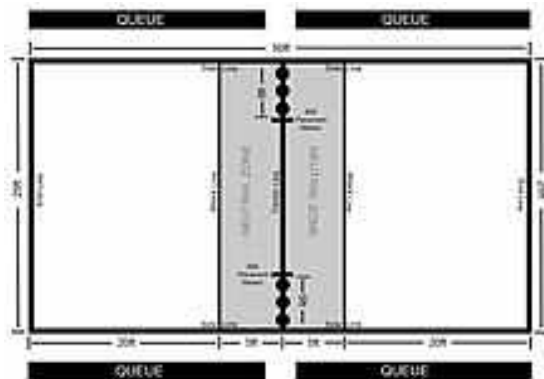
#### ***Розмітка ігрового майданчика та інвентар.***

У доджбол можна грати на будь-якій поверхні з чітко позначеними межами і центральною лінією, наприклад, баскетбольний або волейбольний майданчики, чи обгороджена територія. Elite Dodgeball визначає офіційний майданчик розміром 15 на 7.6 м, де зона шириною 3 м на стику областей є нейтральною зоною.

Ігри також можуть бути зіграні на відкритому повітрі на футбольному полі або полі для регбі. Також неодноразово організовувалися ігри на пляжах. USA Dodgeball проводить турніри в батутних парках. WDBF визначає майданчик розміром 18 на 9.1 м без нейтральної зони (рис.5).



Лінії атаки і центральні лінії мають життєво важливе значення. Команда може стояти у своїй зоні атаки і кидати м'ячі супротивникам.



*Рис. 5 Майданчик для доджболу*

М'яч — спеціальний, всередині заповнений легкою піною, зовні — резинова оболонка. Навіть при попаданні в обличчя він не нанесе серйозну травму. Вага м'яча - 140 грамів  
Розміри м'яча – 17.8 см (рис.6).

WDBF визначає використання 6 м'ячів з шістьма гравцями з кожного боку для своїх чемпіонатів світу. Різні набори правил, що регулюють кількість м'ячів і гравців, використовуються в усьому світі залежно від розміру корту, рівня гри і розсуду організації.



*Рис.6 М'яч для гри в доджбол*

У світі використовується багато різних типів м'ячів, зокрема 8.5-дюймова гума, поролон і тканина. USA Dodgeball використовує всі типи м'ячів у кількох турнірах, що проводяться ними та їхніми організаціями-членами. Всесвітня федерація доджболу використовує здебільшого піну для своїх чемпіонатів світу і найближчими роками планує включити до неї тканину, оскільки саме ці два м'ячі використовуються найширше в усьому світі.

### ***Основні поняття та правила гри***

Існують окремі правила для 3 гравців та більшої кількості. У першому варіанті 2 з них стають вишибалами, а один - ухиляється від м'яча, доки в нього не потраплять.

У другому варіанті гри учасники діляться на 2 команди - вишибал і ведучих. Водячі перебувають у центрі в оточенні супротивників, вишибали намагаються влучити в гравців за допомогою м'яча. М'яч для доджболу зазвичай підбирають невеликий (щоб кидати однією рукою) і м'який (щоб один одного не травмувати), перевагу віддають яскравим забарвленням, щоб було легше стежити за ходом гри. У школі під час уроку можна використовувати волейбольні м'ячі. У разі влучання в учасника, він виходить із кола (кажуть "позбувся життя" або "вибитий"), але якщо гравець із команди ведучих ловить м'яч руками до його торкання до підлоги ("спіймав свічку"), то він отримує додаткове життя або може повернути на ігрове поле вибулого раніше учасника своєї команди.

Коли залишається останній учасник ведучих, то він повинен ухилитися від м'яча стільки разів, скільки йому років - це принесе перемогу його команді.

Третій варіант гри - це варіант, де обидві команди рівнозначні, з однаковою кількістю учасників. Гравці на певній відстані один від одного вони безладно кидають м'ячі, намагаючись потрапити в кого-небудь із команди суперників. Гра триває до тих пір, поки не закінчаться суперники однієї з команд.

### ***Тривалість гри***

Неофіційні матчі у вишибали зазвичай проводяться доти, доки не вибувають усі гравці однієї сторони. Згідно з правилами WDBF, матчі тривають загалом 40 хвилин. Вони розділені на два 20-хвилинних тайми, протягом яких розігрується якомога більше сетів. Тайм триває доти, доки не вийдуть усі гравці з одного боку. Одне очко присуджується за кожен виграний тайм. Команди міняються сторонами в перерві.

## *Початок гри*

У неформальних вишибалах м'ячі спочатку розподіляються між гравцями одним із таких способів: шляхом рівномірного розподілу між двома командами або вишикувавшись у лінію на центральній розділовій лінії.

В останньому варіанті гравці спрямовуються до центральної лінії, щоб схопити один із м'ячів. Це називається початковим поривом. Ніколи не дозволяється негайно кидати такий м'яч у суперника. Гравець, який схопив м'яч на центральній лінії, відступає або кидає його назад партнеру по команді.

У правилах WDBF м'яч повинен бути повернутий за "лінію атаки", приблизно в третині відстані від задньої частини корту. Гравці можуть бігти за м'ячами тільки з правого боку майданчика.

## *Геймплей*

Після розподілу гравці прагнуть вибити один одного. М'яч вважається "живим" з моменту, коли він залишає руку гравця до моменту, коли він торкнеться підлоги, стіни або стелі, коли він стає "мертвим". Якщо гравець вражений живим м'ячем суперника, він "поза грою"; якщо м'яч мертвий, попадання немає. Якщо гравець ловить живий м'яч, то суперник, який кинув м'яч, виходить за межі поля, а гравець команди кетчера "оживає" зі скриньки вихідних.

Однак, якщо їм не вдається закріпити захоплення, що призводить до падіння м'яча, невдалий кетчер вибуває.

У правилах WDBF гравці можуть "блокувати" кидок іншим м'ячем. У цій ситуації кинутий м'яч залишається живим, оскільки він не вдаряється об підлогу або стіну, і тому може бути спійманий або все ще може відбити гравця. Якщо блокуючий кидає м'яч, який використовувався для блокування, він не зміг захистити свій м'яч і вибуває.

Мертві м'ячі, які залишили майданчик, можуть бути повернуті гравцям тільки призначеними для кожної команди ретриверами м'ячів. Вихід за межі корту, включно з наступом на обмежувальну лінію або входом у зону суперників, є порушенням. Інші порушення включають удар ногою по м'ячу, демонстрацію поганої спортивної поведінки і зрив (утримання м'яча більше десяти секунд і бездіяльність з ним). Покаранням є те, що порушник вибуває.

«Картопля», «апельсин», «бомба», «граната» та «струмочок» - це неповний список назв кидків у професійному додзболі. Кожен має власну унікальну техніку виконання. При одному способі м'яч повинен котитися по землі, при іншому — летіти паралельно до майданчика, а то й зовсім запускатися вгору. Загалом у додзболі є дев'ять видів кидків. Ось деякі з них:

«Картопля» - кидок подібний до кидка м'яча в боулінгу, але варто пам'ятати, що картопля не літає. М'яч має прокотитися під ногами гравців у центрі.

«Бомба» - кидок вгору. При вигуку "Бомба!" гравці повинні сісти навприсядки.

«Граната» - кидок на кшталт звичайного, при якому не можна рухати ногами.

«Струмочок» - кидок по підлозі, коли м'яч котиться, необхідно встигнути пропустити його між ніг.

"Торпеда" - всі завмирають, ведучий запускає м'яч по підлозі, гравці не мають права сходити з місця, вони можуть лише підстрибнути над м'ячем.

"Солдатик" – потрібно стати на одну ногу і завмерти. Ведучий кидає м'яч спиною до гравців.

### ***Техніка безпеки під час гри у додзбол***

#### ***1. Загальні вимоги безпеки***

1.1 Під час проведення гри у додзбол можливі впливи на учнів таких небезпечних факторів:

- травми при зіткненнях;
- порушення правил гри;
- падіння на мокрій, слизькій підлозі або покритті спортивних майданчиків.

1.2 Заняття з додзболу мають проводитися у спортивній формі та спортивному взутті з неслизькою підошвою (кросівки або кеди).

1.3 У процесі занять з додзболу учитель фізичної культури та учні повинні дотримуватися дисципліни, правил гри, правил особистої та загальної гігієни.

1.4 Тренувальні та навчальні ігри повинні проходити відповідно до правил гри.

#### ***2. Вимоги безпеки перед початком занять***

2.1 Перевірити в учнів спортивну форму і спортивне взуття. Одяг має бути вільним, не сковувати рухи, підошва взуття не повинна ковзати. Забороняється використовувати взуття з виступаючими частинами підошви. Учні повинні зняти всі прикраси (сережки, каблучки, браслети, ланцюжки, годинники).

2.2 Перевірити відсутність сторонніх предметів у спортивній залі або на спортивному майданчику, де буде проходити гра.

#### ***3. Вимоги безпеки під час занять***

3.1 Провести ретельну спеціалізовану розминку

3.2 Контролювати навантаження за допомогою вимірювання ЧСС.

3.3 Завжди здійснювати зоровий контроль за учнями.

### ***Питання для самоконтролю***

1. В чому полягає мета гри у додзбол?
2. Хто, де і коли винайшов цю гру?
3. В якому році були написані перші правила?
4. Які різновиди додзболу ви знаєте?
5. Охарактеризуйте додзбол як варіативний модуль.
6. Якою є розмітка майданчика для додзболу?
7. В чому особливість м'ячів для додзболу?
8. Розкажіть правила для 3 учасників.
9. Розкажіть правила інших двох варіантів гри у додзбол.
10. Якою є тривалість гри?
11. З чого починається гра?
12. Що таке «початковий порив»?
13. Коли м'яч під час гри вважається «живим» або «мертвим»?
14. Які назви кидків у додзболі ви знаєте? Охарактеризуйте кожен з них.
15. Розкажіть про техніку безпеки під час занять додзболом.

### ***Рекомендована література***

#### *Базова:*

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017.- 248 с.
2. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. с.25-52

#### *Допоміжна:*

1. Історія виникнення додзболу. Правила гри. Дистанційне навчання. Модуль. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти.
2. НУШ: реалізація варіативних модулів з ігрових видів спорту. Семінар-практикум №1.
3. Семінар №12. Інноваційні підходи до викладання варіативних модулів Волейбол та Додзбол.

#### *Електронні ресурси:*

- <https://www.youtube.com/watch?v=uTINmN5nFFM>
- [https://www.youtube.com/watch?v=g8sZco\\_rnac&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=g8sZco_rnac&t=7s)
- [https://www.youtube.com/watch?v=oo\\_U5XFrB5I](https://www.youtube.com/watch?v=oo_U5XFrB5I)
- <https://www.youtube.com/watch?v=TKjMb4OTeyw&t=3s>
- [https://www.youtube.com/watch?v=-e7J\\_S-\\_0&t=105s](https://www.youtube.com/watch?v=-e7J_S-_0&t=105s)
- <https://www.youtube.com/watch?v=U5BY-KN2vKg>
- [https://www.youtube.com/watch?v=QJh\\_XWfbv7o](https://www.youtube.com/watch?v=QJh_XWfbv7o)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Spu6OIAZHUo>

## ЛЕКЦІЯ № 3.

### Історія розвитку корфболу в Україні та світі, правила гри

**Мета:** ознайомитися з корфболом як видом спорту та засобом фізичного виховання молоді.

**Професійна спрямованість:** оволодіння теоретичними знаннями щодо історії корфболу, його розвитку у світі та основних правил гри для подальшого використання знань у професійній діяльності.

#### **План**

1. Історія виникнення корфболу та його розвиток.
2. Значення корфболу у фізичному вихованні молоді.
3. Інвентар та основні правила гри.

### ***Історія виникнення корфболу та його розвиток***

Корфбол винайшов у 1902 році голандський шкільний учитель Ніко Брукхюйсен: не для власного задоволення, а за дорученням шкільного начальства, яке забажало мати гру однаково захопливу і для хлопчиків і для дівчаток. У Голландії тоді було роздільне навчання, і в школі діти різної статі практично не спілкувалися між собою та не мали спільних інтересів.

Цей вид спорту одразу став дуже популярним у Голандії, і вже 1903 року було створено Голандську федерацію корфболу. Перший матч за межами Європи відбувся 1919 року, коли новий вид спорту вирішили випробувати в Індонезії.

Корфбол був демонстраційним видом спорту на Олімпійських іграх 1920-го і 1928 років. У 1921 році було засновано Бельгійську федерацію корфболу, через два роки відбувся перший міжнародний матч між національними командами Бельгії та Нідерландів (рис.7).



*Рис.7. Матч між Бельгією та Нідерландами*

Після Другої світової війни стали проводити численні турніри збірних і клубних команд, Єврокубки. Перший чемпіонат світу пройшов 1978 року в Нідерландах. З 1987 року чемпіонат відбувається один раз на чотири роки.

Найбільше корфбол популярний у Нідерландах, де в нього грають понад 100000 осіб і де існує близько 580 клубів. Основними світовими центрами розвитку корфболу є Нідерланди, Бельгія, Чехія, Велика Британія, Китай, Австралія, ПАР.

Корфбол входить до програми Всесвітніх ігор з 1985 року (найтитлованіша команда - збірна Нідерландів, яка виграла 8 турнірів).

У 1993 році корфбол визнано олімпійським видом спорту.

На початок 2017 року Міжнародна федерація корфболу (International Korfball Federation, IKF), заснована в 1933 році, включає представництво 57 країн.

Щодо України, то ми не так давно вступили до всесвітньої організації Інтернаціональної федерації корфболу і стали її шістдесятим членом. Найбільш яскравим представником гри в Україні на даний час є Львівська обласна федерація корфболу (ЛОК). Головою федерації є Валерій Підпалюк, а її засновниками є вчителі фізичної культури, які за допомогою меценатів і при підтримці Європейської федерації корфболу розвивають цей вид спорту на Львівщині.

На даний час у Львові діють команди “Світоч”, “Ортіс” та “Юні Леви”. Тренером корфбольного клубу “Юні Леви” є Батяла Віктор Іванович, вчитель фізичної культури.

В Львівському державному університеті фізичної культури розвитком корфболу займаються викладачі Пітин Маріян Петрович та Білик Олег Любомирович. Ці фахівці активно проводять товариські зустрічі та змагання, виїжджають на показові виступи в область. Тому Львівщина сьогодні є одним з міст, яке поправу претендує на титул засновника корфболу в Україні.

### *Різновиди корфболу*

Корфбол на траві - літній варіант корфболу.

Змагання мають той самий формат, що і з традиційного корфболу, за винятком додаткових вимог до взуття гравців (залежно від погодних умов допускається використання шипованого взуття).

Пляжний корфбол має низку відмінностей від класичного: кожна команда складається з 4 основних і 4 гравців на заміні; у грі використовують тільки один кошик; час матчу скорочено до 10 хв (два тайми по 5 хв із 3-хвилинною перервою).

Водний корфбол дуже схожий на пляжний, відрізняється тим, що змагання проводять не на піску, а на мілководді.

Монокорфбол - варіант корфболу з використанням однієї стійки.

### ***Значення корфболу у фізичному вихованні молоді***

Головним напрямом предмета "Фізична культура" в загальноосвітньому закладі є підвищення ресурсів здоров'я школярів і особливо - підліткового віку, їх фізичний, моральний і духовний розвиток, формування засад фізичної й духовної культури особистості, системи цінностей, які активно й довгостроково реалізуються у здоровому стилі життя.

Однією з найважливіших складових здорового способу і стилю життя, особливо в підлітковому періоді, є сформована повноцінна рухова діяльність.

Під руховою діяльністю слід розуміти діяльність, спрямовану на задоволення рухової потреби підлітків у вільний час, за допомогою фізичних вправ, ігор, змагань.

Водночас у вітчизняній педагогічній практиці досі не вдається успішно розв'язати цю соціально-педагогічну задачу, про що свідчить факт зростання кількості підлітків з ослабленим здоров'ям. Дані експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50% визначається її способом життя. Проблема ведення здорового способу і стилю життя тісно пов'язана з системою виховання в школі, сім'ї та в конкретному соціумі.

Корфбол же, як один із засобів фізичної культури, по праву вважається грою для будь-якого віку. Завдяки досить простим правилам гри, відсутності гендерних обмежень і висоті кошика, що змінюється, навчання корфболу можна з успіхом розпочинати з 6-річного віку.

Використання корфболу в позакласній і позашкільній роботі, її новизна для школярів України послугує їм додатковим мотивом для залучення їх до систематичних занять фізичною культурою та спортом, а отже, підвищить їхній інтерес, рухову активність, соціалізацію і зміцнення здоров'я.

Важливе значення корфбол відіграє у вихованні та підготовці хлопчиків і дівчаток, юнаків і дівчат до дорослого життя, виховання шанобливого ставлення хлопчиків до дівчаток і навпаки, як у грі, так і в справжньому житті. Корфбол розвиває координаційні здібності, швидкісно-силові якості, спритність, позитивно впливає на розвиток периферичного зору.



Будучи маловитратним видом спорту, доступним абсолютно всім віковим категоріям, максимально коректним, інтелектуальним і простим, корфбол, з огляду на світову тенденцію розвитку, вже найближчим часом може стати одним із наймасовіших і найпопулярніших видів спорту.

#### *Переваги корфболу як засобу фізичного виховання*

1. Простота і доступність інвентарю, який може бути встановлено не тільки в спортивному залі, а й у будь-якому пристосованому для ігри в приміщенні, на відкритому повітрі, на майданчику з будь-яким покриттям.

2. Для навчання можна використовувати будь-які м'ячі: футбольні, волейбольні, баскетбольні, дитячі гумові.

3. Привабливим є і змішаний склад команди (хлопчики та дівчатка).

4. Правила корфболу настільки прості, що вже після кількох хвилин теоретичної підготовки можна починати гру.

#### ***Інвентар та основні правила гри***

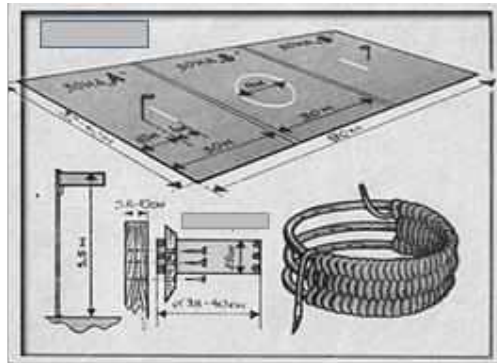
Розміри майданчика для корфболу: на відкритому просторі - 30×60 м, у закритому приміщенні - 20×40 м. Гра в корфбол також може проводитися на майданчику для гри у футзал, на баскетбольному або волейбольному спортивних майданчиках.

Однією з основних переваг корфболу є те, що використовуване обладнання (корфи) досить просте і складається з двох стійок, які мають основу, саму стійку та закріплені на висоті 3.5 м кошики. Корфи встановлюються в кожній з двох ігрових зон на відстані 1/6 частини довжини майданчика, яка вимірюється від лицьової лінії.

Кошики мають розміри: висота 25 см і діаметр 39-41 см. Колір кошиків повинен істотно відрізнитися від кольору поверхні майданчика (стандарт - жовтого кольору). Гра може вестися за лінією кошика.

В офіційних міжнародних змаганнях з 2005 року використовують кошики з армованого пластику (тренувальний варіант – кошики з ротанга або верболозу, які досить легко виготовити самостійно). Для навчання та змагань учні до 12 років можуть використовувати телескопічний або розбірний варіант стійок з можливістю їх трансформації на висоту 2.5 і 3 м. (рис.8).

М'яч має мати форму сфери, виготовляється зі шкіри або іншого матеріалу, схваленого ІКФ (Міжнародною федерацією корфболу). М'яч має бути двоколірним (переважно чорно-білий). Окружність м'яча має бути від 68 до 71 см. Вага м'яча повинна бути не менше ніж 425г і не більше ніж 475 г (рис.9).



*Рис.8 Розмітка майданчика та характеристика корфів*

М'яч накачаний таким чином, що після падіння на ігровий майданчик з висоти 1,8 м, він повинен відскакувати на висоту не менше ніж 1,1 м і не більше ніж 1,3 м.

Якщо немає корфбольного м'яча, на уроках фізкультури його можна замінити футбольним або волейбольним м'ячами.



*Рис.9 М'яч та корзина у корфболі*

### ***Основні правила гри***

Команди складаються з восьми осіб: 4 юнаків і 4 дівчат. Гравців об'єднують в групу, що атакує і захищається (по два гравці чоловічої та жіночої статі). Тривалість гри - 2 тайми по 30 хв.

Мета гри: закинути м'яч у кошик більшу кількість разів, ніж суперник.

### *Організація гри*

Перед початком гри вчитель або суддя у присутності капітанів команд кидає жереб, який визначає команду, що має обрати кошик для атаки або першою ввести м'яч у гру. На початку другої половини м'яч у гру вводить протилежна команда. Після кожного закинутого м'яча (голу) м'яч в гру вводить команда, якій забили гол. У корфболі категорично заборонені будь-які фізичні контакти між гравцями.

### *Введення м'яча в гру*

Перед початком матчу гравці захисту і нападу розміщуються на своїх зонах, обмежених двома бічними, лицьовою і середньою лініями. Змагання починається введенням м'яча в гру з центру майданчика. Гравець нападу однієї з команд, що стоїть у середній частині кола посеред майданчика, після свистка судді передає м'яч будь-якому атакуючому гравцеві своєї команди.

### *Гра*

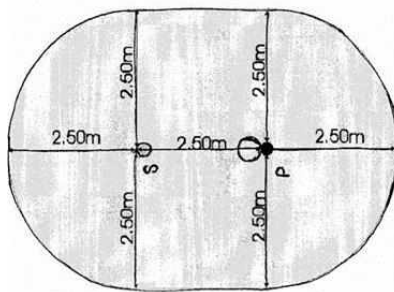
Гравці атаки намагаються вразити кошик суперника, звільнившись від опіки персонального захисника тієї ж статі. При цьому кидок буде зарахований, якщо відстань між гравцями атаки і захисту буде більшою за відстань витягнутої руки.

Гравці захисту намагаються перехопити м'яч, перешкодити супернику виконати кидок або передачу м'яча, виграти підбір м'яча. Після перехоплення гравці захисту повинні передати м'яч для атаки у протилежну зону.

Утримуючи м'яч у руках, гравці не повинні перетинати центральної лінії. Після 2 забитих м'ячів у будь-який кошик гравці міняються зонами, при цьому захисники стають атакуючими і навпаки.

Правильне влучання в кошик суперника оцінюють в одне очко.

Порушення правил, що призводять до втрати можливості зробити результативний кидок, караються пенальті, який виконують із відстані 2.5 м.(рис.10).



*Рис.10 Місце для пенальті*

За інших порушень призначають вільний пас, у спірних випадках м'яч розігрують між гравцями однієї статі на місці спору.

Вільний пас призначають команді суперника після грубого порушення одного з правил. Вільний пас розігрується з точки виконання пенальті. У момент, коли гравець, який розіграє вільний пас, тримає м'яч або може взяти м'яч у руки, суддя піднімає одну руку вертикально і дає сигнал 4 пальцями піднятої руки про те, що він збирається зробити свисток про введення м'яча в гру в межах не більше ніж 4 секунди. При цьому всі гравці повинні зайняти позицію на відстані як мінімум 2,5 м від гравця, який розіграє вільний пас.

#### *Спирний м'яч*

Якщо два гравці зловили м'яч одночасно, суддя зупиняє гру і розіграє м'яч на місці спору. Для цього він вибирає 2-х гравців однієї статі і бажаного однакового на зріст із зони, де відбулася суперечка. При вкиданні інші гравці повинні дотримуватися дистанції 2,5 м від місця вкидання і можуть торкнутися м'яча тільки після того, як один з обраних суддею гравців торкнувся м'яча або м'яч торкнувся майданчика.

У грі заборонено:

- атакувати із зони захисту (можливо атакувати тільки із зони атаки);
- подвійний захист і персональний захист проти гравця іншої статі;
- робити більше 2 кроків із м'ячем у руках, а також переміщатися, виконуючи ведення м'яча;
- вибивати і виривати м'яч із рук суперника;
- передавати м'яч партнеру з рук у руки.

#### ***Питання для самоконтролю***

1. Де з'явився корфбол та які були причини його виникнення?
2. В якому році відбувся перший міжнародний матч?
3. Де й коли пройшов перший Чемпіонат світу з корфболу?
4. Коли корфбол став олімпійським видом спорту?
5. Хто активно займається розвитком корфболу в Україні?
6. Які різновиди корфболу ви знаєте?
7. Яке місце займає корфбол у системі фізичного виховання?
8. Які переваги корфболу як засобу фізичного виховання населення?
9. На яких майданчиках і якого розміру грають у корфбол?
10. З чого складаються корфи та які розміри мають?
11. Охарактеризуйте корфбольний м'яч.
12. Який склад команди та тривалість гри?
13. Яким чином починається гра?
14. Коли гравці міняються зонами?
15. Що таке пенальті і коли вони надаються?

16. Розкажіть про поняття «вільного пасу».
17. Що відбувається при спірному м'ячі?
18. Які заборони існують у корфболі?

**Рекомендована література**

*Базова:*

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. - 248 с.
2. Пасічник В. Рекреаційні ігри: навч.посіб. / Вікторія Пасечник, Валерій Мельник. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 106с.

*Допоміжна:*

1. Чопик М.М. Вплив інноваційних варіативних модулів навчальної програми на формування інтересу учнів 6 класів до фізичного виховання. В: The XIV International Science Conference «Current issues of science and education»; 2021 March 23-26; Rome; 2021.

*Електронні ресурси:*

- <https://www.youtube.com/watch?v=WnANIHAbW0A>  
<https://www.youtube.com/watch?v=O0m5WtzqBkc&t=26s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=97bEpbx8wB0>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gUIPNmBRsoY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=P6P0aSf0N0g>  
<https://www.youtube.com/watch?v=qjVi9pE48Ng>

## ЛЕКЦІЯ № 4.

### Розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном.

#### Термінологія.

**Мета:** ознайомити студентів з теоретичними аспектами виду спорту петанк та основними термінами гри.

**Професійна спрямованість:** оволодіння знаннями з петанкового спорту, правилами гри та особливостями організації занять варіативного модулю у школі.

#### План

1. Витоки виникнення та історія петанку.
2. Розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном.
3. Загальні правила петанку. Термінологія та інвентар

#### **Витоки виникнення та історія петанку**

Слово "петанк" (petanque) прийшло з Провансу - на місцевому діалекті "ped tanco" означає "ноги разом", це нагадувало гравцям про те, що під час кидка не можна переступати намальоване на піску коло.

У гру, схожу на петанк, почали грати в Стародавньому Єгипті. Звідти солдати Олександра Македонського привезли моду на кидання куль до Стародавньої Греції - гравці кидали округле каміння якнайдалі і показували таким чином свою силу. Не залишилися байдужими до цієї забави й римляни - вони змагалися в точності кидка, використовуючи дерев'яні кулі, оковані залізом.

Уже в дещо інших формах гра відродилася в Середні віки під назвою "буле" (boules). Існувало безліч її різновидів: кулі робили з каменю, глини або дерева, у вжитку були навіть дерев'яні кулі, суцільно втикані кованими цвяхами з великими капелюшками. Гра стала настільки популярною, що, як і багато суєтних розваг, зазнала репресій. У XIV столітті Римський імператор Карл IV ввів на неї заборону, вважаючи для своїх підданих більш корисним заняттям військової справи.

Захист, гра, як це не дивно, знайшла у духовенства. Папа Римський Юлій II на початку XVI століття навіть влаштував змагання між італійцями, французами та іспанцями. Спортивні дружні зустрічі змінило військове протистояння, а саме - франко-італійські війни, і турніри припинилися. Однак французи вже встигли увійти до смаку і стали вважати Францію батьківщиною Петанка, вигадавши легенду про двох молодих шевальє, які за часів заборони дуелей вирішили поборотися за прихильність дами. Щоб вирішити питання без кровопролиття, вони влаштували змагання у влучності: вибрали на землі мішень і стали кидати в неї каміння.

На цьому поневіряння і заборони не закінчилися. 1629 року у Франції шанувальники гри "raumes" - попередника тенісу - влаштували змову і домоглися заборони гри. І знову, як і в колишні часи, вона знайшла порятунком у священнослужителів: щоб сховатися від каральної руки закону, ченці почали будувати на території монастирів закриті майданчики для гри в кулі. Потім гра через Ла-Манш перебралася до Англії, де дуелі теж були заборонені.

Утім, у заборонах була частка справедливості. На той час кулі та м'ячі були значно важчими за теперішні, тож матчі подекуди закінчувалися для гравців каліцтвами, а то й смертю. Приміром, 1792 року в Марселі гра в кулі призвела до загибелі 38 осіб. Річ була в тім, що якісь надзвичайно азартні гравці додумалися грати в петанк на території жіночого монастиря, де зберігалися діжки з порохом, а замість куль використовували гарматні ядра.

Ну, а з 1907 р. Франція грає в той петанк, який дійшов до наших днів. Портове містечко Ла-Сьота вважається батьківщиною сучасної гри в петанк.

Серед шанувальників Петанка були і є Андре-Марі Ампер, Жорж Сіменон, Джина Лоллобриджиджа, Роберт Де Ніро. Киданням куль знімав стрес Конрад Аденауер, тайська принцеса-мати Шрінагаріндра грала в петанк щодня, навіть коли їй виповнилося дев'яносто років, а лідер "Роллінг Стоунз" Мік Джаггер одного разу за одну партію виграв у двох своїх співвітчизників, які засумнівалися в його майстерності, 19 тисяч доларів.

### *Розвиток петанкового спорту в Україні та за кордоном*

В Україні петанк з'явився на початку 2000-х в таких містах як Київ та Ужгород. Згодом, коли цей вид спорту почав все більше і більше розвиватися, сформувалася Федерація петанку України (ГО ФПУ), яка була зареєструвана в квітні 2007 року. Президентом федерації петанку став Петро Гойс. В цьому ж році Україна вперше брала участь у жіночому Чемпіонаті Європи в Анкарі. Для того, щоб ефективно функціонувати, федерація створює організаційну структуру, яка складається з Президента (Олександра Шевченко), Почесного Президента (Петро Гойс), Першого Віце-президента (Маріо Пресутті) та Віце-президентів (Іван Паламарчук, Ліза Волкова, Олександр Заломайкін). Відокремлені підрозділи федерації було створено в 14 областях України.

Потім збірні України з петанку гідно представляли країну на чоловічому Чемпіонаті Європи у 2009 році (Ніцца, Франція). Жіноча збірна - на жіночому ЧС в 2010 році (Любляна, Словенія).

В 2011 році відбулася значна подія: на ЧС (Гьотеборг, Швеція) чоловіча збірна України посіла V місце в Кубку націй. Це дало змогу пройти кваліфікацію і відбір на Чемпіонат світу 2012 року, який відбувся у Марселі (Франція).

У серпні 2013 року петанк в Україні офіційно визнано видом спорту. У 2014 році жіноча збірна України завоювала перші для країни нагороди – бронзу в Кубку націй на Чемпіонаті Європи в Мерсіні (Туреччина).

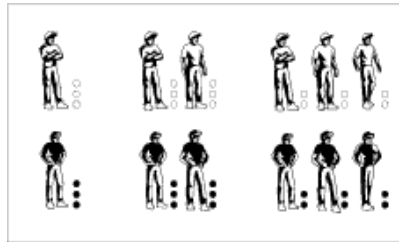
У січні 2015 року Збірної України бере участь в Чемпіонаті світу тет-а-тет (Ніцца, Франція). Всесвітня федерація петанку (FIPJP) вперше організовує чемпіонат такого формату, який надалі буде традиційним і проводитиметься кожні 2 роки. Спортсмени з України також беруть участь у багатьох інших міжнародних змаганнях високого рівня у Польщі, Словаччині, Австрії, Угорщині, Франції, Нідерландах. Також Федерація петанку України щороку починає проводити Чемпіонат України, відбіркові ігри та Всеукраїнські змагання в таких містах як Київ, Харків, Львів, Ужгород, Черкаси.

Завдяки старанням ужгородців, двічі на рік у цьому місті проводяться міжнародні змагання "Сакура" і "Каштани". Поки що це найбільші в Україні дійсно міжнародні турніри (представлено більш як 10 країн).

На даний момент існує величезна Всесвітня Федерація петанку, яка щосили бореться за включення цього виду спорту в олімпійські ігри. Незважаючи на те, що в усьому світі, і особливо в Європі, петанк вельми популярний, Україна тільки починає серйозно долучатися до цього спорту-розваги.

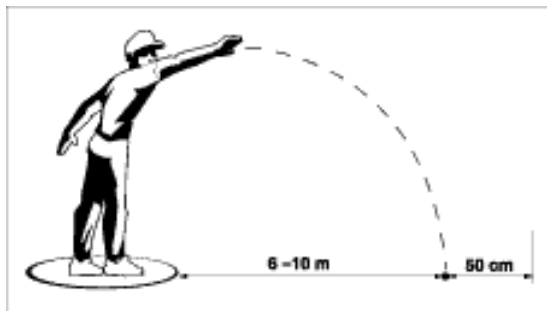
**Загальні правила петанку. Термінологія та інвентар.**

У грі беруть участь дві команди. Команда може складатися з одного, двох або трьох гравців. У грі використовується не більше 12 куль. Якщо команда складається з одного або двох гравців, то кожен з них грає трьома кулями. Якщо до складу команди входить по три гравці, то кожен гравець такої команди грає двома кулями (рис.11).



*Рис.11 Розподіл куль між гравцями*

Кидаючи жереб, обирають, яка команда починає грати першою. Ця команда креслить на землі коло діаметром 30-50 см або використовує коло-шаблон. Гравець першої команди кидає дерев'яну кульку - кошонет на відстань від 6 до 10 метрів, але не ближче ніж на 50 см від будь-якої перешкоди. При цьому ноги гравця мають бути всередині кола доти, доки кошонет не зупиниться (рис.12).



*Рис.12 Кидок кошонета*



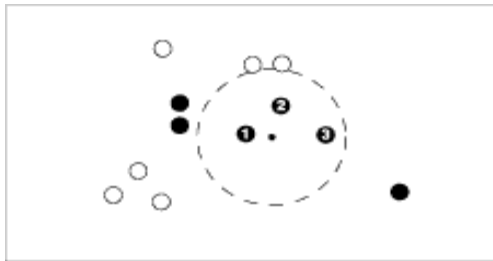
Після того як кошонет кинуту, будь-який гравець першої команди (не обов'язково той, хто кидав кошонет) кидає першу кулю, намагаючись розмістити її якомога ближче до кошонета. При цьому ноги гравця, що кидає, не повинні виступати за межі кола.

Після першого кидка гравець другої команди стає в те саме коло і намагається кинути свою кулю так, щоб у підсумку куля його команди опинилася ближче до кошонета, ніж будь-яка куля суперника. Для цього можна просто кинути кулю ближче до кошонета або вибити кулю супротивника чи змінити положення кошонета.

Наступний кидок робить команда, чия куля знаходиться далі від кошонета, і кидає свої кулі доти, доки одна з її куль не стане ближче до кошонета, ніж будь-яка з куль опонента. Після чого кидки робить команда опонентів. Якщо у команди опонента не залишилося куль для кидка, то інша команда кидає свої кулі, що залишилися, намагаючись розмістити їх якомога ближче до кошонета.

Коли кулі обох команд кинуті, проводиться підрахунок очок. Команда - переможниця (та, чия куля опиняється ближче за всіх до кошонета) отримує стільки очок, скільки куль розміщено ближче до кошонета, ніж найближча куля протилежної команди. Друга команда в цьому раунді очок не отримує.

У прикладі на малюнку, команда, що грає чорними кулями, має 3 кулі, які розміщені ближче до кошонету, ніж найближча куля команди, що грає білими кулями, і таким чином отримує 3 очки (рис.13).



*Рис.13 Підрахунок очок*

Раунд вважається закінченим, коли кожна команда кинула всі свої кулі. Команда - переможниця починає новий раунд, викреслюючи коло на місці падіння кошонета попереднього раунду, і знову кидає кошонет і починає новий раунд.

Гра триває, поки одна з команд не набере 13 очок.

До інвентарю в петанковому спорті можна включити:

Кулі для петанку (металеві або м'які (тканина)(рис.14).

Кошонет (дерев'яний, м'який).

Обруч (можна використовувати замість намальованого кола).



*Рис.14 Металеві кулі для петанку та м'який петанк*

### ***Питання для самоконтролю***

1. Що в перекладі означає слово «петанк»?
2. Як називали цю гру у Середні віки?
3. Як виглядала ця гра у стародавні часи?
4. Хто намагався заборонити гру?
5. Чому первісна гра була небезбечною?
6. Коли про петанк дізналися в Україні?
7. Коли була створена Федерація петанку України?
8. Хто є Почесним президентом Федерація петанку України?
9. Де в Україні найбільш розвинений цей вид спорту?
10. В яких змаганнях встигла взяти участь збірна України з петанку та чого вдалося досягти?
11. Чим грають у петанк?
12. Що таке кошонет?
13. Як починається гра?
14. Скільки гравців може брати участь у грі?
15. Хто стає переможцем?

### ***Рекомендована література***

*Базова:*

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. - 248 с.

*Допоміжна:*

1. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. с.56-75

*Електронні ресурси:*

<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BA>

[https://www.oblsport.te.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6164:sport-11-2019-187&catid=28:statti&Itemid=40](https://www.oblsport.te.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=6164:sport-11-2019-187&catid=28:statti&Itemid=40)

<http://ufp.com.ua/petanquemjakyi>

<https://www.youtube.com/watch?v=I7dJOpw6-3M&t=14s>

[https://www.youtube.com/watch?v=esL1X\\_kLFdo&t=165s](https://www.youtube.com/watch?v=esL1X_kLFdo&t=165s)

<https://www.youtube.com/watch?v=iHiQKLTWQiY>

## ЛЕКЦІЯ № 5.

### **Історія розвитку, поняття та терміни фістболу**

**Мета:** ознайомити студентів з історичними аспектами розвитку фістболу та з особливостями термінології.

**Професійна спрямованість:** оволодіння теоретичними знаннями для організації і проведення навчальних занять з фістболу у професійній діяльності.

#### **План**

1. Історія фістболу.
2. Майданчик та інвентар.
3. Особливості правил гри у фістбол та терміни.

#### **Історія фістболу.**

Фістбол схожий на створений у Європі волейбол, де удари по м'ячу здійснюються не долонею, а кулаком. Походження гри сягає римських часів, а найбільш ранні письмові свідчення про неї датуються 240 роками після Різдва Христового, з часів імператора Гордіана III.

Незважаючи на те, що перші згадки про фістбол з'являються в 240 році нашої ери, правила до гри були написані Антоніусом Скайоном тільки в 1555 році в Італії, через що спорт іноді називають "італійською лаптою". Німецький письменник Йоганн Вольфганг Гете описав гру у своєму щоденнику "Подорож Італією", а після повернення на батьківщину фістбол настільки зацікавив німців, що згодом став найпопулярнішим видом спорту.

Лише 1870 року фістбол був введений у Німеччині на чолі з Георгом Вебером. У цей вид спорту в основному грали гімнасти, і незабаром його почали вважати гімнастичним видом спорту. Фістбол вперше був представлений 1885 року на фестивалі німецької гімнастики в Дрездені. 1894 року Георг Вебер разом із доктором Генріхом Шнеллем розробили перші німецькі правила, в яких викладалися види спорту з елементами змагань.

У цей час спорт поширився на навколишні, здебільшого німецькомовні, сусідні країни, а німецькі емігранти також розповсюдили спорт на всіх континентах, особливо в Південній Америці та Західній Африці. Уперше фістбол був представлений у Сполучених Штатах 1911 року вчителем середньої школи Крістофером Карлтоном, який випробував його на власному досвіді під час літніх канікул в Італії.

На Фестивалі німецької гімнастики 1913 року в Лейпцигу відбувся перший чемпіонат Німеччини серед чоловіків, на якому LLV Франкфурт переміг MTV 1879 у Мюнхені, вигравши 114:101. Через Першу світову війну між 1914 і 1920 роками не проводилося жодного чемпіонату Німеччини. У 1921 році був проведений перший жіночий чемпіонат з фістболу, в якому "Гамбургер Тернершафт" здобув перемогу над ТВ Крефельд з рахунком 91:90. Фістбол, який все ще залишався грою, що входить до Асоціації гімнастики, почав розвиватися незалежно. У 1927 році майже 12 000 команд грали в організований фістбол у Німеччині.

У зв'язку зі швидким поширенням фістболу і поліпшеними ігровими навичками, потрібні були подальші зміни в правилах з підвищеною увагою до отримання очок за рахунок примусових помилок. Цей стиль гри був більш спортивним і динамічним, і тактика почала істотно змінюватися.

Розвиток фістболу було зупинено Другою світовою війною. Тільки в 1947 році стали проводитися регулярні чемпіонати Німеччини.

Головним міжнародним змаганням з фістболу є Чемпіонат світу, що проводиться раз на чотири роки. Перший чемпіонат світу серед чоловіків було проведено 1958 року в Австрії, першими чемпіонами світу стали спортсмени збірної Західної Німеччини. Перший Чемпіонат світу серед жінок було проведено 1994 року в Аргентині, першими чемпіонками стали спортсменки Німеччини.

Чинними чемпіонами світу, як серед чоловіків (2017 рік), так і серед жінок (2018 рік), є збірні Німеччини.

Лідером і донині залишається Німеччина, маючи 11 золотих медалей з 1968 року. 25 липня 1960 року з'явилася Міжнародна асоціація Fistball (IFA) і об'єднала цим видом спорту 52 країни. Штаб-квартира фістболу розташована в Австрії, але за останні півстоліття через зростаючу популярність, у багатьох країнах з'явилися свої асоціації гри. Найбільшими на сьогодні є федерації в Чилі, Аргентині, Swiss Fistball, Italian Fistball Federation (IFF).

В Україні фістбол введений до варіативних модулів НУШ, але як вид спорту тільки починає розвиватися. Українські команди ще не брали участі у значних змаганнях.

### ***Майданчик та інвентар.***

Фістбол - командний вид спорту, в якому дві команди змагаються одна з одною на двох половинах поля, аналогічно волейболу. Вони розділені центральною лінією і натягнутою між двома стовпами сіткою заввишки до двох метрів. Якщо під час гри гравець або м'яч торкається сітки чи стійок, це вважається помилкою. Фістбол не є сезонним видом спорту. Влітку (польовий сезон) у нього грають на відкритому повітрі на спортивному полі з травою або дерном (розмір поля 50 x 20 м). Взимку (сезон у приміщенні) грають у закритому спортивному залі, і, як правило, вже наявний гандбольний майданчик використовується як ігрове поле (розмір поля 40 x 20 м). У залі м'яч має більш контрольований відскік, ніж по траві, що впливає на тактику гри. Крім того, в залі будь-який контакт м'ячем зі стіною вважається помилкою.

У закритому фістболі розмір поля становить 40 м завдовжки (20 x 20 м на півполі) і 20 м завширшки (рис15). Оскільки розмір внутрішнього поля відповідає стандартному розміру поля для гандболу, зазвичай використовуються наявні зовнішні лінії. Лінія обслуговування знаходиться на відстані 3 м від центральної лінії. Стаціонарна ступня того, хто подає (для подачі стоячи), або перша ступня приземлення (для стрибкової подачі) повинна повністю перебувати за цією лінією під час подачі. Граничні лінії належать полю, тобто коли м'яч торкається лінії, це не є помилкою, і гра буде продовжена.

Ігрове поле розділене навпіл червоно-білою сіткою у вигляді стрічки завширшки 5 см. Тримається над середньою лінією між двома стійками, його верхній край знаходиться на висоті 2 м (чоловіки) і 1,90 м (жінки). Для молоді D (до 12 років) зріст 1,60 м, для молоді C (до 14 років) 1,80 м. Поле також включає в себе зону виносу, яка під час гри на відкритому повітрі становить 8 м ззаду і 6 м з боків. Для гри в приміщенні майданчики для виносу обмежені стіною або трибунами, але зазвичай перебувають на відстані щонайменше 1 м позаду і 0,5 м з боків.

Розміри поля вказані для дорослих гравців, оскільки молодіжні поля зазвичай менші.



*Рис.15 Майданчик для фістболу*

**М'яч для фістболу.** Стандартний м'яч порожнистий, наповнений повітрям і зроблений зі шкіри. Його необхідно надувати рівномірно, поки він не стане круглим і натягнутим. Для ігор у фістбол у приміщенні та для різних погодних умов в іграх у фістбол на відкритому повітрі гравці можуть використовувати схвалені торговельною асоціацією м'ячі з різними поверхнями (наприклад, з натуральної шкіри, пластикового покриття, прогумованої поверхні).

Вага м'яча може варіюватися від 320-350 г (самки) до 350-380 г (самці). Його діапазон має становити 65-68 см, а тиск повітря - від 0,55 до 0,75 бар. Таким чином, він такий самий твердий, як футбольний м'яч (0,6-0,7 бар), і твердіший, ніж волейбольний м'яч (від 0,29 до 0,32 бар) (рис.16). За фізичними розмірами він схожий на футбольний або волейбольний м'яч.

Право вибору ігрового м'яча визначається жеребом перед грою і замінюється після кожної партії. Організатори все частіше виділяють і надають однакові м'ячі, щоб забезпечити рівні можливості для всіх команд, які беруть участь у міжнародних чемпіонатах.



*Рис.16 М'яч для гри у фістбол*

### ***Особливості правил гри у фістбол та терміни.***

Кожна команда складається з п'яти гравців, причому гравці намагаються перекинути м'яч через сітку від однієї половини поля до половини поля суперника - використовуючи тільки руку або стиснутий кулак (на відміну від волейболу, де дозволено відкриті руки) - у спосіб, у який противники не можуть його повернути. Після очищення сітки п'ять гравців кожної команди можуть торкатися м'яча до трьох разів - при цьому допускається відскік перед кожним дотиком (також на відміну від волейболу, де відскік не допускається), але не повторні удари будь-якого окремого гравця в межах трьох спроб. Як і у волейболі, три удари ідеально підходять для порятунку, установки і забивання м'яча назад у половину суперника в зазначеному порядку.

Гра ведеться на очки і набори. Якщо одна з команд не може повернути м'яч або робить помилку, інша команда отримує очко. Команда, яка втратила останнє очко або припустилася останньої помилки, робить наступну подачу. Партія закінчується, коли одна команда набирає 11 очок і лідирує щонайменше на 2 очки (тобто щонайменше 11:9). Якщо рахунок досягає 10:10, гру буде автоматично продовжено доти, доки одна з команд не вийде вперед із рахунком 2 або першою набере 15 очок (таким чином, рахунок може закінчитися 15-14). Кількість виграшних сетів варіюється залежно від класу гри, але зазвичай розігрується до п'яти або трьох.

У деяких випадках встановлені результати обмежені за часом, і це може бути звичайним явищем на великих турнірах з організаційною метою.

### ***Функції гравців.***

**Захисник** повинен бути вмілим, щоб його команда могла почати ефективну атаку. Якщо захисний удар буде повернуто неефективно, шансів на сильну атаку буде мало. М'яч від сильного атакуючого удару супротивника або слугити може бути дуже важко повернутися, і більшість успішних захисту є результатом роботи важко для повернення. Гравцям часто доводиться стрибати або пірнати, щоб дотягнутися до м'яча ще до того, як він впаде на землю вдруге.

Хороший захист виконується внутрішньою частиною передпліччя, коли ви перебуваєте за м'ячем обличчям до сітки. Якщо внутрішня частина передпліччя не знаходиться точно позаду м'яча, м'яч не піде в бажаному напрямку, а натомість буде безладно рухатися убік. Це особливо актуально, коли м'яч мокрий.

Щоб знизити фізичний вплив удару, можна обережно прибрати руку в момент удару, але це мистецтво, з яким мало хто може впоратися. Хороший захисник володіє великою спритністю, швидкістю, чуткістю, технічними здібностями, почуттям позиції і сміливістю докладати додаткових фізичних зусиль для встановлення контакту. Ця беззастережна прихильність кожного гравця становить основу динаміки фітбольного спорту.

**Сеттер** істотно впливає на характер наступної атаки. Він або вона повинні мати можливість розташувати м'яч у повітрі і на полі так, щоб атака могла бути ефективно проведена. Цей удар може знадобитися з будь-якого місця на полі, включаючи базову лінію, близько до сітки або навіть за межами поля для гри.

Якщо м'яч налаштований на атаку шляхом удару по м'ячу в повітрі і відскоку, це називається непрямим встановленням. Сеттер повинен розрахувати траєкторію удару так, щоб відскік перебував у своїй найвищій точці приблизно 2,5 - 3,0 м заввишки, бо це найефективніша висота для нападника, щоб стрибнути й ударити по м'ячу через сітку. Під час виконання постановки необхідно враховувати польові умови, відстань до сітки і, можливо, напрямок вітру. Крім того, в ідеалі м'яч повинен мати деяке обертання вперед, щоб атакуючий міг використовувати цей імпульс для свого атакуючого удару.

Сеттер може також вдарити по м'ячу так, щоб він потрапив прямо в атакуючий, не торкаючись м'ячем землі; це називається прямим набором. Сеттер часто перед установкою викликає "прямий" або "непрямий", щоб зловмисник міг змінити свій підхід.

Більшість наборів виконується сеттером, однак у багатьох ситуаціях один з нападників повинен буде встановити через позиціонування або через те, що сеттер вже був змушений завдати удару в захисті. Щоб бути хорошим нападником, він або вона також повинні вміти встановлювати м'яч.

Хороший **нападник** зможе вдарити по м'ячу з сильним ударом (хороші удари досягатимуть швидкості понад 100 км/год), вміти розпізнавати слабкі місця в позиційній грі суперника та мати великий репертуар ударів. Первинний зловмисник розташовується поруч із сервером, який діє як вторинний зловмисник. Атакуючий використовує обертання вперед правильно поставленого м'яча з набору, щоб стрибнути і вразити його з повною силою в проломи протилежного захисту.

В ідеалі атакувальник має бути непередбачуваним для супротивника, щоб захист не міг передбачити напрямок і швидкість атаки доти, доки не відбудеться влучання. Як і у випадку з сервером, у нападника є широкий спектр можливих варіантів атаки, але вибір і ефективність кожного удару особливо залежать від успіху або невдачі здатності його команди організувати атаку із захисту.

### ***Питання для самоконтролю***

1. Різновидом якого виду спорту є фітбол?
2. Яких часів сягає походження цієї гри?
3. З якої країни походить сучасний фітбол?
4. В яких роках призупинявся розвиток фітболу і чому?
5. Які міжнародні змагання з фітболу проводяться раз у чотири роки?
6. Охарактеризуйте розвиток фітболу в Україні.
7. Які розміри та розмітка майданчика для гри у фітбол?
8. Яким має бути мяч для фітболу?
9. Якою частиною руки дозволяється відбивати мяч у фітболі?



10. Скільки ударів по мячу дозволяється зробити на своїй частині майданчика?
11. До якого рахунку ведеться гра?
12. Що відбувається, якщо гра закінчилася нічиєю?
13. Якими здібностями має володіти захисник у фістболі?
14. Хто такий сеттер і які його функції?
15. Розкажіть про особливості гри нападника.

***Рекомендована література***

***Базова:***

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця:ФОП Корзун Д.Ю.,2017.248 с.
2. Москаленко Н.В. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : [навч. посіб] / Н.В. Москаленко, Т.Г. Кожедуб. – Дніпропетровськ, 2015. 108 с

***Допоміжна:***

1. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011.–238 с.

***Електронні ресурси:***

<https://www.youtube.com/watch?v=402fX8mxcHI>  
<https://www.youtube.com/watch?v=gyGAnMyBw8I>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kUAIZnLEjd8>  
<https://www.youtube.com/watch?v=wQvr8FNIV5Q>  
<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20047/1/9.pdf>  
[https://www.youtube.com/watch?v=OrdV0\\_UjvMc](https://www.youtube.com/watch?v=OrdV0_UjvMc)  
<https://www.youtube.com/watch?v=402fX8mxcHI&t=17s>

## ЛЕКЦІЯ № 6.

### Сучасний стан флорболу в Україні та історія розвитку.

#### Основні правила та суддівські жести.

***Мета:*** розглянути розвиток та правила такого виду спорту як флорбол.

***Професійна спрямованість:*** ознайомлення з флорболом як видом спорту та варіативним модулем НУШ для подальшого використання набутих теоретичних знань під час занять з фізкультури.

#### ***План***

1. Виникнення та розвиток флорболу у світі та в Україні.
2. Особливості правил гри у флорбол.
3. Змагання та суддівство.

## **Виникнення та розвиток флорболу у світі та в Україні.**

Флорбол належить до видів спорту з хокейного сімейства. Різновиди хокею, безсумнівно, лягли в основу флорболу - хокей із шайбою, хокей із м'ячем і хокей на траві, але головний атрибут - м'яч, прийшов із бейсболу. Він використовувався в тренуванні дітей, які займаються бейсболом. Завдяки тому, що м'яч легкий (23 гр) і безпечний, при його використанні знижувався ризик травматизму. 26 отворів у пластиковому м'ячі давали йому змогу бути більш керованим у польоті та розвивати високу швидкість. Цілісні пластмасові ключки для гри почали виробляти в США (м. Лейквілл, штат Міннесота). Наприкінці 50-х років ХХ століття у США в "Cosom hockey" ("Cosom" - фабрика, де виробляли ключки) і Канаді "ball hockey" почали розвивати та пропагувати гру, яка набула популярності серед дітей.

Шведські студенти, які перебували 1968 року на канікулах у Нідерландах, купили ключки і м'ячі, які продавалися в магазинах цієї країни, і привезли їх на Батьківщину. Поступово флорхокей став культивуватися і розвиватися, ключки для гри стали імпортуватися зі США до Швеції. Популярність гри зростала і призвела до того, що на початку сімдесятих років компанія з виробництва пластмас із провінції Вестергетланд почала виробляти ключки. Спортивна гра поступово набувала популярності, її почали використовувати для підготовки до сезону команди з хокею з м'ячем, хокею з шайбою та хокею на траві. Правила гри та назва (plastic bandy, soft bandy, land bandy, floorhockey, mjukbandy) часто змінювалися, грали без воратарів і з маленькими воротами.

21 вересня 1979 року Крістер Густавсон організував перший флорбольний клуб "Sala IBK". Новина про це швидко поширилася на інші регіони країни, починають утворюватися нові команди, ідея про створення спільноти любителів нового виду хокею назривала. Крістером Густавсоном разом з Андреасом Жітромом було проведено переговори зі шведською федерацією хокею з м'ячем щодо включення флорхокею до складу організації як частини бенді-соціуму, але було отримано відмову.

Це не збентежило ентузіастів цієї гри, які зуміли довести в офіційних колах необхідність розвитку хокею в залі та домоглися зарахування флорболу до федерації хокею на траві. З метою ознайомлення з флорхокеєм і його популяризації було організовано та проведено два чемпіонати країни.

Перший чемпіонат Швеції пройшов у жовтні 1980 року в місті Вестерос (18 команд розігрували медалі, переможцем стала команда "JiTe" з м. Осторп).

Необхідно було розвиватися, йти далі в самостійне "плавання" і 7 листопада 1981 року в готелі "Grand Hotel" (м. Сала) представники 17 клубів створили федерацію іннебенді (innebandy - внутрішній хокей), яку очолив Крістер Густавсон.

Зазначимо, що до листопада 1985 року федерація флорболу входила до складу Шведської федерації хокею на траві. Відразу після організації федерації восени 1981 року було створено робочу групу з розроблення єдиних правил гри. Головна ідея нової гри - вона повинна взяти все найкраще з інших видів спорту, бути універсальною, швидкою, безпечною і видовищною.

Восени 1984 року федерація іннебенді вирішила клопотати про прийом до Шведської спортивної конфедерації (RF). 206 голосами "за" федерацію іннебенді було зараховано до RF, ставши 58-м її членом. Флорбол було визнано як законний вид спорту у Швеції, і він отримав дорогу в майбутнє.

Популярність флорхокею в середині 80-х років ХХ століття почала набирати обертів і привертати увагу представників інших країн - 27 грудня 1983 року в Японії було створено національну федерацію, 20 квітня 1985 року створено швейцарську федерацію юніхокею (unihockey), а 23 серпня 1985 року - фінську федерацію салібенді (salibandy).

Флорбол виходить на міжнародний рівень, і 29 серпня 1985 року відбувся перший матч збірних команд - зустрілися шведські та фінські флорхокеїсти. Незважаючи на те що перший гол забили фіни (автором голу став Пекка Кайнулайнен), шведська збірна здобула перемогу 13 - 1.

12 квітня 1986 року в м. Хуксварна (Швеція) відбулася довгоочікувана історична подія - три національні федерації зі Швеції, Фінляндії та Швейцарії, об'єднавшись, створили Міжнародну федерацію флорболу (МФФ). Флорбол отримав офіційний міжнародний статус і назву - "floorball". Першим президентом міжнародної федерації флорболу став швед угорського походження Андреас Житром.

У травні 1993 року у Фінляндії (м. Гельсінкі) і Швеції (м. Стокгольм) відбулися перші кубки Європи серед чоловічих і жіночих команд. У 1994 році вперше проводиться чемпіонат Європи серед чоловічих збірних команд. Через рік у травні 1995 року в Швейцарії проводиться перший жіночий чемпіонат.

З 11 по 18 травня 1996 року у Швеції пройшов перший чемпіонат світу серед чоловічих команд, у якому взяло участь 12 національних збірних.

На даний момент до Міжнародної федерації флорболу входять 74 країни, флорбол входить до програми Світових ігор і активно прагне в олімпійську сім'ю.

Щодо розвитку флорболу в Україні, то цей вид спорту з'явився в 1997 році завдяки директору ДЮСШ №3 міста Донецька. Тоді було створено Федерацію флорболу Донецької області, перший на той час відповідний орган. Але реальних успіхів вдалося досягти лише в 2009 році, коли зусиллями меценатів і ентузіастів з'явилася Всеукраїнська федерація флорболу.

Почали проводити чемпіонати, кубки та інші змагання. З того часу український флорбол почав прогресувати: з'являлося все більше гравців і клубів у різних містах. У 2016 році було створено Українську федерацію флорболу (УФФ), до якої Всеукраїнська федерація флорболу входить як асоційований член.

Українська федерація флорболу – найбільша організація в нашій країні, яка пов'язана з цим видом спорту. Також УФФ об'єднує всіх, хто пов'язаний з флорболом і є представником України на міжнародній арені. Місія УФФ – зробити флорбол доступним для всіх і популяризувати його серед населення. Для цього існує три чоловічих ліги, одна жіноча, чотири категорії для юніорів, аматорський чемпіонат.

### Особливості правил гри у флорбол.

У грі беруть участь дві команди. Метою є забити якомога більше голів у ворота суперника, дотримуючись при цьому правил гри. Ігри зазвичай проводяться в приміщенні на жорсткій і рівній поверхні. Гра проходить на прямокутному майданчику розміром 40×20 метрів, оточеному бортами із закругленими кутами. Розмір воріт у флорболі становить 1,60 на 1,15 м. Уся розмітка має бути нанесена лініями шириною 4-5 см, добре видимим кольором. (рис.17).

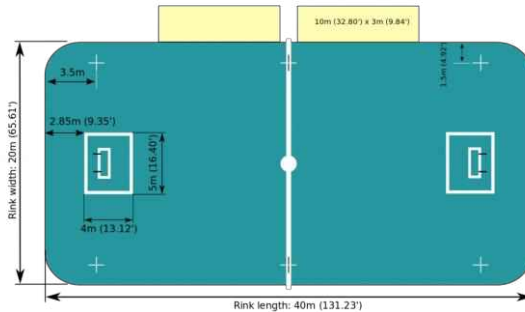


Рис.17 Розмітка майданчика для гри у флорбол

Обмундирування польового гравця включає в себе ключку, взуття, майку, труси і гетри (до коліна). Воротар має захисну маску, штани та довгий светр. На відміну від польових гравців, голкіпер у флорболі захищає ворота без ключки.

Ключка для флорболу: матеріал- пластик, довжина - не більше 105 см, вага: 350 грам. М'яч для флорбола: матеріал – пластмаса, діаметр - 72 мм, вага - не більше 23 грамів, кількість отворів у м'ячі – 26. Він має бути яскравого кольору: білий, помаранчевий, жовтий, помаранчевий, зелений, блакитний (рис.18).



*Рис.18 Ключки та м'ячі для флорболу*

В офіційних матчах ігровий час становить 3 періоди по 20 хвилин чистого часу (тобто, під час зупинок годинник зупиняється). Між таймами є перерва тривалістю 10 хвилин. У деяких випадках, наприклад, матчах шкільних змагань, допускається проводити матч, що складається з 2-х таймів по 15 хвилин. Якщо в основний час переможець матчу не визначається, судді призначають додатковий час (овертайм) тривалістю 10 хвилин. Ну а якщо і після овертайму не визначено того, хто виграв і програв, тоді використовується серія пенальті, аналогічна булітам у хокеї.

Матч у флорболі, а також з періодів гри і забитий гол починається розіграшем спірного м'яча. У розіграві задіяні два гравці з кожного боку: вони стають один навпроти одного, ставлять ключки на підлогу і, щойно суддя дасть свисток, починають боротися за м'яч. Коли відбувається фол, суддя призначає вільний або штрафний удар залежно від грубості порушення. Рефері може видалити гравця з поля на 2,5 і 10 хвилин. Покараному флорболісту забороняється виходити на поле, поки не закінчиться штрафний час.

У матчі беруть участь 2 команди по 6 осіб у кожній разом із воротарем. Воротар захищає ворота без ключки, він не має права виходити за межі свого штрафного майданчика.

М'ячем можна бити об бортики. Дозволяється зупиняти м'яч ногою, але віддавати передачу або бити по воротах ногою забороняється. У флорболі дозволяється зупиняти м'яч корпусом без стрибка. Обороняючи ворота можна стояти одним коліном на підлозі майданчика. Не дозволяється грати в положенні сидячи або лежачи. Не можна бити по ключці суперника або поміщати її між ніг, піднімати ключку вище пояса, грати зламаною ключкою. Із силової боротьби в грі дозволяється штовхатися плече в плече. Головою в м'яч дозволяється грати тільки воротарю. Під час виконання вільного або штрафного ударів противники повинні перебувати на відстані 3-х метрів від м'яча.

Коли м'яч вилітає за межі майданчика, призначається вступний удар. Якщо куля відлетіла за межі поля від команди 1, то виконання вступного удару виконує один із гравців команди 2. Вступний удар виконується з точки, розташованої на відстані 1,5 метрів від борту.

Протягом матчу кожна команда має право запросити один тайм-аут, який має бути наданий, щойно гра зупиняється, і позначений подачею потрібного сигналу свистка.

Якщо матч закінчується з результатом, який не може визначити переможця, то призначається 10-ти хвилинний додатковий час гри, який триває до першого голу.

Нумерація гравців на футболках від 1 до 99.

### **Змагання та суддівство.**

Змагання з флорболу - командні змагання, які проводяться за коловою системою, за коловою системою з розбиттям на підгрупи та за олімпійською системою.

До складу Суддівської Колегії входять: головний суддя, судді в полі, суддя-секретар, суддя-секундометрист, суддя-лічильники голів, суддя-інформатор.

**Головний суддя** відповідає за проведення змагань у цілому відповідно до відповідно до Правил змагань та затвердженого Положення.

До обов'язків Головного судді входить:

- контроль підготовки місць змагань та їхнього стану на протягом усіх змагань;
- розподіл обов'язків між суддями, затвердження розкладу зустрічей;
- складання графіка тренувань команд на майданчиках, на яких проводяться змагання;
- проведення засідань суддівської колегії окремо або спільно з представниками команд перед початком змагань, після їх закінчення для підбиття підсумків і під час змагань, коли це необхідно;
- проведення комісії з допуску учасників до змагань;
- затвердження результатів окремих ігор і підсумків змагань;
- сприяння пропаганді проведених змагань;
- визначення, оцінка та розбір якості роботи Суддівської Колегії;
- контроль над роботою медичного персоналу.

**Судді в полі** зобов'язані з'явитися до місця змагань за 60 хвилин до початку гри, переконатися в готовності місця проведення змагань до початку гри і в точно призначений час вийти на ігровий майданчик і викликати команди.

Судді в полі зобов'язані стежити за поведінкою гравців, починаючи з з моменту їх виходу на майданчик і закінчуючи їх відходом з майданчика. Гра проводиться однією парою суддів. До їхніх обов'язків входить контроль за дотриманням Правил і фіксація їх порушень. Обидва судді мають право переривати гру і визначати час її продовження. Вони дають знак судді - секундометристу зупинити або знову увімкнути секундомір. Під час гри судді зобов'язані чітко фіксувати свої дії та рішення за допомогою встановлених правилами жестів.

Суддя-секретар зобов'язаний з'явитися на майданчик за 30 хвилин до початку гри, отримати протокол майбутньої гри, приготувати все для запису перебігу гри, звірити номери гравців у протоколі з номерами на формі та відзначити вихід гравців на гру (стартовий склад).

Протягом гри суддя - секретар робить записи в протоколі згідно з правилами. Після закінчення гри, закінчує оформлення протоколу і здає Головному секретарю. Суддя - секретар відповідає за правильність заповнення протоколу. У разі неправильної заміни, суддя - секретар дає сигнал свистком і повідомляє суддям у полі про порушення.

**Суддя - секундометрист** зобов'язаний з'явитися на майданчик за 30 хвилин до початку гри і перевірити справність демонстраційного табло, секундомірів; повинен мати свій суддівський свисток. Під час гри повинен перебувати поруч із суддею - секретарем і допомагати йому.

За свистком судді в полі, суддя – секундометрист вмикає/вимикає таймер демонстраційного табло або секундомір, зупиняє їх після закінчення часу ігрових періодів і всієї гри, контролює правильність заміни гравців, у разі відмови звукової сирени, дає чіткий сигнал про закінчення часу періоду і всієї гри. Він стежить також за правильністю знаходження запасних гравців і офіційних осіб у зонах замін обох команд.

Під час зупинки часу гри суддя – секундометрист може повідомляти представникам команд скільки часу минуло з початку гри і скільки командам залишилося грати (за винятком випадків, коли працює демонстраційне табло). Відлік часу вилучень гравців починається за свистком на відновлення гри. Після закінчення часу вилучення, суддя – секундометрист повідомляє про це вилученого гравця або представника команди.

Під час голів і вилучень, суддя-секундометрист повідомляє судді - секретареві час для запису в протокол; за вказівкою суддів у полі або Головного судді, суддя-секундометрист зупиняє час гри на табло або секундомірі.

**Суддя - лічильник голів** зобов'язаний з'явитися на майданчик за 20 хвилин до початку гри і перевірити справність демонстраційного табло рахунку гри. Він керує демонстраційним табло рахунку гри (змінює рахунок на табло за свистком судді на відновлення гри з центру поля після кожного забитого у ворота м'яча).

Суддя - інформатор повинен знати Правила гри, володіти гарну дикцію і загальну культуру мовлення та зобов'язаний:

- з'явитися на майданчик за 30 хвилин до початку гри, уточнити відомості про учасників, суддів і перевірити роботу мікрофона;
- під час розминки команд дати довідки про команди, короткі відомості про гравців, суддів, тренерів, витяги з положення, програми;
- за 5 хвилин до початку гри оголосити найменування змагань і команд;
- під час гри інформувати глядачів та учасників про ігрові події.

### ***Питання для самоконтролю***

1. До якого виду спорту найбільш схожий флорбол?
2. Де почали виготовлятися перші ключки для флорболу?
3. Коли і ким було організовано перший флорбольний клуб?
4. Як і коли була створена Міжнародна федерація флорболу?
5. Охарактеризуйте сучасний стан українського флорболу.
6. Які вимоги до ігрового майданчика?
7. Що представляє собою інвентар для флорболу?
8. Скільки триває матч?
9. Як починається гра?
10. Розкажіть про основні порушення під час гри.
11. Хто обслуговує змагання з флорболу?
12. Охарактеризуйте коротко обов'язки суддівської колегиї.

### ***Рекомендована література***

*Базова:*

1. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу»: навч.-метод посіб. [для вчителів, учнів загальноосвітніх шкіл, та студентів коледжів, ЗВО фізкультурного профілю]. Полтава: Астрая, 2023. 49 с.
2. Согоконь О. А., Донець О. В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. Витоки педагогічної майстерності. Полтава: Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2020. С. 27–30.

*Допоміжна:*

1. Максименко Л.М. Теоретико-методичні основи техніки навчання флорболу дітей 8-10 років: метод. рек. / Л.М. Максименко, І.М. Скрипка – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020.–48 с.



2. Солопчук М.С. Нетрадиційні види спорту : навчальний посібник / М.С. Солопчук, О.П. Шишкін, І.І. Стасюк, Д.М. Солопчук. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 104 с.

*Електронні ресурси:*

<https://www.youtube.com/watch?v=wXpPwesuVLQ&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=n8zpWdBEztA&t=48s>

[https://www.youtube.com/watch?v=NNdEcEYbq\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=NNdEcEYbq_8)

[https://www.youtube.com/shorts/H\\_WQJhdiZ3E](https://www.youtube.com/shorts/H_WQJhdiZ3E)

<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/21128/1/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB.pdf>

## ЛЕКЦІЯ № 7.

### **Місце бадмінтону у фізичному вихованні молоді та етапи розвитку. Основні правила змагань.**

**Мета:** ознайомитися з бадмінтоном як засобом фізичного виховання та з основними етапами його розвитку.

**Професійна спрямованість:** вивчення основних теоретичних аспектів гри у бадмінтон та правил змагань, визначення головних завдань бадмінтону у навчальному процесі учнів загальноосвітніх закладів.

#### **План**

1. Бадмінтон як засіб фізичного виховання.
2. Етапи розвитку бадмінтону як виду спорту.
3. Організація змагань та правила.

### **Бадмінтон як засіб фізичного виховання**

Серед різноманіття засобів фізичного виховання молоді, як найбільш доступний і ефективний оздоровчий засіб може виступити спортивна гра бадмінтон.

Бадмінтон є своєрідним університетом навчання людини рухам тіла, засобом навчання її різноманітних рухових навичок. Чим ці засоби вищі за своїм рівнем і чим багатший їхній запас, тим успішніше людина справляється з незнайомими для неї руховими завданнями. Підвищення культури рухових навичок дає змогу швидше довести потрібні рухи до автоматизму й у такий спосіб звільнити свідомість для розв'язання інших завдань.

З удосконаленням знарядь виробництва дедалі більше людям різних професій необхідні тонке м'язове відчуття кисті руки, ледь вловимий рух пальців, на основі яких удосконалюється якість рухової діяльності.

Мабуть, жоден інший вид спорту не володіє такою багатою палітрою руху кисті, мікрорухом пальців, як бадмінтон. Слід зазначити, що дрібні рухи пальців - досить складний вид рухової діяльності. Вони вимагають набагато більшої координації з боку нервової системи, ніж прості силові рухи всієї руки. За витонченість дрібних рухів пальців руку бадмінтоністів високого класу порівнюють із рукою скрипаля. Відомо, що розвиток тонкої моторики кисті позитивно корелюється з розвитком інтелектуальних функцій.

Бадмінтон, даючи ґрунтовне навантаження всім групам м'язів, усім системам організму, створює значний біологічний резерв високої працездатності. В організмі людини, тренуваної бадмінтоном, - більш швидке включення в оптимальний режим роботи, а, отже, у людини і більш висока працездатність.

У середніх освітніх школах бадмінтон введений як варіативний модуль у програму фізичної культури не так давно. Основна мета модуля у школі - це навчити школярів найпростіших навичок гри, викликати в них інтерес до гри, як однієї з форм фізичних вправ і спорту.

Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичних якостей - швидкості, гнучкості, спритності та витривалості в поєднанні з різнобічним творчим мисленням - основне завдання бадмінтону. Школярі знайомляться з історією розвитку бадмінтону, технікою гри, основними правилами гри, характеристикою основних фізичних якостей, необхідних у бадмінтоні.

Заняття бадмінтоном - багатосторонній процес, що має специфічний зміст і форму організацій. Бадмінтон дає змогу покращити показники фізичних якостей школярів. Вони мають системний вплив на особистість, фізичний стан і здоров'я молодого організму. Процес спрямований на всебічне виховання, на набуття широкого кола знань, умінь і навичок, підвищення фізичної та розумової працездатності, оволодіння технікою виду спорту навчально-тренувальних занять.

### **Етапи розвитку бадмінтону як виду спорту.**

**Історія виникнення.** Бадмінтон - одна з найдавніших ігор на землі. Китайські манускрипти, що зберігаються в музеї бадмінтону поблизу Лондона, датовані 1122 роком до нашої ери та відкривають нам таємниці гри. Історики стверджують, що шість століть тому гра, що дуже нагадує бадмінтон, була відома в Японії. Жителі цієї країни використовували вельми оригінальний м'яч: брали велику стиглу вишню, вставляли в неї п'ять-шість гусячих пір'їн, потім засушували на сонці - і "снаряд" для ударів дерев'яними ракетками був готовий. "Ойбане" - так називалася ця гра, що в перекладі означає "літаюче перо".

Знаменитий мандрівник Марко Поло неодноразово згадує аматорські турніри "з волану". Вони були настільки популярні, що навіть спричиняли чвари між королівськими домами Гізів і Бурбонів.

У "м'яч із пір'ям" давним-давно грали в Малайзії, у В'єтнамі, в Індонезії, в країнах Африки. Немає сумніву, що вже в епоху Відродження про цю гру знали в Європі. 1650 року королева Швеції Крістіна для гри в "пір'яний м'яч" побудувала корт недалеко від Рояль Палас (Королівського палацу) у Стокгольмі, де вона грала зі своїми придворними та гостями з інших країн. Корт і досі існує в столиці Швеції і зараз є власністю церкви.

У 1860 р. Ісаак Спратт опублікував книгу "Бадмінтон-Батлдор - нова гра", де були описані її перші правила. Сучасний бадмінтон індійського походження.

Бадмінтон був відомий і в США (там він бере початок з 1730 року), і в Австралії. Але родоначальниками сучасного бадмінтону все ж вважаються англійці. У невеличкому містечку Бадмінтон (де потім і заснували згаданий музей) був маєток герцога Бофорта, який 1872 року повернувся туди з Індії. Із собою він привіз незвичайні м'ячі, зроблені з пір'я, і ракетки. Показав, як потрібно управлятися з цими предметами (рис.19). І багатьох своїм захопленням заразив. До речі, саме на основі гри, яку назвали "бадмінтон", 1873 року англійці вигадали настільки популярний зараз у всьому світі теніс.



*Рис.19 Перші ігри у бадмінтон*

Англійські офіцери, які служили в Індії, захопилися цією грою і, повернувшись на батьківщину, утворили в 1875 р. офіцерський клуб "Фолькстоун". Першим президентом Асоціації бадмінтону став полковник Долбі, який взяв активну участь у створенні нових правил. Деякі їхні пункти збереглися і до теперішнього часу. В Англії з'явилися нові клуби. Гра стала популярною і в околицях Лондона. А її центром стало містечко Бадмінтон.

У ту пору, як і всі нові види спорту, бадмінтон вважався виключно грою аристократів. Через кілька років у тій самій Англії було створено спеціальний бадмінтонний клуб зі своїми правилами і статутом. Чоловікам, членам клубу, суворо пропонувалося виступати в наймодніших костюмах: чорних сюртуках, високих чоботях на підборах і циліндрах. Правила ці були суворі й незмінні: порушників нещадно виключали, навіть якщо вони на хвилину зняли циліндр, щоб витерти піт із чола. Жінкам дозволялося грати в довгих спідницях і широких кольорових капелюшках, які аж ніяк не допомагали хорошій грі.

Число шанувальників бадмінтону в Англії з кожним роком зростало. Але грали в нього на майданчиках різних розмірів, тому поява 1887 року перших універсальних правил була дуже доречною.

У зв'язку зі зростаючою популярністю нового виду спорту почалося виробництво воланів. Перший патент на їхнє виготовлення отримала 1898 року в Англії Енн Джексон, і тоді ж було проведено перший офіційний турнір. А 4 квітня 1899 року в Лондоні відбувся перший чемпіонат Англії.

Надалі чемпіонати стали дуже популярними в Англії. Кількість клубів з 1901 по 1911 р. зросла в десятки разів. Бадмінтон став поширюватися по всій Англії та за її межами.

На початку 20-х років ХХ століття бадмінтон став інтенсивно поширюватися на захід. Гра у волан за масовістю в США обігнала навіть таку традиційну забаву американців, як кеглі.

**Розвиток світового бадмінтону.** Поступово бадмінтон усе більше охоплював Європу, Азію, Америку. У Каліфорнії люблять згадувати, як вправно вдарили по волану знамениті кіноактори Мері Пікфорд, Дуглас Фербенкс і чемпіон серед колег за професією Чарлі Чаплін.

5 липня 1934 р. було засновано Міжнародну федерацію бадмінтону, до якої входили дев'ять країн, куди увійшли дев'ять країн: Англія, Голландія, Данія, Ірландія, Канада, Нова Зеландія, Шотландія, Франція та Уельс. А першим президентом федерації став Джордж Томас, відомий бадмінтоніст і тенісист.

Помітне збільшення країн-членів Федерації відбулося після дебюту бадмінтону на Олімпійських іграх у Барселоні. До початку ХХ століття IBF налічує 154 країни з п'яти континентів. У 2006 р. IBF перейменовано на WBF Всесвітню федерацію бадмінтону, що відповідає реаліям сьогодення.

Офіційний особистий чемпіонат світу вперше відбувся 1977 року в шведському місті Мальме, з 1983-го турніри стали проводитися раз на два роки (раніше інтервал був трирічний).

А 1989-го відбувся "дебют" чемпіонату світу серед змішаних команд, який було названо на честь колишнього президента IBF індонезійця Діка Судірмана (SUDIRMAN CAP), який став найбільш значущим турніром національних збірних. Проводяться ці змагання раз на два роки, а першими їхніми переможцями були індонезійці.

У 1969 р. у місті Вербурзі, передмісті Гааги, відбувся перший юнацький чемпіонат Європи.

З 1992 року бадмінтоністи ведуть боротьбу за медалі Олімпіади. Чому Міжнародний олімпійський комітет довго не визнавав популярну гру? Пояснення, очевидно, слід шукати в короткій історії чемпіонатів світу. Цікавий факт: показові виступи найсильніших майстрів волану відбулися ще на літній Олімпіаді-72 у Мюнхені, але до олімпійської сім'ї бадмінтон було прийнято лише через 13 років.

**Сучасний стан бадмінтону в Україні.** Що стосується України, то тут, на жаль, більшість знають бадмінтон, як веселу розвагу, намагаючись якомога довше утримати волан у повітрі. І хоч бадмінтон включений до варіативних модулів НУШ з фізичної культури, насправді цей модуль вчителі обирають нечасто. Причини: або недостатній досвід вчителя в цій грі, або нехватка обладнання та інвентарю для гри.

Проте в багатьох містах України є різні секції та спортивні школи з бадмінтону. Ними керують завзяті люди, віддані своїй справі, які прагнуть розвинути бадмінтон, популяризувати його, виростити чемпіонів саме в нашій країні. У Дніпропетровську, Харкові, Одесі, Києві, Миколаєві, Львові, Вінниці створено хороші школи бадмінтону, які дають змогу виховувати висококласних спортсменів, проводити турніри різного рівня для дітей, дорослих, аматорів і ветеранів цього виду спорту. З 1996 року українські бадмінтоністи беруть участь на Олімпійських Іграх.

У 2009 році вперше в Україні пройшов міжнародний турнір серії International Challehger - Kharkov International, який став щорічним і збирає багатьох найсильніших бадмінтоністів не тільки Європи, а й світу. Цей вид спорту розвивається з кожним роком не тільки в Україні, а й по всьому світу. В азіатських країнах це культовий вид спорту. А подальший розвиток бадмінтону в Україні тільки в наших руках.

### **Організація змагань та правила.**

Змагання з бадмінтону - це подія, на якій гравці отримують можливість зіграти проти команд з інших клубів, регіонів або навіть країн. Самостійна організація змагань вимагатиме наявності бюджету і володіння хорошими організаторськими здібностями.

Як же правильно і покроково організувати змагання?

1. Обговоріть це зі своїми командами - дізнайтеся, чи зацікавлені вони. Вам треба обрати період, коли в людей планується вільний час, також спробуйте дізнатися, чи зможе хтось допомогти вам з організацією. Ви хочете організувати парні змагання чи одиночні? У перший раз простіше організувати парні змагання.
2. Визначтеся з місцем проведення турніру. Чи вистачить вам бадмінтонного залу, в якому ви граєте зараз, чи знадобиться більше або більш зручно розташоване приміщення? Візьміть до уваги вартість оренди приміщення і переконайтеся, що наймане приміщення підходить для ігор у бадмінтон, включно з необхідною висотою стель.
3. Підготуйте матеріали, необхідні для запрошення гравців на турнір. Вам треба знати кількість учасників заздалегідь, чим раніше ви отримаєте підтвердження від команд і гравців, тим краще ви зможете організувати вирішення організаційних питань. Встановіть кінцеву дату прийняття заявок на участь за кілька тижнів або місяців до початку змагань, щоб ви встигли вчасно зробити необхідні приготування. Проведіть рекламу.
4. Перевірте стан ваших сіток, ракеток і воланів перед тим як вирішити, що вони підходять для проведення турніру. Переконайтеся, що всі сітки в хорошому стані. Запасіться запасними ракетками.
5. Створіть комітет із жеребкування, якщо збираєтеся формувати команди з учасників, що записалися, самостійно. Розподіліть гравців згідно з їхнім жеребом аж до будь-якого номера (просто розставте їх у випадковому порядку).
6. Заздалегідь розподіліть час на корті в кількості, необхідній для гри, і не більше того. Стандартно треба відводити 20 хвилин на гру за 21 очко і 15 хвилин на гру за 15 очок.
7. Розгляньте необхідність надання харчування та роздягалень. Чи забезпечите ви доставку харчування і напоїв або цю послугу вже включено в оренду приміщення? Зробіть так, щоб роздягальні були доступні для всіх гравців.
8. Приготуйте кубки, медалі та нагородні дипломи для турніру заздалегідь. Якщо ви не можете дозволити щось химерне, простий паперовий диплом у рамці прекрасно зіграє роль нагороди.
9. За день до початку перевірте ще раз, що все готово і розставлено по місцях. Чи все в робочому стані? Де ключі від приміщення? Якщо хтось із гравців прибуває занадто рано, чи є кому їх зустріти? Чи готові роздягальні?

### ***Основні правила гри.***

Матч має складатися, максимум, із трьох геймів. Гейм виграє сторона, яка першою набрала 21 очко. За рахунку "20-20" сторона, яка перша набирає різницю в 2 очки, виграє гейм. За рахунку "29-29" сторона, яка виграла 30-те очко, виграє гейм.

Стороні, яка виграла розіграш, зараховується очко. Сторона може виграти розіграш, якщо суперник(и) припускаються помилки або якщо волан вийшов із гри, торкнувшись поверхні корту на стороні суперника(ів).

Сторона, яка виграла гейм, першою подає в наступному геймі.

Гравці повинні помінятися сторонами:

- після закінчення першого гейму;
- перед початком третього гейму (якщо він потрібен);
- у третьому геймі, коли одна зі сторін набере 11 очок.

Той, хто подає, не повинен подавати, поки не підготувався приймаючий, але слід вважати останнього готовим до прийому, якщо він зробив спробу відбити поданий волан. У парних іграх, під час подачі, партнери того, хто подає, і того, хто приймає, можуть займати будь-які позиції, що не перекривають видимість тому, хто приймає, або тому, хто подає, протилежного боку.

Перерви тривають не більш як 60 секунд протягом кожного гейму, коли рахунок у будь-якої зі сторін досягне 11 очок; і не більш як 120 секунд між першим і другим геймом, і між другим і третім геймом, повинні призначатися у всіх матчах.

#### ***Питання для самоконтролю***

1. Яке місце займає бадмінтон серед засобів фізичного виховання молоді?
2. Розкажіть про історію виникнення бадмінтону як гри.
3. Ким і коли почали виготовлятися перші волани?
3. Яким є сучасний стан бадмінтону в Україні?
4. Як правильно підійти до організації змагань?
5. Які основні правила гри у бадмінтон?

#### ***Рекомендована література***

*Базова:*

1. Горошко Н.І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н.І. Горошко, Д.О. Безкоровайний, І.Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. –Харків:ХНУМГ ім. О.М. Бекетова, 2021.109 с.

*Допоміжна:*

1. Міщанчук Р.М. Яковів В.І. Чорненький А.І. Бадмінтон: методичні рекомендації для викладачів та студентів - Тернопіль ТНЕУ: 2020. с.32

*Електронні ресурси:*

<https://www.youtube.com/watch?v=6Y3hmUuTixc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Km6ILjryAog>

[https://www.youtube.com/watch?v=IwNudEmAfTM&list=RDQMpsphBoHtY0o&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=IwNudEmAfTM&list=RDQMpsphBoHtY0o&start_radio=1)





Навчальне видання

*Тетяна Віталіївна Кафтанова*  
*Денис Русланович Опанчук*

ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС З ДИСЦИПЛІНИ  
«Сучасні модулі НУШ з методикою викладання»

