

Аксиома руху: активна нація

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

АКСІОМА РУХУ: АКТИВНА НАЦІЯ

Навчально-методичний посібник

Укладачі: О.О. Цибанюк, Ш.А. Ковач



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2026

УДК 37.016:796.035-021.432]:355.02(477)

А 41

*Друкується за ухвалою Вченої ради
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(Протокол №7 від 25 травня 2026 року)*

Рецензенти:

- Прокопів Л.** – завідувач кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, кандидат педагогічних наук, професор;
- Ярошик М.** – доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
- Мацкуляк О.** – керівник фізичного виховання Чернівецького педагогічного фахового коледжу імені Осипа Маковея.

Укладачі : Цибанюк О.О., Ковач Ш.А.

А 41 Аксіома руху: активна нація : навч.-метод. посіб. / уклад. : О.О. Цибанюк, Ш.А. Ковач. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2026. 232 с. ISBN 978-617-8711-22-1

У навчально-методичному посібнику науково обґрунтовано та практично деталізовано технологію інтеграції інноваційних альтернативних і гібридних спортивних дисциплін в освітній простір закладів загальної середньої та вищої освіти. Особливу увагу приділено концептуальному обґрунтуванню ролі альтернативної рухової активності як неспецифічного чинника військово-прикладної підготовки молоді, розвитку рухового інтелекту, командної синергії, що в сукупності виступає стратегічним елементом зміцнення національної безпеки й обороноздатності держави. Для викладачів і студентів закладів вищої освіти, науковців, аспірантів і докторантів, які працюють у галузі професійної підготовки майбутніх фахівців.

УДК 37.016:796.035-021.432]:355.02(477)

ISBN 978-617-8711-22-1

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФУНКЦІОНУВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНОГО СПОРТУ В СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРИ ТА СИСТЕМІ ОСВІТИ...	9
1.1 Спорт як соціальний конструкт та каталізатор змін.....	9
1.2 Соціокультурний та психологічний феномен альтернативного спорту: ціннісна парадигма.....	12
1.3 Генеза, термінологічна диференціація та медійна інституціоналізація альтернативних видів спорту.....	15
1.4 Система міжнародних змагань в альтернативному спорті: від субкультурних ініціатив до глобальних інституцій.....	26
1.5 Альтернативний спорт як інструмент трансформації фізичного виховання у XXI столітті.....	39
РОЗДІЛ 2. СПОРТИВНО-ІГРОВІ ІННОВАЦІЇ В СУЧАСНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ІСТОРИЧНИЙ РЕТРОСПЕКТИВІЗМ, МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНИЙ РЕГЛАМЕНТ І ДИДАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ.....	50
2.1 Флорбол як інноваційний складник системи фізичного виховання: історико-теоретичні засади, матеріально-технічне забезпечення та методика навчання.....	51
2.1.1 Генезис та еволюція флорболу як спортивної дисципліни: міжнародний та український вектор розвитку.....	51
2.1.2. Техніко-технологічні характеристики флорболу: регламентація ігрового простору та матеріально-технічного забезпечення.....	58
2.1.3 Техніко-тактична підготовка у флорболі.....	64
2.1.4 Методика початкової підготовки та технологія навчання техніко-тактичним діям у флорболі: від теорії до практичного впровадження.....	69
2.1.5. Техніка передачі, кидків і переміщення на майданчику у флорболі.....	76
2.2 Петанк як складник сучасних оздоровчо-	

спортивних технологій: історичний генезис, матеріально-технічний регламент та методика підготовки.....	89
2.2.1. Історія та розвиток петанку: від традицій до сучасного спорту.....	89
2.2.2 Загальні правила петанку. Термінологія та інвентар....	93
2.2.3 Техніко-тактична підготовка у петанк: від базових навичок до ігрової стратегії.....	99
2.2.4 Методологія техніко-тактичної підготовки: від фундаментальних кидків до ситуативної стратегії в петанку.....	105
2.3 Доджбол як інноваційний складник фізичного виховання дітей та молоді: від історичних витоків до технології організації ігрової діяльності.....	113
2.3.1 Історико-генетичний аналіз доджболу: від витоків військової гри до світового визнання та інтеграції в освітній простір.....	113
2.3.2 Інфраструктурне та матеріально-технічне забезпечення доджболу: специфікація ігрового простору та стандартизація інвентарю.....	119
2.3.3 Регламентація ігрової діяльності в доджболі: від аматорських модифікацій до офіційного міжнародного кодексу WDBF.....	124
2.3.4 Організаційно-методичні аспекти безпеки та мінімізація травматизму в доджболі: регламент проведення занять.....	130

РОЗДІЛ 3. ІННОВАЦІЙНА ТРАНСФОРМАЦІЯ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ НА ОСНОВІ АЛЬТЕРНАТИВНОГО ТА ГІБРИДНОГО СПОРТИВНОГО КОНТЕНТУ..... 135

3.1 Корнербол як інноваційна гібридна гра: просторово-технічний регламент, правила змагань та методичні стратегії навчання.....	137
3.1.2. Офіційний регламент ігрової діяльності в корнерболі: правила змагань, система підрахунку очок та дисциплінарний кодекс.....	142
3.1.3 Інноваційні підходи до викладання корнерболу – від тактичного розуміння гри (TGfU) до моделі спортивної освіти.....	146
3.1.4. Педагогічний та перцептивно-моторний потенціал	

корнерболу в системі фізичного виховання.....	150
3.2. Тачтеніс як інноваційний модульний компонент фізичного виховання: нормативне обґрунтування, технічний регламент та дидактична матриця.....	155
3.2.1. Теоретико-правове обґрунтування інтеграції тачтенісу в освітній простір.....	155
3.2.2. Просторово-геометричні параметри майданчика та технічні стандарти інвентарю.....	160
3.2.3. Структура ігрової діяльності та офіційний регламент змагань.....	162
3.2.4. Дидактична матриця та методологічна послідовність навчання.....	164
3.2.5. Педагогічний ефект, інклюзивний потенціал та перспективи оцінювання у тачтенісі.....	170
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	177
ДОДАТКИ.....	187

ВСТУП

Сучасний етап розвитку вищої та загальної середньої освіти в Україні збігається з періодом фундаментальних геополітичних, соціальних та технологічних викликів. У цих умовах традиційна парадигма фізичного виховання, орієнтована на жорсткі нормативні показники та обмежений набір класичних спортивних дисциплін, часто демонструє зниження ефективності, не забезпечуючи належної мотивації молоді до систематичної рухової активності. Потреба в кардинальній модернізації змісту фізичної культури як у закладах загальної середньої освіти, так і у закладах вищої освіти зумовлює інтеграцію інноваційних, рекреаційних та альтернативних ігрових модулів.

Світовий простір спортивної педагогіки динамічно розвивається: щороку виникають нові самобутні види спорту, які швидко трансформуються у глобальні освітні тренди (тачтеніс, корнербол, пікбол, петанк, флорбол тощо). Цей безперервний генез альтернативної рухової діяльності потребує від вітчизняної науки та практики миттєвого реагування, теоретичного осмислення та оперативного дидактичного проектування.

Альтернативні спортивні ігри мають колосальний, ще не повністю розкритий потенціал для студентської молоді. Студентський вік є критичним періодом формування стійких життєвих пріоритетів, де фізична культура має виступати не примусовим інструментом, а гнучким ресурсом для нівелювання хронічного стресу, відновлення ментального здоров'я та професійно-прикладної психофізичної підготовки.

Окремим стратегічним вектором посібника є безпрецедентний фокус на інклюзії. Специфіка архітектури альтернативного спорту (модифікація інвентарю, гнучкість просторових рішень, мінімізація або повна відсутність прямого силового контакту) дозволяє повністю зруйнувати рухові, соматичні та гендерні стереотипи. Ці ігри створюють психологічно безпечне та безбар'єрне середовище для залучення до активної рухової практики осіб з особливими освітніми потребами (ООП), військовослужбовців, які проходять

процеси комплексної реабілітації, та осіб із різним рівнем фізичного розвитку, забезпечуючи реальну егалітарність освітнього простору.

Цей навчально-методичний посібник розроблено як теоретико-практичний путівник для широкого кола фахівців:

- науково-педагогічних працівників і викладачів кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти, які модернізують елективні курси;
- діючих учителів фізичної культури шкіл та ліцеїв, які прагнуть розширити варіативний складник вимог Нової української школи (НУШ);
- майбутніх фахівців – студентів спеціальностей «Фізична культура і спорт» та «Середня освіта (Фізична культура)», для яких вивчення кінестетичного, тактичного та організаційного потенціалу новітніх модулів є базовою передумовою формування високої професійної компетентності та конкурентоспроможності на ринку праці.

Усім їм необхідно досконало володіти методикою трансформації матеріально-технічних умов занять, технологіями суддівства за міжнародними регламентами та дидактичними моделями типу TGfU (Teaching Games for Understanding).

Особливе місце в концепції посібника посідає обґрунтування впровадження альтернативних ігор як стратегічного елемента зміцнення обороноздатності держави. В умовах тривалої військової агресії національна безпека безпосередньо залежить від людського капіталу – рівня здоров'я, витривалості, психологічної стійкості та здатності населення до швидкої мобілізації внутрішніх ресурсів. Альтернативні спортивні ігри виступають ланкою неспецифічної військово-прикладної підготовки, розвиваючи такі якості, як руховий інтелект та антиципацію (здатність миттєво зчитувати загрози та прораховувати просторові координати в умовах дефіциту часу); зорово-моторну координацію та швидкість реакції (базис для володіння сучасними високотехнологічними оборонними технологіями); командну синергію та взаємовиручку під навантаженням, а також управління стресом.

Використовуючи інновації, створюються умови для формування не просто фізично розвиненого, а когнітивно гнучкого, патріотичного, стресостійкого та згуртованого покоління, готового до захисту суверенітету та відбудови нашої держави.

Навчально-методичні матеріали, представлені у посібнику, озброюють сучасного педагога дієвим інструментарієм для трансформації занять з фізичної культури на простір свідомого інтелектуального розвитку, національного єднання та гартування незламного духу української молоді.

Посібник укладено відповідно до науково-дослідної роботи Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича «Активна нація: сучасна модель підвищення рівня рухової активності школярів як стратегічний елемент обороноздатності держави» (2024-2026 рр.). Номер державної реєстрації: 0124U000877.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФУНКЦІОНУВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНОГО СПОРТУ В СОЦІОКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ ТА СИСТЕМІ ОСВІТИ

1.1. Спорт як соціальний конструкт та каталізатор змін

Спорт у сучасному суспільстві визнається як потужний соціальний конструкт, що відіграє значну роль у відображенні та формуванні суспільства. Він є не лише інституціоналізованою діяльністю, а й мікрокосмом суспільства, що відображає як його досягнення, так і проблеми.

Дослідник еволюції соціальних функцій спорту М. Алозі стверджував, що історично спорт виконував різні функції: від інструменту виживання в давні часи до засобу тренування у військові часи, а в епоху Промислової революції він трансформувався у засіб боротьби з впливом урбанізації та акліматизації робітників до структури праці.

Організація Об'єднаних Націй (ООН) та уряди по всьому світу визнають, що спорт може слугувати механізмом для досягнення конкретних соціальних цілей, таких як скорочення бідності, реалізація загальної освіти, сприяння гендерній рівності, забезпечення екологічної стійкості та боротьба з ВІЛ/СНІДом.

Ця концепція, відома як «Спорт для розвитку та миру» (Sport for Development and Peace), підкреслює потенціал спорту як інструменту для соціальних змін. У своїй резолюції 2001 р. ООН офіційно визнала, що спорт може бути використаний на індивідуальному, громадському, національному та глобальному рівнях як механізм, що доповнює існуючі зусилля для досягнення конкретних цілей. Ця ініціатива привела до швидкого зростання програм та

ініціатив, які прагнуть розвивати соціальну й економічну роль спорту.

Спорт надає потужну платформу, за допомогою якої спортсмени можуть спонукати та представляти зміни, вирішуючи найрізноманітніші соціальні та політичні питання. Історичні та сучасні приклади демонструють, як спортсмени використовували свій вплив для просування важливих соціальних справ.

Визначні постаті, такі як Серена Вільямс та Біллі Джин Кінг, використовували свою платформу для боротьби за рівну оплату праці та визнання жінок у спорті, кидаючи виклик усталеним патріархальним нормам.

К. Капернік привернув увагу до проблем расової несправедливості та жорстокості поліції, ставши на коліно під час національного гімну, що викликало широкі дискусії та рухи за соціальні зміни. Патті Мілс, австралійський баскетболіст, використовував свою позицію для підвищення обізнаності про проблеми корінних народів та сприяння примиренню.

Австралійський регбіст Д. Покок активно виступав за захист навколишнього середовища та боротьбу зі зміною клімату, використовуючи свою популярність для просування екологічної свідомості. Ці приклади ілюструють, як спорт, крім розваги та змагання, може бути потужним засобом для мобілізації та формування громадської думки, сприяючи суспільному діалогу та діям.

Проте, щоб зрозуміти призначення спорту в суспільстві, потрібно спочатку зрозуміти, що це таке. Традиційне визначення спорту полягає у визначенні його як «інституціоналізованих змагальних видів діяльності, що включають інтенсивне фізичне навантаження або використання відносно складних фізичних навичок учасниками, мотивованими внутрішніми та зовнішніми винагородами». Це визначення часто акцентує увагу на формальних структурах, правилах та орієнтації на результат. Альтернативно, Коаклі стверджує, що деякі спортивні соціологи формують свої дослідження навколо визначення, наданого відповідями на два питання: які види діяльності світ в

цілому ідентифікує як спорт і який спорт має найбільшу підтримку та ресурси?

Цей підхід звертає увагу на культурну та соціальну зумовленість того, що вважається «спортом», і висвітлює динаміку влади та ресурсів у спортивній сфері.

Для представленої тут роботи спорт визначатиметься як будь-яка добровільна фізична активність, що спрямована на досягнення набору фізичних цілей, або як гра, або для рекреаційних цілей. Це більш широке визначення дозволяє включити не лише традиційні, інституціоналізовані види спорту, але й ті, що розвиваються поза межами мейнстріму, що є ключовим для подальшого обговорення альтернативних видів спорту. Таке широке розуміння спорту дозволяє розглядати його не лише як змагання, а й як засіб для відпочинку, особистісного розвитку та соціальної інтеграції.

Контрольні запитання

1. Поясніть сутність тези про те, що спорт є «мікрокосмом суспільства». Які саме суспільні явища він відображає?
2. Які історичні функції спорту виділяє дослідник М. Алозі, починаючи від давніх часів і до епохи Промислової революції?
3. Що означає міжнародна концепція «Спорт для розвитку та миру» (Sport for Development and Peace), офіційно визнана ООН у 2001 році?
4. Назвіть конкретні глобальні соціальні цілі (за визначенням ООН), механізмом досягнення яких може слугувати спорт.
5. Наведіть приклади видатних спортсменів, що порушували соціально-політичні чи екологічні проблеми за допомогою своєї медійності.
6. Чому традиційне (орієнтоване на формальні структури та жорсткі правила) визначення спорту може обмежувати розвиток сучасних рекреаційних практик?
7. Поясніть концепт «реверсивної» або «культурної обумовленості» спорту: чому те, що вважалося спортом століття тому, відрізняється від сучасного розуміння цього феномену?

1.2. Соціокультурний та психологічний феномен альтернативного спорту: ціннісна парадигма

Незважаючи на значну соціальну роль традиційного спорту, зростає тенденція до розвитку так званих альтернативних видів спорту. Це пов'язано з тим, що традиційний спорт часто є «ексклюзивним, структурованим, орієнтованим на результат та елітарним».

Альтернативні види спорту, натомість, надають учасникам покоління Y (та інших) такі можливості:

- формування та розвитку креативності та індивідуальності. Вони дозволяють розвивати унікальний стиль, не обмежений командними правилами та структурою, характерною для таких видів спорту, як футбол чи бейсбол;
- виникнення дружби та цільної спільноти, товариства. Навіть у конкурентному середовищі ці види спорту часто сприяють сильнішим соціальним зв'язкам;
- відмінності від «мейнстріму». Нетрадиційні або екстремальні види спорту часто постають як альтернатива традиційним («мейнстрімним») видам спорту, які домінують у системі фізичного виховання та масової культури. Ці нові форми спортивної активності часто виникають у межах субкультурних середовищ, де учасники прагнуть самовираження, свободи від регламентованих правил та дистанціювання від інституціоналізованого спорту. Наприклад, сноубординг, який спочатку сприймався як контркультурна діяльність, став уособленням опору жорсткій структурі лижного спорту, з його правилами, формальною технікою та консервативною аудиторією. Вони слугують субкультурами, де певні групи людей відрізняються від інших поколінь та їхніх мейнстрімних видів спорту, як, наприклад, у випадку зі сноубордингом.

На думку дослідників, такі види спорту є віддзеркаленням соціальних і культурних зрушень, де молодь шукає нові, неформальні, гнучкіші та менш ієрархічні моделі фізичної активності. Учасники подібних субкультур часто ідентифі-

кують себе через стиль, естетику, музику, форму спілкування та навіть ризик, який супроводжує їхню спортивну діяльність. Це створює унікальні спільноти, що цінують не стільки змагання за медалі, скільки індивідуальність, творчість, свободу руху та переживання екстремального досвіду.

Крім того, на відміну від мейнстріму, де домінує ідея перемоги, екстремальні види спорту більше зорієнтовані на процес, задоволення та самовдосконалення. Така ідеологія також відображається у способах організації заходів: замість офіційних турнірів часто проводяться фестивалі або джеми, де головним є участь, а не результат.

Таким чином, подібні види спорту не лише відрізняються від традиційних за формою, а й виконують культурну функцію – виступають своєрідним коментарем чи навіть протестом проти усталених норм спортивного мейнстріму.

Однією з ключових характеристик багатьох альтернативних або екстремальних видів спорту є їхня нерозривна привязаність до природного середовища. Такі види спорту, як каякінг, скелелазіння, серфінг, фрірайд, хайлайн або бейсджампінг, невіддільні від ландшафтів, стихій і елементів природи, в яких вони відбуваються. Учасники таких практик не просто використовують природу як декорацію, а взаємодіють з нею тілесно, емоційно та навіть філософськи. Цей досвід формує глибоке тілесне відчуття присутності у просторі й водночас – усвідомлення унікальності та вразливості природного середовища.

Дослідники Brymer і Gray підкреслюють, що для багатьох учасників таких активностей природа стає не лише «ареною» подій, а партнером у русі, «товаришем» у дослідженні меж власних можливостей. У своїх роботах вони описують досвід спорту в природному середовищі як стан «спільного з природою танцю», де спортсмен відчуває себе частиною екосистеми, а не зовнішнім спостерігачем або експлуататором.

Крім того, досвід безпосереднього перебування у природному середовищі (особливо в складних і ризикованих умовах) часто сприяє виникненню екологічної свідомості. Люди починають краще розуміти вразливість екосистем,

важливість сталого використання ресурсів та необхідність особистої відповідальності за збереження довкілля. Учасники таких видів спорту нерідко стають амбасадорами природи, популяризуючи відповідальне ставлення до навколишнього середовища у своїх спільнотах.

Цей «екопереживальний» компонент також формує емоційну прив'язаність до певних місць, гір, річок чи океанів, що підсилює мотивацію до їх збереження. У такий спосіб альтернативні види спорту можуть виконувати не лише рекреаційну, а й екологічно-виховну функцію, сприяючи формуванню нової етики взаємодії людини з природою.

Доктор Е. Браймер, визначний дослідник у галузі психології спорту, зокрема екстремальних видів спорту, пригодницького досвіду та взаємодії людини з природою, виокремив таке поняття, як взаємозв'язок між людиною та природою, благополуччя, засноване на взаємодії з природою («nature-based well-being»). Крім того, дослідник наголошував на вихованні позитивних психологічних якостей, таких як мужність й трансформації страху.

Усе це контрастує з традиційним спортом, який іноді передбачає інтенсивне використання природних ресурсів. Участь в екстремальних/альтернативних видах спорту може позитивно впливати на психічне здоров'я, мужність, смирення та здатність керувати страхом і тривогою.

Контрольні запитання

1. Назвіть деструктивні або обмежувальні характеристики традиційного («мейнстрімного») спорту й визначте причини зростання популярності альтернативних дисциплін?
2. Сформулюйте можливості, які альтернативні види спорту відкривають для представників покоління Y та наступних поколінь.
3. Наведіть історичний приклад контркультурної діяльності у спорті, яка починалася як протест проти консервативних правил лижного спорту, а згодом стала офіційною дисципліною.

4. У чому полягає відмінність в організації масових заходів у традиційному та альтернативному спорті (концепція «турніру» проти концепції «фестивалю/джему»)?

5. Які види альтернативної та екстремальної активності невіддільні від природного ландшафту та стихій? Назвіть щонайменше 4 види.

Проблема для дискусії. Якщо альтернативний спорт за своєю суттю є протестом проти регламентованих правил та інституціоналізації, що відбувається з його ціннісною парадигмою (свободою, креативністю), коли він стає частиною шкільної програми чи Олімпійських ігор? Як педагогу зберегти цей баланс «свободи і структури» на заняттях?

1.3. Генеза, термінологічна диференціація та медійна інституціоналізація альтернативних видів спорту

Необхідно зазначити, що сам термін «альтернативні види спорту» знаходиться у стані розвитку. В нормативно-правовій базі сучасної України таке визначення нами не знайдено. Згідно зі статтею 1 закону України про фізичну культуру і спорт, вид спорту виокремлюється як різновид змагальної діяльності, що здійснюється з дотриманням визначених правил. Їх розподіл здійснено так:

- олімпійські – види спорту, які включені до програми Олімпійських ігор;
- неолімпійські – не включені до програми Олімпійських ігор;
- види спорту осіб з інвалідністю – види, включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор;
- види спорту, не включені до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, у яких беруть участь особи з інвалідністю.

Проте, в різних наукових джерелах знаходимо різне тлумачення цього терміна.

Історично термінологія сфери фізичної культури і спорту змінювалась, урізноманітнювалась та осучасню-

валась. На початку ХХ ст. фізичне виховання визначалося словами «гімнастика», «тілесне виховання»; відбулася трансформація поняття «спорт» із «розваги» в професійну діяльність завдяки організації та проведенню Олімпійських ігор сучасності (1896 р.), створенню європейських і світових організованих форматів (союзів, федерацій за видами спорту); появі офіційних правил тощо.

Акцент на «гімнастичних системах», актуальність «військової підготовки», притаманні тому періоду, віддзеркалились у виокремленні відповідних академічних предметів.

Крім того, вживання й значення звичного для нас терміна «фізична культура» (physical culture) можуть відрізнятися в залежності від мови, історії та освітніх систем. Наведемо перелік країн, де цей термін використовується офіційно або традиційно в системі освіти, спорту чи науки. Це Україна (офіційний термін у законодавстві, назва шкільного предмета, словосполучення активного вжитку у наукових, методичних та інших працях), Румунія, Сербія (термін використовується в офіційних назвах, наприклад університетських факультетів), Болгарія, Польща (визначення зустрічається в методичних розробках або в академічній літературі), Казахстан та інші пострадянські країни (уживання терміна збереглося в освіті, офіційних документах і навіть у назвах). Китайський термін 体育 (tǐyù) перекладається як «фізична культура» або «фізичне виховання» залежно від контексту. В англійських перекладах часто використовується саме Physical Culture and Sports.

В решті світу, цей термін використовується вузько або в історичних та філософських дослідженнях, а домінує термін «Physical Education» (PE) або «Kinesiology».

Розглянемо генезу терміна «альтернативний спорт» у науковій літературі. Одним із перших концептуальних прикладів його вживання називаємо праці Р. Райнхарта, в яких термін «alternative sports» застосовувався для груп активностей, що знаходяться поза традиційними спортивними структурами та організаціями. Автор охарактеризував його риси як:

- самостійний контроль та організація;
- акцент на особисті досягнення;
- відсутність наголосу на змаганні;
- наявність внутрішньої субкультури (наприклад, скейтбординг).

Саме в цьому контексті сформувалася класифікація «alternative sports», хоча точну дату появи терміна в академічній літературі ми не віднайшли.

До ранніх згадок відносимо статтю Х. Торп «Understanding alternative sport experiences: A contextual approach for sport psychology», де термін «alternative sport experiences» застосовується для опису специфічного ставлення спортсменів до нетрадиційних видів спорту, зосереджених на самовизначенні, свободі участі та менш інституціоналізованому форматі.

Крім терміна «альтернативний спорт» у Р. Райнхарта знаходимо конструкцію «User-Friendly Sport» – дружній, зручний, комфортний спорт (2000 р.). Зміна ставлення до дозвілля та спорту, ринково-орієнтована глобальна економіка, участь транснаціональних корпорацій у спорті, розширення доступу до спортивних майданчиків – усе це підвищило участь та кількість глядачів у багатьох видах спорту.

Посилання на Девіса-Девіса (1996 р.) та журналістську критику 1996 р. додає тексту наукової глибини, показуючи, що корнербол – це не просто «гра в кутку», а методично обґрунтований інструмент, що відповідає сучасним тенденціям розвитку спорту: від професійного медіа продукту до інклюзивної шкільної активності.

Необхідно зазначити, що існує думка журналістів про те, що такі види спорту насамперед «створені для телебачення». Відомий іспанський журналіст, професор університету Валенсії, Д. Перкінс у контексті дебюту маунтінбайку (гірського велоспорту) на Олімпійських іграх в Атланті 1996 р., підкреслював, що такі динамічні види спорту впроваджуються МОК передусім для підвищення телевізійних рейтингів серед молоді.

Феномен «альтернативних видів спорту» наприкінці ХХ століття спричинив справжню парадигмальну зміну в сприйнятті рухової активності. Це не пройшло повз увагу світових ЗМІ, які першими зафіксували перехід від класичного стадіонного спорту до «вуличних» та «екстремальних» форм.

Британський спортивний оглядач С. Барнс у своїй праці (1995) іронічно підкреслював урбаністичну природу нових дисциплін, те, як нові, «адреналінові» дисципліни змінюють наше уявлення про фізичну активність. Описуючи вуличний санний спорт (street luge), він зазначав: «Моєю улюбленою подією є перегони на санях – я лише сподіваюся, що організатори не зіпсують атмосферу, перекривши рух транспорту перед стартом».

На його думку, як тільки влада починає «зупиняти рух» (тобто створювати штучні, безпечні умови та правила), спорт втрачає свій первісний драйв і стає частиною «системи». Цитата ілюструє контркультурне походження багатьох сучасних ігор, доводячи, що альтернативні види спорту виникли як відповідь на надмірну формалізацію традиційного спорту.

Цей вислів демонструє головну рису альтернативного спорту того часу – адаптивність до міського середовища, повсякденного простору. На відміну від класичних видів, які потребують закритих арен, вони адаптують під себе архітектуру міста (сходи, кути, стіни), що робить їх максимально доступними для молоді.

Сьогодні, у 20-х рр. ХХІ ст., ми спостерігаємо «другу хвилю» цієї популярності, коли навіть олімпійська програма з брейкінгом та скейтбордингом стає «альтернативною» за своєю суттю.

Терміни, що використовуються для позначення цих нових видів спорту, принципово важливі, оскільки деякі терміни мають виключні конотації або підкреслюють лише один аспект привабливості цих видів спорту.

Ще одним терміном, характерним для опису «немейнстрімних» видів спорту, став термін «екстремальний спорт», який визначнений як зростаючі у кількості фізично

та розумово інтенсивні види діяльності, які формально не визнаються легітимними видами спорту (у розумінні олімпійськими, визнаними) більшістю ЗМІ та/або суспільства.

Знаковим моментом стала поява X Games (Всесвітніх екстремальних ігор). Намагаючись пов'язати місце проведення перших Ігор у м. Форт-Адамс, штат Род-Айленд, з екстремальними видами спорту, співведуча С. Колбер визначила, що екстремальні види спорту – це ставлення до життя; пристрасть, що походить від душі» (кабельна мережа ESPN, трансляція 1 липня 1995 р.).

X Games (Всесвітні екстремальні ігри) стали ключовим етапом у процесі інституціоналізації та глобальної легітимізації альтернативних видів спорту. Починаючи з 1995 р., цей проєкт трансформував розрізнені молодіжні субкультури (скейтбординг, BMX, вуличний санітарний спорт тощо) у структурований медійний продукт, заснований на філософії «lifestyle sports» (спорту як способу життя). Для сучасної педагогіки фізичного виховання феномен X Games фундаментальний, оскільки він змістив акцент із жорсткої нормативності та класичного олімпізму на креативну самореалізацію, видовищність і персональний драйв. Упровадження альтернативних ігор, натхненних цією моделлю, дозволяє вчителю інтегрувати в освітній процес рухову активність, яка має високий рівень «культурної релевантності» для сучасної молоді, ефективно розв'язуючи проблему зниження мотивації на уроках фізкультури.

Ключовими аспектами стали трансформація цінностей, а саме перехід від принципу «швидше, вище, сильніше» до принципу «складніше, естетичніше, оригінальніше». Крім того, демократизація – доступність альтернативних дисциплін, які не потребують спеціалізованих стадіонів, а адаптуються до наявного простору й медіа впливу. Розуміння того, що учні сприймають спорт крізь призму сучасного візуального контенту, який пропагують X Games.

Саме американська ESPN, що належить корпорації Disney (разом з ABC-TV), у 1995 р. започаткувала The eXtreme Games, яка намагалася одночасно максимально

використати слово «екстремальний» й дистанціюватися від нього. X Games стали літньою спортивною подією, створеною для телебачення, яка в 1995 р. демонстрували нестандартні види спорту (переважно для чоловіків-учасників). Серед них були: скейтбординг, катання на роликових ковзанах, вуличний санний спорт, еко челендж, стрибки на велосипеді BMX, стрибки босоніж із трампліна, банджі-джампінг, спортивне скелелазіння, гірський велоспорт.

У другому році проведення новоназваних «X Games» пряму трансляцію спостерігали 201 350 осіб; у 1997 р. змагання переїхали до Сан-Дієго, а їх відвідуваність становила 219 900 осіб, а в 1998 р. – 242 850. У 1997 р. ESPN, ESPN2, ESPN International та Wide World of Sports на каналі ABC транслювали 37 годин, охопивши 71 мільйон домогосподарств, ESPN2 – 48 мільйонів, а ESPN International транслювався у 198 країнах 21 мовою (ESPN Sportszone, 1997). За трансляцію X Games ці кабельні мережі отримали у 1998 р. рейтинги 0,7 та 0,5, а ABC – 2,3 у 1997 р. та 1,6 у 1998 р.

Протягом років, починаючи з 1995 року, види Summer X Games (назва змінена в січні 1996 р.) урізноманітнювалися і збільшувалися. Так, змагання об'єднали види скейтбордингу (стріт, показові змагання, даунхіл, жіночий хафпайп та позашляховий скейтбординг); роликові ковзани (агресивні, вуличні, вертикальні та вертикальні потрійні, а також швидкісний спуск); скайсерфінг; велосипедні трюки (на рівнині, вулиці, стрибки по ґрунту тощо); вейкбординг; спортивне скелелазіння (складність і швидкість).

Попри задекларовану інклюзивність та формальну відкритість альтернативних дисциплін для представників обох статей, структура їхнього медіасупроводу все ще відтворює консервативні патерни традиційного спорту. Розподіл телевізійного ефірного часу підпорядковується загальній андроцентричній моделі (зосередження на чоловічому досвіді як на нормі) висвітлення: ключовий акцент зміщується на чоловічі змагання, тоді як жіночі досягнення часто залишаються поза увагою медіа або

піддаються систематичній маргіналізації. Це явище «медійної невидимості» жінок у спорті детально описане в соціологічних дослідженнях (зокрема, Dennis-Vano, 1995), які вказують на суперечність між демократичною природою самих ігор та комерційною логікою трансляцій, що орієнтуються на стереотипні запити аудиторії.

У програму зимових X Games (16-22 січня 1999 р., м. Крестед-Батт, штат Колорадо, США) включали сноукрос (гонки на сномобілях); сноубординг включений до програми Олімпійських ігор у Нагано 1998 р. (Border-X – одночасний швидкісний спуск); гонки на гірських велосипедах; слоупстайл на скіборді; біг-ейр та хафпайп.

Отже, «антисистемні» ігри офіційно набули статусу глобального медійного продукту. Для педагога це означає, що альтернативні види спорту – це не просто забава, а потужний інструмент залучення, зокрема учнів, до активності через зрозумілі їм сучасні культурні коди.

Інтерес серед спортсменів є ключовим виміром феномену альтернативного спорту. На X Games 1997 р. зареєстровано майже п'ятсот учасників з-понад 20 різних країн, включаючи Італію, Бразилію, Мексику, Японію, Ізраїль, Корею, Австралію, Нову Зеландію, Францію, Південну Африку, Казахстан та Канаду тощо. «Daily Bread», журнал про роликові катання, заснований скейтбордистами, публікував розвороти про команду скейтбордистів «Futuretrip» з Азії, про учасників з Великої Британії, Іспанії, Швейцарії.

Р. Райнхарт доводить, що альтернативні види спорту пройшли шлях від нішевих занять до глобальних індустрій завдяки симбіозу з транснаціональними корпораціями. Це створило парадокс: спорт, що виник як протест проти правил, став одним із найбільш комерціалізованих сегментів ринку. Невелика вибірка компаній, які об'єдналися з альтернативними видами спорту, включає італійські транснаціональні корпорації Benetton та Roces (на початку 90-х зробили ставку на роликові ковзани (In-line skating), що стало «першою хвилею» альтернативного буму), а також такі корпорації, як Salomon, Bauer, Senate та Tribe Distribution

(Senate – культова компанія в індустрії агресивного катання на роликах). Існують також веб компанії / дистриб'ютори, такі як <http://rollerwarehouse.com>, <http://skate-utopia.com>, <http://airbornesk8.com>, а також більш типові корпоративні спонсори X Games, як от AT&T, Coors, Nike, Taco Bell, Mountain Dew, Chevrolet, Pontiac, Pringles, Rollerblade, Slim Jim, VISA та Snickers. Очевидно, що ці компанії знайшли свою ринкову нішу. Визначення терміна «альтернативні види спорту» потребує аналізу теоретичної моделі британського теоретика культури Р. Вільямса, яка стала фундаментальною для дослідників сучасних спортивних практик.

Р. Райнхарт на цій основі виділив

- домінантні (dominant) види, мейнстрімний спорт, здебільшого олімпійські дисципліни (футбол, баскетбол, легка атлетика, плавання). Вони мають інституційну підтримку, чіткі правила та висвітлюються в медіа;
- залишкові (residual) види – спортивні практики минулого, які все ще існують, але втратили провідну роль. Наприклад, традиційні народні ігри або «стара школа» гімнастики;
- емерджентні (emergent) види – це нові практики (корнербол, паркур, фрісбі), які виникають як альтернатива домінантним. Вони створюють нові смисли, нові типи соціальної взаємодії та часто кидають виклик традиційній спортивній ієрархії.

Залишкові (residual) види – це спортивні практики минулого, які втратили провідну роль у глобальній медіа системі, але зберігають глибоке коріння в громадах. Ці ігри контрастують із домінантними (олімпійськими) видами, оскільки вони не прагнуть до жорсткої стандартизації правил заради телевізійних рейтингів, а фокусуються на збереженні традиції.

Термін «emergent» у контексті теорії Р. Вільямса та Р. Райнхарта має специфічне навантаження, яке виходить за межі простого слова «нові». Це – властивість системи набувати нових якостей, які не притаманні її окремим елементам. У контексті рухової активності, це види спорту,

що не просто з'явилися, а принесли із собою нову філософію, цінності та форми соціальної взаємодії. Крім цього, визначення підкреслює початкову стадію розвитку альтернативного виду спорту.

Отже, на відміну від «нових» (нещодавно вигадані ігри, які копіюють структуру традиційних), «емерджентні» види спорту зароджуються як альтернатива традиційним формам, кидають виклик домінантній культурі. Вони пропонують нові «структури почуттів». Наприклад, якщо домінантний спорт – це про жорстку конкуренцію та ієрархію, то емерджентний (як от корнербол або фрісбі) може бути про інклюзію, відсутність арбітрів і саморегуляцію.

Звичайно, існує перетин між категоріями Вільямса, за видом спорту та за рівнем спорту. Аматорський футбол може бути як мейнстрімним, через перетин з професійним та університетським футболом, так і залишковим, оскільки він є «елементом сучасного» зв'язку мейнстрімного футболу.

Види спорту, що вважаються альтернативними, можна класифікувати як екстремальні, альтернативні, лайфстайл тощо. Альтернативні види спорту на даний момент включають, але, звичайно, не обмежуються такими видами спорту, як: дельтапланеризм, польоти на лижах, пірнання, спелеологічний спорт, наземний та льодовий яхтинг (підлідний вітрильний спорт), маунтинбординг, катання на ковбойських вертольотах, швидкісний велоспорт, швидкісні лижі, круті лижі, надувне крісло, водний мотоцикл, плавання на відкритій воді, гонки на моторних човнах, підводне плавання, швидкісний вітрильний спорт та трифойлінг.

Автор вищезначеного переліку А. Томлінсон зауважує, що сучасний спорт еволюціонує від суворої дисциплінарної практики до індивідуалізованого видовища. Це пояснює високу популярність альтернативних ігор серед молоді: вони дозволяють учням не просто виконувати вправи, а конструювати власну спортивну ідентичність у межах емерджентної культури дозвілля. Існують скейтбординг, каякінг на бурхливій воді, корфбол, професійний пляжний

волейбол, серфінг та віндсерфінг; активно розвиваються бої, «екстремальні» лижі, глибоководні дайвінг, парапланеризм, сендбординг та шахтарська Олімпіада тощо [там само].

У різних країнах та культурних регіонах також з'являються нові форми альтернативних видів спорту. З Австралії походять трюго (гра з молотком та гумовим кільцем) і спрайрі (мініатюрний теніс).

У Швейцарії існує лижний спорт (лижники, яких тягнуть вниз кіньми). Як зазначають дослідники медіа проєктів (зокрема, у програмі «The Sports Factor», 1998), спектр альтернативного спорту охоплює як олімпійські демонстраційні види (баскська пелота, Барселона, 1992 р.), так і автентичні народні ігри, такі як голландський фірлеппен «Fierljeppen» – стрибки через канали з жердиною, паалзіттен «Paalzitten» – сидіння на жердині у воді на час; бульгійський «Bourle» (варіант боулінгу на вигнутій доріжці) або специфічна версія гри в м'яч.

У соціокультурному аналізі важливо розрізняти екстремальний та альтернативний спорт. Якщо для першого атрибут високого ризику є визначальним фактором ідентичності, то для альтернативних дисциплін (зокрема, ігрових) він не є обов'язковий. Ключовою цінністю тут виступає радикальний індивідуалізм, який домінує над традиційною командною орієнтацією. Саме це пояснює початковий скептицизм «пуристів» щодо спроб медіа гігантів (наприклад, ESPN) трансформувати сольні виступи у скейтбордингу чи інлайн-спорті у синхронні парні або групові перформанси. Така «командна» модернізація сприймалася субкультурою як штучна надбудова, що суперечить первісній філософії вільного самовираження, де майстерність атлета є його персональним маніфестом, а не частиною стандартизованого групового результату.

Отже, хоча альтернативний спорт цінує індивідуальність, він здатний еволюціонувати. Такі ігри, як алтимат фрізбі, корнербол та інші, вдало поєднують цей «індивідуальний драйв» із безпекою та м'якою соціалізацією, уникаючи небезпек, притаманних екстремальним видам.

Контрольні запитання

1. Яка класифікація видів спорту офіційно закріплена у 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»? Чи міститься в українській нормативно-правовій базі дефініція «альтернативний спорт»?
2. Яка термінологічна трансформація поняття «спорт» відбулася наприкінці XIX ст. у зв'язку з відродженням Олімпійських ігор? Якими словами визначали фізичне виховання на початку XX століття?
3. У яких країнах та регіонах світу термін «фізична культура» залишається офіційним в освітній та науковій сферах, і які терміни домінують у решті світу?
4. Яка медійна подія стала початком глобальної інституціоналізації та комерціалізації екстремального спорту? Яка телевізійна мережа її створила?
5. Розкрийте зміст поняття «User-Friendly Sport». Які глобальні економічні чинники зумовили появу цієї конструкції?
6. Використовуючи теоретичну модель британського соціолога Р. Вільямса, диференціюйте поняття: домінантні види спорту; залишкові види спорту; емерджентні (emergent) види спорту.
7. Обґрунтуйте соціокультурну відмінність між екстремальним та альтернативним спортом. Чому критерій ризику не є обов'язковим для альтернативних ігрових дисциплін?
8. Наведіть приклади автентичних регіональних альтернативних ігор світу. Поясніть, як запозичення таких етноігор збагачує варіативний компонент сучасної фізкультурної освіти.

1.4. Система міжнародних змагань в альтернативному спорті: від субкультурних ініціатив до глобальних інституцій

Сучасний ландшафт спортивних змагань переживає етап фундаментальної трансформації, де поруч із традиційними олімпійськими дисциплінами стрімко розвивається розгалужена мережа альтернативних та емерджентних івентів. Ці змагання не просто пропонують нові рухові форми, а й конструюють іншу філософію успіху, де акцент зміщується з жорсткої сегрегації на інклюзивність, ідентичність та соціальну релевантність. Від екстремальних пригодницьких перегонів у Марокко до турнірів із вуличного баскетболу чи Гей-ігор – усі ці заходи демонструють життєздатність спортивних практик, що виникають як відповідь на запит суспільства щодо демократизації спорту (див. Таб.1.1). Окреме місце в цій системі посідає процес інституціоналізації, коли колись маргіналізовані рухи, як-от Паралімпійські ігри чи Спеціальна Олімпіада, стають частиною глобального мейнстріму, відкриваючи шлях для нових авторських методик та ігор майбутнього.

Так, наприклад, Паралімпійські ігри наводяться як приклад успішної інституціоналізації. Те, що колись було «альтернативою» для вузької групи людей, сьогодні має глобальну підтримку МОК.

Важливо звернути увагу на географію альтернативи, наприклад змагання у Марокко (Ес-Сувейра), «відомі як Wind City Afrika...», що отримало статус «мекки» віндсерфінгу завдяки унікальному кліматичному явищу – потужним пасатам, які дмуть понад 300 днів на рік.

Згідно з дослідженнями спортивної географії та соціології дозвілля, Ес-Сувейра є епіцентром міжнародних змагань, що формують альтернативну спортивну культуру. Крім того, саме існування змагань довело, що альтернативні види спорту не обмежені лише США чи Європою. Це ілюструє концепцію «спортивного паломництва», де локація стає невідомою частиною самого виду спорту.

Таблиця 1.1

Класифікація міжнародних змагань в емерджентній та альтернативній спортивній культурі

Категорія змагань	Назва заходу / Серія	Ключові характеристики та локації	Джерело
Водні види (Wind & Water)	Міжнародні регати в Ес-Сувейрі (Wind City Afrika)	Проводяться щовесни в Марокко; фокус на віндсерфінгу.	Keeble (1995)
Пригодницькі перегони (Adventure Racing)	Eco-Challenge, Raid Gauloises, Hi-Tec Series	Мультидисциплінарні перегони на виживання (експедиційний формат).	Thomas (1998), Bell (1998)
Витривалість (Endurance)	Ironman (Triathlon)	Щорічний чемпіонат на Гаваях; еталон екстремального триатлону.	Rinehart (2000)
Вуличні та ігрові (Urban/Street)	Gus Macker 3-on-3, Hoop-It-Up	Турніри з вуличного баскетболу, що вивели стрітбол у мейнстрім.	Brewington (1993), Forest (1993)
Субкультурні (Action Sports)	Vans Triple Crown of Skateboarding	Серія змагань, що фокусується на майстерності та автентичності.	Howe (1998)
Етнічні та традиційні	Хайлендські ігри (Highland Games)	Традиційні шотландські ігри; приклад «залишкової» культури.	Jarvie (1991)
Соціально-орієнтовані та інклюзивні	Гей-ігри (Gay Games), Ігри Маккабеїв, Всесвітні ігри трансплантологів	Змагання, де ідентичність та інклюзія є важливішими за результат.	Williams (1977)
Інституціоналізовані (колишня альтернатива)	Паралімпійські ігри, Спеціальна Олімпіада	Проекти, що пройшли шлях від маргіналізації до визнання МОК.	Tomlinson (1996)

Приклад Ес-Сувейри ідеально ілюструє тезу про глибокий зв'язок з природою. Змагання не просто проводяться на стадіоні, вони «підлаштовуються» під природні цикли (весняні вітри), що робить природу повноцінним учасником спортивного процесу. Перетворення рибальського містечка на світовий спортивний хаб є прикладом того, як емерджентні види спорту створюють нові економічні ніші та змінюють ландшафт регіонів.

Пригодницькі перегони (Adventure Racing) є втіленням концепції «спорту на межі», де фізичні можливості людини поєднуються зі стратегічним мисленням та екологічною взаємодією. Пригодницькі перегони – це мультидисциплінарний командний вид спорту, що проводиться в експедиційному форматі та вимагає від учасників автономного виживання в екстремальних умовах дикої природи.

Перегони тривають безперервно від декількох днів до тижня, охоплюючи дистанції у сотні кілометрів, характерне поєднання трекінгу, гірського велосипеда, каякінгу, скелелазіння та навичок орієнтування за картою і компасом (GPS зазвичай заборонено).

Змагання зазвичай проходять у змішаних групах, де результат визначається за останнім учасником команди, що підкреслює соціальний аспект «товариства» та взаємодопомоги.

До знакових міжнародних серій відносяться

- Raid Gauloises (засновано 1989 р.). Вважається першим сучасним прикладом «експедиційних перегонів», що започаткував моду на глобальні змагання у віддалених куточках світу (див. Рис.1.1).

- Eco-Challenge, засновані 1995 р. – проєкт М. Бернетта, який перетворив пригодницькі перегони на глобальний медійний феномен (транслявався на Discovery Channel). Саме тут акцент було зміщено на екологічну відповідальність та ідею «виклику природі».

- Hi-Tec Adventure Racing Series – більш доступна серія змагань, яка сприяла демократизації та популяризації цього виду спорту серед ширшого кола аматорів.

Отже, пригодницькі перегони є антиподом класичного стадіонного спорту. Вони демонструють «нелінійність» спортивного досвіду, тут немає чітко визначеної доріжки, а шлях до перемоги залежить від здатності команди адаптуватися до мінливого ландшафту. Цей елемент адаптивності та використання навколишнього середовища як «партнера» є спорідненим із філософією альтернативних ігор, де гравці також використовують архітектурні особливості простору (кути та стіни) для досягнення ігрової мети.

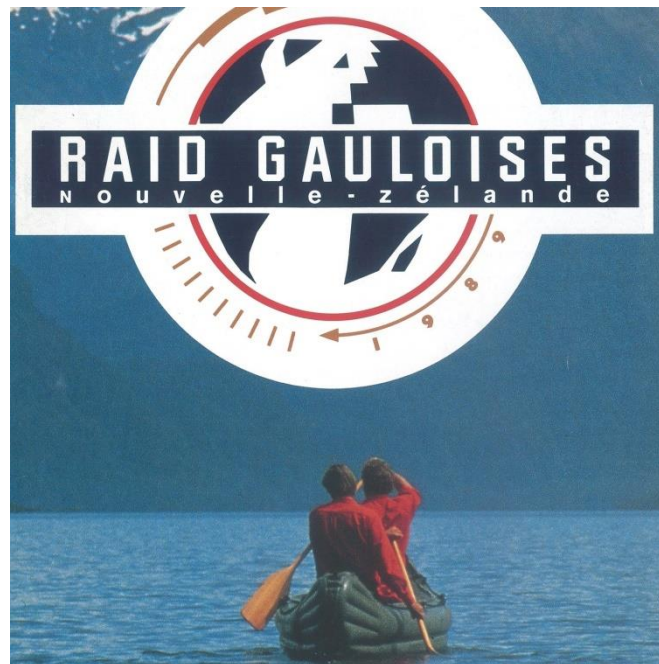


Рис.1.1 Емблема «RAID GAULOISES»

Ironman World Championship (Kona, Hawaii) є найбільш впізнаваним брендом у світі триатлону на довгі дистанції. Він уособлює перехід від «емерджентного» (постаючого) виду спорту 1970-х років до повністю «домінантного» мейнстрімного медіа-продукту сучасності.

Дистанція Ironman вважається «золотим стандартом» витривалості та складається з трьох безперервних етапів, які сумарно становлять 140,6 миль (226,3 км):

- заплив 2,4 милі (3,86 км) у відкритій воді;
- велозаїзд 112 миль (180,25 км) в умовах сильного вітру;

- марафон, біг 26,2 милі (42,2 км) в умовах екстремальної спеки (див. Рис.1.2).

Перші змагання відбулися в 1978 р. на острові Оаху, але з 1981 р. чемпіонат щорічно проводиться в Кайлуа-Кона (Гаваї). Гаваї обрані не випадково – екстремальні погодні умови (вологість 90%, температура 30°C+ тощо) створюють той самий «глибокий зв'язок із природою», про який згадують дослідники пригодницького спорту.



Рис.1.2 Старт гонки у Кайлуа-Кона

Ironman належить корпорації (The Ironman Group), яка проводить понад 170 заходів у більше ніж 50 країнах світу, в яких щорічно намагаються пройти кваліфікацію для участі у головному старті на Гаваях понад 90,000 осіб.

Ironman є ідеальним прикладом інституціоналізації альтернативного спорту. Він демонструє, як індивідуальний виклик і «антисистемний» драйв перших учасників 1978 р. перетворилися на жорстко структурований, орієнтований на результат та фінансово успішний мейнстрім.

Проаналізуємо феномен вуличного баскетболу (стрітболу) крізь призму його комерціалізації та медійної трансформації наприкінці ХХ століття. Турніри Gus Macker і

Ноор-It-Up стали ключовими інструментами виведення «вуличної» субкультури в глобальний мейнстрім, перетворивши неформальну гру на структурований бізнес-продукт.

Турнір Gus Macker 3-on-3 розпочався у 1974 році в Ловеллі, штат Мічиган, як приватна ініціатива С. Макніла (Gus Macker) із призовим фондом у \$18. В 90-х рр. XX ст. турнір перетворився на національний тур, що охоплював понад 75 міст США щорічно.

У 1993 р. турнір залучав понад 200,000 учасників та понад 1,5 мільйона глядачів, ставши найбільшою подією у світі баскетболу 3х3.



Рис.1.3 Реклама баскетбольного турніру Gus Macker 3-on-3 у 2026 р.

Gus Macker 3-on-3 залишається активним і масштабним рухом у 2026 р. Турнір, який виник як локальна розвага на під'їзній доріжці у 1974 р., сьогодні має статус національного феномену США.

Турнір має щільний календар, що охоплює різні штати (переважно Мічиган, Нью-Мексико, Нью-Йорк та Огайо). Три міста в травні – Гвінн (Мічиган), Лас-Крусес (Нью-Мексико), Джексон (Мічиган); Гейлорд (Мічиган), Бентон-Гарбор (Мічиган), Рочестер (Нью-Йорк) у червні 2026 р.; міста Грант (Мічиган), Флінт (Мічиган), Салт-Сент-Марі (Мічиган) у липні.

Особливостями формату в 2026 р. стали три вектори. Перший – інклюзивність. У змаганнях беруть участь гравці віком від 8 до 80 років, а система комп'ютерного підбору

забезпечує гру між командами зі схожим зростом та рівнем навичок.

Кожен турнір залишається важливою подією у сфері благодійності. Наприклад, у Мідленді – на розвиток молоді та боротьбу із залежностями, у Рочестері кошти спрямовуються на підтримку програм YMCA (Young Mens Christian Association – Юнацька християнська асоціація, інклюзивна платформа для соціального розвитку, спорту та освіти). Це одна з найбільших та найстаріших молодіжних волонтерських організацій у світі, заснована ще у 1844 р. у Лондоні.

Програми YMCA зазвичай фокусуються на трьох основних напрямках: розвиток молоді, здоровий спосіб життя та соціальна відповідальність.

YMCA є піонером у створенні масових видів спорту; саме в її стінах було винайдено баскетбол та волейбол. Сьогодні вони організовують турніри (наприклад, партнерство з баскетбольними подіями, такими як Gus Macker у Рочестері), секції плавання, йоги та фітнесу для всіх вікових груп.

Під час змагань створена фестивальна атмосфера. Крім ігор 3х3, заходи включають конкурси слем-данків, триочкових кидків, зони для дітей та фуд-траки. Турнір успішно зберіг свою «вуличну» ідентичність, перетворивши центральні площі міст на тимчасові спортивні майданчики, відомі серед фанатів як «Mackerville».

Якщо Gus Macker зберігав дух «фестивалю», то Ноор-Іт-Ур (заснований у 1989 р. у Далласі) став еталоном корпоративного підходу до альтернативного спорту. Завдяки підтримці NBC Sports та великих спонсорів, турнір став офіційним світовим туром НБА з вуличного баскетболу.

До середини 90-х рр. XX ст. турнір проводився у понад 100 містах світу, включаючи Європу та Азію. А спонсорські внески від таких гігантів, як Nike, Coca-Cola та Chevrolet, перетворили ці турніри на багатомільйонні проекти.

Успіх стрітболу доводить, що альтернативні ігри мають величезний потенціал для масового впровадження, якщо вони

використовують наявний міський простір та фокусуються на участі, а не лише на професійному результаті.

Серія Vans Triple Crown є еталонним прикладом збереження субкультурної автентичності в умовах глобальної комерціалізації, стала фундаментом для визнання скейтбордингу як олімпійського виду спорту, водночас залишаючись «вірною вуличним витокам».

Vans Triple Crown заснована у 1996 р. і виникла як відповідь на потребу субкультури в легітимних змаганнях, що керуються самими райдерами, а не лише телевізійними продюсерами.

На відміну від багатьох мейнстрімних івентів, Vans Triple Crown фокусується на трьох ключових дисциплінах, що відображають різнобічність скейтбордингу, а саме Street – технічне виконання трюків на сходах, перилах міської архітектури; Park/Bowl – катання в бетонних жолобах або чашах, що вимагає високої швидкості та відчуття радіусів; Vert – повітряні трюки на вертикальній рампі, найбільш видовищний і ризикований сегмент.

На початку 2000-х серія транслювалася на NBC Sports та FOX Sports, охоплюючи мільйони домогосподарств. А поступово зростаючи, призові фонди серії стали одними з найвищих у світі екшн-спорту, що дозволило професіоналізувати скейтбординг.

Vans одними з перших впровадили рівноправні жіночі дивізіони, хоча медійна видимість жінок у той період усе ще стикалася з викликами «андроцентричної моделі». Збереження субкультурного коду здійснюється через дизайн майданчиків, підбір суддів-інсайдерів та музичний супровід.

У працях Дж. Хоу та Р. Рейнхарда серія Vans Triple Crown розглядається як майданчик, де відбувався конфлікт між «пуристами» та «корпораціями».

Наголошуємо на потужній маркетинговій ролі, адже ці змагання як інструмент для просування бренду Vans призвели до парадоксу: «антисистемний» спорт став двигуном багатомільйонних продажів культових моделей взуття Vans, таких як Slip-On та Old Skool, які продемонстрували стабільне зростання на 20–30% щорічно.

Разом із Vans, такі транснаціональні корпорації, як Salomon, Bauer та Nike, успішно інтегрувалися в ринок альтернативного спорту, використовуючи подібні змагання як основний інструмент стимулювання попиту серед молодіжної аудиторії.

Хайлендські ігри (Highland Games) є класичним прикладом «залишкової» (residual) культури, практик минулого, які все ще існують у сучасному суспільстві, попри домінування мейнстрімного спорту. Хайлендські ігри демонструють унікальний баланс між національною ідентичністю, атлетизмом та історичною реконструкцією. Вони виконують не лише рекреаційну, а й етнокультурну функцію, зберігаючи автентичні спортивні коди Шотландії.

Основу ігор складають так звані «важкі події» (Heavy Events), випробування, які вимагають не лише сили, а й специфічної техніки. До них належать метання колоди (Caber Toss) завдовжки 5–6 метрів та вагою від 40 до 80 кг. Метою стала не дальність, а точність перекидання, саме «на 12 годину». Сюди також відносимо метання молота (Scots Hammer), традиційного снаряду з жорсткою дерев'яною ручкою вагою 16 або 22 фунти (7,25 або 10 кг). А також підкидання мішка з сіном (Sheaf Toss) вагою 20 фунтів (9 кг) через високу планку, використовуючи вили (див. Таб.1.2).

Таблиця 1.2

Характеристика Highland Games

Параметр	Характеристикаі
Економічний внесок	Ігри генерують понад 25 млн фунтів стерлінгів щорічно завдяки спортивному туризму.
Масштаб	Щороку проводиться приблизно 200 офіційних заходів у всьому світі, залучаючи сотні тисяч глядачів.
Традиційні снаряди	Вага колоди для метання становить від 40 до 80 кг, а довжина – до 6 метрів.
Теоретичний статус	Ігри є прикладом «залишкової» (residual) культури, яка продовжує існувати паралельно з домінантним мейнстрімним спортом.

Хоча ігри вважаються «залишковою» культурою, їхній сучасний вплив глобальний. Щорічно у світі проводиться понад 200 офіційних ігор (не лише в Шотландії, а й у США, Канаді, Австралії), а наймасовіші ігри, у м. Дун та м. Бремар, залучають від 15,000 до 30,000 глядачів за вікенд.

Найвідоміші ігри у світі, Braemar Gathering, традиційно проходять у першу суботу вересня. Бремарські ігри відомі тим, що їх регулярно відвідують члени британської королівської родини, оскільки вони проходять неподалік королівської резиденції Балморал.

Найбільші у світі за кількістю учасників Хайлендські ігри Cowal Highland Gathering залучають від 15,000 до 20,000 глядачів за вікенд. Родзинкою подій в Дуні є світовий центр чемпіонатів із традиційних шотландських танців (Highland Dancing), де одночасно можуть виступати сотні танцюристів.

Ці дані підтверджують тезу Гранта Джарві (1991) про те, що Хайлендські ігри – це не просто «історична реконструкція», а потужний сектор спортивного туризму, який генерує значні фінансові потоки. Наприклад, у масштабах всієї Шотландії такі заходи приносять понад 25 млн фунтів стерлінгів щорічного доходу.

Наступна група заходів являють собою унікальну модель «альтернативного олімпізму», де головним критерієм успіху є не встановлення світового рекорду, а формування безпечного соціального простору та легітимізація ідентичності.

Засновані у 1982 р. в Сан-Франциско доктором Т. Уодделлом Гей-ігри (Gay Games), ці ігри стали відповіддю на дискримінаційні бар'єри в офіційному спорті. Філософією ігор став принцип «Participation, Inclusion, Personal Best», тут відсутні кваліфікаційні нормативи і це робить ігри «дружніми до користувача» (User-Friendly).

На останніх великих іграх (Гонконг/Гвадалахара, 2023 р.) залучено понад 2,300 атлетів із 45 країн світу. Це перші ігри, які проводилися одночасно у двох різних частинах світу (Азія та Латинська Америка), що дозволило

охопити атлетів із країн, де участь у подібних заходах раніше була логістично або фінансово неможливою.

До програми ігор 2023 року увійшли не лише класичні види, а й специфічні для регіонів активності (наприклад, перегони на човнах-«драконах» у Гонконзі), що підкреслює гнучкість формату «User-Friendly Sport».

Програма Gay Games унікальна тим, що вона поєднує олімпійські стандарти з інклюзивними принципами, де відсутні кваліфікаційні нормативи. Програма ігор зазвичай включає понад 30 дисциплін, які поділяються на кілька категорій: традиційні олімпійські види – плавання, синхронне плавання, стрибки у воду, водне поло; легка атлетика; баскетбол, волейбол, футбол, софтбол; теніс, бадмінтон, настільний теніс; боротьба, карате, дзюдо.

А також наявні естетичні та технічні дисципліни – фігурне катання та танці, зокрема змагання з бальних танців, де дозволені одностатеві пари (Same-Sex Dancing); бодібілдинг та пауерліфтинг. Наступна категорія – специфічні та регіональні види – регбі та боулінг, дартс та чирлідінг.

Економічний ефект для міст-господарів (наприклад, Париж у 2018 р.) оцінювався у 107 мільйонів євро, що демонструє потужний потенціал. Основна частка (приблизно 60%) припала на прямі витрати учасників і туристів на проживання, харчування та транспорт. Соціальний турист, як правило, залишається в місті на довший термін (7–10 днів) порівняно зі звичайним туристом (2–3 дні). Проведення ігор у Парижі дозволило створити або підтримати еквівалент понад 1,400 робочих місць на повний робочий рік.

Статус «LGBT-friendly» міста, зафіксований через проведення таких ігор, створює довгостроковий ефект залучення високооплачуваних фахівців (так званого «креативного класу»), що позитивно впливає на капіталізацію регіону в майбутньому.

Парадокс інклюзивних ігор полягає в тому, що вони перетворюють інклюзію на товар у позитивному розумінні. Оскільки участь відкрита для всіх (незалежно від орієнтації

чи рівня майстерності), база потенційних клієнтів (туристів-атлетів) значно ширша, ніж у професійних федерацій.

Для таких міст, як Гвадалахара чи Гонконг, це стає інструментом «м'якої сили», демонструючи прогресивність та відкритість світу, що критично важливо для залучення міжнародних інвестицій.

Відомі як «Єврейські Олімпійські ігри», Ігри Маккабеїв (Maccabiah Games) є одним із наймасштабніших регулярних спортивних івентів у світі. Ігри проводяться кожні 4 роки в Ізраїлі. У 21-х Іграх (2022 р.) взяли участь понад 10,000 атлетів із 80 країн, що зробило їх третім за величиною спортивним заходом у світі після Олімпіади та Універсіади.

Основною метою визначено зміцнення зв'язків між діаспорою та історичною батьківщиною через спорт.

Всесвітні ігри трансплантологів (World Transplant Games), найбільш інклюзивна модель спорту, де атлетами є люди, що перенесли трансплантацію органів, та їхні донори. Головна цифра цих ігор – це не секунди, а рівень обізнаності про донорство.

Після проведення ігор у країнах-господарях спостерігається зростання кількості підписаних карток донора на 30%. У змаганнях 2023 року в Перті (Австралія) взяли участь понад 1,500 учасників. Це демонструє триумф медицини та волі, де «результат» вимірюється якістю та тривалістю життя після операції.

Ці ігри є втіленням концепції «альтернативного спорту», оскільки вони деконструють ієрархію – учасник з особливими потребами або специфічною ідентичністю стає суб'єктом, а не об'єктом спостереження; соціалізація та інклюзія виокремлюються як пріоритетні, вищі за перемогу; використовують «м'яку силу» – змінюють ставлення суспільства до вразливих груп через позитивний спортивний приклад.

Усі вони так чи інакше є альтернативою мейнстрімним видам спорту. Крім того, оскільки вони дещо маргіналізовані, незважаючи на те, що їх привласнив Міжнародний олімпійський комітет, дехто може включити до цього списку Паралімпійські ігри. Як Паралімпійські ігри,

так і спеціальна Олімпіада є прикладами того, що колись було альтернативою мейнстрімним видам спорту, але завдяки інституціоналізації самі стають дедалі більш мейнстрімними.

Контрольні запитання

1. Яку трансформацію пройшли Паралімпійські ігри та Спеціальна Олімпіада в контексті концепції інституціоналізації спорту?

2. Чому місто Ес-Сувейра (Марокко) отримало статус «мекки» віндсерфінгу та епіцентру альтернативного спортивного паломництва? Який природний чинник це зумовив?

3. Дайте визначення поняттю «пригодницькі перегони» (Adventure Racing). Які види рухової активності вони комбінують і чому там зазвичай заборонено використання GPS?

4. Назвіть три знакові міжнародні серії пригодницьких перегонів та вкажіть медійний проект, що транслювався на Discovery Channel.

5. З яких трьох безперервних етапів складається «золотий стандарт» витривалості триатлону Ironman? Вкажіть точні дистанції в милях або кілометрах та історичну локацію головного чемпіонату.

6. Які два масштабні турніри кінця ХХ століття вивели вуличний баскетбол (стрітбол) з неформальної субкультури у глобальний комерційний мейнстрім?

7. Що таке Хайлендські ігри (Highland Games)? Які традиційні шотландські снаряди та вправи складають основу так званих «важких дисциплін»?

8. Які три великі міжнародні інклюзивні заходи уособлюють модель «альтернативного олімпізму», де ідентичність та безпечний соціальний простір є важливішими за світові рекорди?

9. Порівняйте організаційну філософію вуличних турнірів Gus Macker та Hoop-It-Up. Хто з них спирався на збереження духу «фестивалю та благодійності», а хто став еталоном суто «корпоративного підходу» НБА?

10. У чому полягає головна гуманістична та медико-соціальна мета проведення Всесвітніх ігор трансплантологів?

Який специфічний показник демонструє успішність цих змагань у країні-господарі?

Проблема для дискусії. На прикладі еволюції Ironman (від антисистемного виклику 15 аматорів у 1978 році до жорстко структурованого бізнес-продукту корпорації The Ironman Group у 2026 році) прослідкуйте ризики втрати первинної ідентичності спорту під час його повної інституціоналізації.

1.5 . Альтернативний спорт як інструмент трансформації фізичного виховання у XXI столітті

Альтернативні види спорту стикаються з певними традиційними викликами – питаннями фінансування, управління та залучення аудиторії, що типово для будь-якої організації.

Альтернативний спорт часто виникає як форма субкультурного опору домінуючій культурі. Коли такий спорт стає масовим (комерціалізується), він ризикує втратити свою філософську основу – опозицію до «гіперконкурентної американської моделі». При впровадженні, наприклад, корнерболу або алтимат фрізбі, важливо зберегти атмосферу «свободи», а не перетворювати його на ще одну жорстко регламентовану дисципліну зі стандартами 50-річної давнини.

Хоча точне перше вживання терміна «alternative sport(s)» важко локалізувати в академічній літературі, одним із найраніших відомих випадків є 1989 р., де термін застосований у спортивно-психологічному контексті.

Потім він закріпився у соціології спорту (Rinehart та ін.) і набув значної популярності у 1990-ті – 2000-ті через X Games та культуру екстремальних видів спорту.

Альтернативні види спорту визначаються як фізична активність, що виходить за межі основного спортивного світу; вони пропагують цінності, відмінні від домінуючих форм спорту, часто характеризуються організацією самими учасниками, меншим акцентом на конкуренції та індивідуальною спрямованістю.

Це підтверджується включенням таких видів спорту, як серфінг, скейтбординг та скелелазіння, до Олімпійських ігор, що свідчить про їхнє зростання та визнання.

Ці види спорту надають простір для інкубації змін у перспективі, де спорт потенційно може справді служити потужним соціальним агентом, а не просто платформою. Вони кидають виклик статус-кво та сприяють соціальним змінам, даючи учасникам «відчуття свободи та автономії» та «відкриваючи очі» на соціально та екологічно свідому поведінку.

На думку С. Рубіо, альтернативний спорт – це будь-яка фізична активність, спрямована на досягнення фізичних цілей у вигляді гри або відпочинку, що знаходиться поза межами мейнстримного спорту; він пропагує цінності, які відрізняються від домінантних – наприклад, самостійне регулювання, менший акцент на змагальність і індивідуальний підхід.

Ще одне визначення альтернативних спортивних дисциплін від П. Дієз-Фернандеса та соавторів називає їх практиками поза традиційними видами спорту, які заохочують співпрацю, впроваджують гнучкі правила, новий інвентар та зосереджені на навчальних і ціннісних результатах, із меншим акцентом на конкуренцію та результативність.

Сучасна спортивна парадигма демонструє чітку кризу традиційних дисциплін, які через свою надмірну консервативність, жорстку ієрархію та акцент на гіперконкуренції поступово втрачають здатність мотивувати сучасну молодь. Традиційні види спорту часто сприймаються учнями як надмірно регульовані структури, де індивідуальність пригнічується на догоду формальним правилам та елітарним результатам, що створює значний психологічний бар'єр для тих, хто не відчуває себе природженим атлетом. Дослідники, зокрема Дж. Барберо, наголошують на важливому чиннику «рухової біографії» – популярні види спорту настільки часто зустрічаються у повсякденному житті дитини, що втрачають ефект новизни та стають нездатними здивувати або залучити учнів на уроках фізичної культури.

Саме з цієї гострої потреби в оновленні дидактичних підходів виникає рух «альтернативних видів спорту», який за своєю суттю є відповіддю на запит про інклюзію та реальну участь кожного, незалежно від рівня його фізичної підготовки. Хоча вони не мають єдиного стандартизованого визначення через свою динамічну природу та різноманітність форм, їх об'єднують фундаментальні ознаки: активна роль кожного учасника, зміщення фокусу з конкуренції на співпрацю та використання інноваційного, часто оригінального інструментарію. Такі дисципліни, як скейтбординг, паркур, алтимат фрізбі чи корнербол, свідомо відсувають фіксацію результатів на другий план, створюючи простір, де «процес» і «веселощі» стають головними драйверами активності.

Впровадження таких альтернатив дозволяє реалізувати концепцію «змістовного фізичного виховання», де рухова активність розглядається не просто як набір вправ, а як потужний соціальний інструмент. Це дає молодим людям можливість розвивати відчуття власної автономії та спроможності («я можу»), що критично важливо для формування сталої звички до фізичної активності протягом усього життя.

Альтернативний спорт створює психологічно безпечне середовище, де відсутній страх поразки перед стандартами 50-річної давнини, натомість пропонується гнучкість, креативність та емоційний добробут, що робить фізичну культуру справді інклюзивним простором для самореалізації.

Ігри та альтернативні види спорту розглядаються як особлива сукупність фізичних практик, які, на відміну від класичних дисциплін, орієнтовані на вищий рівень залученості учасників та розвиток соціально значущих цінностей. Цього вдається досягти завдяки зміні правил або використанню нестандартного інвентарю. Така ідея доповнюється підходом Мендеса-Хіменеса, який стверджує, що такі практики мають передусім рекреаційний та дозвіллевий характер, сприяючи активній співпраці всіх гравців. Водночас науковці відносять до цієї категорії й оновлені версії традиційних ігор, які отримали сучасне

оформлення. Крім того, за словами Барберо, альтернативний спорт вирізняється використанням матеріалів, які спочатку не були призначені для спорту, що додає іграм оригінальності та новизни.

Використання альтернативних командних ігор (зокрема, ігор на вторгнення) позитивно впливає на розвиток широкого спектра здібностей дитини. Це стосується як основних рухів (біг, стрибки, метання), так і фізичних якостей: координації, рівноваги, сили та гнучкості. Окрім фізичного розвитку, такі ігри формують соціальні та тактичні вміння, привчають до чесної боротьби та допомагають краще розуміти ігрові ситуації.

Ця сучасна спортивна тенденція базується на філософії ігрових практик, які легко адаптуються до будь-яких умов та простору, забезпечуючи безперервність навчання. Такі види діяльності зазвичай легко освоїти, оскільки вони не потребують надскладних навичок на початковому етапі. Вони включають велику кількість форматів, що постійно розвиваються та базуються на принципах рівності, взаємодопомоги, веселощів і взаємоповаги. Це відкриває можливості для проведення міждисциплінарних занять, де спорт поєднується з екологічною освітою чи вивченням соціальних норм. Отже, альтернативний спорт не лише вдосконалює фізичну форму, а й забезпечує цілісний розвиток особистості в процесі навчання.

Дж. Вінтел у своїх тезах «Впровадження альтернативних видів діяльності для створення змістовного фізичного виховання» визнає, що шкільне фізичне виховання не єдиний фактор, що відповідає за рівень фізичної активності молоді. Існує обґрунтоване переконання, що саме педагоги, заклад освіти повинен стати динамомашиною цього процесу.

На його думку, ситуація, коли фізичне виховання «відчувається» як додаткова «субдисципліна», потреба якої одночасно обґрунтовується державними документами та суспільною потребою, повинна трансформуватися в розуміння її актуальності та необхідності. У вищій школі

взагалі є певна напруженість щодо основної мети цього предмета, його потреби.

Концепція «змістовного фізичного виховання» не нова – ідея про те, що фізичне виховання повинно спиратися на молодіжну культуру, щоб бути більш «актуальним» для учнів, появилась у далекому 1992 р. у статті «Постмодерністська молодіжна культура та криза фізичного виховання в австралійській середній школі» Тіннінга та Фіцкларенса.

Педагоги ХХІ ст. мають усвідомити потребу в адаптації своїх програм до сучасних реалій, зрозуміти, що для успішної участі учні повинні бути залучені до діяльності, яку вони особисто цінують.

Зростаючий обсяг досліджень підкреслює важливість інтеграції альтернативних практик у шкільну програму. Такі види діяльності, як скейтбординг, паркур, катання на гірських велосипедах (mountain biking), боулдерінг, ВМХ та алтимат фрізбі, були розроблені як виклик домінуючим уявленням про фізичну активність.

Дослідження демонструють, що альтернативні види діяльності здатні

- покращувати емоційний та психологічний стан учнів;
- сприяти підвищенню рівня фізичної активності та загальної освіченості у сфері здоров'я;
- на відміну від традиційного спорту, розвивати у молоді почуття свободи та особистої автономії тощо;
- дають можливість брати участь кожному, незалежно від початкових навичок чи соціального оточення (інклюзивність).

Отже, альтернативні види діяльності – це гнучкіші, менш формалізовані та орієнтовані на індивідуальний досвід форми активності, привабливі для сучасної молоді та сприяють довготривалому залученню до спорту.

Підсумовуючи вищесказане, альтернативні види спорту – це різноманітні форми фізичної активності, які не входять у традиційну систему масового чи професійного спорту, часто мають неформальний характер, виступають поза межами класичних змагань, а також відрізняються

естетикою, культурною ідентичністю, особливостями співпраці з природою чи міським середовищем.

Нижче представлено узагальнену характеристику засадничих параметрів, що визначають ідентичність альтернативних дисциплін та відокремлюють їх від традиційної спортивної моделі, адаптовану до характеристики, поданої С. Бені, Т. Флетчером та Д. Ні Хронін у 2017 р. (див. Таб.1.4).

Таблиця 1.4

Ключові ознаки альтернативних видів спорту

Ознака	Сутність та прояви
Неформальність	Побудова на неофіційних правилах та принципах саморегулювання, що виключає жорстку ієрархічну структуру.
Креативність	Пріоритетний акцент на особистому самовираженні, унікальному стилі та винахідливості (характерно для скейтбордингу чи паркуру).
Екстремальність	Наявність елементів ризику, підвищеної складності або значного емоційного навантаження під час виконання.
Субкультурна основа	Формування у специфічних молодіжних або локальних групах зі своєю естетикою, стилем одягу та мовою.
Мінімальна інституційна підтримка	Відсутність сталої інтеграції в державну систему спорту, регулярних календарних змагань, федерацій та бюджетного фінансування.
Акцент на процес, а не на результат	Філософська установка, за якої безпосередня участь, веселощі та індивідуальний досвід значущі за перемогу – «участь важливіша за перемогу»

Систематизація сучасних рухових практик дозволяє структурувати альтернативні види спорту за їхньою функціональною спрямованістю, середовищем реалізації та ціннісними орієнтирами, що виходять за межі традиційного спортивного мейнстріму. Така класифікація ґрунтується на унікальних характеристиках кожної дисципліни – від екстремальних навантажень до інтеграції цифрових технологій – і відображає різноманітність способів самовираження молоді у сучасному соціокультурному просторі. Розуміння цих категорій ключове для їхнього ефективного впровадження в освітній процес, оскільки дозволяє диференціювати підходи до фізичного виховання залежно від психологічних потреб та рухових інтересів учнів.

Класифікація альтернативних видів спорту (див. Таб.1.5).

Екстремальні види спорту (extreme sports) характеризуються високим рівнем ризику, значним емоційним навантаженням та активною взаємодією з природними стихіями. Прикладами можуть стати скейтбординг, BMX, сноубординг, фрірайдинг, скалолазіння, каякінг.

Стильові або лайфстайл види спорту (lifestyle sports) акцентують увагу на особистому стилі, естетиці виконання, соціальній взаємодії та музичному супроводі, формуючи особливий спосіб життя. Приклади – паркур, стрітбол, волейбол на пляжі, серфінг, фрістайл-футбол.

Таблиця 1.5

Класифікація та функції альтернативних видів діяльності

Категорія	Приклади	Ключовий вплив на дитину/підлітка
Стильові (лайфстайл)	Скейтбординг, паркур, серфінг, BMX	Розвиток почуття свободи, автономії та власного стилю
Командні ігри на вторгнення (Invasion)	Ультимат фризбі, корнербол	Формування навичок співпраці, тактичного мислення та чесної гри
Екстремальні/Природні	Боулдерінг, гірський велосипед, скелелазіння	Емоційне розвантаження, подолання викликів, зв'язок із середовищем
Нові дидактичні ігри	Рінгол, твінкон, пікбол	Когнітивне стимулювання через рухову новизну та адаптивність

Міські види спорту (urban sports) базуються на адаптації спортивної активності до архітектури та простору сучасного міста – паркур, скейтбординг, велосипедний фрірайд.

Нетрадиційні й освітні альтернативи використовуються переважно в педагогічних цілях для залучення учнів до активності через інклюзивні та гнучкі ігрові моделі. Це – фітнес, аеробіка, батут, фітбол, гімнастика, туристичні подорожі, самозахист, алтимат фризбі, корнербол, пікбол, рінгол, твінкон.

Технологічні та цифрові форми поєднують фізичну активність із сучасними цифровими інструментами й

віртуальною реальністю. Як приклад, e-sports, VR-спорт, фітнес-ігри.

Багатогранна природа альтернативних видів спорту дозволяє їм виступати не лише як інструмент фізичного розвитку, а й як потужний чинник соціокультурного впливу, що забезпечує комплексне виконання актуальних педагогічних та суспільних завдань. Наведемо ключові функції, які розкривають потенціал цих дисциплін у сучасній системі виховання та життєдіяльності молоді:

- розважальна – спрямована на отримання безпосереднього задоволення від ігрового процесу та фізичної активності;
- соціалізація – забезпечує включення особистості до специфічних субкультурних спільнот та сприяє формуванню сталих соціальних зв'язків;
- саморозвиток – стимулює вдосконалення індивідуальних навичок, креативності та здатності до самореалізації в неформальних умовах;
- фізичне виховання – сприяє гармонійному розвитку фундаментальних рухових якостей, таких як координація, витривалість та спритність;
- культурна – відіграє важливу роль у формуванні особливого способу життя, що охоплює естетичні вподобання, стиль одягу, музику та специфічну мову спілкування.

Інтеграція різноманітних рухових практик у сучасну систему фізичного виховання дозволяє охопити широкий спектр інтересів молоді, пропонуючи альтернативу традиційним командним іграм та легкоатлетичним дисциплінам. Кожен із представлених нижче видів спорту має унікальну філософію, специфічний набір технічних навичок та особливий культурний контекст, що робить їх привабливими для самовираження й всебічного розвитку особистості (див. Таб.1.6).

Зростаючий інтерес до альтернативних видів спорту зумовлений глибокими змінами у ціннісних орієнтирах сучасної молоді та необхідністю подолання кризових явищ у традиційній системі фізичного виховання. Тоді як класичні

дисципліни часто концентруються на жорсткій конкуренції та елітарних результатах, альтернативні практики пропонують більш гуманістичний та інклюзивний підхід, де пріоритетом є особистісний розвиток, емоційний добробут і соціальна взаємодія.

Таблиця 1.6

Приклади альтернативних видів спорту

Вид	Зміст	Особливості
Скейтборд	Пересування та виконання трюків на дошці з колесами	Неформальна культура, акцент на власний стиль
Паркур	Пересування через перешкоди в міському просторі	Розвиток фізичних навичок та мислення, без змагань
Сноубординг	Спуск з гір на дошці	Екстремальність, стиль, залучення до молодіжної культури
BMX	Велосипедний спорт, трюки	Велика субкультура, змагання та неформальні тренування
Бейсджемпінг	Стрибки з парашутом з об'єктів (наприклад, вежі)	Високий ризик, емоційна віддача
Серфінг	Катання на хвилях	Зв'язок з природою, медитативність
Фрістайл-футбол	Трюки з м'ячем	Креативність, відокремлений від змагального футболу
Гірський велосипед	Катання на велосипеді по пересіченій місцевості	Адаптація до природи, технічні навички

Розуміння важливості таких видів дозволяє по-новому поглянути на роль рухової активності як інструмента формування цілісної особистості, здатної до самовираження та адаптації в динамічному сучасному світі.

Отже, альтернативні види спорту

- залучають молодь, яка не цікавиться традиційними видами спорту;
- підвищують мотивації через новизну – вони здатні дивувати та залучати учнів, оскільки вони часто відсутні в їхній попередній «руховій біографії»;
- створюють інклюзивне середовище – завдяки нестандартному обладнанню та гнучким правилам, альтернативні види спорту нівелюють переваги досвідчених атлетів, забезпечуючи рівні можливості для кожного учасника;

- формують змістовний досвід – учні охочіше долучаються до активностей, які вони особисто цінують, що закладає фундамент для занять спортом протягом усього життя;
- розвивають психологічну стійкість. Відсутність тиску за результат знижує рівень тривожності та сприяє розвитку впевненості у власних силах («я можу»);
- акцентують увагу на співпраці, взаємоповазі та чесній грі (Fair Play), роблячи конкуренцію другорядною (соціальна інтеграція та передача цінностей);
- дають молоді простір для креативності, самостійного прийняття рішень та пошуку власного стилю;
- мають потужну культурну складову;
- створюють нові ринки, спортивні події, медійний контент тощо.

Отже, альтернативні види спорту – це не просто спортивні активності, а соціокультурні явища, які змінюють уявлення про те, що таке спорт, як він виглядає і які цінності в ньому домінують. Вони є інструментом у фізичному вихованні, молодіжній політиці, спорті для всіх, а також у формуванні особистості.

Стрімка інтеграція альтернативних видів спорту (АС), таких як рінгол, твінкон, пікбол та уніхок, у сучасну систему фізичного виховання свідчить про докорінну зміну дидактичних пріоритетів. Ці дисципліни виступають ефективним інструментом подолання рутинності навчального процесу завдяки своїй новизні та здатності нівелювати попередній спортивний досвід учнів, що створює інклюзивне середовище з рівними стартовими можливостями. Використання інноваційного інвентарю та модифікованих правил у таких іграх, як брукенбол, дозволяє змістити акцент із жорсткої конкуренції на рекреацію та отримання змістовного рухового досвіду, що відповідає актуальним запитам сучасної молоді.

Особливе місце в системі альтернативних практик посідають рухові тріади – специфічні спортивні ігри, де одночасна взаємодія трьох команд-суперників породжує унікальний феномен парадоксальної співпраці. На відміну від традиційних дуальних протистоянь, тріадична модель висуває

підвищені вимоги до когнітивних здібностей гравців, змушуючи їх постійно аналізувати ігровий контекст та приймати стратегічні рішення про зміну союзників у реальному часі. Така амбівалентність ігрових ситуацій має надзвичайно високу освітню цінність, оскільки стимулює інтенсивну комунікацію між учасниками, розвиває соціальний інтелект та навчає гнучкості в досягненні спільних цілей у динамічному середовищі.

Контрольні запитання

1. У якому році термін «alternative sport(s)» уперше зафіксовано в академічній літературі та в якому первинному контексті (психологічному чи соціологічному) його застосували?
2. Які три фундаментальні ознаки об'єднують альтернативні види спорту, попри відсутність єдиного стандартизованого визначення цієї динамічної системи?
3. Дайте визначення альтернативного спорту за С. Рубіо та порівняйте його з дефініцією П. Дієз-Фернандеса. На яких саме результатах (навчальних чи результативних) роблять акцент автори?
4. Розкрийте зміст соціокультурного поняття «рухова біографія». Чому традиційні види спорту на уроках /заняттях фізкультури часто втрачають ефект новизни для сучасних учнів?
5. Назвіть 5 ключових соціокультурних функцій альтернативного спорту, які розкривають його потенціал у вихованні та життєдіяльності сучасної молоді.
6. Проаналізуйте соціокультурний конфлікт комерціалізації: з якими ризиками стикається альтернативний спорт (наприклад, ультимат фризбі чи корнербол), коли він інтегрується в офіційну систему Олімпійських ігор або стає масовим? Що таке «субкультурний опір»?
7. Яким чином використання нестандартного інвентарю чи матеріалів, які спочатку не були призначені для спорту, впливає на зниження психологічного бар'єра в учнів, які не мають високого рівня фізичної підготовки?
8. Розкрийте сутність педагогічного феномену «рухових триад» (ігор за участю трьох команд одночасно). Чому така

модель висуває підвищені вимоги до когнітивних здібностей та соціального інтелекту гравців порівняно з традиційними дуальними протистояннями? Що таке «парадоксальна співпраця»?

9. Які конкретні альтернативні дисципліни (наприклад: рінгол, твінкон, пікбол, брукенбол) ви можете інтегрувати у варіативну частину програми закладу освіти, щоб реалізувати принцип інклюзії та сформувати у дітей стійке психологічне відчуття спроможності «Я можу»?

РОЗДІЛ 2

СПОРТИВНО-ІГРОВІ ІННОВАЦІЇ В СУЧАСНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ: ІСТОРИЧНИЙ РЕТРОСПЕКТИВІЗМ, МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНИЙ РЕГЛАМЕНТ І ДИДАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ

Модернізація сучасної парадигми фізичного виховання в умовах глобальних трансформацій вимагає переосмислення традиційного дидактичного інструментарію і залучення інноваційних рухових практик. Сьогодення демонструє появу та стрімку популяризацію широкого діапазону альтернативних ігор і новітніх видів спортивно-ігрової діяльності (зокрема, таких як кольпбол, чукбол, алтимат фрізбі / ультимативний диск, корфбол / балонкорф, роскілья, тріпела, балонкодо, бійбол, рінгол, кронум, матрексбол, джугер, інтеркросс, вишибали, роликове дербі, квідич, датчбол, квінбол, пінфувот, ультимабол, бігбол тощо), які виступають ефективною та гнучкою альтернативою класичним спортивним дисциплінам.

У контексті реалізації сучасних завдань спортивної педагогіки ці ігри відіграють фундаментальну роль у модернізації системи фізичного виховання дітей та молоді. Завдяки низькому порогу входу, варіативності правил, відсутності жорсткого вікового чи гендерного цензу та мінімальним вимогам до матеріально-технічного забезпечення, альтернативні види спорту забезпечують максимальну інклюзивність, залучаючи до активного способу життя широкі верстви населення, незалежно від рівня їхньої атлетичної підготовленості. Вони трансформують концепцію занять з фізичної культури із репродуктивного виконання нормативів у простір свідомої рекреації та гармонійного розвитку. Більше того, зазначені дисципліни мають колосальний виховний потенціал: вони базуються на принципах безконтактності, взаємоповаги (як-от феномен «духу гри» в алтиматі), гендерної рівності (у змішаних командах корфболу чи рінголу), командної

синергії та саморегуляції, що безпосередньо сприяє формуванню ключових соціальних компетентностей, лідерських якостей, культури чесної гри (Fair Play) та психоемоційної стійкості особистості. У ширшому вимірі системне впровадження альтернативних ігор у практику фізичної культури стає потужним інструментом превентивної медицини та здоров'язбережувальних технологій. Формуючи стійку звичку до регулярної рухової залученості протягом усього життя, ці новітні модулі закладають міцний базис для зниження рівня гіподинамії, покращення ментального здоров'я та, зрештою, виступають стратегічним чинником формування здорової, конкурентоспроможної та життєздатної нації.

2.1. Флорбол як інноваційний складник системи фізичного виховання: історико-теоретичні засади, матеріально-технічне забезпечення та методика навчання

2.1.1. Генезис та еволюція флорболу як спортивної дисципліни: міжнародний та український вектор розвитку

На думку дослідників, витoki флорболу сягають 1970-х років, хоча спортивні ігри зі схожою механікою практикувалися в різних куточках світу набагато раніше. Становлення сучасного виду спорту розпочалося у 1958 році в Лейквіллі (Міннесота, США) із запуску виробництва пластикових ключок торгової марки Cosom. Згодом так званий «Cosom-хокей» набув широкого розголосу в Північній Америці, ставши улюбленою розвагою серед учнівської молоді. Коли цей інвентар потрапив до Швеції, гра спричинила справжній фурор в освітньому середовищі – від шкіл до університетів та дитячих гуртків. У той період дисципліну іменували по-різному: зальний або м'який бенді, а також пластиковий хокей. Офіційний статус та уніфіковану назву «флорбол» гра отримала 12 квітня 1986 р. завдяки створенню Міжнародної федерації

флорболу (IFF) у місті Гускварна. Попри міжнародний стандарт, у різних країнах збереглися традиційні назви: «innebandy» у Швеції, «salibandy» у Фінляндії, «floorhockey» у США та «unihockey» у низці країн Європи, що фактично означає хокей із м'ячем у залі.

Стрімке зростання популярності флорболу у 1970-х рр. призвело до формування уніфікованих правил, що максимально наблизило гру до її сучасного вигляду. Саме Швеція вважається батьківщиною цього спорту, де він отримав назву «innebandy» через візуальну схожість ключків з інвентарем для бенді. Швидке масштабування гри забезпечила розвинена мережа дитячих секцій, які шукали нові формати залучення молоді; аналогічна стратегія згодом спрацювала і в інших країнах.

У той самий період флорбол почав освоювати Фінляндію та Швейцарію. У Швейцарії його охрестили «unihockey» (уніфікований хокей), підкреслюючи варіативність його форм. До Фінляндії гра спершу потрапила у форматі 3 на 3, а згодом отримала офіційну назву «salibandy». Першу національну асоціацію створили шведи у 1981 р., а вже у 1983 р. неочікувано з'явилася Японська асоціація флорболу на чолі з Т. Йосино. У 1985 р. федерації заснували фіни та швейцарці, а у 1986 р. у шведському місті Гускварна було створено Міжнародну федерацію флорболу (IFF).

Економічна доступність екіпірування стала вирішальним фактором розвитку у 1990-х роках, дозволяючи масово залучати дітей до спорту в умовах обмежених бюджетів. Географія IFF стрімко розширювалася: у 1991 р. приєдналися Норвегія та Данія, а у 1992 р. в Цюриху відбувся перший конгрес, де П. Мукала змінив А. Цитрома на посту президента. Тоді ж до федерації увійшла Угорщина. У 1993 р. стартував перший клубний Європейський кубок (у Гельсінкі та Стокгольмі), а членами IFF стала Чехія.

Перший Чемпіонат світу серед чоловіків під егідою IFF відбувся у 1994 р. у Фінляндії, де у фіналі Швеція здолала господарів (4:1). Паралельно організація поповнилася представниками Японії, США, Естонії, Латвії та Німеччини. У 1995 р. Швейцарія прийняла перші жіночі та другі чоловічі

континентальні першості; турнір зробили відкритим задля участі Японії. Цього ж року склад IFF поповнили Бельгія та Сінгапур.

Історичний перший Чемпіонат світу серед чоловіків пройшов у 1996 р. в Швеції, зібравши на фіналі рекордні 15 106 глядачів, які побачили тріумф господарів. Тоді ж до федерації увійшов перший представник Океанії – Австралія, а офіс IFF переїхав до Швеції. У 1997 р. шведки стали першими чемпіонками світу, обігравши фінську збірну (4:2) на турнірі в Оланді. До кінця 90-х лави IFF поповнили Австрія, Велика Британія, Польща, Нідерланди та Словаччина. Через велику кількість учасників з 1998 р. чоловічі та жіночі світові першості почали розділяти на два дивізіони.

Наприкінці 1990-х років світове визнання флорболу дозволило йому претендувати на статус професійної дисципліни. У 2000 р. IFF отримала тимчасове членство в GAISF, а вже у 2004 р. стала його повним учасником (нині – СпортАккорд).

Початок ХХІ ст. відзначився стартом молодіжних першостей: у 2001 р. Німеччина прийняла перший ЧС серед юнаків (U19), а у 2004 Фінляндія – серед дівчат. Географія федерації активно розширювалася за рахунок країн Європи, Азії та Північної Америки.

Важливим кроком до олімпійського визнання стала перша заявка до МОК у 2003 р., хоча через зміну регламенту її розгляд відклали. Того ж року IFF приєдналася до кодексу ВАДА. У 2005 р. жіночий Чемпіонат світу вперше відбувся за межами Європи – у Сінгапурі, де перемогу святкувала Швейцарія. У цей період штаб-квартира переїхала до Гельсінкі, а для розвитку регіону було створено Конфедерацію флорболу Азії та Океанії (АОФС). Склад IFF поповнили Південна Корея, Ісландія, Ліхтенштейн та Україна.

Медійна активність зросла у 2006 р. з оновленням бренду та телевізійними трансляціями ЧС на Євроспорті, які залучили понад 2 млн глядачів. У 2008 р. МОК надав IFF статус тимчасового члена, а до організації приєдналася Сьєрра-Леоне – перший представник Африки. 8 липня 2011 р., у рік свого 25-річчя, IFF здобула офіційне та остаточне визнання МОК.

Було започатковано Кубок Чемпіонів та підписано декларації про гендерну рівність у спорті. У 2013 р. федерація увійшла до Міжнародної асоціації Всесвітніх ігор, відкривши шлях до участі у престижних нешляхових змаганнях.

В Україні історія флорболу розпочалася у 1997 р. з ініціативи в м. Донецьк, проте системний розвиток стартував на початку 2000 рр. У 2005 р. здійснено перші спроби офіційної реєстрації, а активний прогрес почався з 2009 р. завдяки волонтерам та меценатам. ГС «Українська федерація флорболу» (УФФ) остаточно сформована 22 жовтня 2016 р. Сьогодні УФФ об'єднує 33 клуби, є повноправним членом IFF та координує роботу кількох ліг, забезпечуючи сталий розвиток гри в країні.

Українська федерація флорболу (УФФ) виступає провідною профільною організацією в державі, забезпечуючи проведення національних змагань на високому професійному рівні. Як офіційний представник України на міжнародній арені, УФФ консолідує флорбольну спільноту та реалізує місію з популяризації цього виду спорту серед широких верств населення. Структура федерації розроблена так, щоб кожен міг знайти оптимальну нішу для реалізації: функціонують три чоловічі ліги, жіночий дивізіон, чотири вікові категорії для юніорів, а також аматорська ліга. Завдяки такій різноманітності гравці можуть обирати комфортний рівень конкуренції та отримувати задоволення від змагального процесу.

Важливою перевагою флорболу в Україні є повна відсутність вікового цензу – займатися спортом можна як у 5, так і в 65 років. Наймолодші атлети (віком до 10 років) розпочинають свій шлях у Challenge-лізі. У цій категорії результат матчу не фіксується, оскільки основна мета полягає в практичному ознайомленні дітей із грою, а не у виборюванні трофеїв. Поріг входу у флорбол мінімальний: необхідні лише зручне взуття та ключка. При цьому більшість вітчизняних клубів надають новачкам базовий інвентар для комфортного старту та адаптації на початкових етапах тренувань.

Останні роки позначилися суттєвим прогресом національної збірної України. Зокрема, 2018 р. у межах масштабного міжнародного турніру «Ukraine Open» у Львові

відбувся знаменний товариський матч між юніорськими збірними (U-19) України та Словаччини. Ця подія стала першим за тривалий час виступом національної команди під егідою Міжнародної федерації флорболу (IFF), що засвідчило відновлення активної присутності України у світових флорбольних баталіях.

Слідом за юніорським складом свою діяльність відновила й національна збірна України. Новорічний період українські флорболісти провели у шведському місті Упсала, беручи участь у «Storverta Cup» – одному з найбільш авторитетних та складних світових турнірів, де продемонстрували високий рівень майстерності. Черговим етапом розвитку стала участь у кваліфікаційному відборі до чемпіонату світу, що проходив у Данії з 30 січня по 2 лютого 2022 р.; там українці протистояли потужним збірним Швеції, Польщі та Словенії. Позитивну динаміку демонструє і жіноча збірна, яка влітку 2022 р. повернулася до активних виступів на міжнародному турнірі в Кошице (Словаччина). Важливу роль у становленні виду спорту відіграли протестантські громади: на сьогодні половина команд Вищої ліги мають християнське підґрунтя.

Значний імпульс популяризації флорболу надав відомий телеведучий О. Педан у межах соціального проекту «JuniorZ». Ця ініціатива спрямована на модернізацію шкільної фізкультури шляхом впровадження нових дисциплін, серед яких флорбол посідає ключове місце. Команда проекту відвідує різні регіони України, презентуючи дітям сучасні види спорту та надаючи їм можливість спробувати свої сили на практиці. Не менш дієвим методом є пряма комунікація флорбольних клубів зі школами: візити професіоналів на уроки дозволяють учням швидко опанувати базові правила та одразу перейти до ігрових баталій з однокласниками.

На сьогодні УФФ активно розбудовує партнерську мережу, співпрацюючи з Ювенальною поліцією, Спеціальною олімпіадою України, фестивалем «З країни в Україну» та Посольством Швеції. Організація є постійним учасником заходів під егідою Міністерства молоді та спорту, а також Спортивного комітету України. Водночас, попри стабільне зростання кількості гравців, федерація стикається з браком

державної підтримки та загальнонаціональною проблемою дефіциту якісної спортивної інфраструктури.

Важливим бар'єром для масового розповсюдження залишається обмеженість телетрансляцій; медіаплатформи поки що з обережністю ставляться до нових спортивних форматів, а наявні домовленості часто фінансово не вигідні для федерації. Разом із тим, рівень підготовки в українських флорбольних школах уже дозволяє вихованцям успішно конкурувати на європейській арені. Вітчизняні гравці регулярно отримують запрошення від закордонних клубів після успішних виступів. УФФ підтримує амбіції спортсменів: для тих, хто прагне професійного зростання в Європі, федерація надає трансферні можливості, водночас створюючи умови для розвитку тих, хто обирає кар'єру всередині країни.

Контрольні запитання

1. Яка подія 1958 р. в місті Лейквілл (США) вважається відправною точкою для формування інвентарю сучасного флорболу? Опишіть суть феномену «Cosom-хокею» та його первинну цільову аудиторію в Північній Америці.

2. Попри ухвалення уніфікованої назви «флорбол», у різних країнах історично закріпилися власні назви цієї дисципліни. Поясніть етимологію та вкажіть географію поширення таких термінів, як «innebandy», «salibandy» та «unihockey». Що саме намагалися підкреслити швейцарці, називаючи гру «уніфікованим хокеєм»?

3. Чому саме економічна доступність екіпірування у 1990-х роках стала вирішальним фактором швидкого розширення географії Міжнародної федерації флорболу (IFF)? Які соціальні верстви населення це дозволило залучити до спорту?

4. Чим була зумовлена необхідність реформування системи проведення Чемпіонатів світу у 1998 р. та розділення чоловічих і жіночих першостей на два окремі дивізіони?

5. Відстежте та проаналізуйте етапи інституційного визнання флорболу світовою спортивною спільнотою, починаючи з тимчасового членства в GAISF (2000 р.) до остаточного визнання Міжнародним олімпійським комітетом

(МОК). Яка точна дата закріпила офіційний статус IFF в олімпійській родині?

6. Яке історичне значення мав жіночий Чемпіонат світу 2005 р., що відбувся в Сінгапурі? Створення якої регіональної структури було цим зумовлене?

7. Приєднання до кодексу якої організації у 2003 р. відкрило для IFF юридичний шлях до олімпійського визнання та підтвердило відповідність флорболу критеріям професійного спорту?

8. Опишіть часові рамки розвитку флорболу в Україні від перших донецьких ініціатив 1997 року до остаточного формування ГС «Українська федерація флорболу» (УФФ). Яку дату вважають днем офіційного створення УФФ у її сучасному правовому статусі?

9. Які ліги та вікові категорії функціонують сьогодні всередині УФФ? Як така розгалуженість структури забезпечує дотримання принципу універсальності та задоволення рекреаційних потреб громадян?

10. У чому полягає унікальність філософії Challenge-ліги для дітей віком до 10 років? Чому в цій категорії свідомо відмовилися від фіксації результатів матчів та вибору переможців?

11. Яку специфічну роль у становленні та розвитку клубів Вищої ліги України відіграли релігійні зокрема, протестантські громади? Як цей чинник впливає на виховну функцію спорту?

12. Які знакові події 2018 та 2022 рр. засвідчили повернення юніорської та національної збірних України до офіційного міжнародного календаря IFF? З якими світовими грандами довелося зіткнутися українцям у данській кваліфікації ЧС-2022?

13. Яким чином соціальний проєкт Олександра Педана «JuniorZ» та пряма комунікація флорбольних клубів із закладами середньої освіти змінюють застарілу модель уроків фізичної культури в Україні?

14. З якими ключовими матеріально-технічними, фінансовими та медійними бар'єрами стикається УФФ на сучасному етапі розвитку, попри стабільне зростання кількості зареєстрованих гравців і клубів?

15. Як Українська федерація флорболу балансує між підтримкою трансферних амбіцій вітчизняних гравців, які прагнуть виступати на професійному рівні в європейських лігах, та збереженням конкурентоспроможності внутрішнього чемпіонату?

2.1.2. Техніко-технологічні характеристики флорболу: регламентація ігрового простору та матеріально-технічного забезпечення

Флорбол являє собою динамічну та видовищну командну дисципліну, що належить до родини хокею з м'ячем і часто іменується «хокеєм у залі». Цей безконтактний вид спорту практикується в закритих приміщеннях на твердому покритті, де зазвичай використовується ігровий майданчик габаритами 40 x 20 метрів. Етимологія назви походить від англійських слів «floor» (підлога) та «ball» (м'яч), що безпосередньо вказує на специфіку гри.

У протистоянні беруть участь дві команди, кожна з яких представлена воротарем та п'ятьма польовими гравцями. Правила дозволяють учасникам задіювати власне тіло (за винятком рук та голови), а також підігравати собі ногою для прийому м'яча або блокувати передачі суперника, перебуваючи на одному коліні. Основне завдання матчу полягає в реалізації максимальної кількості голів у ворота опонента за допомогою спеціальної ключки та порожнистого пластикового м'яча (див. Додаток А).

Хоча офіційні стандарти передбачають конкретні розміри залу, для аматорського флорболу можуть бути адаптовані будь-які рівні майданчики з різноманітним типом поверхонь. Стандартна екіпіровка атлета максимально функціональна та складається з ігрової футболки з коротким рукавом, спортивних шортів і спеціалізованого взуття.

Розглянемо вимоги до ігрового майданчика, воротарської зони та технічної зони команди. Ігровий майданчик прямокутної форми розміром 40 x 20 м, обмежений бортами

($h=50$ см), можливе проведення змагань на зменшених (36×18 м) та збільшених (44×22 м) ігрових майданчиках.

Вся розмітка ігрового майданчика: середня лінія, центральна точка, площа воріт, воротарської зони й точки розіграшу спірного м'яча тощо повинна бути нанесена лініями шириною 4-5 см, кольором, який добре видно. Всі лінії входять у площу, яку вони обмежують (див. Рис.2.1).

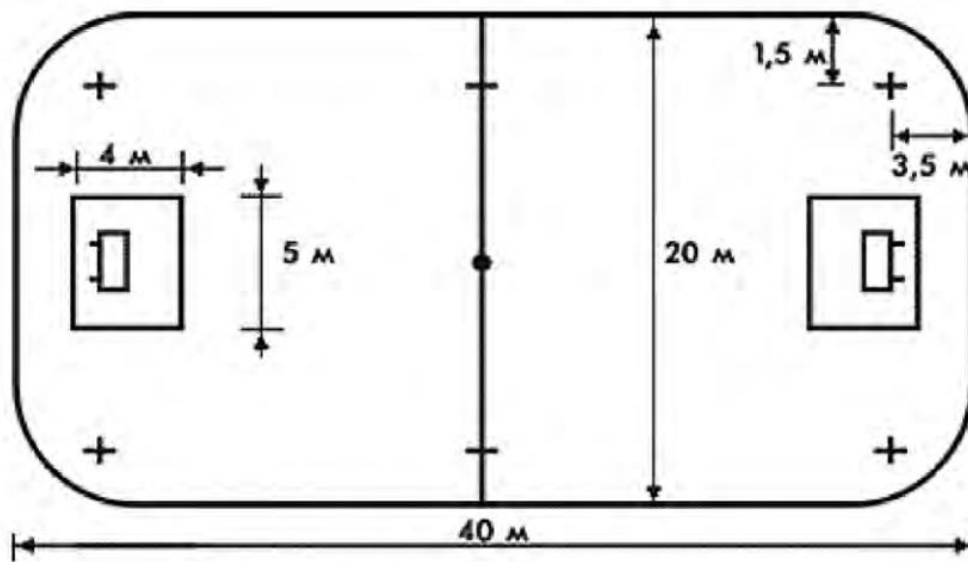


Рис. 2.1 Розміри ігрового майданчика для флорболу

Середня лінія поля накреслена паралельно коротким сторонам майданчика і ділить ігрове поле на дві рівних частини.

Воротарські зони прямокутної форми розміром 4×5 м розташовуються на відстані 2,85 м від «короткої» сторони майданчика (див. Рис.1.2). Площа воріт становить $1 \times 1,25$ м, їхня розмітка знаходиться на відстані 0,65 м від задньої лінії. Задні лінії площ воріт повинні бути водночас лицевими лініями відповідних воріт, тому на них позначають місце розташування бокових стійок воріт. Відстань між відповідними парами складає 1,6 м.

Відмітки розташування воріт повинні бути зроблені або у вигляді штрихових ліній по контуру основи воріт, що закінчується на задніх лініях воротарського майданчика, або просто у вигляді коротких штрихів, позначена перпендикулярно заднім лініям до відповідних воротарських майданчиків.



Рис.2.2 Ворота для флорболу

Точки розіграшу спірного м'яча повинні бути позначені хрестами та нанесенні на середній лінії поля, на уявному продовженні лицевих ліній воріт на відстані 1,5 м від відповідних довгих сторін майданчика. Точки на середній лінії можуть не позначатися й мати уявний характер, що вказує на їхню наявність організацією, що проводить змагання. Ворота повинні бути пофарбовані у червоний колір й обтягнуті м'якою сіткою неясного кольору і додатково оснащені «гасящою» сіткою (кріпиться тільки до верхньої частини основної сітки на відстані 20 см від верхньої перекладки в глибину і повністю має прикривати простір відкритої частини воріт) (див. Додаток А).

Зони заміни гравців, довжиною 10 м кожна, повинні бути відмічені вздовж однієї довгої сторони майданчика, на відстані 5 м від середньої лінії поля по обидві її сторони. Зони заміни повинні бути позначені на бортах. Ширина зони заміни та технічної зони команди не повинна перевищувати 3 м, виміряних від бортів. Лави запасних гравців повинні бути розташовані на відповідній відстані від бортів і мати місця для 19 осіб кожна.

Повні правила гри у флорбол подано в Додатку А.

Інвентар та екіпіровка гравців. Екіпіровка гравців у флорбол – це ключка, м'яч і відповідний спортивний одяг та взуття. Довжина ключок становить близько метра (але не більше ніж 105 см). Вага однієї ключки – 150–250 г, а вага м'яча діаметром 7,2 см не повинна перевищувати 23 г.

Вибираючи ключку необхідно враховувати таке: жорсткість і довжину держака, а також матеріал і форму пера. Держак ключок звичайно виготовляється зі склопластику, вуглепластику або вуглецевого волокна. Виготовлені з таких матеріалів держаки роблять ключки дуже легкими й довговічними.



Рис.2.3 Ключки та м'яч для флорболу

Початківцям рекомендують використовувати ключки з більш гнучкими держаками (28–32 мм), оскільки це полегшує контроль руху м'яча, тоді як жорсткіший держак дає можливість виконання більш потужних ударів (див. Рис.2.3).

Держак має також змінну обмотку, яка дає змогу краще контролювати роботу ключки. Довжина держака є важливою характеристикою під час вибору ключки, оскільки від нього прямо залежить безпека гри і придбання професійних навичок. Вибір довжини ключки залежить від зросту гравця, тому виміряти її можна, поставивши ключку вертикально перед собою. Дітям ключка повинна дістати до грудей, дорослим – до поясу. Ключку довжиною від 80 до 100 см можна купити безпосередньо спортивному магазину.

Використання різноманітних матеріалів (склопластик, вуглецеве волокно тощо) дає змогу зробити крію жорсткішим або м'якішим. М'які ключки використовують переважно для ведення м'яча, жорсткі – для виконання ударів.

У різних виробників форма і розмір крію можуть мати істотні відмінності. Невелике формування крію допомагає

управляти мячем. Ви можете змінити форму крюка за своїм бажанням, дотримуючись деяких правил. Максимально допустимий загин – 30 мм, заборонено грати розплавленим або зламаним крюком.

Екіпірування воротаря складається з довгих штанів, сорочки з довгим рукавом, маски/шолома, рукавичок і взуття. Крім того, рекомендовано використати спеціальні накладки на коліна і пахову ділянку (див. Рис.2.4).



Рис.2.4 Екіпірування воротаря у флорболі

Контрольні запитання

1. Які стандартні розміри прямокутної ігрової зони передбачені офіційними правилами флорболу? Які граничні параметри зменшених та збільшених майданчиків допускаються для проведення змагань?

2. Якою має бути ширина ліній розмітки, та яке ключове правило діє щодо входження ліній до площі, яку вони безпосередньо обмежують?

3. Де саме наносяться відмітки (хрести) для розіграшу спірного м'яча, та яку відстань від довгих сторін майданчика слід витримати при їх маркуванні? За якої умови точки на середній лінії можуть мати уявний характер?

4. Опишіть просторові обмеження для зон заміни гравців (довжина, відстань від середньої лінії, максимальна ширина від бортів). На яку кількість осіб має бути розрахована кожна лава запасних?

5. Які особливості колірнього забарвлення воріт та специфіки обтягнення сіткою зафіксовані в регламенті? Опишіть правила кріплення та функціональне призначення «гасящої» сітки.

6. Назвіть граничні нормативи ваги та довжини флорбольної ключки. Яким є регламентований діаметр та максимальна вага порожнистого пластикового м'яча?

7. Як жорсткість держака ключки (гнучкі держакки 28–32 мм проти жорстких) впливає на техніку гри? Яку ключку рекомендують початківцям для кращого контролю м'яча, а яку – для потужних ударів?

8. Опишіть практичний алгоритм визначення оптимальної довжини ключки для дітей та дорослих при її вертикальному розташуванні перед собою.

9. Який максимально допустимий загин крюка (пера) встановлено правилами? Який технічний стан крюка категорично забороняє допуск гравця?

10. Співвіднесіть склад захисного та ігрового одягу польового гравця та голкіпера. Які специфічні елементи захисту (зокрема, обличчя та суглобів) є обов'язковими для воротаря, враховуючи відсутність у нього ключки?

11. Яких максимальних показників швидкості переміщення (в м/хв) та швидкості польоту м'яча при ударах (в км/год) досягають елітні флорболісти світу? З якими видами спорту (спринт, теніс) це їх зближує?

12. Дайте методичне та фізичне обґрунтування елементу «ейр-трикс» (повітряні трюки). Завдяки яким характеристикам інвентарю стає можливим виконання фінтів у повітрі без втрати загальної швидкості руху?

13. Спираючись на текст, сформулюйте по 3–4 критично важливі технічні вимоги для: передачі м'яча, прийому м'яча, виконання удару.

14. Перерахуйте різновиди бігу, які складають основу переміщень флорболіста на майданчику. Які форми ведення м'яча та способи його анатомічної зупинки (крім ключки) дозволені правилами?

15. З яких рухових елементів складається локомоція голкіпера у флорболі? Охарактеризуйте алгоритм дій

воротаря при ловлі та відбитті м'яча різними частинами тіла.

16. Які саме рухові якості (координаційні, кондиційні) формують фундамент для реалізації технічної майстерності в екстремальних умовах змагань?

2.1.3. Техніко-тактична підготовка у флорболі

Техніка у флорболі – це система рухів у спеціальних ігрових прийомах для ведення самої гри. Завдання технічної підготовки – ефективно й надійно, просто й природно виконання рухів в ігрових прийомах. Якщо коротко схарактеризувати окремі технічні прийоми, то, наприклад, у бігові з максимальною швидкістю кращі флорболісти світу мають показники, прирівняні до таких у майстрів спринтерського бігу, а саме досягають швидкості 9,1–9,5 м/хв. Флорбол – дуже динамічний вид спорту, де виявляються за рівних умов «швидкі» гравці й команди. Володіння легкою ключкою дає змогу флорболістам, окрім добре відомих в тому або іншому хокеї прийомів (ведення, обіграш, кидок), виконувати можливі тільки у флорболі технічні прийоми. Наприклад, елементи «ейр-трикс» (повітряні трюки, фінти), коли легкий 23-граммовий м'яч фактично «прилипає» до ключки, і, відірвавши його від підлоги, гравець здійснює складне обведення суперника або кидок, зберігаючи при цьому велику швидкість переміщення. Що стосується кидків, то швидкість польоту м'яча при кидках або «натисненнях» кращих флорболістів світу досягає 192 км/ч, що дорівнює майже швидкості польоту м'яча в лаун-тенісі.

Технічно важливі:

1. Передача м'яча:

- крюк потрібно тримати, якомога можна, ближче до м'яча;
- після пасу крюк повинен бути повернутий в напрямку передачі;
- необхідно втримувати збалансовану стійку;

- голова повинна бути постійно піднятою, щоб мати повний огляд майданчика;
- рівним кроком пас виконувати легше, при цьому передачі більш точні.

2. Прийом м'яча:

- крок на підлозі;
- стійка рівновага;
- голова постійно піднята для гарного огляду майданчику;
- торкатися м'яча потрібно плавно, «м'якими руками»;

3. Виконання удару:

- удар виконують зап'ястям: м'яч утримують кроком;
- сильний удар: крок торкається під логи безпосередньо перед виконанням удару;
- голова піднята.

4. Контроль м'яча:

- гравець має стійку рівновагу;
- для контролю м'яча використовують корпус, стопи і руки;
- кроком потрібно прикривати м'яч від суперника;
- необхідний хороший контроль руху м'яча.

5. Ведення м'яча:

- м'яч постійно утримують кроком;
- потрібно виконувати легке торкання без ударів;
- паси потрібно виконують як ліворуч, так і праворуч;
- постійно контролюють м'яч.

6. Обведення:

- необхідно розвивати навички володіння м'ячем;
- потрібно вміти добре розвивати швидкість і працювати корпусом;
- обведення потрібно виконувати вчасно;
- намагатися вести захисника в ту сторону, яка необхідна саме вам.

7. Техніки пересування:

- стійка флорболіста (висока, середня, зумовлена ситуацією);
- різновиди бігу: біг зі стрибками, поворотами, різкими зупинками, біг спиною вперед, біг приставними і схресними кроками, біг по спіралі.

8. Техніки володіння ключкою і м'ячем:

- техніка нападу: опанування технікою тримання ключки однієї, двома руками;
- ведення м'яча: ведення без відриву ключки від мяча (перед собою, збоку); ведення м'яча поштовхами кінцем крюка й серединою крюка (перед собою, збоку); ведення (широке й коротке); ведення м'яча «вісімкою»;
- кидок м'яча: виконання кидка зі «зручної» і «незручної» сторони, на місці і в русі;
- зупинка м'яча ногою, стегном, грудьми, ключкою.
- виконання зупинки мяча із поступливим і без поступливого руху;
- зупинки із «зручної» і «незручної» сторони.

9. Техніка захисту:

- відбирання мяча ногою;
- виконання відбирання під час зустрічного руху й збоку;
- відбирання м'яча ключкою, корпусом;
- «витягування мяча» кінцем крюка ключки.

10. Техніка гри воротаря:

- навчання основній стійці;
- прийняття основної стійки за сигналом;
- після бігу спиною уперед;
- пересування поштовхом голіностопу
- виконання вправи (наприклад, пересування вліво – основна стійка, пересування вправо – основна стійка);
- ловля і відбиття мяча, посланого тренером;
- навчання пересуванню в комірах в основній стійці;
- навчання ловлі мяча рукою, відбиття його ногою, тулубом, головою.

Основна стратегічна мета у флорболі, як і в будь-якій спортивній дисципліні, полягає у досягненні перемоги над опонентом у межах встановленого регламенту. Цей вид спорту демонструє унікальний синтез характеристик хокею та баскетболу. Подібність до хокею виявляється у форматі командного протистояння: на ігровому полі змагаються дві «п'ятірки» польових гравців та воротарі. З баскетболом флорбол ріднить сувора заборона на застосування силових прийомів, за винятком контактної боротьби «плече в плече».

Отже, домінантними факторами успіху стають технічна майстерність, тактична грамотність та рівень фізичної підготовки. Водночас флорбол вирізняється значно вищим рівнем доступності в опануванні та вдосконаленні базового технічного арсеналу порівняно з іншими видами спорту, що передбачають використання ключки та м'яча.

Зазначені чинники зумовляють стрімку експансію флорболу в глобальному спортивному просторі. Досягнення високих спортивних результатів у цій дисципліні вимагає від атлета комплексного розвитку кондиційних якостей: швидкості, спритності, а також вираженого симбіозу сили та швидкісно-силових спроможностей. Саме цей атлетичний фундамент у поєднанні з витривалістю формує базис для відточування технічної майстерності. Проте критичним аспектом підготовки є здатність до ефективної реалізації набутих навичок у динамічних ігрових ситуаціях. Зрештою, навіть досконале володіння техніко-тактичним арсеналом виявляється недостатнім без належного рівня вольової стійкості та особистої мужності, що гартуються через виснажливий тренувальний процес та екстремальні умови змагальної діяльності.

Техніка у флорболі – це система рухів в спеціальних ігрових прийомах для ведення самої гри. Завдання технічної підготовки – ефективне і надійне, просте і природне виконання рухів в ігрових прийомах. Якщо коротко характеризувати окремі технічні прийоми, то, наприклад, в бігу з максимальною швидкістю кращі флорболісти світу мають показники, порівнянні з такими у майстрів спринтерського бігу, а саме досягають швидкості 9,1–9,5 м/хв. Флорбол дуже динамічний, де виявляються при рівних умовах «швидкі» гравці і команди.

Володіння легкою ключкою дозволяє флорболістам крім добре відомих в тому або інакшому хокеї прийомів (ведення, обіграш, кидок) виконувати можливі тільки у флорболі технічні прийоми. Наприклад, елементи «ейр-трикс» (повітряні трюки, фінти), коли легкий 23-грамовий м'яч фактично «прилипає» до ключки, і, відірвавши м'яч від підлоги, гравець здійснює складне обведення суперника або

кидок, зберігаючи при цьому велику швидкість переміщення. Що стосується кидків, то швидкість польоту м'яча при кидках або «натисненнях» кращих флорболістів світу досягає 192 км/ч, що дорівнює майже швидкості польоту м'яча в лаун-тенісі. Разом з тим вже добре відомо, що гра у флорбол набагато доступніше в плані навчання і вдосконалення в техніці основних ігрових прийомів, ніж інші види гри з ключкою і м'ячем. Це пояснює широке і масове поширення гри в світі. Щоб грати у флорбол на досить високому рівні необхідно володіти: швидкістю і спритністю; силою і швидко-силовими здібностями; витривалістю, які разом створюють основу технічної майстерності. Далі необхідне уміння реалізувати майстерність, в чому і закладається завдання всієї спортивної підготовки. А без достатньої завзятості і особистої мужності, що проявляється і виховуються у виснажливій тренувальній роботі і в жорстких умовах змагань, не допоможе навіть високий рівень володіння технікою і тактикою.

Контрольні запитання

1. Спираючись на наведені дані, зіставте швидкість бігу елітних флорболістів світу та швидкість польоту м'яча під час кидків із суміжними видами спорту. Які вимоги такі показники висувають до кондиційної підготовки гравців?
2. У чому полягає сутність повітряних трюків (фінтів) у флорболі? Які саме фізичні характеристики інвентарю дозволяють виконувати складне обведення суперника у повітрі без втрати загальної швидкості переміщення?
3. Сформулюйте ключові технічні вимоги до виконання пасу та прийому м'яча. Чому під час цих дій голова гравця має бути постійно піднятою, а торкання м'яча при прийомі має здійснюватися саме «м'якими руками»?
4. Опишіть руховий механізм виконання удару зап'ястям. Який методичний нюанс взаємодії крюка з підлогою забезпечує виконання максимально сильного удару?

5. У чому полягає різниця між веденням м'яча та його безпосереднім контролем (захистом) від дій суперника? Які частини тіла, крім ключки, гравець може легітимно використовувати для контролю м'яча?

6. Які якості та навички (крім безпосереднього володіння м'ячем) має продемонструвати гравець для успішного виконання обведення? Чому важливо вміти вести захисника у заздалегідь визначений вами бік?

7. Перерахуйте різновиди бігу, що складають основу переміщень флорболіста. Як вибір стійки (висока, середня) корелює з конкретною ігровою ситуацією?

8. Які способи анатомічної зупинки м'яча (ногою, стегном, грудьми) дозволені правилами? Які технічні вимоги висуваються до захисника під час відбирання м'яча ключкою або корпусом під час зустрічного чи бічного руху?

9. Охарактеризуйте специфіку рухової діяльності воротаря у флорболі. З яких елементів складається навчання пересуванню в комірах (воротах) і як здійснюється переміщення поштовхом гомілкостопу?

10. Опишіть методику навчання ловлі м'яча рукою та особливості його відбиття іншими дозволеними частинами тіла (тулубом, ногами, головою). Які вправи та сигнали використовуються для автоматизації прийняття основної стійки після бігу спиною вперед?

11. Обґрунтуйте тезу автора про те, що флорбол є унікальним синтезом характеристик хокею та баскетболу. Яке єдине виключення існує для силового контакту на майданчику?

12. Поясніть, чому навіть досконале володіння техніко-тактичним арсеналом є недостатнім без синергії кондиційних якостей (швидкість, спритність, сила, витривалість) та психоемоційної стійкості (особистої мужності, завзятості). Як ці якості загартовуються в процесі підготовки?

2.1.4. Методика початкової підготовки та технологія навчання техніко-тактичним діям у флорболі: від теорії до практичного впровадження

Ефективна організація навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки флорболістів є фундаментальною умовою для формування майбутньої професійної майстерності атлетів. На цьому етапі домінує принцип універсальності, що передбачає гармонійне поєднання інтенсивного фізичного розвитку з початковим опануванням специфічного техніко-тактичного інструментарію гри. Програма підготовки базується на широкому використанні засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), що включають елементи легкої атлетики та суміжних ігрових дисциплін, створюючи надійний функціональний базис для подальшої спеціалізації.

Ключовим завданням методики є не лише технічне навчання, а й психолого-педагогічний супровід, спрямований на збереження стійкої мотивації та виявлення індивідуального потенціалу кожного студента через систему комплексного відбору та персоналізованого підходу.

Виокремимо найважливіші завдання підготовки флорболістів на етапі попереднього навчання. Це – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості; навчання основам техніки флорболу; навчання тактичним дій (напад і захист); формування навичок участі в ігровій змагальній діяльності; відбір здібних учнів / студентів у навчально-тренувальні групи.

До змісту навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки належать:

- загальнофізична підготовка з широким діапазоном засобів всебічного фізичного впливу;
- підготовчі вправи, що сприяють оволодінню різноманітними техніко-тактичними прийомами;
- основні вправи, що навчають техніці гри, сприяють оволодінню технічними й тактичними прийомами;
- підготовча гра та ігрові вправи;
- теоретичні заняття за програмою;

–відбір здібних до флорболу на основі розроблених тестів.

Пріоритетний принцип побудови навчально-тренувальної роботи в групах початкової підготовки – універсальність у визначенні завдань і цілей, виборі методів щодо всіх учнів, дотримання вимог індивідуального підходу й глибокого вивчення особливостей кожного, хто займається.

Основна мета програми – навчально-виховна, що полягає в прагненні створити передумови для успішного навчання юних спортсменів широкому техніко-тактичному арсеналу. Важливими завданнями є формування та збереження інтересу учнів до гри.

Загальна фізична підготовка гравців

До загальної фізичної підготовки належить:

1. Стройові вправи.
2. Загальнорозвивальні вправи без предметів.
3. Загальнорозвивальні вправи з предметами.
4. Легкоатлетичні вправи:

– *різновиди бігу*: біг із прискоренням 30-40 м; низький старт і стартовий розгін; повторний біг 2-3 рази по 20-30 м; біг 30-60 м з низького старту; естафетний біг до 60 м етапами; біг до 60 м із перешкодами; біг, що чергується з ходьбою до 400 м, крос 300-500 м;

– *різновиди стрибків*: у довжину з місця і з розгону; потрійний стрибок з місця і з розгону; стрибки у висоту з місця і з розгону;

– *різновиди метання*: метання тенісного м'яча з місця та з розбігу на дальність; метання м'яча в мету з 5 м, з 10 м; метання м'яча в стіну на дальність відскоку.

5. Спортивні ігри: волейбол, футбол, баскетбол та естафети: проведення різних естафет на випередження, з веденням м'яча, естафети на спритність та увагу.

Ефективним інструментом є навчання через гру. Учитель може моделювати короткі ігрові ситуації, у яких учні застосовують ті чи інші техніки. Це створює природний мотиваційний контекст і забезпечує швидший перехід від простих вправ до елементів змагальності. Крім того, доцільно формувати групи різного рівня підготовленості, щоб

підтримувати інклюзивність та взаємодопомогу. Важливою складовою методичних рекомендацій є впровадження позакласної діяльності. Учитель може організовувати шкільні мінітурніри, секції, клуби або години вільної гри, що сприяє сталому інтересу до флорболу. У таких умовах учні мають змогу тренуватися регулярно, удосконалюючи техніку і формуючи спортивні якості. Важливо враховувати й сучасні тенденції спортивної освіти, зокрема використання відеоаналізу гри, цифрових інструкцій або інтерактивних платформ, де учні можуть переглядати техніку виконання елементів.

Сучасний учень краще сприймає візуальну та інтерактивну інформацію, тому такі засоби здатні значно підвищити результативність навчання. Урок з флорболу з фізичної культури має бути організований так, щоб вправи виконувалися з мінімальною потребою в додатковій підготовці (постійні групи, лави, маркери тощо). Традиційних видів тренувань, де учні довго стоять у чергах, слід уникати. Краще проводити заняття у формаціях, парах або малих групах, а також застосовувати станційну форму роботи, яка гарантує високу активність і залученість учнів протягом уроку. Навіть якщо є велика ігрова зона, доцільніше використовувати так звані «малі ігри», зменшуючи розмір поля. Це збільшує активність учасників і час їхньої взаємодії з м'ячем, забезпечуючи більше позитивних вражень і кращі результати. Ворота при цьому можуть залишатися великими, щоб гравці частіше забивали голи. Звичайно, це створює певну нерівність для воротарів, однак вони отримують більше можливостей для відбиття ударів.

У всіх формах гри важливо акцентувати увагу на командній взаємодії та необхідності передавати м'яч партнерам, адже м'яч рухається швидше, ніж гравець. Нижче подаємо орієнтовні методичні конспекти уроків з флорболу для закладів загальної середньої освіти.

Урок 1. Правила флорболу та базовий контроль м'яча. У вступній частині вчитель знайомить учнів з особливостями флорболу, акцентує увагу на правилах безпеки, демонструє правильний хват клюшки, базову стійку та початкові рухи з

м'ячем. Основна частина спрямована на формування первинних навичок володіння клюшкою: учні вчаться відчувати м'яч, контролювати його на місці, виконувати прості дотики праворуч і ліворуч. У завершальній частині підводиться підсумок уроку, учитель коригує типові помилки та проводить коротку рефлексію учнів щодо відчуттів від гри.

Урок 2. Ведення м'яча та захист володіння. У вступній частині педагог повторює базові елементи хвату й стійки. Основна частина присвячена руху з м'ячем: учні виконують вправи з повільним веденням, зміною напрямків, зупинками та розворотами. Далі вводиться елемент захисту м'яча корпусом і клюшкою, що сприяє розумінню ігрових ситуацій. У завершенні проводиться лінійне або колове релаксаційне пересування та коротке обговорення труднощів.

Урок 3. Передачі та прийом м'яча. У вступі учні розминаються рухами без клюшки та з клюшкою. Основна частина зосереджена на відпрацюванні техніки передач: спочатку індивідуально без партнера, потім у парах на різні дистанції, а далі – в русі. Педагог демонструє техніку прийому м'яча, правильне розташування корпусу та положення клюшки. На завершення уроку використовується коротка гра з акцентом на передачах.

Урок 4. Передачі в ігрових ситуаціях. Після короткого повторення техніки передач основна частина переходить до моделювання ігрових епізодів. Учні виконують передачі під тиском суперника, передають м'яч після переміщень, змінюють темп і напрямок руху. Угрі педагог оцінює вміння «читати поле» та своєчасно виконувати передачу. У кінці проводиться рефлексія щодо командної взаємодії.

Урок 5. Удари по воротах. На початку уроку педагог демонструє три базові техніки ударів: кистьовий удар, ковзаючий удар та удар з бекхенду. Основна частина включає індивідуальні удари без воротаря, удари в русі та удари після прийому м'яча. Учні поступово виконують вправи з різних зон поля. Завершальна частина передбачає короткий змагальний елемент «хто точніше».

Урок 6. Дриблінг та удар у кінці руху. У вступній частині учні розминаються без м'яча та з м'ячем. Під час основної частини виконуються вправи з дриблінгу: обведення фішок, зміна траєкторії, ведення м'яча різними частинами клюшки. Потім додається елемент завершення атакуючої дії – удар по воротах після дриблінгу. Завершення містить вправу на координацію та коротке підбиття підсумків.

Урок 7. Індивідуальний захист. Після короткого повторення попередніх технік основна частина присвячена позиційній обороні. Учні вчаться правильно розташовувати корпус, тримати дистанцію до гравця з м'ячем, здійснювати перехоплення та блокування передач. Значну увагу приділено роботі ніг та переміщенням. У завершальній частині проводиться контрольна гра 1х1 або 2х2.

Урок 8–9. Командний захист. У вступі проводиться повторення основних елементів індивідуального захисту. Педагог знайомить учнів із поняттями пресингу, персонального та зонного захисту. Основна частина спрямована на вивчення базових захисних побудов: розташування лінії захисту, повернення до оборони після втрати м'яча, взаємодія партнерів у зоні власної частини поля. У практичній частині учні відпрацьовують високий та середній пресинг, тренують переключення між гравцем і зоною. Ігрова частина уроку акцентує увагу на правильності пересувань у захисних зонах, коротка гра з акцентом на пресингу.

Урок 10–11. Командний напад. Після розминки учні знайомляться з основами індивідуальних атакуючих дій. Основна частина включає вправи 1х1 та 2х2 з акцентом на обігруванні, створенні вільного простору та використанні переваги 2х1 або 3х2, створення тактичних трикутників, переміщенням без м'яча та формуванню зон для атаки. У завершенні проводиться вправа «швидкий перехід», де учні тренують зміну фаз атаки і оборони.

Уроки 12–15. Ігрова практика та інтеграція навичок. Заключні уроки курсу спрямовані на закріплення всіх попередніх навичок. У вступній частині проводяться короткі технічні вправи на ведення, передачі та удари. Основна

частина присвячена повноформатним або малим іграм із певними обмеженнями: гра на дві зони, гра з акцентом на оборону, гра з підвищеною кількістю передач, гра на швидкий перехід. Педагог спостерігає за технікою учнів, виправляє помилки та стимулює командну взаємодію. У завершенні здійснюється рефлексія, аналіз сильних і слабких моментів гри, постановка індивідуальних завдань.

Для оцінювання ефективності методики навчання С. Бабюк запропонував систему тестів, яка охопила 6 напрямів для оцінювання, серед яких фізичні якості, технічні навички у флорболі та елементи ігрової підготовленості (див. Таб. 2.1).

Таблиця 2.1

**Система контрольних тестів для оцінювання
підготовленості у флорболі**

№	Напрямок оцінювання	Назва тесту / завдання	Одиниця вимірювання
1	Фізичні якості	Човниковий біг 4×10 м	секунди
		Стрибок у довжину з місця	сантиметри
		Тест «Фланговий біг» (зміна напрямків)	секунди
2	Техніка володіння клюшкою	Ведення м'яча по прямій 20 м	секунди, помилки
		Ведення м'яча з обведенням фішок (слалом)	секунди, помилки
3	Передачі та прийом м'яча	10 передач у стінку / партнеру на точність	кількість влучань
		Прийом м'яча після передачі на відстані 5–7 м	кількість успішних прийомів
4	Удари по воротах	10 ударів по воротах без перешкод	кількість влучань у ціль
		10 ударів по воротах після ведення м'яча	кількість влучань
5	Ігрова діяльність	Участь в навчальній грі (оцінка експерта за 5-бальною шкалою)	бали
6	Мотиваційно-ціннісний компонент	Анкетування щодо ставлення до уроків флорболу	якісний/бальний аналіз

Отже, ефективність початкового етапу підготовки безпосередньо залежить від дотримання принципу

універсальності. Поєднання інтенсивної загальної фізичної підготовки (ЗФП) із широким використанням засобів легкої атлетики та суміжних ігрових дисциплін дозволяє сформувати надійний функціональний базис. Це не лише зміцнює соматичне здоров'я учнів, а й створює координаційний фундамент, необхідний для опанування специфічного технічного арсеналу флорболу в майбутньому.

Контрольні запитання

1. Обґрунтуйте, чому на етапі початкової підготовки флорболістів домінує саме принцип універсальності. Як гармонійне поєднання засобів загальної фізичної підготовки впливає на формування координаційного фундаменту майбутнього гравця?

2. Спираючись на текст підрозділу, виділіть 5 ключових завдань підготовки флорболістів. Яке з цих завдань безпосередньо спрямоване на організаційне забезпечення подальшого спортивного росту вихованців у групах початкової підготовки?

3. Окрім безпосередньо технічного навчання, перед тренером/вчителем стоїть мета формування та збереження інтересу учнів до гри. За допомогою яких педагогічних інструментів досягається цей мотиваційний контекст?

4. Чому сучасна методика викладання флорболу вимагає повної відмови від традиційних форм тренувань, де учні тривалий час стоять у чергах? Які альтернативні формації, форми роботи та засоби організації простору пропонує автор для забезпечення високої щільності заняття?

5. З якою метою на етапі початкового навчання рекомендується зменшувати розміри ігрового поля, але залишати ворота великими? Як це впливає на моторну щільність, психологічний фон та рухову практику як нападників, так і воротарів?

6. Зважаючи на особливості сприйняття інформації сучасними учнями, які додаткові мультимедійні та інтерактивні засоби доцільно інтегрувати у навчально-тренувальний процес? Як вони впливають на якість самоконтролю рухів?)

7. Простежте дидактичний ланцюжок від Уроку 1 до Уроку 6. У якій послідовності вводиться вивчення базових елементів: хват, ведення, передачі, прийом та різновиди ударів?

8. У чому полягає різниця між змістом занять, спрямованих на індивідуальний захист (робота ніг, дистанція), командний захист (види пресингу, зонна оборона) та командний напад? Що у контексті групової взаємодії означає поняття «тактичний трикутник»?

9. Які специфічні ігрові обмеження (модифікації правил) використовує вчитель на заключних уроках курсу для закріплення навичок швидкого переходу з атаки в оборону та стимулювання командної взаємодії?

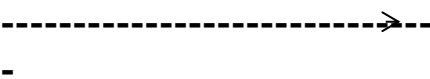
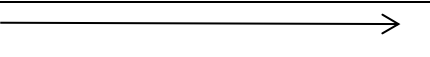
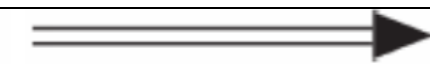
10. Обґрунтуйте, чому включення анкетування щодо ставлення до уроків флорболу є принциповим і вагомим показником успіху на етапі початкової підготовки, ніж фіксація сухих миттєвих спортивних результатів.

2.1.5. Техніка передачі, кидків і переміщення на майданчику у флорболі

Для забезпечення візуальної чіткості та методичної єдності під час аналізу техніко-тактичних схем у флорболі, критично важливе є використання уніфікованої системи графічних символів (Див. Таб.2.2).

Таблиця 2.2

Система графічних символів, що використана для аналізу техніко-тактичних схем у флорболі

	Передача		Гравці команди «своїх»
	Гравець без м'яча		Гравці команди суперників
	Удар		Гравець з м'ячем – «свій»
	Дриблінг		Гравець з м'ячем - суперник

Представлений рис. 2.5 є комплексною методичною картою-схемою, яка візуалізує структуру та алгоритм виконання базової вправи для початківців у флорболі – «Утримання м'яча на ключці на місці та в русі».

Схема побудована на базі стандартного флорбольного майданчика, що дозволяє учасникам з перших занять звикати до габаритів та розмітки ігрової зони.

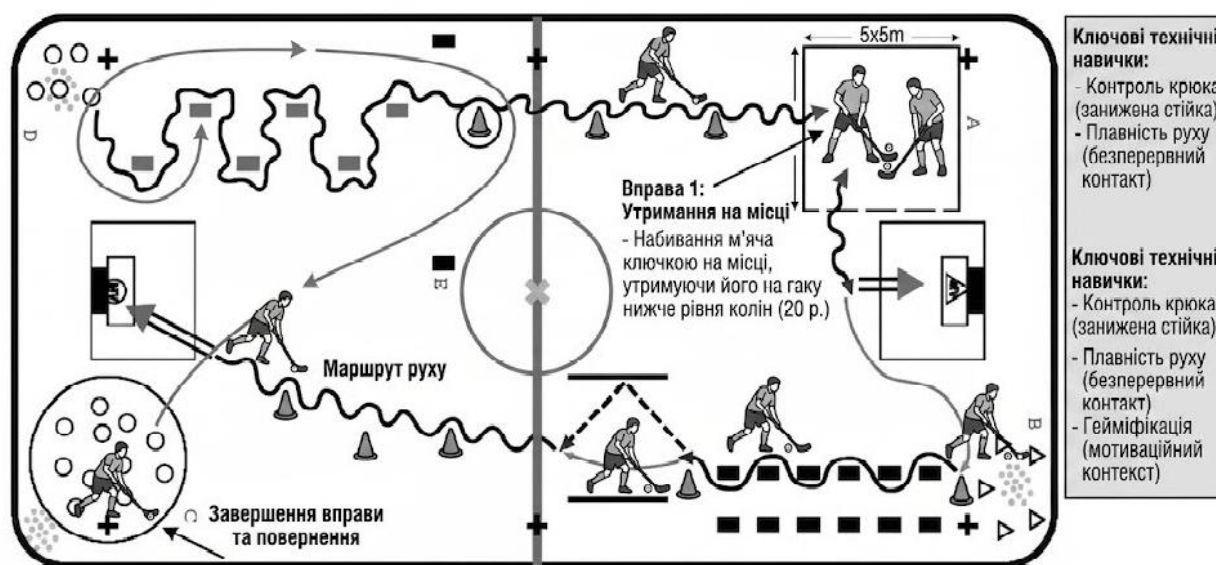


Рис.2.5 Схема пересування по майданчику, вправа «утримання м'яча на ключці на місці та в русі»

Методичний підхід заснований на спіральній моделі навчання – від найпростішого елемента (статичне утримання) до складних динамічних пересувань та інтеграції в ігровий контекст. Це підтверджується наявністю чіткого маршруту руху та зони завершення вправи та повернення.

Текстовий опис вправ, наведених у схемі, чіткий та алгоритмізований, що критично для початкового етапу навчання:

- набивання м'яча ключкою на місці, утримуючи його на гаку нижче рівня колін (20 р.). Дане завдання спрямоване на розвиток «почуття м'яча» та координації «око-рука». Сувора вимога «нижче рівня колін» є ключовою методичною настановою для формування заниженої стійки, що забезпечує низький центр ваги атлета, кращу

стабільність та захист м'яча корпусом. Це завдання ілюструється у вправі 1 та в ключових технічних навичках (правий верхній блок);

- набивання м'яча ключкою в русі, утримуючи його на гаку нижче рівня колін (20 р.). Це завдання інтенсифікує попереднє, додаючи координаційну складність пересування. Учні /студенти мають навчитися зберігати занижену стійку та плавність контролю мяча, долаючи інерцію тіла під час руху. Схема візуалізує це через численні траєкторії та іконки гравців у русі.

Зонування майданчика:

Вправа 1 «Утримання на місці (правий блок 5х5 м)». Це зона «тепличної» відробки техніки, де учні фокусуються виключно на точності рухів без тиску суперника.

Маршрут руху (центральна зона). Траєкторія, що включає слаломні елементи та різкі зміни напрямків, спонукає учнів застосовувати техніку утримання м'яча в динаміці.

Завершення вправи та повернення (ліва зона С та ворота). Ця зона є «мостом» до ігрової діяльності. Вона візуалізує, як набута навичка (утримання) дозволяє вийти на ударну позицію (ворота) або зберегти володіння. Наявність іконки гравця в зоні С із написом «Завершення вправи та повернення» підкреслює циклічність тренувального процесу.

Ключові технічні навички (правий блок):

- контроль крюка (занижена стійка);
- плавність руху (безперервний контакт).

Гейміфікація (мотиваційний контекст). Це педагогічний інструмент. Уведення ігрового елемента (змагання «хто точніше», «хто швидше») з перших занять критичне для початкового етапу підготовки, що дозволяє зберегти інтерес учнів та підвищити інтенсивність занять.

Схема Рис. 2.5 є зразком ефективної спортивної інфографіки. Вона не лише дає технічне завдання, а й формує у початківців цілісне розуміння того, як ця навичка працює в ігровому контексті. Впровадження цієї методики дозволяє оптимізувати навчально-виховний процес, забезпечуючи високу щільність занять, індивідуалізацію

підходу та швидку адаптацію техніки до ігрових ситуацій. Ця карта-схема може бути основою для поурочного планування на етапі початкової підготовки.

Організація навчально-тренувального процесу з опанування техніки ведення м'яча (дриблінгу) у флорболі вимагає системного підходу, що базується на поступовому ускладненні координаційних завдань. Ключовим аспектом на цьому етапі є формування стійкої навички контролю ігрового снаряда в умовах динамічної зміни напрямку руху та швидкості пересування, що є фундаментом для подальшої реалізації атакувального потенціалу гравця.

Представлений комплекс вправ спрямований на розвиток «відчуття м'яча», вдосконалення просторової орієнтації на майданчику та відпрацювання алгоритму завершення ігрового епізоду акцентованим ударом по воротах. Особлива увага приділяється комбінованим завданням, які інтегрують загальнофізичні вправи та технічні елементи, моделюючи реальні умови змагальної діяльності, де технічна майстерність реалізується на фоні фізичного навантаження.

До програми технічної підготовки з ведення м'яча віднесені:

- лінійне ведення – відпрацювання контролю м'яча по прямій траєкторії для стабілізації базового хвату та стійки (4-5 разів);
- слаломний дриблінг – обведення перешкод (конусів/предметів) для розвитку маневреності та вміння змінювати вектор руху без втрати контролю над м'ячем (4-5 разів);
- центральна та флангова атака – дриблінг з осьовим або боковим (праворуч/ліворуч) пересуванням через центр майданчика, що завершується кидком по воротах (4-5 разів);
- варіативне ведення: зміна позиції корпусу (ведення правим та лівим боком) для підвищення універсальності технічного арсеналу (4-5 разів).

Наявні комплексні ігрові комбінації, а саме поєднання дриблінгу з фінальним ударом; складне маневрування (повороти на 360°) з виходом на ударну позицію.

Аналіз графічної схеми (див. Рис. 2.6) дозволяє структурувати процес навчання техніки *ведення м'яча (дриблінгу)* як багатокомпонентну систему, що поєднує лінійне просування, маневрування та ігрову імпровізацію. Розглянемо ключові зони та алгоритми дій, зображений на рисунку.

Зона початкового та лінійного ведення (нижня ліва частина), схема починається з базового елемента – ведення м'яча по прямій, де старт (чорне коло) є вихідною позицією гравця з м'ячем.

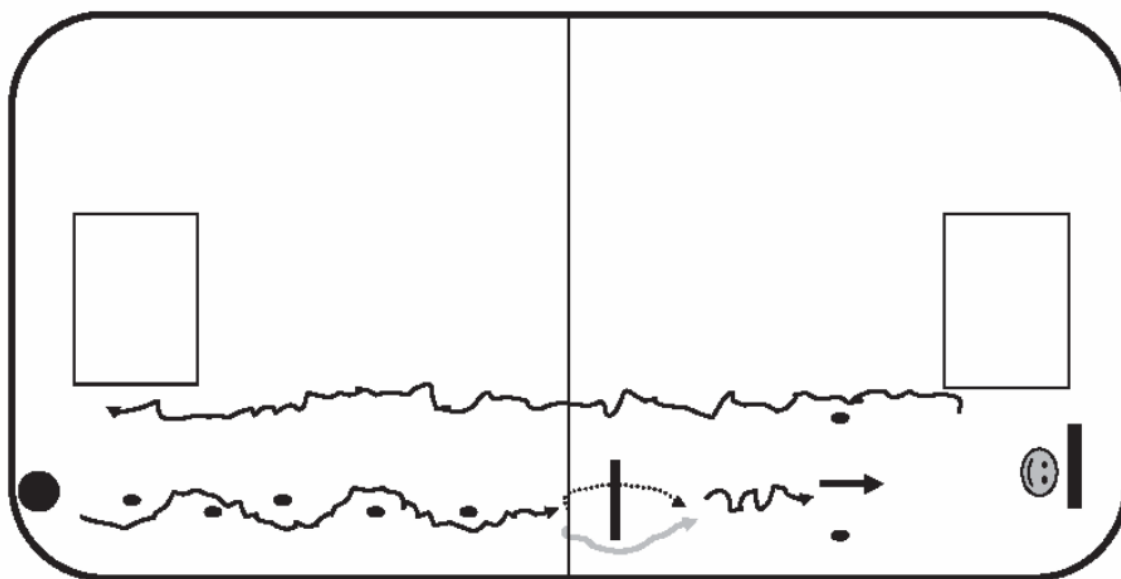


Рис.2.6 Схема комплексної вправи з ведення м'яча, дриблінгу та виконання ударів по воротах

Хвилеподібна лінія між овалами (предметами) ілюструє слаломне ведення м'яча, оббігаючи предмети. Це завдання спрямоване на розвиток координації та вміння контролювати снаряд при зміні вектора руху.

У центральній частині, зоні технічного ускладнення (Рис.2.6), відображено перехід до більш складних маневрів.

Так, стрілки навколо вертикальної позначки вказують на виконання комбінації: ведення м'яча + повороти на 360°. Це критично важливо для розвитку просторової орієнтації та вміння захищати м'яч корпусом у контактній грі.

Перехід від хвилеподібної лінії до коротких ламаних штрихів символізує дриблінг – дрібне, часте торкання м'яча для миттєвої реакції на дії захисника.

Схема наочно демонструє логічне завершення технічних дій у зоні завершення атаки (права частина майданчика). Пряма стрілка вказує на акцентований напрямок руху до воріт після серії фінтів, тобто вихід на ударну позицію. Кінцевий пункт маршруту біля воріт (де схематично зображено воротаря) відповідає завданням дриблінг + кидок по воротах та комбінації: ведення + удар по воротах.

Довга хвилеподібна лінія, що проходить через увесь майданчик у зворотному напрямку, візуалізує

- ведення м'яча по правому/лівому краю – відпрацювання контролю снаряда вздовж бортів, що стратегічно важливо для флорболу;

- системність, що дозволяє підтримувати високу інтенсивність тренування, перетворюючи кожне повернення на вихідну позицію в додаткову технічну вправу.

Отже, представлена схема є цілісною методичною моделлю, яка інтегрує розвиток фізичних якостей (швидкість, спритність) із технічною майстерністю (дриблінг, удар), забезпечуючи комплексний підхід до підготовки флорболіста.

У системі технічної підготовки флорболістів навички *передачі м'яча* займають ключове місце, оскільки саме вони визначають динаміку командної гри та ефективність переходу від фази захисту до атаки. Опанування варіативності пасів – від статичних взаємодій у парах до складних комбінацій із подоланням штучних перешкод – дозволяє гравцям розвивати не лише точність рухів, а й «ігровий інтелект» та здатність адаптуватися до мінливих умов матчу. Представлений комплекс вправ спрямований на відпрацювання м'якого прийому та акцентованої віддачі снаряда, що забезпечує безперервність ігрового процесу та високу швидкість маневрування м'яча на майданчику (див. Рис.2.7).

Аналіз алгоритмів навчання передачам дозволяє виділити наступні методичні вектори:

- динаміка в парах та трійках. Схема візуалізує переміщення м'яча між партнерами (позначеними

символами «своїх» гравців), де ключовим фактором є зміна дистанції для адаптації сили та точності пасу;

- використання бар'єрів. Пунктирні лінії або дуги на схемі вказують на виконання перекидань м'яча через перешкоди, що розвиває навички «парашутних» передач та вміння контролювати висоту підйому м'яча крюком клюшки;
- командна взаємодія. Поєднання лінійних та діагональних векторів у «трійках» моделює базові тактичні побудови, привчаючи гравців до постійного візуального контакту та зміни позицій після виконання технічної дії.

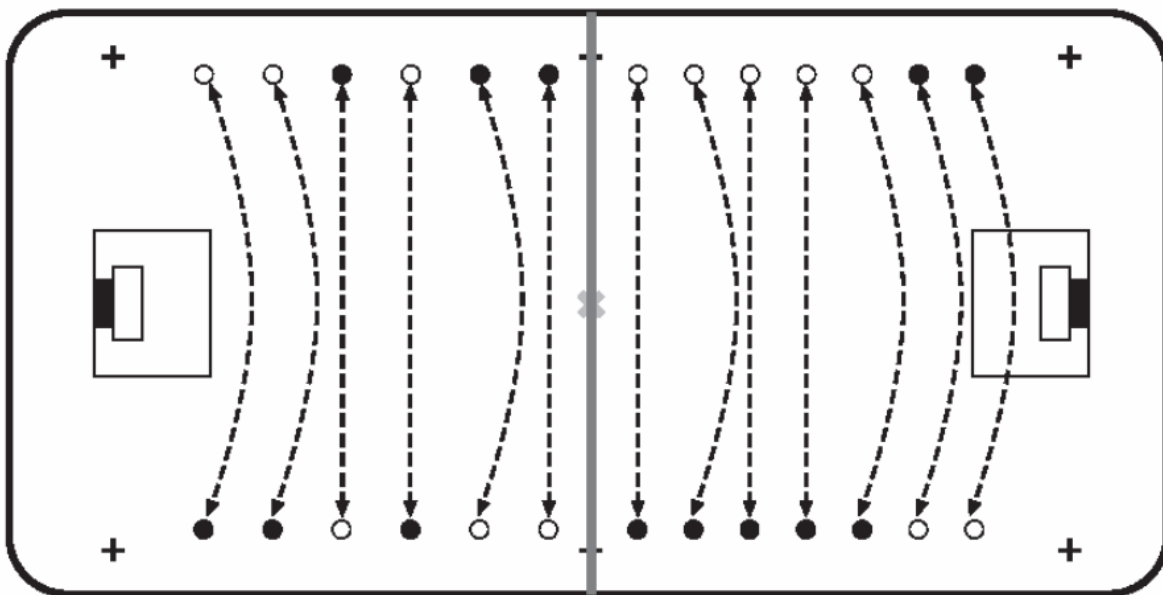


Рис. 2.7. Методична схема відпрацювання передач у парах та малих групах із використанням бар'єрів

Методика вдосконалення *техніки контролю м'яча* на етапі поглибленого навчання передбачає перехід від репродуктивних вправ до ситуативних завдань, що потребують високої швидкості реакції та розподілу уваги. Пропонована ігрова вправа інтегрує технічне володіння *ключкою* з необхідністю постійного візуального моніторингу зовнішніх сигналів, що максимально наближає тренувальний процес до умов реального поєдинку. Такий підхід стимулює розвиток «ігрового зору», змушуючи атлета діяти не механічно, а адаптивно, реагуючи на невербальні команди тренера без втрати контролю над ігровим снарядам.

Схема, зображена на рис.2.8 візуалізує інтерактивну взаємодію між тренерським складом та групою гравців, де вектори пересувань визначаються динамічними сигналами. Тренер рукою вказує напрямок руху, а гравці починають рух у цьому напрямку одночасно з веденням м'яча. Якщо рука піднята вгору, гравцям слід рухатися вперед, якщо рука вказує прямо на гравців, їм слід рухатися назад. Якщо тренер подає сигнал свистком, гравці повинні зробити різкий ривок на 5 метрів, потім повернутися назад на свої місця.

Методичні рекомендації варто транслювати так: «Весь час тримайте голову піднятою та намагайтеся не дивитися на м'яч. Тримайте стійку флорболіста. Використовуйте уяву та намагайтеся придумати власні прийоми, трюки та дриблінг».

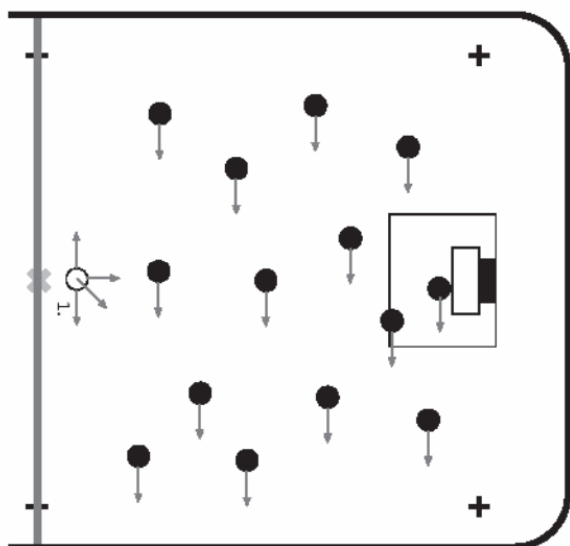


Рис. 2.8. Схема ситуативної ігрової вправи на розвиток реакції та комплексного контролю м'яча за невербальними сигналами

На етапі вдосконалення ігрової майстерності особлива увага приділяється інтеграції технічних прийомів у динаміку переміщень, що моделює реальні умови завершення атаки. Ефективність прийому передачі в русі залежить не лише від техніки володіння ключкою, а й від здатності гравця до випереджального маневрування та візуальної комунікації з партнером. Представлений комплекс вправ спрямований на відпрацювання синхронності дій у парах, де швидкість ривка атлета має корелювати з точністю та силою пасу. Ключовим методичним аспектом є вимога до гравця, що

приймає, чітко маркувати цільову зону прийому ключкою, забезпечуючи безперервність атаки та підготовку до результативного удару на фоні активної протидії голкіпера.

Розглянемо графічні схеми *прийому передач в русі*. Фронтальна взаємодія (лінії А та В). Схеми візуалізують розташування двох груп гравців по обидва боки від центральної лінії. Гравець лінії А здійснює ривок до центру для прийому пасу від лінії В, після чого виконує удар по воротах. Це забезпечує високу щільність тренування та циклічність дій (див. Рис.2.9).

Діагональні прориви до воріт. На схемах акцентовано увагу на ривках до ближнього кута воріт, де передача з протилежного флангу (лінія А) має бути максимально сильною для відпрацювання удару «в дотик».

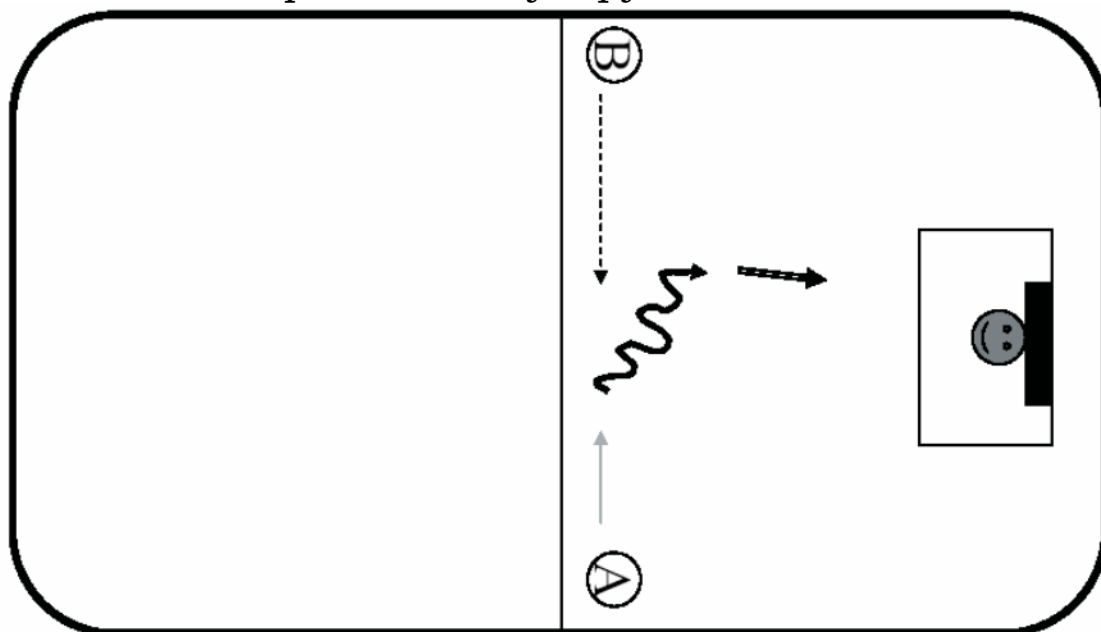


Рис. 2.9. Схема вправи на прийом передачі в русі з перехресною зміною ліній

Робота воротаря. Графічні моделі передбачають активне переміщення голкіпера з боку в бік у швидкому темпі, що змушує нападників приймати м'яч у зонах, найменш захищених воротарем.

У цьому випадку, гравець, який приймає передачу, показує ключкою на те місце, в якому він хоче прийняти м'яч.

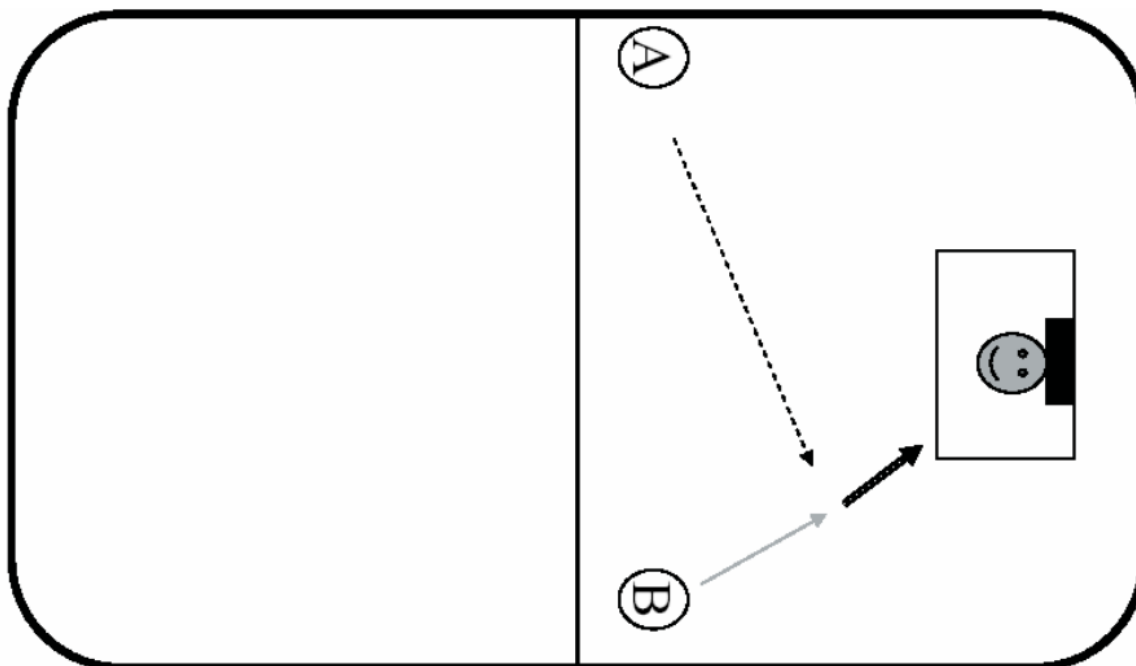


Рис. 2.10. Модель атаки з фланговим пасом та ударом у ближній кут воріт

Є дві лінії, А та В, гравці стоять по обидва боки від центральної лінії. М'ячі знаходяться в обох лініях. Перший гравець з лінії В робить ривок до ближнього кута воріт. Виконується сильна передача з лінії А. Гравець намагається виконати удар одразу під час прийому м'яча. Те саме виконує гравець з лінії А, потім слідує пас з лінії В, і так далі.

Методичні рекомендації. Перед початком виконання цієї вправи переконайтеся у готовності воротаря.

Дії воротаря. Гравці стоять у чотирьох лініях. М'ячі знаходяться в лініях А та В. Гравець С виконує рух без м'яча. Гравець А виконує сильну передачу. Гравець С приймає мяч і виконує удар зап'ястям. Гравці з ліній D та В виконують ідентичні вправи.

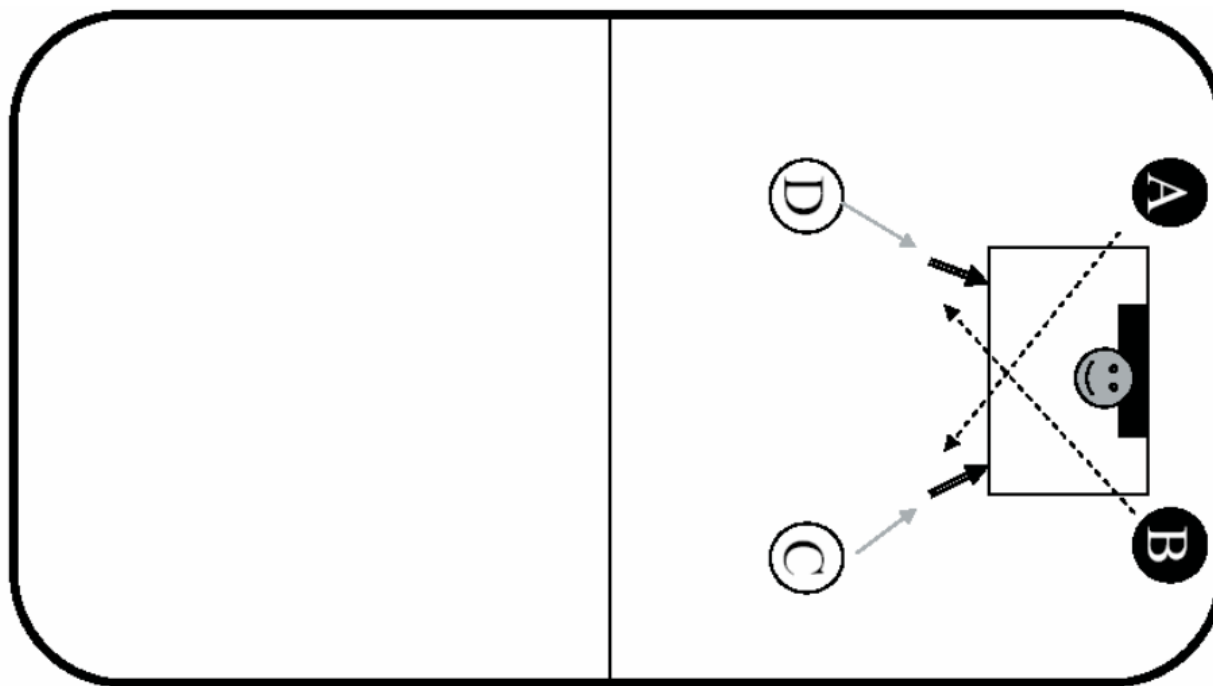


Рис. 2.11 Методична схема позиційного маневрування та переміщення воротаря залежно від сектора атаки

Дії воротаря:

- пересування приставним кроком праворуч-ліворуч;
- випадати праворуч-ліворуч;
- припадання на коліна;
- розведення-зведення ніг із в.п.: стоячи на зігнутих ногах.

Сучасна методика викладання флорболу вимагає відмови від статичних форм навчання на користь динамічних «малих ігор» та станційної роботи. Моделювання ігрових ситуацій з перших уроків дозволяє учням швидше адаптувати технічні навички (дриблінг, передачі, удари) до реальних умов протиборства. Зменшення розмірів майданчика та використання великих воріт на початкових етапах є стратегічно виправданим кроком, оскільки це підвищує частоту контактів із м'ячем та ігрову активність кожного учасника, забезпечуючи позитивний психологічний фон.

Розроблена система з 15-ти логічно пов'язаних занять демонструє чітку послідовність: від базового хвату ключки та індивідуального контролю м'яча до складних групових тактичних побудов (пресинг, тактичні трикутники). Такий алгоритм забезпечує поступову інтеграцію технічних елементів у командну взаємодію, де ключовим меседжем є усвідомлення того, що швидкість руху м'яча завжди переважає швидкість гравця.

Враховуючи особливості сприйняття сучасних учнів, критично важливе впровадження інтерактивних платформ, відеоаналізу та цифрових інструкцій. Візуалізація правильної техніки виконання ударів (кистьового, ковзаючого) та захисних позицій значно скорочує час на пояснення та підвищує якість самоконтролю під час тренувань.

Запропонована система контрольних тестів, що охоплює шість ключових напрямків (від кондиційних якостей до мотиваційно-ціннісного компонента), дозволяє здійснювати всебічний моніторинг динаміки підготовленості. Включення анкетування щодо ставлення до занять є принциповим моментом, адже збереження стійкого інтересу до гри на етапі початкової підготовки – вагоміший показник успіху, ніж миттєвий спортивний результат.

Резюмуючи, можна стверджувати, що флорбол виступає не лише як засіб фізичного розвитку, а й як потужний інструмент соціалізації та формування спортивної ідентичності. Впровадження запропонованої методики дозволяє оптимізувати навчально-виховний процес, забезпечуючи інклюзивність, високу щільність занять та сталу мотивацію до систематичної рухової активності.

Контрольні запитання

1. Чому перехід від статичного набивання м'яча на місці (Вправа 1) до набивання в русі різко підвищує координаційне навантаження на початківця? Які фізичні сили (зокрема, інерцію тіла) має подолати учень для збереження плавності безперервного контакту крюка з м'ячем?

2. Проаналізуйте методичне значення зонування майданчика на прикладі карти-схеми (Рис. 2.5). Чому роботу в зоні 5х5 метрів називають «тепличною» відробкою техніки, та як зона завершення вправи (ліва зона С та ворота) виконує функцію «мосту» до реальної ігрової діяльності?

3. Спираючись на програму технічної підготовки, зіставте завдання та кінематику лінійного ведення, слаломного дриблінгу та варіативного ведення (боком). Які унікальні навички формує кожен із цих елементів?

4. У чому полягає стратегічна важливість відпрацювання контролю м'яча по правому/лівому краю майданчика безпосередньо вздовж бортів у флорболі? Яку методичну роль відіграє довга хвилеподібна лінія повернення на схемах, якщо оцінювати щільність та інтенсивність уроку?

5. Перехід від розмашистого кочення до коротких ламаних штрихів на схемі символізує дрібний, частий дриблінг. Яка його головна функція у момент безпосередньої взаємодії із захисником суперника?

6. Охарактеризуйте три ключові методичні вектори під час відпрацювання передач м'яча. Яку координаційну якість розвиває виконання передач через штучні перешкоди («парашутні паси»)?

7. Яким чином ігрова вправа за невербальними сигналами тренера руйнує механічний репродуктивний характер рухів?

8. Від чого залежить ефективність прийому м'яча під час швидкісного діагонального або фронтального прориву до воріт (лінії А та В)? Яку дію має виконати нападник ключкою, щоб чітко маркувати цільову зону для партнера і виконати удар «в дотик»?

9. Проаналізуйте графічну модель позиційного маневрування воротаря. Які чотири базові рухові дії складають основу технічного арсеналу воротаря флорбольної команди під час захисту секторів атаки?

10. Обґрунтуйте з педагогічного погляду доцільність відмови від статичних вправ на користь станційної роботи, зменшення розмірів майданчика та використання великих

воріт на початковому етапі навчання. Як це впливає на щільність занять та психологічний фон?

11. Як ви розумієте ключовий методичний меседж програми: «швидкість руху м'яча завжди переважає швидкість гравця»? Які групові тактичні побудови базуються на цьому твердженні?

12. Система контролю флорболістів охоплює шість напрямів. Чому включення анкетування щодо емоційного ставлення до занять є вагомим показником успіху на етапі початкової підготовки, ніж миттєвий сухий спортивний результат?

2.2. Петанк як складник сучасних оздоровчо-спортивних технологій: історичний генезис, матеріально-технічний регламент та методика підготовки

2.2.1. Історія та розвиток петанку: від традицій до сучасного спорту

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, показуючи в такий спосіб 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 ст. Римський імператор Карл IV увів на неї заборону, вважаючи більш корисним для своїх підданих заняттям військові справи.

Гра, як не дивно, знайшла визнання у духовенства. Папа Римський Юлій II на початку XVI століття навіть влаштовував 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 та заборони не закінчилися. 1629 р. у Франції шанувальники гри «раumes» – 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 р. 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, Ж. Сіменон, Дж. Лоллобриджида, Р. 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» М. Джаггер одного разу за одну партію виграв у двох своїх співвітчизників, які засумнівалися в його майстерності, 19 тисяч доларів.

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 зареєстрована в квітні 2007 р.

Президентом федерації петанку став П. Гойс. У цьому ж році Україна вперше брала участь у жіночому Чемпіонаті Європи в м. Анкара, Турція. Для того, щоб ефективно функціонувати, федерація створює організаційну структуру, яка складається з президента О. Шевченко, почесного президента П. Гойса, першого віцепрезидента М. Пресутті та віцепрезидентів І. Паламарчука, Є. Волкова, О. Заломайкіна. Відокремлені підрозділи федерації 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 ЧЄ в 2010 р. м. Любляна, Словенія. В 2011 р. відбулася значна подія: на ЧЄ (Гьотеборг, Швеція) чоловіча збірна України посіла V місце в Кубку націй. Це дало змогу пройти кваліфікацію і відбір на Чемпіонат світу 2012 р., який відбувся у Марселі (Франція). У серпні 2013 р. петанк в Україні офіційно визнано видом спорту.

У 2014 р. жіноча збірна України завоювала перші для країни нагороди – бронзу в Кубку націй на Чемпіонаті Європи в м. Мерсіні (Туреччина). У січні 2015 р. збірна України бере участь у Чемпіонаті світу (м. 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. 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, що представлені 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, особливо в Європі, петанк вельми популярний, Україна тільки починає серйозно долучатися до цього спорту-розваги.

Контрольні запитання

1. Розкрийте лінгвістичне походження слова «петанк» (petanque). Яке фундаментальне технічне правило сучасної гри безпосередньо відображене у провансальському діалектизмі «ped tanco»?

2. Співвіднесіть цільове призначення гри в кулі в Стародавній Греції та Стародавньому Римі. Як відрізнявся характер змагань (демонстрація сили чи точність) та сам інвентар у цих цивілізаціях?

3. Проаналізуйте причини введення заборони на гру «буле» (boules) французьким імператором Карлом IV у XIV ст. З якою військово-стратегічною метою підданих обмежували в азартних іграх?

4. Яким чином гра в кулі знаходила порятунк у монастирях під час заборон (зокрема, у Франції в 1629 році під тиском лобістів гри «raumes»)? Як це вплинуло на інфраструктуру майданчиків?

5. Які організаційно-методичні порушення та нецільове використання військового інвентарю призвели до загибелі 38 осіб під час матчу в кулі на території жіночого монастиря? Як цей історичний прецедент ілюструє важливість стандартів безпеки?

6. Яке французьке портове місто офіційно визнано історичною батьківщиною сучасного петанку, і з якого року XX ст. відраховують його новітню історію?

7. Спираючись на текст підрозділу, наведіть приклади історичних діячів, науковців та зірок масової культури, які використовували петанк як засіб рекреації та зняття психоемоційного стресу. Як це впливає на імідж петанку як інклюзивного та доступного виду спорту?

8. Назвіть міста України, які стали першими осередками появи петанку на початку 2000-х рр. У якому році було офіційно зареєстровано Федерацію петанку України та в якому році петанк набув офіційного статусу виду спорту на державному рівні?

9. Охарактеризуйте керівний склад Федерації петанку України за часів її становлення та розвитку. Яке охоплення має федерація на регіональному рівні (кількість відокремлених підрозділів в областях)?

10. Простежте хронологію виступів збірних команд України на міжнародній арені. Які вагомні результати продемонстрували чоловіча збірна у 2011 р. (Гьотеборг) та жіноча збірна у 2014 р. (Мерсін), і які стратегічні переваги (кваліфікації) це принесла країні?

11. Які міста України є основними центрами проведення щорічних національних змагань? Дайте характеристику турнірам «Сакура» та «Каштани» в Ужгороді: у чому полягає їхнє унікальне значення для інтеграції вітчизняного петанку у світовий спортивний простір?

2.2.2 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 (див. Рис. 2.12).



Рис 2.12 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, поки кошонет не зупиниться (див. рис.2.13).

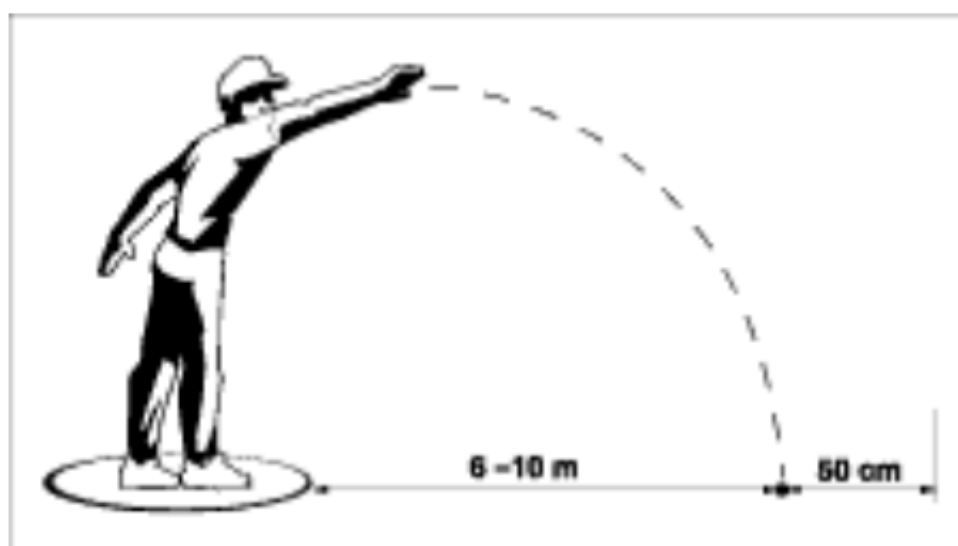


Рис.2.13 Кидок кошонета

Після того як кошонет кинуто, 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 й 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 цього кидки робить команда опонентів. Якщо в 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 до кошонета) отримує стільки очок, скільки куль розміщено ближче до кошонета, ніж найближча куля протилежної команди (див.Рис. 2.14).

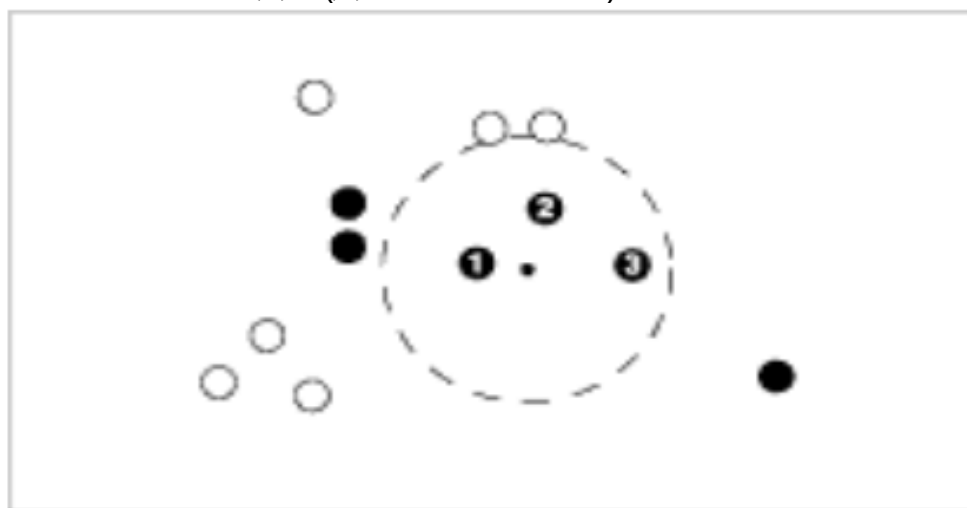


Рис.2.14 Підрахунок очок

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, а отже отримує 3 очки.

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.



Рис.2.15 Металеві кулі для петанку та м'який петанк

До інвентарю в петанковому спорті можна включити: кулі для петанку (металеві або м'які (тканина), кошонет (дерев'яний, м'який). Обруч (можна використовувати замість намальованого кола) (див. Рис.2.15).

Насамперед кулі поділяються на відпочинкові (аматорські) та професійні. Перш – стандартні, дешеві, низької якості, чудово підходять для гри на природі чи кількох дружніх турнірів на рік.

Професійні кулі краще збалансовані, з якісної сталі, різної ваги та діаметра, з великим вибором узору та без нього. Критеріями за якими підбираються кулі, визначені розмір, маса, сталь, твердість.

Розмір підбирається в залежності від розміру вашої руки та від стилю гри. При різних стилях для однієї ж і тієї руки різний розмір куль. Є кілька способів визначити, якого розміру вам потрібні кулі. Існує універсальний, а також кожен виробник має свій. На фото показано, як правильно

має лежати куля в руці. Великий палець ледь-ледь торкається вказівного (див. Рис.2.16).



Рис.2.16 Правильне положення кулі для петанку в руці

Вибір маси кулі залежить від стилю гри, а також від розмірів. Для стрільців кращі легші, бо з важкими втомлюється рука, це відчутно, якщо грати цілий день. Для поінтера кращі трохи важчі. Вони краще тримаються покриття і більше прогнозована поведінка після кидка.

Найпоширеніші кулі з нержавіючої та вуглецевої сталей. Кулі з нержавіючої сталі більш витривалі, не потребують догляду. В куль з вуглецевої сталі краща взаємодія з майданчиком, менший відскок, також потребують догляду при тривалій перерві. Їх треба змащувати машинним маслом, щоб не поржавіли. Є ще кулі з кольорових металів, але це рідкість і дуже ніжні.

Твердість куль стандартизована від 110 кг/мм² до 140 кг/мм². Цей параметр визначає співвідношення між довговічністю і взаємодією з майданчиком. Чим твердіше, тим довговічніше. Чим м'якше, тим менший відскок, але швидше зношуються. Шкала твердості куль подана в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Офіційна шкала твердості куль для петанку

Оригінальна назва	Характеристика	Твердість (кг/мм ²)
Tres Tendre	Дуже м'які	±110
Tendre	М'які	111–115
Demi Tendre	Напівм'які	116–130
Dure	Тверді	>131

У кожного виробника є вибір з кількох узорів. Основна функція борозенок на кулях полягає в ідентифікації, а також

для краси. Узор теж впливає на взаємодію кулі з рукою та покриттям майданчика. Загальна рекомендація: для стрільців найкращі «лисі» кулі, щоб куля легко виходила з руки. Для поінтерів узор додають щеплення з покриттям, сприяють також контролю м'яча рукою.

Контрольні запитання

1. Проаналізуйте залежність кількості куль, які отримує один гравець, від чисельного складу команди. Чому загальна кількість куль на майданчику за будь-яких умов не може перевищувати 12 одиниць?

2. Які три суворі просторові вимоги висуває регламент до кидка кошонета? Опишіть наслідки порушення правила фіксації ніг усередині 50-сантиметрового кола.

3. Сформулюйте фундаментальне правило, яке визначає, яка саме команда повинна виконувати наступний кидок після того, як перші кулі обох суперників опинилися на майданчику.

4. За яких умов одна команда змушена кидати кілька своїх куль поспіль?

5. Які три тактичні дії може вчинити гравець, щоб повернути своїй команді перевагу в раунді, якщо куля суперника розташована ближче до кошонета?

6. Спрогнозуйте розвиток ігрової ситуації, якщо у Команди А повністю вичерпалися ігрові кулі, тоді як у Команди Б залишилося ще кілька снарядів. Яке завдання стоїть перед Командою Б у цей мікромомент?

7. Детально поясніть математичний принцип підрахунку очок після того, як усі 12 куль були кинуті. Як визначається команда-переможниця раунду і за яким критерієм вираховується точна кількість здобутих нею балів?

8. Які дії зобов'язана виконати команда, що виграла попередній раунд, для старту нового етапу гри? На якій позначці креслиться або викладається нове стартове коло?

9. Яка сума очок є абсолютною межею для завершення матчу в петанку? Чи існує фіксована кількість

раундів у грі, чи хронометраж підпорядкований виключно динаміці набору очок?

10. Порівняйте фізико-експлуатаційні властивості куль із нержавіючої та вуглецевої сталей. Які кулі мають менший коефіцієнт відскоку від майданчика, а які потребують обов'язкового антикорозійного догляду (змащування маслом) під час тривалого зберігання?

11. Опишіть правильне положення кулі для петанку в долоні під час прицілювання. Як взаємодіють між собою великий та вказівний пальці згідно з методичними рекомендаціями?

12. Як рольове призначення гравця в команді (поінтер чи стрілець/шутер) впливає на вибір маси кулі? Обґрунтуйте, чому стрільцям анатомічно вигідніші легші кулі, а поінтерам – важчі.

13. Яку роль відіграє візерунок (узор з насічками) на поверхні металевої кулі? Чому для стрільців рекомендовані виключно «лисі» кулі, а для поінтерів наявність рівчаків є технологічною перевагою?

2.2.3. Техніко-тактична підготовка у петанк: від базових навичок до ігрової стратегії

Петанк – це інтелектуальна спортивна дисципліна, де результат залежить не лише від філігранної техніки кидка, а й від здатності гравця до стратегічного планування та психологічної стійкості. На етапі початкової підготовки важливо сформувати універсальну базу, яка дозволить ефективно реалізовувати дві основні ролі в команді: поінтера (гравця, що ставить кулю ближче до кошонета) та шутера (гравця, що вибиває кулі суперника).

Технічний арсенал та біомеханіка кидка. Ефективність кидка базується на стабільності стійки та маятниковому русі руки. Ключовим правилом петанку є положення ніг.



Рис.2.17 Вихідна позиція гравця, що виконує кидок

Для того щоб правильно виконати кидок у петанку, необхідно дотримуватися базових вимог до позиції гравця, які забезпечують стабільність і точність.

Технічні вимоги до стійки під час кидка. Основна особливість стійки в петанку полягає в обмеженні простору для ніг: обидві стопи повинні повністю знаходитися всередині стартового кола діаметром 50 см до моменту, поки кинута куля не торкнеться поверхні майданчика (див. Рис. 2.17).

Ключові елементи правильної позиції – стопи розташовуються паралельно або під невеликим кутом одна до одної для забезпечення максимальної рівноваги. Зазвичай гравець стоїть прямо або в невеликому напівприсіді, що дозволяє краще контролювати маятниковий рух руки.

Хват кулі – куля тримається долонею вниз, що дозволяє надати їй необхідне зворотнє обертання під час випуску (див. Рис. 2.18).

Варіанти стійок залежно від типу кидка представлені нижче.

Класична стійка (standing) – гравець стоїть у колі, що забезпечує кращий огляд майданчика та амплітуду для сильних кидків (шутингу).



Рис. 2.18 Хват кулі

Стійка навприсядки (crouching) – використовується поінтерами для виконання точних кидків на низькій траєкторії, оскільки це дозволяє краще бачити рельєф майданчика та точку приземлення (donnée).

Розглянемо техніку виконання базових кидків. Поінтинг (pointing) у петанку – це один із двох основних типів кидків (інший – шутинг), метою якого є розміщення своєї кулі якомога ближче до кошонета (маленької дерев'яної кульки-мішені)



Рис. 2.19

Це стратегічний кидок, спрямований на отримання очок або створення перешкод для суперника.

Поінтинг може виконуватися різними способами.

Sitting (plombée) – високий навісний кидок, де куля падає майже вертикально (мінімальний відскок).

Half-lob (demi-portée) – куля приземляється на середині дистанції та котиться до цілі.

Rolling (Roulée) – куля котиться по поверхні майданчика майже від самого кола.

Гравець виконує плавний, контрольований маятниковий рух руки, обережно випускаючи кулю. Це нагадує кидок у боулінгу, але з більшим акцентом на точність і м'якість приземлення.

Шутинг (shooting) у петанку – це технічний прийом, спрямований на силове вибивання кулі суперника (або кошонета) з їхньої поточної позиції. Якщо поінтинг – це гра на «наближення», то шутинг – це гра на «руйнування» тактичної переваги опонента.

Основними різновидами шутингу є:

- au fer (у залізо) – найскладніший і найефективніший кидок, при якому ваша куля влучає безпосередньо в кулю суперника, не торкаючись землі перед нею;

- devant (перед кулею) – кидок, коли куля приземляється за 20–30 см перед мішенню і влучає в неї вже під час кочення або першого відскоку;

- стійка та замах, на відміну від поінтингу, шутинг зазвичай виконується з високої стійки (стоячи), що забезпечує більшу амплітуду маятникового замаху та силу удару.

Стратегічне значення даного елементу полягає у захисті позиції. Якщо куля суперника стоїть занадто близько до кошонета («на очку»), шутер має вибити її, щоб змінити лідера в раунді.

Крім того, це можливість для звільнення простору. Вибивання заважаючих куль для того, щоб поінтер вашої команди міг безперешкодно поставити свою кулю.

Carreau (карро) – «вищий пілотаж» шутингу, коли після влучання куля суперника вилітає, а ваша куля залишається точно на її місці.



Рис.2.20 Техніка виконання силового вибивання (шутингу) з акцентом на пряме влучання

Методичні поради для тренування визначають три напрямки, які варто вдосконалювати. Так, для кидка «au fer» важливо задавати кулі круту дугу (висока траєкторія), щоб мінімізувати вплив нерівностей майданчика.

Необхідно також враховувати, що шутинг потребує високого рівня психологічної стійкості і впевненості. Найменше вагання під час випуску кулі призводить до відхилення від траєкторії.

Для відпрацювання техніки рекомендується використовувати метод колового тренування.

Вправа «Коридор» дозволяє вправляти точність напрямку. Викладіть дві паралельні лінії (мотузки) на відстані 30-40 см одна від одної. Завдання: виконати 10 поїнтів так, щоб куля не вийшла за межі коридору на дистанції 6, 8 та 10 метрів.

Таблиця 2.4

Тактичні рекомендації та стратегія гри

Ситуація	Рекомендована тактична дія
Куля суперника дуже близько (до 20 см)	Вибивання (Shooting), якщо у вашої команди достатньо куль.
Складний рельєф (каміння, ями)	Використання високого навісного кидка (Plombée) для уникнення непередбачуваного відскоку.
Ваша куля перша, але далеко від цілі	Створення «захисного бар'єру» перед кошонетом, щоб ускладнити підхід супернику.

Вправа «Мішень» дозволяє розвивати контроль дистанції. Намалюйте три концентричних кола навколо кошонета радіусом 30, 50 та 100 см. Бали: 3 бали за попадання в мале коло, 2 – у середнє, 1 – у велике. Виконати 15 кидків. Тактика у петанку базується на аналізі ландшафту та залишку куль у команд (див. Таб. 2.4).

Зокрема, перед кидком обов'язково необхідно визначити точку приземлення кулі (*donnée*), де поверхня найбільш рівна. Поінтер завжди має пам'ятати: «куля перед кошонетом – це куля, що заважає супернику».

Контрольні запитання

1. Яке ключове правило петанку обмежує положення ніг гравця під час виконання кидка? До якого конкретного мікромоменту гри стопи атлета повинні повністю залишатися всередині кола діаметром 50 см?

2. Чому міжнародний стандарт вимагає утримувати кулю долонею донизу? Яку фізичну (аеродинамічну та ротаційну) властивість це надає кулі в момент її випуску з руки?

3. Зіставте дві базові стійки – класичну (стоячи) та навприсядки. Для виконання якого типу кидків (поінтингу чи шутингу) призначена кожна з них? Обґрунтуйте це з погляду амплітуди замаху та огляду рельєфу майданчика.

4. Детально розкрийте технічну різницю між трьома способами постановки кулі до кошонета: *Sitting* (*Plombée*), *Half-lob* (*Demi-portée*) та *Rolling* (*Roulée*). Як змінюється висота параболи польоту та довжина кочення кулі в кожному з цих випадків?

5. Що у термінології петанку означає поняття «*donnée*»? Чому поінтер зобов'язаний візуально та аналітично визначити цю точку на ландшафті майданчика ще до моменту виконання замаху?

6. У чому полягає біомеханічна та координаційна складність кидка *Au fer* (у залізо) порівняно з кидком *Devant* (перед кулею)? Яка траєкторія польоту мінімізує вплив нерівностей майданчика під час виконання атаки *Au fer*?

7. Яку ігрову ситуацію в шутингу називають «вищим пілотажем» або карро (Carreau)? У чому полягає її стратегічна та очкова перевага для команди в поточному раунді?

8. Чому шутинг вимагає вищого рівня психологічної стійкості та впевненості порівняно з поінтингом? Як найменше ментальне вагання або невпевненість атлета позначаються на фінальній фазі випуску кулі?

9. Прокоментуйте та обґрунтуйте з погляду створення просторових перешкод професійне правило: «куля перед кошонетом – це куля, що заважає супернику». Чому куля, яка недокотилася до цілі, стратегічно вигідніша за ту, яка перекотилася за кошонет?

10. Ситуативне моделювання стратегії: Спираючись на рекомендації підрозділу, визначте доцільну тактичну дію для трьох ігрових ситуацій:

11. Куля суперника зафіксована у безпосередній близькості (до 20 см) від кошонета.

12. Майданчик має складний, агресивний рельєф (каміння, вибоїни, ями).

13. Ваша куля є найближчою до мішені, але розташована на значній дистанції від неї.

2.2.4. Методологія техніко-тактичної підготовки: від фундаментальних кидків до ситуативної стратегії в петанку

Системна підготовка у петанку базується на гармонійному поєднанні філігранної біомеханіки кидка та аналітичного прогнозування ігрових ситуацій. На відміну від багатьох динамічних видів спорту, петанк вимагає від атлета високого рівня когнітивного контролю, де кожна технічна дія – будь то постановка кулі (поінтинг) чи вибивання суперника (шутинг) – є частиною ширшої тактичної архітектури гейму. Пропонований комплекс вправ та методичних рекомендацій спрямований на формування стійких рухових стереотипів, що дозволяють гравцеві зберігати точність у складних

ландшафтних умовах майданчика, водночас розвиваючи здатність до гнучкої зміни ігрової ролі залежно від стратегічного малюнку зустрічі.

Для того, щоб заняття стали цікавими, використовуйте різноманітні ігри та всі можливі змагальні форми вправ. Такі вправи сприяють досягненню мети, навчають боротися за виграш очка від початку до кінця. Це можуть бути звичайні ігри на рахунок або виконання тренувальних завдань з рахунком. Можна також використовувати нижчеподані ігри-вправи.

«Останній зайвий».

Розкладають кільця – на одне менше ніж гравців. По команді, гравці кидають кулі. Чия куля залишилась у колі, той вибуває. Грають до остатнього, який стає переможцем.

Вправи, рекомендовані для виконання за розділом програми.

«Загальна фізична підготовка»

1. Біг, стрибки, присідання з різних вихідних положень з ускладненнями, різновиди переміщень.

2. Гімнастичні вправи:

- для м'язів рук та плечового поясу, без предметів та в парах;

- з набивними м'ячами (підіймання, опускання, перекидання з однією руки в іншу, над головою, перед собою, за спиною, кидки та ловля; лежачи на спині піднімання ніг (м'яч затиснутий між ступнями ніг;

- у парах; тримаючись за м'яч;

- вправи на опір;

- з гімнастичними палками, скакалками;

3. Акробатичні вправи: групування, переكاتи, перекиди; різновиди стійок, перевороти, «міст» з допомогою та самостійно; поєднання акробатичних вправ.

4. Легкоатлетичні вправи:

- біг, спеціальні бігові та стрибкові вправи, біг з прискоренням до 30-40 м, біг в кроці (60 – 100 стрибків), біг в чергуванні з ходьбою, кросовий біг;

- метання кулі, гранати з місця та розбігу;

- штовхання ядра;

- кидки дротиків і списа в ціль;
- багатоборства бігові, стрибкові, з метань.

5. Спортивні ігри:

- баскетбол: основні елементи технічної підготовки - різновиди ловлі, передач, ведіннь м'яча, кидків м'яча у корзину;

Двосторонні ігри за спрощеними правилами.

6. Рухливі ігри: «Гонка» м'ячів», «Квач», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива ціль», «Ціль, що рухається», «Третій - зайвий», «Мисливці та качки», «День і ніч», «Білі ведмеді», «Виштовхни з кола», «Бій півнів», «М'яч капітану», «Крізь фронт», «Лапта», «Виклик номерів», «Перестрілка», «Боротьба за м'яч», «Викликай зміну», «Ловці».

7. Естафети: з бігом, стрибками, зустрічні естафети.

8. Перетягування каната.

Вправи для розвитку сили.

Вправи для м'язів рук та плечового поясу:

- підтягування на перекладині;
- згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, з різних вихідних положень, згинання та розгинання рук в упорі на брусах;

- з гантелями: згинання рук, підймання гантелей до плечей, обертання, обертання кистми, піднімання гантелей догори, розведення рук у сторони, нахили вперед з розведенням рук у сторони, обертання у плечових суглобах, розведення рук у сторони з поворотами тулуба (на швидкість виконання).

Вправи з гантелями для розвитку м'язів плечового поясу:

- імітація кидка, на дві руки з обтяженням (багаторазове повторення).

Вправи для м'язів ніг:

серійні стрибки на одній, двох ногах, у положенні присіду; ходьба в положенні присіду; зі штангою на плечах – присідання, стрибки, піднімання на носки стоячи на підставці; ковзний крок у положенні напівприсяду; переступання у боки, випади у сторону, вперед, назад, рух схрестим кроком.

Вправи для м'язів тулуба

- повороти тулуба зі штангою на плечах; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; згинання і розгинання тулуба лежачи на похилій лаві; розгинання тулуба, лежачи на животі, руки за головою; рухи ногами у положенні сидючи в упорі позаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення

- лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; піднімання тулуба з положення лежачи на підлозі з піднятими ногами; піднімання ніг з вису на гімнастичній стінці; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг.

Вправи, рекомендовані для виконання за розділом програми

«Спеціальна фізична підготовка» багаторазового виконання технічних елементів:

Спеціальні вправи:

1. Стрибки з місця у довжину, вбік, вгору.
2. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами.
5. Присідання на одній нозі «пістолет».
6. Обертання кістю з кулею.
7. Жонглювання кулею однією, двома руками.
8. Вправи для верхнього плечового поясу.
9. Імітація кидків з кулею, без кулі.
10. Імітація кидків кошонета.
11. Вправи для спини.
12. Естафети та ігри.

Вправи для розвитку відчуття кулі:

1. Вправи на точність
 - у різних напрямках;
 - у різному темпі;
 - з різних зон;
 - у сполученні різних напрямків; темпів, зон.
2. Вправи на зміну висоти траєкторії польоту кулі (для контролю за якістю виконання вправи можна змінюватися висота).
3. Вправи зі зміною довжини польоту кулі.

Вправи для розвитку місткості:

1. Кидки на ціль.
2. Кидки з попадання в кошонет.
3. Кидки на попадання в кулі (різноманітні варіанти постановки куль, відстані).

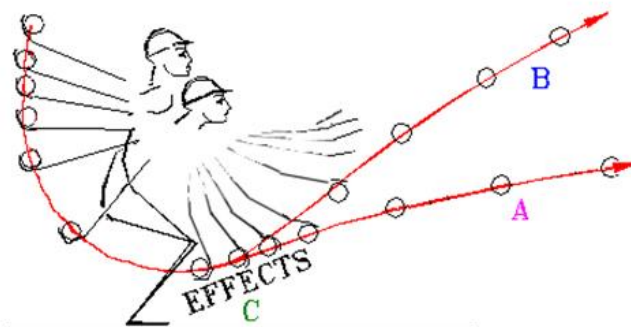


Рис. 2.21. Моделювання техніки кидка з акцентом на фазу випуску кулі та контроль напрямку руху

Основні тренувальні вправи для поінтерів представлені такими вправами. Рівновага (balance). Мета цієї вправи полягає не в покращенні кидка, а в тому, щоб навчитись утримувати рівновагу в позиції сидячи. Потрібно встановит кулю на відстані 3-4 м від кола. Із в.п.: присід, необхідно вразити її своєю кулею так, щоб при цьому вона не торкнулась землі. Крім цього, таке в.п. дозволяє, точніше оцінити рельєф ландшафту – і, як наслідок, знати, як краще кидати кулю, щоб отримати очко.

Загальна мета кидків для шутерів – вибивання кулі противника далі від кошонету. Серед способів:

- точне попадання (shot on the iron). Це основний спосіб, який слід використовувати на рівному майданчику. Вибиваюча куля має потрапити в центр кулі противника, не торкаючись до землі. Це найскладніший спосіб вибивання, оскільки як вимагає найбільшої точності. Якщо при цьому ударі, вибиваюча куля залишається на місці вибитої кулі, то це називається *carreau*. Цей кидок є вищим ступенем майстерності в петанку;

- короткий удар (short shot). Це найбільш часто використовуваний кидок. Так зазвичай кидають гравці, які бояться промахнутися. Тому він приземляється трохи

ближче, після чого прокочується і вдаряє кулю суперника. На рівному майданчику куля має приземлитися за 20-30 сантиметрів до цілі;

- вибивання з підкочування (ground shot). Технічно і за правилами кидок можливий, однак мало ефективний і, як наслідок, не популярний серед гравців. При цьому кидку куля котиться по землі до зіткнення. Проте, в деяких випадках, цей кидок може виявитися дуже ефективним, бо може змусити зіткнутися всі інші кулі.

Кидки для поінтерів.

Мета кожного з кидків - точне розміщення кулі у мети.

1 - підкочування (ROLL) . Цей спосіб являє собою просто кидок, при якому точка приземлення кулі знаходиться на відстані менше трьох метрів від кола, з якого кидають кулю. Після приземлення, куля котиться по землі до тих пір, доки не зупиниться у мети.



2 - низька парабола (SOFT- LOB). Цей спосіб являє собою кидок кулі трохи вище, куля повинна описати деяку криву в повітрі і приземлитися на половині шляху між кругом і метою. Це найбільш поширений спосіб. Необхідно враховувати, що за законами фізики, чим вище ви кинете кулю, тим меншу відстань він буде котитися після приземлення.



3 - висока парабола (HIGH- LOB) являє собою високе підкидання кулі в повітря, в результаті якого куля падає практично вертикально, менш ніж за два метри до мети. Тільки в цьому випадку ви зможе виграти очко. Це досить складний спосіб і вимагає хорошого окоміру і чіткої координації.



Основні тренувальні вправи для шутерів охоплюють низку вправ.

«Зіткнення (strike)». Для того щоб розвинути точність удару, намалюйте перед собою шкалу, що вказує відстань від кола. Почніть вибивати кулі або кошонет з маленької відстані, поступово збільшуючи її. Спробуйте розмістити ваші цілі на деякому підвищенні, наприклад на колоді. Ця вправа дозволить уникнути підкочування перед влученням в ціль, що є помилкою при виконанні подібної вправи.

«Відкат назад» (back spin). Можливість кинути вашу кулю так, щоб вона відкотилась назад, може принести очко. Намалюйте лінію на відстані 6-12 дюймів за ціллю, і постарайтеся кинути свою кулю так, щоб після падіння вона відкотилась назад. Цей спосіб кидка застосовуємо, коли куля суперника знаходиться занадто близько до кошонету, і ви не можете посунути її вперед. У цьому випадку, ви кидаєте свою кулю між кошонетом і кулею противника. Відкочуючи її назад, відкочуєте кулю супротивника від кошонету і наближаєте до нього свою.

«Каро» (carreau). Як тільки ви навчилися вражати ціль, ви повинні намагатися вибити каро якомога частіше. Для цього необхідно відпрацювати удар «точне попадання» (shot on the iron) Для цього накресліть перед собою коло діаметром 50 см і розташуйте кулю-ціль в його центрі. Ви повинні навчитися вибивати ціль, так, щоби ваша куля не викочувалася за межі кола. Почніть з відстані 2-3 метра, потім збільшуйте її, зменшуючи при цьому діаметр кола, в якому розташована ціль.

«Задня куля» (back boule). Це – чудовий спосіб покращити точність. У 8-9 метрах від вашого кола розмістити дві кулі, одну перед одною. При кидку треба вибити задню кулю, не торкаючись кулі, що стоїть перед нею.

Тир – змагання на визначення найкращого стрільця.

Суть кидка в тирі. Відстань: від місця кидка до цілі. Поле для тиру складається з великого круга діаметром 1 метр, де розміщують фігури для вправ, а також з 4 малих кругів діаметром 0,5 метра.

Вправи: «Куля», «За кошонетом», «Між кулями», «Куля за кулею».

Контрольні запитання

1. Чому вихідне положення в присіді є критично важливим для поінтера під час оцінювання ландшафту майданчика? Поясніть біомеханічний сенс вправи на «Рівновагу» (balance) та вимогу вразити кулю на відстані 3–4 метрів без попереднього торкання землі.

2. Яка біомеханіка виконання кидка із бічним обертанням кисті? Опишіть методику тренування цієї навички за допомогою орієнтирів (маленького кола та бічних ліній) для моделювання відскоку кулі ліворуч або праворуч.

3. Проаналізуйте та зіставте три технічні різновиди вибивання кулі суперника: точне попадання (shot on the iron), короткий удар (short shot) та вибивання з підкочування (ground shot). У яких ігрових ситуаціях кожен із цих кидків є найбільш ефективним, а які вважаються ознакою тактичного страху промаху?

4. Дайте детальне технічне визначення поняттю «каро». За допомогою якої методики (диференціація діаметра кола та відстані до цілі) відбувається поетапне відпрацювання цього елемента у шутерів?

5. Опишіть тактичну доцільність застосування зворотного обертання кулі. У яку просторову зону майданчика відносно кошонету має приземлитися власна куля, щоб успішно реалізувати відкат і змінити позиційну перевагу на свою користь?

6. Які три параметри ускладнення (напрямок, темп, зона) поєднують у спеціальних вправах для розвитку «відчуття кулі»? Які інструменти контролю використовує тренер для моделювання висоти та довжини траєкторії польоту снаряда?

7. З якою метою до блоку СФП інтегровано такі ізольовані вправи, як обертання кистю з кулею та жонглювання кулею однією/двома руками? Як ці рухи впливають на фінальну фазу випуску кулі?

8. Опишіть просторове розташування цілей у вправі «Задня куля». Чому успішне вибивання задньої кулі без дотику до передньої вважається вищим рівнем координаційного контролю шутера?

9. Обґрунтуйте необхідність включення вправ зі штангою (присідання, повороти, нахили з навантаженням) та вправ на перекладині/брусах до програми підготовки гравця в петанк. Які м'язові групи забезпечують стабільність статичної позиції атлета під час прицілювання?

10. У чому полягає методична цінність багаторазового виконання вправи з імітації кидка кулі з використанням гантелей? Як обтяження впливає на формування стійкого рухового стереотипу плечового поясу?

11. Навіщо в систему підготовки гравців у петанк інтегрують штовхання ядра, метання гранати з розбігу, а також елементи баскетболу (передачі, ведення, кидки у кошик)? Які фізичні якості вони розвивають синергетично?

12. Опишіть інфраструктурну структуру майданчика для проведення змагань «Тир» (діаметр великого та малих кругів). Які чотири обов'язкові фігури-вправи («Куля», «За кошонетом», «Між кулями», «Куля за кулею») входять до регламенту визначення найкращого стрільця?

2.3. Доджбол як інноваційний складник фізичного виховання дітей та молоді: від історичних витоків до технології організації ігрової діяльності

2.3.1. Історико-генетичний аналіз доджболу: від витоків військової гри до світового визнання та інтеграції в освітній простір

Кожен із нас хоч раз у житті грав у «вишибали» – надзвичайно динамічну гру, яка десятиліттями залишалася невіддільним елементом рухливих ігор на уроках фізичної культури. Проте в сучасному світовому контексті цей напрям трансформувався у високоефективну спортивну дисципліну під назвою доджбол (від англ. to dodge – ухилятися, ball – м'яч). З доджболу проходять національні чемпіонати, кубки світу, які трансляються на великих телевізійних платформах.

Сьогодні доджбол переживає справжній пік популярності. У країнах Північної Америки, Азії та Європи він став як професійним спортом: функціонують регулярні національні ліги, розігруються Кубки світу, а фінальні поєдинки трансляються провідними медіагігантами, такими як ESPN та Fox Sports, збираючи мільйонні аудиторії глядачів.

Доджбол – це командний неконтактний вид спорту, в якому гравці двох збірних намагаються вразити суперників за допомогою спеціальних м'ячів, одночасно уникаючи прямих влучань з боку протилежної команди. Стандартний офіційний матч триває 40 хвилин (два тайми по 20 хвилин) і ведеться на майданчику розміром 17 × 8 м (для гри тканинними м'ячами) або 18 × 9 м (для пінопластових м'ячів), що ідентично габаритам волейбольної інфраструктури.

Стратегічна мета кожної команди полягає в повній «ліквідації» («вибиванні») членів команди суперника. Існує

три основні тактичні механізми усунення гравця з майданчика.

1) пряме влучання кинутим м'ячем у будь-яку частину тіла суперника чи його екіпірування (за умови, що м'яч не торкнувся підлоги або іншого об'єкта);

2) «Catch» (перехоплення): ловіння м'яча, кинутого суперником, «на льоту». У такому разі кидаючий гравець залишає майданчик, а команда, що впіймала м'яч, повертає в гру одного зі своїх раніше вибитих учасників;

3) спонукання суперника до технічного порушення правил, наприклад, тактичний вихід обома ногами за межі обмежувальної лінії майданчика.

Історичне коріння доджболу сягає глибини африканського континенту. Приблизно 200 років тому він виник як елемент бойової підготовки та військового вишколу племен. У ті часи гра мала жорстокий і нерідко смертельний характер, оскільки замість безпечного інвентарю використовували великі необроблені камені чи тверді глиняні снаряди. Головною метою було виведення з ладу бійця протилежної сторони: щойно один із воїнів зазнавав поранення, суперники намагалися його «добити», тоді як соратники будували живий щит задля порятунку його життя.

Трансформація цього кривавого ритуалу в гуманну гру пов'язана з ім'ям англійського місіонера доктора Джеймса Карлайла. У 1800-х роках, перебуваючи в Африці, він був глибоко вражений феноменальною спритністю, швидкістю реакції та стратегічним мисленням учасників цієї гри. Повернувшись до Великої Британії, під час викладацької діяльності в коледжі Сент-Мері, він адаптував правила гри для студентів, вилучивши елементи насильства. Доктор Карлайл замінив каміння на важкий шкіряний м'яч, заклавши підвалини цивілізованого європейського доджболу. Наступним етапом став переїзд гри за океан: у 1887 р. в Єльському університеті (США) правила зазнали модернізації, а в 1905 р. було опубліковано перший офіційний загальнонаціональний регламент змагань.

Еволюційний шлях доджболу розвивався за класичним вектором: від локальних шкільних забав до створення клубної системи. Нова ера дисципліни розпочалася у 2011 році з утворенням Всесвітньої федерації доджболу (World Dodgeball Federation – WDBF). Вона консолідувала шість провідних національних федерацій-засновниць: США, Канади, Гонконгу, Малайзії, Нової Зеландії та Австралії, вивівши гру на рівень офіційного світового визнання.

Об'єднання цих шести націй-засновниць навколо WDBF дозволило уніфікувати правила доджболу (зокрема, гру стандартними тканинними та пінопластовими м'ячами) і започаткувати проведення офіційних Чемпіонатів світу (World Dodgeball Championships), що остаточно закріпило за грою статус легітимної та високотехнічної спортивної дисципліни.



Рис. 2.22. Офіційна символіка Всесвітньої федерації доджболу (WDBF) як знак міжнародної інтеграції виду спорту

На сучасному етапі розвитку в доджболі чітко диференціювалися три самостійні напрями.

Змагання у закритих приміщеннях (indoor): класичний і найбільш масовий формат. Протягом багатьох років під егідою WDBF проводяться офіційні чемпіонати світу за двома технічними стандартами: Foam (пінопластові м'ячі діаметром 7 дюймів) та Cloth (тканинні м'ячі з латексною камерою). У Північній Америці тривалий час домінувала модель гри «ανοιχτού τύπου» (Open-court), де на майданчику одночасно перебуває від 5 до 6 м'ячів, що створює високу щільність вогню.

Пляжний доджбол (beach dodgeball): специфічний формат на піщаному покритті, що суттєво ускладнює переміщення гравців і вимагає акценту на високі стрибки.

Доджбол на батутах (trampoline dodgeball): екстремальний та комерційно успішний різновид гри (див. Рис. 2.23), де поле складається зі з'єднаних між собою батутних секцій, що дозволяє гравцям виконувати тривимірні акробатичні трюки для ухилення від м'яча.



Рис.2.23. Доджбол на батутах: фрагмент гри

Унікальним свідченням глобального масштабу та медійної привабливості доджболу є зафіксовані світові рекорди.

Зокрема, найчисленішу гру в історії доджболу проведено в березні 2012 р. під егідою Книги рекордів Гіннеса. У цьому заході, організованому студентами Університету Альберти (Едмонтон, Канада), взяли участь 4 979 осіб, які одночасно використовували 1 250 м'ячів. Матч завершився символічною перемогою команди у жовтих футболках з перевагою всього в одного вцілілого гравця (див. Рис. 2.24).



**Рис.2.24. Найчисленіша гра в доджбол 2012 р.,
провінція Альберта (Канада)**

Інтеграція варіативного модуля «Доджбол» до оновленої навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти України є логічним кроком модернізації шкільного спорту. Це універсальна, інклюзивна та динамічна командна гра, яка повністю нівелює гендерні чи вікові обмеження та виступає потужним дидактичним інструментом, спрямованим на:

- формування особистості-патріота України із високим рівнем розвитку професійно-прикладних навичок, фізичних якостей (координація, спритність, швидкість, просторове орієнтування) та психологічної стійкості;
- реалізацію Концепції Нової української школи (НУШ) крізь призму «педагогіки партнерства», де командна взаємодія, спільне стратегічне планування, згуртованість колективу та взаємоповага є пріоритетними над сухим спортивним результатом;
- впровадження цінностей здорового способу життя та залучення учнівської молоді до систематичної рухової активності без значних фінансових витрат на спеціалізоване обладнання.

Актуальність та дидактична доцільність інтеграції додзболу в систему фізичного виховання студентської молоді зумовлена нагальною потребою впровадження інноваційних, високоефективних та психоемоційно розвантажувальних форм рухової активності у закладах вищої освіти. Сучасний студентський вік характеризується значним інтелектуальним навантаженням, хронічним гіподинамічним синдромом та високим рівнем стресогенності, що вимагає від вищої школи пошуку інклюзивних спортивних дисциплін, які не потребують тривалої технічної підготовки.

Додзбол виступає як унікальний інструмент інтенсивного кардіотренування субмаксимальної потужності, що комплексно розвиває анаеробну витривалість, координаційні здібності, швидкість реакції та просторове орієнтування студентів. Окрім потужного фізіологічного ефекту, ця гра має виражений соціально-психологічний вектор: вона працює як тренінг із командоутворення (teambuilding) та розвитку «м'яких навичок» (soft skills). У межах ігрової взаємодії студенти вчаться миттєвому стратегічному плануванню, вербальній та невербальній комунікації, лідерству, взаємовиручці при використанні технічних елементів (наприклад, при ловінні м'яча на льоту – «catch», що повертає партнера в гру), а також виховують у собі культуру чесної гри (fair play) та емоційну саморегуляцію.

Крім того, для студентів педагогічних та фізкультурних спеціальностей опанування додзболу є критично важливим складником їхньої професійно-прикладної підготовки, адже озброює майбутніх фахівців практичним інструментарієм для реалізації завдань Нової української школи, де цей варіативний модуль є одним із найбільш затребуваних серед учнівської молоді.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте первинну форму гри, яка виникла близько 200 років тому на африканському

континенті. У чому виявлявся її жорстокий характер та військово-прикладна мета племен?

2. Яку роль відіграв англійський місіонер доктор Дж. Карлайл в еволюції доджболу? Завдяки яким дидактичним та матеріально-технічним змінам кривавий ритуал трансформувався у гуманну європейську гру?

3. Яка міжнародна організація розпочала нову еру в історії доджболу у 2011 році? Які провідні національні федерації виступили її засновниками та яку регуляторну функцію вони виконали для світового визнання цієї дисципліни?

4. Наведіть приклади медійної привабливості та глобального масштабу доджболу, спираючись на історичні рекорди Книги рекордів Гіннеса та трансляції світових медіагігантів.

5. Сформулюйте стратегічну мету команди в доджболі. Детально розкрийте три основні тактичні механізми усунення («вибивання») гравців суперника з майданчика.

6. Яку тактичну та психологічну роль відіграє елемент «Catch» (перехоплення)? Проаналізуйте три самостійні напрями сучасного доджболу (indoor, beach, trampoline). Які специфічні технічні стандарти (Foam та Cloth) та просторові обмеження притаманні кожному з них?

2.3.2. Інфраструктурне та матеріально-технічне забезпечення доджболу: специфікація ігрового простору та стандартизація інвентарю

Сучасний доджбол як регламентована спортивна дисципліна висуває чіткі інженерні та технічні вимоги до організації ігрового простору та параметрів спортивного інвентарю. Універсальність доджболу дозволяє адаптувати під ігрове поле практично будь-яку поверхню з рівним покриттям (дерев'яний паркет, тартан, штучна трава, пісок або батутні комплекси) за умови точного нанесення розмітки та дотримання зон безпеки.

Залежно від версії правил міжнародних організацій, параметри ігрового поля мають суттєві відмінності, зумовлені тактичною специфікою конкретної асоціації. Стандарти Всесвітньої федерації доджболу (WDBF) відрізняються від старндартів версії Elite Dodgeball (США).

Для проведення офіційних Чемпіонатів світу WDBF затвердила класичний розмір майданчика 18,0 x 9,0 м (що точно відповідає габаритам стандартного волейбольного корту). Особливістю цієї специфікації є відсутність класичної нейтральної зони. Майданчик ділиться навпіл центральною лінією – непорушною межею для гравців обох команд під час активної фази гейму. Порушення цієї лінії (наступання або заступ) трактується як технічний фол і призводить до негайної ліквідації атлета.

Стандарти версії Elite Dodgeball (США). Ця професійна ліга використовує більш компактний майданчик розміром 15,24 x 7,62 м (50 x 25 футів). Проте ключовою відмінністю є інтеграція нейтральної зони шириною 3,05 м (10 футів), яка симетрично розташована на стику двох половин поля (по 1,52 м в кожен бік від центральної лінії). Гравці обох команд мають право фізично перебувати в межах цієї зони і здійснювати звідти кидки, що суттєво підвищує динаміку та агресивність ближнього бою (див. Рис.2.25).

До критично важливих елементів розмітки віднесені центральна лінія, лінія атаки, ліцтова лінія тощо.

Центральна лінія – вісь симетрії корту. На ній на початку кожного раунду під час стартового спринту розташовуються ігрові м'ячі.

Лінії атаки наносяться паралельно центральній лінії (зазвичай на відстані 3,0 м від неї у версії WDBF). Команда може атакувати суперника з будь-якої точки своєї зони, проте лінії атаки часто слугують маркером «активації» м'яча після стартового забігу: м'яч, піднятий із центральної лінії, обов'язково має бути повернутий за лінію атаки, перш ніж ним можна буде виконати легітимний кидок.

М'яч у доджболі є основним знаряддям гри, його конструкція розроблена з метою забезпечення високої

швидкості польоту при максимальній травмобезпеці для атлетів.

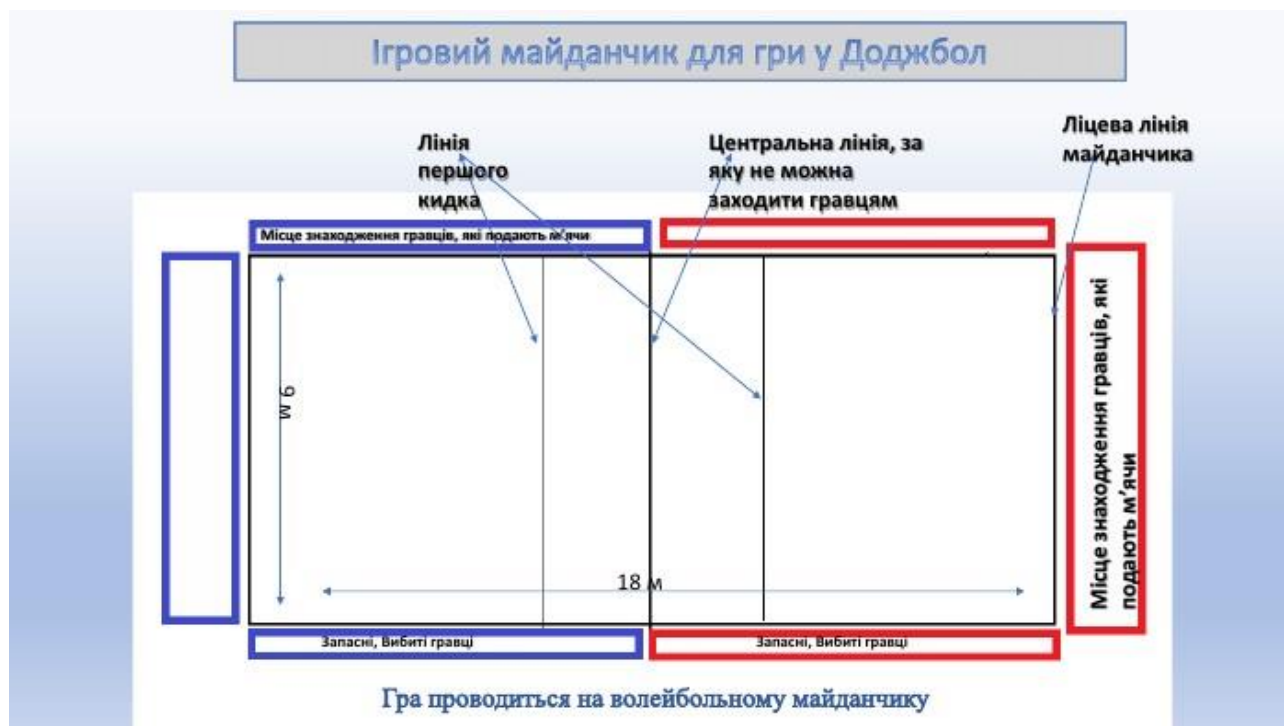


Рис. 2.25. Схема ігрового майданчика для доджболу за міжнародними стандартами (WDBF та Elite Dodgeball).

Конструкція «Foam» (поролоновий м'яч). Офіційний стандарт WDBF передбачає використання м'ячів, де внутрішній простір заповнений легкою полімерною піною (поролоном) високої щільності, а зовнішній шар покритий тонкою безшовною гумовою або поліуретановою оболонкою.



Рис.2. 26 М'яч для гри в додж

Така текстура дозволяє гравцям ефективно стискати м'яч пальцями для виконання надпотужних кручених кидків (див. Рис.2.26).

Конструкція «Cloth» (тканинний м'яч) має латексну або бутилову камеру всередині та міцне тканинне покриття (фланель/нейлон) зовні. Тканинні м'ячі менш піддаються деформації в руці, мають стабільнішу аеродинаміку і є базовими для європейського та азійського регіонів.

Метричні параметри офіційного м'яча (стандарт Foam 7"):

Діаметр: 17,8 см (7 дюймів).

Вага: 140,5 г.

Завдяки властивостям піни, навіть при прямому влучанні в обличчя на швидкості до 90-100 км/год, м'яч не завдає серйозних баротравм чи струсів, що робить його ідеальним для шкільних уроків фізичної культури.

Співвідношення кількості інвентарю й учасників безпосередньо впливає на щільність ігрового процесу та тактичну побудову захисту (див. Таб. 2.5).

Таблиця 2.5

Порівняльний аналіз регламентів комплектування команд та специфікації ігрового інвентарю в доджболі

Організація / Стандарт	Кількість гравців на полі (одна команда)	Кількість м'ячів у грі	Основний тип м'яча
WDBF (Чемпіонати світу)	6 гравців	6 м'ячів	Foam (7") / Cloth
Elite Dodgeball (США)	6 гравців	5 або 6 м'ячів	Регулюється за типом дивізіону
USA Dodgeball (Внутрішні турніри)	6 гравців	6 м'ячів	Диференційований (гума 8.5", поролон, тканина)
НУШ (Шкільний модуль в Україні)	6–8 гравців	4–6 м'ячів	Поролоновий (Foam безпечний)

Використання саме 6 м'ячів при 6 гравцях за регламентом WDBF створює унікальний тактичний паритет. Це унеможливорює ситуацію, коли одна команда може повністю контролювати вогонь, адже навіть за умови максимального володіння (4 або 5 м'ячів) у суперника завжди залишається засіб для контрдії чи тактичного

блокування (blocking – відбивання летючого м'яча іншим м'ячем, що знаходиться в руках).

Сучасна стратегія Всесвітньої федерації доджболу спрямована на повну уніфікацію змагальної діяльності через паралельне впровадження категорій Foam та Cloth на всіх континентальних першостях, що дозволяє залучати країни з різними історичними традиціями цієї гри до єдиного міжнародного стандарту.

Контрольні запитання

1. Проведіть порівняльну характеристику лінійних параметрів ігрового поля за стандартами Всесвітньої федерації доджболу (WDBF) та професійної ліги Elite Dodgeball (США). Як ці відмінності впливають на щільність гри?

2. У чому полягає ключова конструктивна відмінність між специфікаціями WDBF та Elite Dodgeball щодо центральної лінії майданчика? Як наявність або відсутність 3-метрової нейтральної зони змінює тактику ведення «ближнього бою»?

3. Яку регуляторну та тактичну роль відіграє лінія атаки (нанесена на відстані 3,0 м від центру у версії WDBF) під час стартового спринту? Яку дію з м'ячем обов'язково має виконати атлет, перш ніж здійснив легітимний кидок?

4. Які типи поверхонь адаптивні для нанесення розмітки та проведення занять із доджболу? Яка головна інженерна умова має бути забезпечена незалежно від специфіки покриття?

5. Опишіть внутрішню структуру та зовнішнє покриття поролонового м'яча (Foam) та м'яча з тканини (Cloth). Як відмінності в текстурі та матеріалах впливають на аеродинаміку снаряда та техніку його захоплення (стискання) кистю атлета?

6. Назвіть точні діаметр у сантиметрах та вагу в грамах офіційного поролонового м'яча за стандартом WDBF. Завдяки яким фізичним властивостям полімерної піни мінімізується ризик отримання серйозних баротравм чи струсів при влучанні м'яча в обличчя на високій швидкості?

7. Чому використання саме 6 м'ячів при 6 гравцях (за регламентом WDBF) вважається унікальним тактичним паритетом? Обґрунтуйте, як така кількість інвентарю запобігає монополізації «вогню» однією командою та яку роль це відіграє для захисного елемента «blocking» (відбивання).

8. Спираючись на дані порівняльної таблиці, визначте особливості комплектування команд та вибору інвентарю для варіативного модуля «Доджбол» в закладах загальної середньої освіти України. Чому для уроків фізичної культури рекомендується саме стандарт Foam?

9. На відміну від суворих міжнародних стандартів (де на полі перебувають чітко 6 гравців), шкільний регламент дозволяє розширювати склад команди до 8 учасників, а кількість м'ячів варіювати від 4 до 6. З якою дидактичною метою впроваджено таку гнучкість у шкільний модуль?

10. Яку стратегічну мету переслідує Всесвітня федерація доджболу, паралельно впроваджуючи категорії Foam та Cloth на континентальних першостях, і як це пов'язано з історичними традиціями різних регіонів світу?

2.3.3. Регламентация ігрової діяльності в доджболі: від аматорських модифікацій до офіційного міжнародного кодексу WDBF

Еволюція правил доджболу демонструє чіткий перехід від рекреаційних варіацій рухливих ігор до жорстко структурованого, високоінтенсивного міжнародного регламенту. Розуміння цієї диференціації дозволяє ефективно масштабувати гру – від адаптованих шкільних забав на уроках фізичної культури до офіційних турнірів світового рівня.

У сучасній педагогічній та спортивній практиці виділяють три базові модифікації доджболу, кожна з яких має унікальну структуру взаємодії та кількісні параметри: мала кількість гравців, коловий формат, спортивна модель.

Малочисленна гра для 3–5 учасників – це формат, де зазвичай 2 гравці виступають у ролі атакуючих («вишибал»), а 1 гравець перебуває в центрі як динамічна мішень. Гра

ведеться на обмеженій ділянці (наприклад, 6 x 6 м). Мета – ухилятися від м'яча максимальну кількість часу. Пряме влучання призводить до ротації: той, хто влучив, займає місце в центрі.

Коловий («Колові вишибали») формат – класичний шкільний варіант, де учасники діляться на дві великі групи «атакуючі» та «ведучі». Атакуючі розташовуються по периметру кола (діаметром 10–12 м), а ведучі – всередині нього. Завдання атакуючих – послідовно вибити всіх суперників із кола.

Паритетна спортивна модель (офіційний командний доджбол) – вища форма організації гри, задекларована WDBF та Elite Dodgeball. Обидві команди абсолютно рівнозначні за чисельністю та правами. Вони одночасно поєднують функції захисту та нападу, перебуваючи на власних половинах кортів. Гра триває до повної ліквідації останнього атлета однієї зі сторін.

Для неформальних ігор та початкових етапів навчання в межах шкільного уроку часто застосовують волейбольні м'ячі (вага 260–280 г, коло 65–67 см). Проте їхня тверда шкіряна чи поліуретанова поверхня вимагає жорсткого обмеження сили кидка для запобігання травматизму.

У професійному та сертифікованому шкільному доджболі пріоритет віддається яскравим поролоновим м'ячам (стандарт Foam 7" або Cloth). Їхні метричні характеристики (вага 140 гр, діаметр 17,8 см) розраховані на ергономіку кидка однією рукою. Яскраве забарвлення інвентарю є обов'язковою вимогою міжнародного регламенту, оскільки воно дозволяє гравцям та суддям візуально фіксувати мікроконтакти з м'ячем на швидкості його польоту, яка у професіоналів досягає 80–110 км/год.

На відміну від аматорських ігор, які ведуться без часових обмежень (до повного вибивання), офіційний регламент Всесвітньої федерації доджболу підпорядкований суворому хронометражу.

Загальна тривалість матчу – 40 хвилин чистого ігрового часу, розділеного на два тайми по 20 хвилин кожен.

Структура сета (гейму). Протягом тайма розігрується необмежена кількість сетів. Сет триває до того моменту, поки

всі 6 гравців однієї з команд не будуть еліміновані. За кожен виграний сет команді нараховується 1 очко. Якщо після закінчення 20-хвилинного тайму сет не завершився, очки нараховуються тій команді, яка має більшу кількість вцілілих гравців на майданчику.

Після першого тайму команди отримують 5 або 10 хвилин відпочинку та в обов'язковому порядку міняються сторонами майданчика.

Динаміка старту та концепція «Живого м'яча». На початку кожного сета 6 м'ячів встановлюються чітко на центральній лінії. Гравці обох команд стартують від своїх задніх ліній майданчика (ліній ауту) за звуковим сигналом судді.

Атлети мають право бігти за м'ячами виключно з правого боку своєї половини майданчика для уникнення лобових зіткнень. Пряма атака м'ячем безпосередньо з центральної лінії суворо заборонена. Гравець, який захопив м'яч, повинен виконати технічну дію активації: відступити назад або передати м'яч партнеру, перевівши його за лінію атаки (яка розташована на відстані 3,0 м від центральної лінії, тобто на відстані 1/3 від загальної довжини напівкорту). Якщо кидок виконано до перетину цієї лінії, він вважається недійсним, а кидаючий гравець може бути оштрафований.

Біомеханічний та суддівський аналіз гри базується на розрізненні фізичного стану м'яча (див. Рис. 2.27).



Рис. 2.27. Алгоритм визначення ігрового статусу м'яча («живий» / «мертвий») та супутніх суддівських рішень

Статус «Живий» м'яч (Live ball) триває з мікромоменту випуску м'яча з руки атакуючого гравця до його безпосереднього контакту з підлогою, стелею, стіною або суддею. Будь-яке торкання «живим» м'ячем корпусу гравця, його одягу чи волосся призводить до негайного вибування цього гравця в зону ауту.

Статус «Мертвий» м'яч (Dead ball) починається щойно м'яч торкається будь-якої твердої поверхні інфраструктури залу, він миттєво втрачає свою кінетичну загрозу. Контакт із «мертвим» м'ячем не має юридичної сили для вибивання.

Специфіка «Свічки» (Catch) – ситуація якщо гравець команди захисту ловить «живий» м'яч суперника руками до моменту його торкання підлоги, ситуація кардинально змінюється, а саме:

- гравець, який здійснив кидок, негайно дискваліфікується і йде в зону ауту;
- команда, що впіймала м'яч, отримує право повернути на майданчик одного свого раніше вибитого гравця (в порядку черговості вибування). Якщо ловіння зафіксовано невдало (м'яч вислизнув і впав на підлогу), гравець, який намагався його впіймати, вибуває.

Розглянемо тактичне блокування та технічні порушення при його вионанні.

Механіка блокування (Blocking). Правила WDBF дозволяють захищатися від м'яча, що летить за допомогою іншого м'яча, який гравець міцно тримає в руках. При цьому кинутий суперником м'яч після удару об блок залишається «живим». Це означає, що партнери по команді можуть впіймати його в повітрі після відскоку від м'яча-щита, тим самим виконавши легітимний «catch» і вибивши атакуючого.

Важливе зауваження – якщо в момент удару гравець випускає з рук свій власний м'яч, яким він блокував атаку, вважається, що він не втримав контроль, і такий атлет оголошується вибитим.

Порушення та санкції. Офіційний доджбол суворо карає за деструктивні дії на майданчику. Порушник негайно відправляється в зону ауту за такі провини:

- заступ за лінію – наступання на обмежувальну лінію корту або перехід на половину поля суперника;
- удар ногою – навмисне вибивання або ведення м'яча ногами (доджбол – гра виключно руками);
- пасивна гра, затягування часу. Команді чи гравцеві заборонено утримувати м'яч у руках понад 10 секунд без здійснення атаки. Судді контролюють цей час і в разі бездіяльності зобов'язують передати м'яч супернику або виводять гравця з поля;
- неспортивна поведінка, агресивна вербальна комунікація, симуляція або неповага до арбітрів.

Таблиця 2.6

Специфікація та тактичне призначення технічних кидків у доджболі

Назва кидка	Біомеханіка та траєкторія руху	Тактичне завдання та правила виконання
«Картопля»	М'яч запускається за принципом кулі в боулінгу, здійснюючи швидке кочення по планшету майданчика.	Завдання — запустити м'яч під ногами гравців у центрі. М'яч не повинен відриватися від підлоги.
«Бомба»	Високий навісний кидок по крутій параболичній траєкторії вертикально вниз.	Примушує команду суперника миттєво сісти навприсядки (виконується за командою або як елемент групової атаки).
«Граната»	Потужний прямий лінійний кидок на рівні грудей/плечей суперника.	Класичний швидкісний удар, під час якого кидаючому гравцеві заборонено відривати опорну ногу від підлоги.
«Струмочок»	Низький швидкісний кидок, при якому м'яч котиться точно по поздовжній осі майданчика.	Розрахований на ефект несподіванки; суперники мають встигнути розвести ноги і пропустити м'яч.
«Торпеда»	Силовий приземлений кидок, що виконується в статичній ігровій ситуації.	Після оголошення кидка всі гравці завмирають; захищатися можна лише вертикальним підстрибуванням з місця.
«Солдатик»	Наосліп або з розвороту. Ведучий виконує кидок, стоячи спиною до зони суперника.	Гравці на майданчику зобов'язані зафіксувати стійку на одній нозі, що суттєво обмежує їхні можливості для ухилення.

У професійному доджболі сформувався унікальний сленговий та технічний глосарій кидків, кожен з яких має свою траєкторію та біомеханічну специфіку (див. Таб. 2.6). На початкових етапах у школі (в межах варіативного модуля) ці назви гейміфікують процес навчання, роблячи його зрозумілим для учнів.

«Картопля», «апельсин», «бомба», «граната» та «струмочок» – це неповний список назв кидків у професійному доджболі. 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 доджболі є 9 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.

Контрольні запитання

1. Проаналізуйте три ключові формати організації ігрової діяльності в доджболі (малочисельна гра, коловий формат, паритетна спортивна модель). У чому полягає принципова відмінність у структурі взаємодії та функціях захисту й нападу між ними?

2. Чому використання класичних волейбольних м'ячів на початкових етапах навчання в школі вимагає жорсткого обмеження сили кидка з боку педагога?

3. Опишіть загальну тривалість офіційного матчу з доджболу та алгоритм нарахування очок за підсумками

окремого сета (гейму). Яким чином визначається переможець у сеті, якщо 20-хвилинний тайм вичерпався, але на майданчику все ще залишаються вцілілі атлети з обох сторін?

4. Опишіть алгоритм дій гравців під час стартового спринту за звуковим сигналом арбітра. Яке просторове обмеження (правило правого боку) встановлено для атлетів і з якою метою?

5. Розкрийте сутність концепції «активації» м'яча після стартового забігу. Яку технічну чи тактичну дію зобов'язаний виконати гравець із залученням лінії атаки (3,0 м), перш ніж виконати легітимний кидок у суперника? Які наслідки передчасної атаки?

6. На основі біомеханічного та суддівського аналізу чітко визначте мікромоменти, коли м'яч перебуває в статусі Live ball, а коли переходить у статус Dead ball. Спрогнозуйте суддівське рішення, якщо м'яч торкнувся плеча захисника після того, як відскочив від стелі або підлоги залу.

7. Які дві кардинальні юридичні зміни відбуваються в чисельному складі команд на майданчику, якщо гравець захисту успішно фіксує «живий» м'яч у повітрі? Яким буде рішення судді, якщо м'яч у процесі ловіння вислизнув на підлогу?

8. Поясніть механіку захисної дії за допомогою м'яча-щита, що знаходиться в руках. У якому випадку гравець, який успішно відбив м'яч суперника власним інвентарем, все одно оголошується вибитим в зону ауту?

9. Порівняйте техніку виконання та тактичні обмеження для гравців під час кидків «Картопля», «Струмочок» та «Торпеда». Які правила поведінки та рухові обмеження накладаються на команду захисту в момент оголошення «Торпеди»?

2.3.4. Організаційно-методичні аспекти безпеки та мінімізація травматизму в доджболі: регламент проведення занять

Доджбол належить до категорій швидкісних, інтервальних ігрових дисциплін з високою щільністю тактичних та фізичних дій. Незважаючи на безконтактний характер взаємодії між командами (через роздільну центральну лінію), інтенсивний рух гравців, часті прискорення, миттєві зміни напрямку та координаційні стрибки створюють специфічні ризики для опорно-рухового апарату учнів.

Впровадження варіативного модуля «Доджбол» в освітній процес вимагає від учителя / викладача суворого дотримання протоколу техніки безпеки на кожному етапі заняття.

Під час моделювання ігрових ситуацій на майданчику для доджболу на учнів можуть впливати травмонебезпечні фактори. Зокрема, травматизм унаслідок внутрішньокмандних зіткнень. Найбільш критична зона ризику – фаза «початкового пориву» (The Opening Rush) на перших секундах сету, коли гравці синхронно стартують до центральної лінії. Без чіткого дотримання правила «правої сторони корту» виникає ризик лобових зіткнень.

Різкі бічні випадки для ухилення від м'яча (dodging) і гальмування після спринту створюють екстремальні зсувні навантаження на гомілковостопні та колінні суглоби, що за умов незадовільного покриття призводить до розтягнень, травм опорно-рухового апарату.

Падіння на незахищеній, вологій або забрудненій підлозі спортивної зали, а також недотримання гравцями ліній ауту (забігання у зони розташування спортивного інвентарю чи лав для вибулих гравців) можуть стати причинами травм.

Етап підготовки триває перші 5–7 хвилин уроку / заняття і є превентивним базисом для уникнення мікротравм.

Одяг учасників має бути повністю вільним (спортивний костюм або шорти та футболка), що не обмежують амплітуду рухів рука-корпус. До занять допускаються учні / студенти

виключно в спеціалізованому спортивному взутті (кросівки, кеди) з чистим, неслизьким протектором. Використання повсякденного взуття, туфель або кросівок із жорсткими виступаючими елементами подошви (пластикові, металеві шипи) строго заборонено.

Усі учасники зобов'язані зняти годинники, фітнес-браслети, каблучки, ланцюжки, сережки та значки. Будь-який металевий або пластиковий аксесуар під час динамічного прийому м'яча на себе («catch») може травмувати пальці або обличчя як самого гравця, так і його партнерів.

Методичні вимоги безпеки під час занять та ігрових сесій передбачають спеціалізовану розминку, що містить динамічний стретчинг та активацію ротаторної манжети плеча (оскільки швидкість вильоту м'яча вимагає значного навантаження на плечовий суглоб кидаючої руки); вправи на пропріоцепцію – м'які бокові стрибки, човниковий біг зі швидкою зміною вектора руху під кутами 45° та 90°.

Доджбол – високоінтенсивна кардіогра, де серцева діяльність швидко досягає субмаксимальних значень. Тому педагог здійснює моніторинг частоти серцевих скорочень (ЧСС) – регулярний вибіркового контроль пульсу в учнів під час пауз між сетами (вибірково у представників різних медичних груп).

Безпечний коридор інтенсивності під час активних геймів становить 140–165 уд/хв.

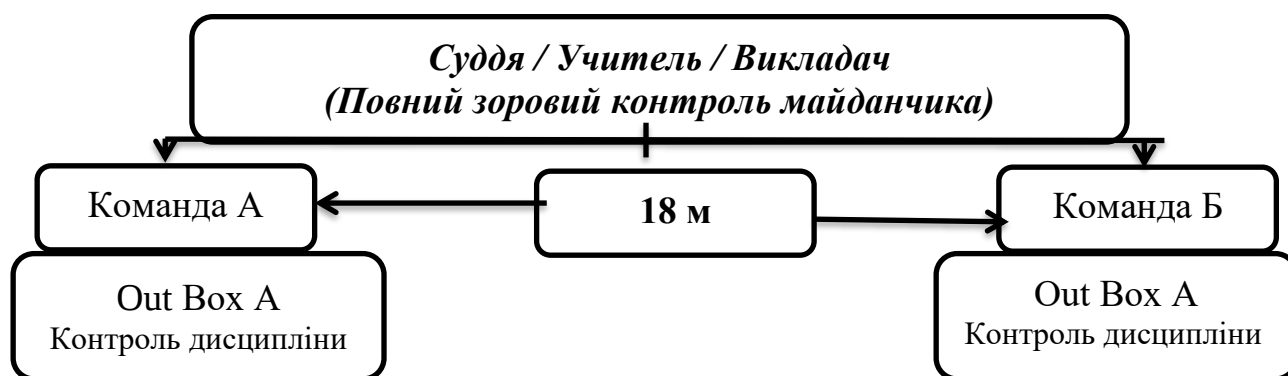


Рис. 2.28. Схема організації суддівського нагляду та зонового контролю дисципліни гравців на майданчику для доджболу

У разі фіксації показників вище 180 уд/хв, учня або студента необхідно перевести в зону ретриверів (помічників, що повертають м'ячі з аути) або на лаву вибулих для стабілізації показників.

Вагомим є безперервний візуальний та суддівський нагляд. Педагог повинен виконувати роль головного арбітра матчу, тримаючи в полі зору весь майданчик (див. Рис. 2.28).

Студенти / учні, які зазнали влучання м'ячем, мають дисципліновано та найкоротшим шляхом вийти за межі майданчика у спеціально відведену зону – Out Box. Їм заборонено створювати перешкоди на лініях або залишатися в ігровому просторі, що може спровокувати падіння інших атлетів (див. Рис. 2.28).

Оскільки гра передбачає пряме влучання м'ячем, педагог повинен жорстко припиняти будь-які прояви неспортивної поведінки (навмисні кидки в голову з близької відстані, вербальні образи). Категорично заборонено завдавати удари м'ячем ногами. Порушення цих вимог карається негайним видаленням гравця до кінця поєдинку. Дотримання цього експертного протоколу гарантує реалізацію оздоровчого потенціалу додзболу в освітній діяльності, трансформуючи високу динаміку гри у безпечне середовище для розвитку фізичних якостей дітей та молоді.

Контрольні запитання

1. Чому фаза стартового спринту на перших секундах сету визначена як найбільш критична зона ризику для внутрішньокомандного травматизму? Яке чітке судейсько-регламентне правило має забезпечити вчитель, щоб запобігти лобовим зіткненням учнів?

2. Які специфічні рухові дії в додзболі створюють підвищене навантаження на колінні та гомілковостопні суглоби? До яких травм опорно-рухового апарату це може призвести за умов незадовільної якості покриття зали?

3. Яким чином недотримання гравцями ліній розмітки майданчика та хаотичне забігання у зону

розташування лав для вибулих або ретриверів може спровокувати травматизм під час уроку?

4. Які конкретні вимоги висуваються до підошви та стану чистоти спортивного взуття (кросівок, кед) учнів для допуску до занять з доджболу? Чому використання кросівок із жорсткими пластиковими чи металевими шипами категорично заборонено в умовах залу?

5. Обґрунтуйте з погляду техніки безпеки вимогу щодо обов'язкового зняття годинників, фітнес-браслетів, каблучок, сережок та інших прикрас перед початком ігрової сесії. Які мікротравми можуть виникнути під час динамічного прийому м'яча на себе (catch) у разі ігнорування цього правила?

6. Чому класичної загальнорозвивальної розминки недостатньо для занять із доджболу? Які м'язові групи та суглобові комплекси кидаючої руки потребують превентивної активації з огляду на високу швидкість вильоту м'яча?

7. Опишіть руховий зміст вправ на пропріоцепцію, які необхідно інтегрувати в підготовчу частину уроку доджболу. Як човниковий біг зі зміною вектора руху під кутами 45° та 90° адаптує зв'язковий апарат до специфіки гри?

8. У межах яких значень частоти серцевих скорочень лежить безпечний інтенсивний «коридор» під час активних геймів у доджболі? Яку дидактичну тактику має застосувати педагог, якщо під час вибіркового контролю у здобувача освіти зафіксовано пульс понад 180 уд/хв?

9. Сформулюйте алгоритм дисциплінованого виходу гравця з майданчика після влучання в нього м'яча. Чому перебування вибулих атлетів на лініях розмітки або безпосередньо в ігровому просторі є грубим порушенням безпеки?

10. Які прояви неспортивної поведінки на майданчику вчитель повинен припиняти негайно та жорстко? Які технічні дії з м'ячем (наприклад, залучення нижніх кінцівок) повністю заборонені кодексом безпеки та караються видаленням до кінця поєдинку?

РОЗДІЛ 3

**ІННОВАЦІЙНА ТРАНСФОРМАЦІЯ ЗМІСТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ
НА ОСНОВІ АЛЬТЕРНАТИВНОГО
ТА ГІБРИДНОГО СПОРТИВНОГО КОНТЕНТУ**

На сучасному етапі розвитку спортивної педагогіки одним із найбільш перспективних напрямів модернізації змісту фізичного виховання в закладах освіти є інтеграція гібридних та альтернативних ігор. Феномен гібридизації та диверсифікації у сфері фізичної культури полягає в органічному поєднанні структурних елементів, тактичних моделей та технічних прийомів із різних, часом автентичних, видів спорту, що дозволяє створювати принципово нові, адаптивні рухові системи.

Яскравим прикладом такої успішної синергії є корнербол (Cornerball) – інноваційна рекреаційно-спортивна гра, що виникла на перетині двох фундаментальних ігрових концептів: спорту з розділеним кортом (де протиборчі сторони розділені сіткою) та спорту біля стіни (сквош, бадмінтон-рикошет). Паралельно з процесами гібридизації в сучасній дидактиці фізичного виховання стрімко розвиваються альтернативні ракеткові ігри, серед яких особливе місце посідає тачтеніс (touchtennis) – адаптована й оптимізована версія традиційного тенісу.

Акумулюючи спільні дидактичні принципи, ці дисципліни максимізують інклюзивний та виховний потенціал занять: вони повністю нівелюють жорстку силову контактну боротьбу за володіння м'ячем та мінімізують ризик травматизму завдяки чіткому просторовому розмежуванню суперників, але водночас висувають високі вимоги до інтелектуалізації гри.

Феномен корнерболу та тачтенісу базується на гнучкій трансформації просторово-предметного середовища та оптимізації технічних параметрів інвентарю. У тачтенісі використання легких 21-дюймових ракеток і сповільнених

пінопластових (поролонових) м'ячів діаметром 8 см дозволяє радикально знизити «поріг входу» для новачків, тоді як у корнерболі геометрія кутового майданчика формує унікальне тривимірне сприйняття відскоку снаряда. Спираючись на засади інтегративного підходу та концептуальної моделі TGfU (Teaching Games for Understanding – навчання ігор через розуміння), обидва види спорту переорієнтовують освітній вектор із репродуктивного, монотонного відпрацювання ізольованих біомеханічних елементів на комплексний розвиток:

- рухового інтелекту та стратегічного тактичного мислення;
- динамічної просторово-часової орієнтації;
- зорово-моторної та міжм'язової координації;
- кінестетичної диференціації зусилля під час взаємодії з полегшеним інвентарем.

Впровадження подібних дисциплін в освітній процес дозволяє педагогу гнучко модифікувати ключові змінні – від лінійних параметрів кортів до регламенту підрахунку очок (як-от реверсивні системи або правило вирішального очка «Sudden Death»), забезпечуючи стабільно високу моторну щільність занять.

Завдяки скасуванню домінування грубої фізичної сили, антропометричних переваг чи високого зросту, корнербол та тачтеніс ефективно руйнують мікросоціальні, гендерні та рухові стереотипи. Вони створюють психологічно безпечне, егалітарне середовище для спільного навчання (co-education), де хлопці та дівчата, а також діти з різним рівнем соматичного розвитку мають рівні шанси на успіх.

Розгляд архітектури тачтенісу та корнерболу крізь призму їхнього технічного регламенту, оновлених правил і сучасних моделей спортивної освіти дозволяє комплексно обґрунтувати життєздатність, високу педагогічну якість та ефективність альтернативного спорту у формуванні стабільної внутрішньої мотивації здобувачів освіти до ведення більш активного та здорового способу життя.

3.1. Корнербол як інноваційна гібридна гра: просторово-технічний регламент, правила змагань і методичні стратегії навчання

Корнербол (Cornerball) – гібридний вид рекреаційно-спортивної гри, що поєднує два дуже характерні види спорту:

- з розділеним кортом;
- біля стіни.

Ці два види мають спільні принципи; їхня мета – відправити м'яч у зону суперника, щоб отримати перевагу або запобігти його поверненню.

Зокрема, у видах спорту з розділеними майданчиками гравці розташовуються обличчям до обличчя, розділені сіткою (лінією, мотузкою або «мертвою» зоною), прагнуть перекинути м'яч через неї, щоб отримати перевагу або перешкодити супернику його повернути.

Аналогічно, у видах спорту біля стіни гравці відбивають м'яч об стіну, обмінюючись ударами після контакту зі стіною, ускладнюючи для суперника прийом м'яча (див. Рис. 3.1).

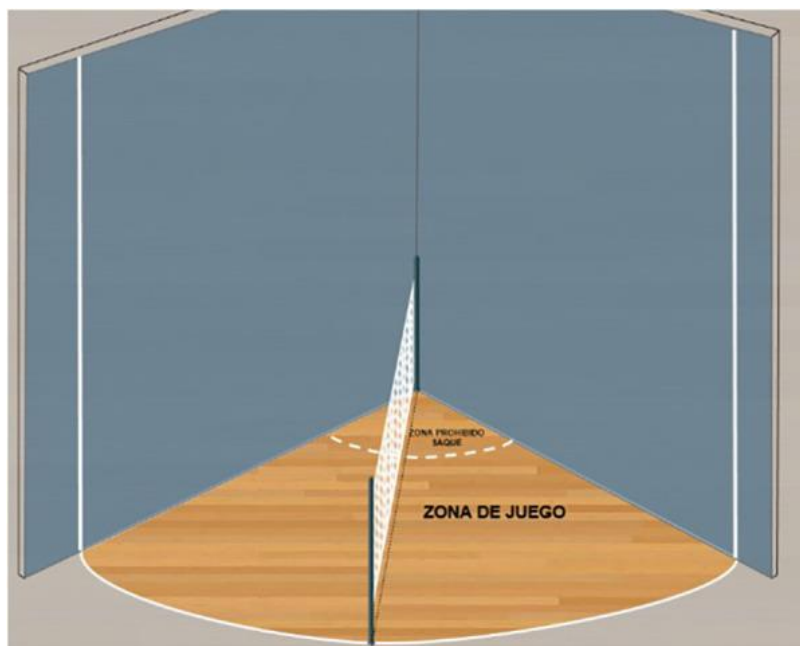


Рис.3. 1 Майданчик для корнербол

Спільними рисами для цих двох видів спорту стали *відсутність*

- суперечок щодо володіння мячем;
- протистояння – один або декілька суперників із протилежними намірами;

обмеження

- простору – гравці розділені на корті сіткою або майданчик обмежений стіною, що є вирішальним для гри;

альтернативні правила гри

- кількість торкань до землі, фіксація ауту;
- різні розміри або матеріали, з якого зроблені м'ячі;
- торкання частинами тіла.

Більше того, захисний та атакуючий удар є спільним технічним елементом в обох цих видах спорту. З точки зору тактичних аспектів, існує потреба відправити м'яч у віддалену зону поля, створити умови для переміщення суперника в певну зону задля «відкривання» майданчика або використати слабкі сторони суперника.

Саме тому фахівці наголошують на потенціалі цього альтернативного виду спорту шляхом модифікації основних змінних, що складають загальну структуру спортивних ігор – м'яч, сітка, ігровий простір, час, гравці та правила.

Ігрове поле складається з двох стін, що утворюють кут 90° . Майданчик обмежений дугою, проведеною від стіни до стіни радіусом 8 м, виміряним від вершини кута, утвореного двома стінами та землею.

Загальна площа ігрового поля становить $50,26 \text{ м}^2$. Майданчик розділений сіткою на дві рівні половини під кутом 45° . Зона заборони відскоків після подачі встановлена на відстані 2 м. Лінії, що позначають дугу (базову лінію), лінію заборони відскоків та вертикальну лінію (стіну) на кінці поля, малюють шириною 5 см білим кольором (див. Рис.3.2).

Особливості розташування стіки. Сітка протягується від кута, утвореного обома стінами, на відстані 8 м, розділяючи поле на 2 половини під кутом 45° . Сітка підвішена на висоті

0,85 м над землею, піднімаючись на кінцях на 0,90 м максимально.

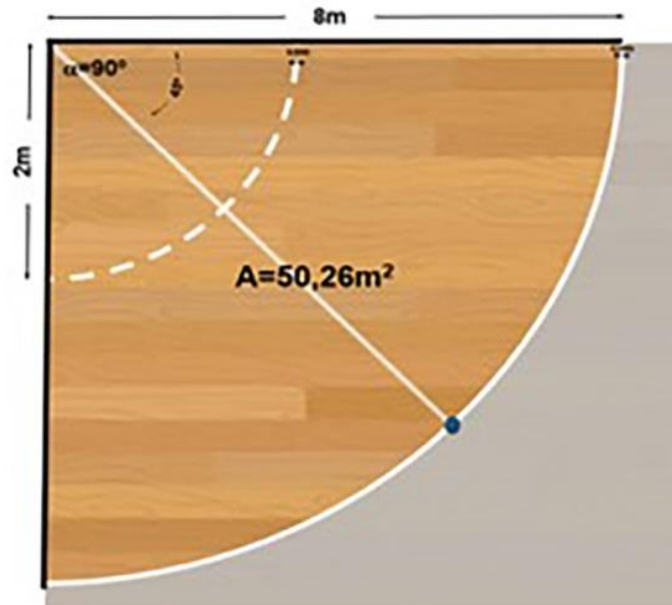


Рис. 3.2 Схема розташування ліній розмітки

Сітка підвішується за допомогою металевого троса ($d = 0,01$ м), кінці якого з'єднані зі стовпом, максимальна висота якого становить 0,85–0,95 м. Для проведення змагань стовп необхідно закріпити на землі (див. Рис.3.3).



Рис. 3.3 Зразок сітки для корнерболу

За потреби вгорі між двома вертикальними стінами, сітку можна закріпити гаком на висоті 0,85–0,90 м.

Для спортивних тренувань або приміщень, не підготовлених для корнерболу, опори (стовпи) можуть бути мобільними із врахуванням техніки безпеки на заняттях фізичною активністю.

Існують особливості розташування стовпів – в такий спосіб, щоб їхні зовнішні поверхні збігалися з краями ліній розмітки та кутових ліній. Ці стовпи можуть мати круглу або квадратну форму, але обов'язково мати закруглені кути. Крім того, стовп, розміщений у кутку, повинен мати опорну ніжку у формі кута, щоб він розміщувався, не заважаючи грі.

Сітка має верхню стрічку білого кольору шириною 0,05 м, а трос, що кріпить сітку, проходить через її внутрішню частину. Сітка повинна бути повністю розтягнута, щоб займати весь простір між стійками та поверхнею корту, не залишаючи місця між кінцями сітки та стійками.

Нитки виготовлені зі штучних волокон, а розмір клітинки буде достатньо малим, щоб запобігти проходу м'яча крізь них.

Для розвитку корнерболу необхідні специфічні характеристики м'яча та ракетки (див. Рис.3.4).

М'яч виготовлений з м'якої гуми, з однорідною поверхнею яскравого кольору. Розміри повинні коливатися від 5 см до 6 см у діаметрі (Ø), а вага – від 45 до 50 г.

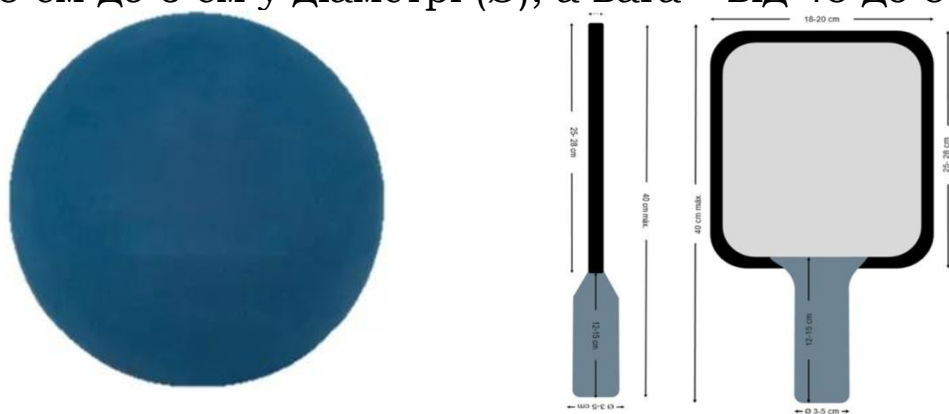


Рис. 3.4 Характеристики м'яча та ракетки для корнерболу

Ракетка складається з двох частин: головки та ручки в одному корпусі. Матеріал ракетки має бути жорстким (наприклад, пластик, скловолокно та/або вуглець), що

забезпечує жорсткість та комфорт. Крім того, ударна поверхня однакова з обох боків, може бути плоскою, гладкою або текстурованою. Вона повинна мати нееластичний шнур або ремінець для кріплення на зап'ястку на кінці ручки як обов'язковий запобіжний захід.

Ручка довжиною 12–15 см, шириною та товщиною 3–5 см. Довжина головки, додана до довжини ручки, не повинна перевищувати 40 см. Її максимальна ширина – 18–20 см, товщина – 10–15 мм. Вага залежить від матеріалу, з якого виготовлена.

Корнербол – це інклюзивний та інноваційний вид спорту, в якому учасники можуть змагатися індивідуально або в парах, зокрема змішаних.

Кожна пара гравців розташовується на протилежних кінцях майданчика з «власного» боку сітки. Гравець, який ініціює введення м'яча в гру, виконує подачу, а суперник приймає м'яч.

Гравець, що приймає, як і його партнер, може розташовуватися будь-де на своєму майданчику. Під час подачі всі 4 гравці повинні знаходитися за межами майданчика.

Крім того, гравці чергуються при прийомі м'яча: коли гравець відправляє м'яч на сторону суперника, він повинен негайно відступити назад, щоб дозволити своєму партнеру зайняти ігровий простір.

Контрольні запитання

1. Обґрунтуйте, чому корнербол класифікується як гібридний вид рекреаційно-спортивної гри. Які фундаментальні спільні принципи та техніко-тактичні елементи він перейняв від ігор із розділеним кортом (наприклад, теніс/волейбол) та ігор біля стіни (наприклад, сквош)?

2. Опишіть специфічну геометрію ігрового поля для корнерболу: під яким кутом з'єднуються стіни, за якою траєкторією окреслюється базова лінія майданчика та яка його загальна корисна площа?

3. Яку дидактичну та регуляторну функцію виконує «зона заборони відскоків» і на якій відстані від вершини кута вона позначається?

4. Які геометричні особливості має сітка для корнерболу (кут розташування відносно кута стін, висота по центру та на кінцях)?

5. Які специфічні вимоги висуваються до конструкції кутового стовпа (опори) сітки з метою дотримання техніки безпеки та забезпечення безперервності ігрового процесу?

6. Дайте порівняльну характеристику ігрового м'яча для корнерболу (матеріал, діаметр, вага). Чим він відрізняється від класичного тенісного м'яча?

7. Які лінійні та конструктивні обмеження встановлені для ракетки-лопатки? Наявність якого елемента на її ручці є обов'язковим безпековим заходом під час уроків та змагань?

8. Охарактеризуйте стартове просторове розташування всіх чотирьох гравців (у парному розряді) безпосередньо в момент виконання подачі.

9. Поясніть тактичний механізм «колової взаємодії» партнерів у парі під час розіграшу м'яча: які вимоги висуваються до гравця після того, як він здійснив удар по м'ячу в бік стіни?

3.1.2. Офіційний регламент ігрової діяльності в корнерболі: правила змагань, система підрахунку очок та дисциплінарний кодекс

Розглянемо правила корнерболу. У корнерболі немає обмеження за часом, матч складається з 3 сетів по 15 очок без переваги в очках. Перша команда, яка виграє два сету, виграє матч. Унікальність системи підрахунку очок у цьому новому альтернативному виді спорту полягає в тому, що обидві команди починають з 15 очок, а перша, яка досягне нуля, перемагає, тобто у зворотньому напрямку.

Розглянемо такий елемент гри, як *подача*. Сторони корту визначаються жеребкуванням перед початком матчу і

змінюватимуться після кожного сету. Перша подача в кожному сеті завжди починається з лівого боку корту, обличчям до кута.

а) Подача виконується з-за задньої лінії.

б) Під час подачі м'яч не піднімається вище рівня талії, а гравець повинен контактувати з землею принаймні однією ногою.

в) Після подачі м'яч повинен вдаритися об стіну на боці команди, що подавала. Як тільки він торкнеться стіни, м'яч повинен відскочити від неї та перетнути зону заборони відскоків (див. Рис.3.5), щоб розіграш продовжився.

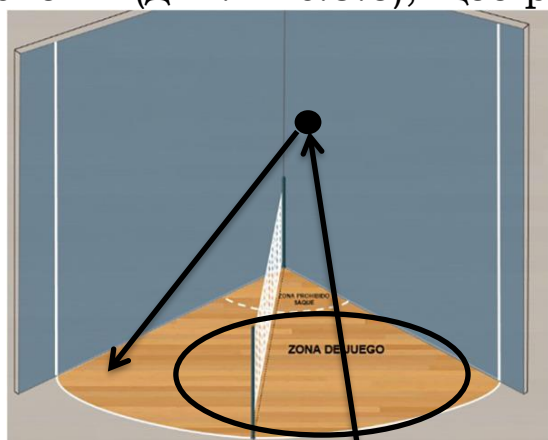


Рис.3.5 Зона, в яку повинен відскочити м'яч від протилежної стіни при подачі

г) Під час подачі виконавець не може ходити, бігати або стрибати. Дозволені незначні рухи ногами, які не впливають на вихідне положення.

д) Подача вважається виконаною в момент удару або спроби удару по м'ячу, навіть якщо вона не вдалася.

Команда, яка має право подавати першу подачу в кожному сеті, вирішує, хто з її членів її розпочне. Право подачі завжди належить команді, яка програла попереднє очко, що запобігає послідовним виграшним очкам на подачі, оскільки команда-переможець віддає подачу команді суперника. Крім того, подача чергується між учасниками пари, поки очко не програно.

Гравець, який подає, не виконує подачу, якщо гравець-суперник не готовий до прийому.

Розглянемо варіанти помилки про подачі.

а) Гравець, що подає, взагалі не влучає по м'ячу.

б) М'яч відскакує в межах «зони заборони відскоків», включаючи лінії, що обмежують цю зону. Важливо зазначити, що лінії вважаються такими, що у грі, тобто аут – за лінією.

в) М'яч влучає в гравця, що подає або його партнера.

г) Якщо м'яч, після удару о стінку, торкнеться сітки, перш ніж відскочити на протилежний корт, подача повторюється.

Повернення подачі. а) Гравець, що приймає, повинен дочекатися, поки м'яч відскочить у його зону прийому подачі, і вдарити по ньому, перш ніж він торкнеться землі вдруге.

б) Пара, яка приймає подачу на початку кожного сету, вирішує, хто з них розпочне. Гравці при прийомі чергуються, що дозволяє уникнути індивідуальних протистоянь протягом сету.

в) Якщо м'яч потрапляє в гравця, який приймає подачу, або його партнера, або якщо вони торкнуться його ракеткою до того, як вона торкнеться землі, очко зараховується команді, що подає.

М'яч вважається в грі з моменту, коли по ньому вдаряє гравець, що подає, до того моменту, коли суддя оголошує аут або призначає очко, передаючи подачу відповідній команді.

Суддя втручається у гру, коли гравець навмисно чи ненавмисно перешкоджає або заважає удару суперника. У першому випадку очко присуджується супернику, а в другому – очко переграється.

Якщо м'яч, що перебуває в грі, вдаряється об об'єкт, що не є частиною гри (наприклад інший мяч або будь-який сторонній предмет на майданчику суперника), це вважається перешкодою, і розіграш переграється.

Гравець або пара втрачає очко, якщо:

- гравець, його ракетка тощо, торкається будь-якої частини сітки, включаючи стійки, або майданчика суперника, поки м'яч перебуває в грі;

-м'яч двічі відскакує від майданчика, перш ніж його поверне відповідний гравець;

-м'яч виходить (аут) за межі майданчика як вертикально, так і горизонтально;

-м'яч вдаряють іншою частиною тіла, ніж ракеткою;

-гравець вдаряє по м'ячу більше одного разу (подвійний удар);

-сітка, ракетка, одяг або будь-яка частина тіла торкається його після удару по м'ячу.

Крім того, м'яч відскакує на їхньому майданчику, перш ніж торкнутися стіни.

Ще одними умовами втрати очка визначені випадки коли м'яч не торкнувся обох стін (своїї та суперника) перед тим, як відскочити на протилежному майданчику або вдаряється об власну стіну, стіну протилежної сторони, і повертається на свій майданчик, не відскочивши спочатку на майданчику суперника.

Або коли під час подачі гравець стає на лінію або корт. Під час подачі м'яч не відскакує всередині майданчика, перш ніж його вдарить гравець, що подає.

Тільки один гравець з пари може вдарити по м'ячу під час повернення. Якщо обидва гравці одночасно або послідовно вдарять по м'ячу, вони програють очко.

Очко вважається виграним якщо м'яч, після відскоку на протилежному корті, не може бути правильно повернутий суперником, очко присуджується гравцеві або парі, яка здійснила переможний кидок; м'яч, відбитий ударом, торкнеться обох стін, відскочить на протилежному корті та повернеться на той самий корт, звідки його відбили, очко переходить до гравця, який здійснив удар, або якщо м'яч відскочив у зоні прийому суперника та торкнувся сітки до другого відскоку або удару суперника.

Можна набрати 2 очки (подвійне очко), якщо м'яч вдарено до того, як він торкнеться землі (залп), відскочивши від обох стін і отримавши очко, вдарившись об свою стіну, стіну протилежної сторони, а потім подвійним відскоком на майданчику суперника. В усіх інших випадках набране 1 очко.

Кожен учасник змагань повинен завжди дотримуватися шанобливої та ввічливої поведінки під час будь-яких змагань, навіть якщо він не грає активно, виявляючи повагу до всіх присутніх. Гравцям заборонено силоміць кидати ракетку або м'яч у будь-якому напрямку за межі корту або виконувати агресивні паси через сітку, коли м'яч не в грі.

Як тренери, так і гравці повинні дотримуватися належної поведінки, розуміючи, що штрафи, накладені суддями під час матчу, накопичуватимуться. Після початку матчу гра повинна тривати без перерв, і жоден гравець не може затримувати її без поважної причини, що перевищує встановлені часові ліміти.

Крім того, агресивна поведінка, ставлення та жести, що суперечать спортивному духу гравців, особливо спрямовані на головного суддю, рефері, суперників, товаришів по команді, глядачів або будь-кого, хто бере участь у турнірі, вважатимуться словесною образою. Це включає образи та будь-які усні висловлювання, що передбачають явну зневагу або глузування, навіть якщо це не пряма образа.

Будь-яке порушення цих згаданих аспектів під час матчу буде каратися головним суддею турніру відповідно до наступної класифікації:

Перше порушення – попередження (жовта картка).

Друге порушення – попередження з втратою очок (помаранчева картка).

Третє порушення – попередження з дискваліфікацією (червона картка).

Важливо зазначити, що порушення, скоєні обома членами пари та навіть їхнім акредитованим тренером, будуть сукупними. Крім того, Комітет змагань може накладати додаткові штрафи за той самий інцидент відповідно до Правил спортивної дисципліни.

У випадках надзвичайно серйозних порушень, таких як фізична або серйозна словесна агресія, суддя має право негайно дискваліфікувати гравця або тренера, відповідального за порушення. Якщо дискваліфікація відбувається під час матчу, гравець програє матч і повинен покинути змагання. Якщо дискваліфікація стосується тренера, капітана або

zareestrovanoogo ta akredytovanoogo gravtsya na turniri, vin bude diskvalifikovaniy i povinen pokynuti zmagannya.

3.1.3. Інноваційні підходи до викладання корнерболу: від тактичного розуміння гри (TGfU) до моделі спортивної освіти

Dlya vprovadzhennya vykladannya kornerbolu na urokakh fizychnoho vykhovannya proponuyetsya nizka metodologichnykh strategiy. Odnaz osnovnykh strategiy navchannya kornerbolu peredbachaє vykorystannya igor na malix maydanchyках, mini igor abo igor, oriєntovaniх na zavdannya, sho spriyaє zasvoєnnju tekhniko-taktychnykh diy usima uchnyami, vključaючи menš kvalifikovaniх.

Krim toho, zбільshennya vysoty sitky može upovільnityu гру, pokращуючы час reakciji ta dozvoljaючи відновлювати оптимальні ігрові позиції.

Krim toho, možna vykorystovuvaty modelь «Navchalnyy igry dlya rozuminnja» (TGfU) D. Bankera ta R. Torpa, metoju yakoi є navchannya cjiy novij dijalnyosti, de uchni rozumijuty, yak graty ta viriшuvaty realnyy iгровi sytuaciji. Це починається z modifikovaniх i prostyх pravyl dlya zabezpečennja bezperernovnosti gry, adaptujuчы iх do psyhofizychnyх kharakterystyк lyudey. Takyj pidhid dozvoljaє uchnyam zasvoiti ta zrozumiti nyuansy novoi dijalnyosti. Vin dopomaгає rozvivaty taktyčne myslennja ta usvidomlennja iгровyх sytuacij, a takozh rozvivaty vidpovidnu movu dlya vyražennja cyx sytuacij.

Deviz ta Pejro prypuškaють, sho adaptyvni materijaly vidigraють viriшalnyu rolь u raketykovyх vyдах sportu. Napryklad, vykorystannya biłshogo abo legшого m'jacha može znizyty шvydkість gry, doky uchni ne nabuduty dostatniх navychok dlya perehodu na standartne sporjadžennja.

Inші elementy, yakі možna modyfykuvaty, okrim sporjadžennja, vključaють гру bez sitky, vykorystannya raketyk-lopatey, možlyvivість podviynnyх vidskokiv toщо.

Більше того, ще однією доступною методологічною стратегією навчання та мотивації учнів у цій запропонованій діяльності є модель спортивної освіти, запропонована Д Сідентопом.

Ця модель організовує структуру подібно до спортивного сезону. Учнів організовують у команди, що сприяє формуванню почуття приналежності до групи, прищеплює цінності групової згуртованості та набуває соціальних компетенцій та навичок. Крім того, вона передбачає часову організацію з розкладом змагань і записом дій, виконаних учнями.

Фізичне виховання, як і система освіти, повинно розвиватися, змінюватися та адаптуватися до змін і досягнень, що відбуваються в сучасному суспільстві. Використання нових методологій, ресурсів або інноваційних підходів до навчання для мотивації учнів та привернення їхньої уваги під час занять надзвичайно важливе. Це гарантує, що вони можуть пройти належний процес навчання та, як наслідок, отримати необхідні знання для орієнтування в сучасному суспільстві. Саме з цієї потреби альтернативні види діяльності виникають як ключовий зміст викладання фізичного виховання, сприяючи цілісному розвитку особистості.

Отже, альтернативний вид спорту, корнербол, представлений як гра, безпосередньо застосовна на уроках / заняттях фізичного виховання. Цей вид спорту дозволяє досліджувати різноманітні рухові ситуації та різні соціальні контексти.

Корнербол не лише сприяє фізичним та руховим перевагам, але й покращує фундаментальні фізичні здібності. Він розвиває перцептивно-моторні здібності, покращуючи просторово-часовий контроль та координацію тіла – фундаментальні елементи, що підтримують загальну координацію та рівновагу.

Зрештою, існує виражена потреба в подальших дослідженнях та втручаннях у заняття з фізичного виховання, щоб продемонструвати корисність цих альтернативних видів спорту. Це має на меті підкреслити

необхідність їх інтеграції в навчально-методичний процес для сприяння отриманню нових знань та навичок.

Контрольні запитання

1. У чому полягає принципова відмінність системи підрахунку очок у корнерболі від класичних ракеткових видів спорту? Які умови необхідні для перемоги в матчі?
2. Перерахуйте технічні вимоги до гравця під час виконання подачі (положення тіла, висота удару, межі виконання). Яку траєкторію повинен описати м'яч після удару, щоб розіграш вважався правомірним?
3. У яких випадках подача визнається помилковою, а в яких – призначається її повторення (переподача)?
4. Сформулюйте основні умови, за яких пара безпосередньо програє очко під час активного розіграшу (зверніть увагу на взаємодію зі стінами, сіткою та торкання м'яча партнерами).
5. За яких чітких умов команда може заробити за один розіграш відразу 2 очки? Яку траєкторію та тип удару для цього потрібно реалізувати?
6. Охарактеризуйте класифікацію карткових штрафів у корнерболі (жовта, помаранчева, червона картки). На кого саме поширюється принцип сукупності (акумуляції) порушень під час матчу?
7. Що згідно з дисциплінарним кодексом корнерболу вважається словесною образою та неспортивною поведінкою? Які повноваження має суддя у випадку виявлення надзвичайно серйозних порушень?
8. Які методичні прийоми та зміну ігрових умов пропонують Девіс, Пейро та інші дослідники для зниження темпу гри та адаптації корнерболу до психофізичних можливостей менш кваліфікованих учнів?
9. Опишіть специфіку організації занять із корнерболу за моделлю спортивної освіти. Які соціальні компетенції, цінності та організаційні навички формуються в учнів завдяки структурі «спортивного сезону»?
10. Обґрунтуйте необхідність впровадження таких альтернативних видів спорту, як корнербол, у сучасну

систему фізичного виховання. Які перцептивно-моторні переваги та фізичні здібності вони розвивають?

11. *Педагогічний кейс 2.* На першому уроці модуля «Корнербол» у 7 класі діти демонструють низький рівень просторово-часової орієнтації: м'яч постійно влучає в «зону заборони відскоку» або швидко вилітає в аут, через що розіграші тривають не більше 1-2 ударів. Запропонуйте три конкретні модифікації правил або інвентарю для забезпечення безперервності гри.

3.1.4. Педагогічний та перцептивно-моторний потенціал корнерболу в системі фізичного виховання

Інтеграція корнерболу як інноваційного гібридного виду спорту в практику фізичного виховання зумовлена його унікальним багатовекторним впливом на особистість здобувача освіти. На відміну від класичних спортивних ігор, де домінує силова контактна боротьба або монотонне виконання репродуктивних рухових дій, корнербол пропонує гнучке, інклюзивне середовище. Його потенціал доцільно розглядати у двох взаємопов'язаних вимірах: перцептивно-моторному (розвиток психофізичних та координаційних якостей) і педагогічному (соціалізація, виховання етики та командної взаємодії).

Зорово-моторна координація та просторово-часова орієнтація є базисом рухового інтелекту. У корнерболі ці процеси максимізуються через специфічну геометрію майданчика (дві стіни під кутом 90° та розділення сіткою під 45°). Учень змушений миттєво аналізувати складну траєкторію польоту м'яча, який може відскакувати від однієї або обох стін під різними кутами, змінюючи швидкість залежно від сили удару суперника.

Основними перцептивно-моторними компонентами, що розвиваються під час гри, є:

- диференціація просторових параметрів як здатність точно розраховувати відстань до стіни, сітки та ліній обмеження (зокрема «зони заборони відскоку»);

- реакція на об'єкт, що рухається зі зміною напрямку: координаційне завдання ускладнюється тривимірним простором (м'яч взаємодіє і з підлогою, і з вертикальними площинами стін);
- кінестетичне сприйняття: регуляція сили удару ракеткою-лопаткою по м'ячу з м'якої гуми для досягнення тактичної мети (наприклад, виконання укороченого удару або глибокого пасу «в кут»).

Динамічна рівновага та швидкісно-силова витривалість реалізується через необхідність миттєво відступати назад після удару, щоб звільнити простір партнеру, формує високу культуру переміщень.

Виховний аспект корнерболу базується на засадах рівності, інклюзії та саморегуляції. Гендерна та антропометрична толерантність – це, насамперед, відсутність безпосереднього фізичного контакту – дозволяє ефективно проводити заняття у змішаних парах (мікстах). Фізична сила тут не є вирішальним фактором, адже перемога досягається за рахунок тактичної гнучкості, точності та хитрості.

Розвиток емоційного інтелекту та самоконтролю: реверсивна система підрахунку очок (від 15 до 0) створює унікальний психологічний тиск – що ближче команда до перемоги (до нуля), то вищою стає ціна помилки. Це вчить учнів мобілізувати увагу та керувати стресом.

Командна синергія та відповідальність проявляються у обов'язковому чергуванні ударів у парах, що унеможливорює домінування одного «сильного» гравця. Успіх команди залежить від здатності до взаємовиручки та швидкого звільнення ігрової зони для партнера.

Комплекс вправ для розвитку перцептивно-моторних здібностей у корнерболі.

Для ефективного засвоєння техніко-тактичного арсеналу гри та розвитку сенсорних систем учнів пропонується диференційований комплекс вправ, розподілений за цільовим призначенням.

Блок 1. Вправи на розвиток просторово-часової орієнтації та реакції на відскок

Вправа «Дзеркальний відскок». Учень стоїть із ракеткою обличчям до кута стін на відстані 3–4 метрів.

Зміст: Гравець самотійно кидає м'яч рукою в ліву стіну так, щоб той після відскоку вдарився в праву стіну, а потім об підлогу. Завдання учня – підрахувати траєкторію, вчасно переміститися і спіймати м'яч рукою (на початковому етапі) або відбити його ракеткою під прямим кутом у стіну.

Методична вказівка – стежити за роботою ніг (напівзігнуті ноги, готовність до старту). Вправу виконувати як з лівого, так і з правого боку кута.

Вправа «Уникай зони». На майданчику чітко розмічається «зона заборони відскоку» (2 метри від кута). Гравці працюють у парах.

Перший гравець виконує удар об стіну так, щоб м'яч обов'язково перелетів двометрову лінію. Другий гравець має дочекатися відскоку м'яча від підлоги поза межами цієї зони та виконати удар у відповідь. Якщо м'яч влучає в заборонену зону – очко зараховується опоненту.

Вправа розвиває здатність візуально диференціювати лінії розмітки під час динамічної гри.

Блок 2. Вправи на розвиток зорово-моторної координації та кінестетичного контролю

Вправа «Контрольований залп (Волей)». Гравець перебуває на відстані 2–3 метрів від стіни.

Серійне виконання ударів ракеткою об стіну без відскоку м'яча від підлоги (з льоту). Спочатку виконується 10 ударів домінуючою стороною ракетки, потім 10 ударів тильною стороною, далі – чергуючи їх.

Вправа спрямована на розвиток дрібної моторики кисті, що тримає ракетку, та регулювання мікросили удару. Обов'язкове використання ремінця безпеки на зап'ястку.

Вправа «Маятник із модифікацією інвентарю». Використовуються адаптивні матеріали – великі полегшені м'ячі або поролонові аналоги на перших етапах.

Гравці у парі ведуть безперервний розіграш через сітку, використовуючи лише «двократний відскок» від підлоги (дозволяються два дотики м'яча до землі перед ударом). По мірі засвоєння вправи м'яч замінюється на стандартний

гумовий (d 5–6 см), а кількість відскоків зменшується до одного.

Виконання дозволяє знизити темп гри для менш кваліфікованих чи скоординованих учнів, забезпечуючи дидактичний принцип «від простого до складного».

Блок 3. Командно-тактичні вправи на розвиток соціальних навичок та взаємодії

Вправа «Ритмічна ротація». Пара гравців (можна змішана) перебуває на одній половині майданчика.

Гравець А виконує удар об стіну кута і негайно робить приставний крок назад і вбік, звільняючи траєкторію. Гравець Б миттєво займає його позицію, приймає відскок від суперника і робить свій удар, після чого так само швидко ретирується. Розіграш триває у форматі безперервної колової ротації.

Ця вправа безпосередньо реалізує модель «Навчальні ігри для розуміння» (TGfU). Вона вчить учнів не просто бити по м'ячу, а усвідомлювати себе частиною командного простору, розвиваючи кінестетичне відчуття партнера та тактичне мислення.

«Тактичний реверс» міні матч між двома парами за офіційними реверсивними правилами (рахунок від 15 до 0).

Зміст: Уводяться додаткові тактичні обмеження: наприклад, за кожне вигране очко за допомогою «залпу» (удару з льоту після відскоку від обох стін) команда списує не 1 очко, а відразу 2 (правило подвійного очка).

Вправа стимулює учнів до ризику, використання складніших технічних елементів та виховує лідерські якості в умовах обмеженого психологічного ресурсу (зворотний відлік часу/очок).

Отже, корнербол володіє потужним і синергетичним педагогічним та перцептивно-моторним потенціалом. Завдяки інклюзивному характеру правил, варіативності матеріально-технічних умов та високим вимогам до координаційних систем організму, ця гра виступає дієвим засобом підвищення моторної щільності занять. Вона трансформує рухову активність учнів, перетворюючи її з механічного виконання

команд на процес свідомого, інтелектуального та емоційного самовдосконалення особистості в колективі.

Контрольні запитання

1. Які специфічні умови матеріально-просторого середовища корнерболу (геометрія майданчика) забезпечують максимальну інтенсифікацію зорово-моторної координації та просторово-часової орієнтації учнів?

2. Розкрийте сутність трьох ключових перцептивно-моторних компонентів корнерболу, визначених у тексті: диференціація просторових параметрів; реакція на об'єкт, що рухається зі зміною напрямку; кінестетичне сприйняття.

3. Який саме ігровий та регламентний чинник у корнерболі змушує учнів постійно перебувати в динаміці, розвиваючи динамічну рівновагу та швидко-силову витривалість?

4. Доведіть, чому корнербол вважається егалітарним і гнучким інклюзивним середовищем для проведення занять у змішаних парах (мікстах). Завдяки чому нівелюється перевага грубої фізичної сили?

5. Який унікальний психоемоційний вплив на здобувачів освіти має реверсивна система підрахунку очок (від 15 до 0)? Як цей інструмент пов'язаний із вихованням емоційного інтелекту та стресостійкості?

6. Яке жорстке правило регламенту унеможливорює тактичне домінування одного «сильного» гравця в парі й стимулює культуру взаємовиручки та особистої відповідальності?

7. Поясніть методику реалізації принципу «від простого до складного» на прикладі вправи «Маятник з модифікацією інвентарю». Які дидактичні зміни (в інвентарі та регламенті відскоків) пропонуються для менш кваліфікованих учнів?

8. Яким чином вправа «Ритмічна ротація» інтегрує концепцію «Навчальних ігор для розуміння» (TGfU)? Чому вона вчить школярів у контексті управління спільним ігровим простором?

9. Яку дидактичну мету переслідує введення «правила подвійного очка» за виконання удару з льоту в міні-матчі «Тактичний реверс»? Які лідерські та стратегічні якості це стимулює?

3.2. Тачтеніс як інноваційний модульний компонент фізичного виховання: нормативне обґрунтування, технічний регламент та дидактична матриця

Сучасний вектор розвитку спортивної педагогіки та фізичного виховання орієнтований на диверсифікацію рухового контенту через залучення інноваційних альтернативних видів діяльності.

Тачтеніс (touchtennis) – це інноваційний, інклюзивний та високодинамічний альтернативний вид спорту з ракетками на розділеному корті, який є адаптованою й модифікованою версією традиційного тенісу.

Його сутність полягає у проведенні гри на майданчику зменшених розмірів (12 x 5 м для одиночного та 12 x 6 м для парного розряду) за допомогою спеціального полегшеного інвентарю – укорочених легких ракеток (довжиною до 21 дюйма) та спеціального м'яча із високощільного пінопласту (поролону) діаметром 8 см.

Головна філософія тачтенісу – зміщення акценту з грубої фізичної сили, потужності подачі та швидкості польоту м'яча на тактичний інтелект, точність ударів, стратегічне позиціонування та тривалість розіграшів, що робить його максимально доступним та егалітарним для учасників будь-якого віку, статі та рівня фізичної підготовки.

3.2.1. Теоретико-правове обґрунтування інтеграції тачтенісу в освітній простір

Аналіз передового європейського досвіду, зокрема нормативно-правової бази Іспанії, свідчить про системну державну підтримку альтернативного спорту. Так, загальнонаціональний Королівський указ № 157/2022 безпосередньо детермінує доцільність впровадження новітніх ігрових модулів (софтбол, альтимат фрізбі, пікбол) у шкільну програму.

Ця тенденція деталізується на регіональних рівнях – укази регіону Мурсія та князівства Астурія визначають альтернативні ігри як базовий інструмент підвищення рухової залученості.

А декрет автономної спільноти Арагон чітко регламентує використання тачболу, кінболу та корфболу, а декрет Кастилії-і-Леона (всі – Іспанія) впроваджує альтернативні види спорту як обов'язковий елемент, починаючи з третього року початкової освіти.

У цьому контексті тачтеніс (touchtennis), чий міжнародний регламент контролюється організацією touchtennis Pro Limited та інтегрований у провідні національні федерації (зокрема, Королівську федерацію тенісу Іспанії – RFET), виступає унікальним рекреаційно-освітнім ресурсом. Спираючись на концепції Х. Леон-Діаса та М. Сьєрра-Діаса, методологічні стратегії в закладах освіти мають адаптуватися до трьох фундаментальних змінних:

- індивідуально-психічних характеристик здобувачів освіти (мінімізація тривожності, підвищення внутрішньої мотивації);
- специфіки наявного матеріально-технічного забезпечення (економічність та доступність інвентарю);
- компетентнісних вимогах державних освітніх стандартів.

Тачтеніс розв'язує ключову проблему традиційних ракеткових видів спорту – достатньо складна техніки («високий поріг входу»), навіть на початковому етапі, пропонуючи натомість інклюзивну, егалітарну модель, яка нівелює гендерні та антропометричні стереотипи.

Історія виникнення та розвитку тачтенісу (touchtennis) – це унікальний приклад того, як локальна побутова ідея, спрямована на розв'язання суто сімейної дидактичної задачі, за короткий час еволюціонувала в офіційно визнану міжнародну спортивну дисципліну із власною федерацією, світовим рейтингом та серією турнірів Великого Шолому.

Наведемо розширену хронологію й аналіз появи та еволюції цього інноваційного виду спорту.

Батьківщиною тачтенісу є Велика Британія. Гра створена влітку 2002 р. на околиці Лондона англійцем пакистанського походження Рашидом Ахмадом (Rashid Ahmad).

Будучи пристрасним шанувальником великого тенісу, Ахмад зіткнувся з класичною педагогічною та технічною проблемою: його маленька донька виявляла великий інтерес до гри з ракеткою, але стандартний тенісний корт, важка ракетка та висока швидкість і жорсткість звичайного жовтого м'яча робили повноцінну гру неможливою для дитини. Традиційний теніс вимагав надто тривалого періоду нудного навчання базової техніки, перш ніж учень міг почати отримувати справжнє задоволення від безперервного розіграшу (ралі).

Рашид Ахмад вирішив радикально реформувати ігрові компоненти прямо на задньому подвір'ї свого будинку. Він зменшив корт до розмірів, які дитина могла легко контролювати візуально та фізично. Замінив стандартний м'яч на поролоновий (пінопластовий) більшого діаметра, який летів значно повільніше, не травмував руки та мав передбачуваний відскок. Узяв дитячі укорочені ракетки, які дозволяли краще відчувати м'яч за рахунок короткого важеля (ручки).

Винахідник з гумором згадував, що спочатку грав у цю гру виключно з донькою, регулярно обігруючи її та жартома проголосивши себе «G.O.A.T.» (Greatest Of All Time – найвеличнішим усіх часів). Проте гра виявилася настільки динамічною, азартною та безкомпромісною, що невдовзі до неї почали долучатися дорослі сусіди, друзі та професійні тенісисти з місцевого клубу Ахмада.

У 2003–2007 рр. відбулося формування тематичного ком'юніті. Побачивши колосальний потенціал у простій, на

перший погляд, забаві, Р. Ахмад розпочав кодифікацію правил. Стало зрозуміло, що зменшений простір у поєднанні з легким інвентарем нівелює перевагу чистої антропометричної сили та високого зросту. Натомість на перший план вийшли швидкість реакції та робота ніг, здатність «читати» обертання пінопластового м'яча, геометрична точність ударів і тактичне мислення.

Ахмад створив компанію touchtennis Pro Limited, яка офіційно зареєструвала права на торговельну марку та розпочала стандартизацію обладнання. Було чітко зафіксовано параметри ракетки – 21 дюйм, м'яч – 8 см з поролону та розміри корту – 12 x 5 м.

У серпні 2008 р. запущена офіційна інформаційна база та автоматизована система розрахунку світового рейтингу (Тур тачтенісу). З цього моменту гра остаточно вийшла за межі аматорського садового дозвілля та набула ознак професійного спорту.

За аналогією з АТР (Асоціацією тенісистів-професіоналів), у тачтенісі було впроваджено систему турнірів різного рівня: від локальних 100-очкових до престижних турнірів «Мастерс» та чотирьох турнірів Великого Шлему (Grand Slams), які дають 1000 очок у рейтинг.

Справжнім медійним проривом для дисципліни стало залучення до турнірів колишніх зірок традиційного тенісу та відомих спортивних експертів. У тачтеніс почали активно грати экс-гравці АТР та кубку Девіса, такі як Маркус Віліс, який свого часу грав на Вімблдоні проти Роджера Федерера, Кріс Ітон, Джефф Тарранго та інші. Вони публічно визнали, що тачтеніс є неймовірно виснажливим у плані кардіонавантаження та вимагає філігранної техніки володіння м'ячем.

Провідні британські та європейські спортивні канали (зокрема, Sky Sports) почали випускати огляди та транслювати фінальні матчі турнірів «Мастерс», що підігріло інтерес широкої аудиторії.

З другої половини 2010-х років тачтеніс перестав бути суто британським феноменом і розпочав експансію в континентальну Європу, США, Канаду та Австралію.

Найбільш системно до розвитку гри підійшли в Іспанії. Як зазначено в багатьох сучасних педагогічних дослідженнях (Morales-Campo et al.), тачтеніс був офіційно інтегрований у структуру Королівської федерації тенісу Іспанії (RFET). Це дозволило проводити офіційні національні чемпіонати та почати розгляд тачтенісу як інноваційного дидактичного інструменту на уроках фізичного виховання.

Починаючи з 2020-х років, науковці у сфері спортивної педагогіки (зокрема, Sánchez-Alcaraz, Pérez-Muñoz) звернули увагу на те, що тачтеніс ідеально відповідає концепції TGfU (Teaching Games for Understanding). Школи в різних куточках світу почали масово закуповувати мобільні комплекти (сітка + ракетки + м'ячі), оскільки вартість обладнання в рази менша за традиційний теніс, а розгорнути корт можна за 3 хвилини в будь-якому шкільному спортзалі чи на асфальтованому подвір'ї.

Отже, історія тачтенісу – це класична історія успіху інноваційного альтернативного спорту. Створений у 2002 р. як проста альтернатива для розваги дитини в саду, завдяки чіткій філософії інклюзивності, економічності та унікальним перцептивно-моторним вимогам, за 20 з лишком років він трансформувався у визнану глобальну спортивну індустрію, що кардинально змінює сучасні погляди на ракеткові види спорту в закладах освіти.

Контрольні запитання

1. Дайте визначення поняттю «тачтеніс» (touchtennis). Що є його головною філософською основою та на які критерії зміщується акцент порівняно з традиційним тенісом?
2. Який європейський досвід обґрунтовує нормативне впровадження альтернативних ігрових модулів у шкільну програму?
3. Хто є винахідником тачтенісу, в якій країні та в якому році було започатковано цей вид спорту? Яку первинну дидактичну проблему намагався вирішити автор?
4. Опишіть еволюцію тачтенісу від аматорського дозвілля до професійного спорту. За аналогією з якою

організацією було впроваджено систему рейтингів та турнірів?

5. Як саме тачтеніс вирішує проблему «високого порогу входу» (складної техніки), яка притаманна традиційним ракетковим видам спорту? Обґрунтуйте його егалітарний характер.

6. Чому використання поролонового м'яча більшого діаметру та коротшого важеля ракетки (21 дюйм) кардинально змінює біомеханіку гри й вимоги до фізичних якостей учасників? Які якості виходять на перший план?

3.2.2. Просторово-геометричні параметри майданчика та технічні стандарти інвентарю

Тачтеніс – це вид спорту з ракетками на розділеному корті, який зберігає суть традиційного тенісу у скороченому варіанті. Цей вид спорту робить його унікальним завдяки вражаючій адаптивності та доступності з раннього віку, що робить його придатним вибором для включення в освітнє середовище.

Зокрема, це вид спорту, в який грають індивідуально або парами, розташовуючись по обидва боки корту, розділяючи його сіткою. Головна мета гри – виграти очки за допомогою розіграшу, метою якого є змусити суперника зробити помилку або зробити переможний удар. Однак він має схожість зі звичайним тенісом тим, що зосереджений на грі точності, стратегії та контролю, а не на швидкості та інтенсивності. У цьому сенсі, завдяки своїм особливостям, він робить заняття доступним для всіх вікових груп, незалежно від характеристик кожної людини. Більше того, завдяки змінам розмірів корту цей вид спорту більш динамічний та видовищний. Фактично, kort можна встановити на переважній більшості критих та відкритих поверхонь. Однак однією з практичних перешкод, яку цей вид спорту може мати в освітніх закладах, є вартість та доступність спортивного обладнання.

Модифікація просторово-предметного середовища є головним фактором інклюзивності тачтенісу. Завдяки оптимізованим лінійним розмірам корт для тачтенісу може бути інтегрований у будь-яку закриту спортивну залу (або відкритий майданчик), легко адаптуючись шляхом нанесення розмічувальної стрічки поверх існуючих ліній для міні-футболу, баскетболу або пікболоу.

Геометрія ігрового поля виглядає так:

- для одиночного розряду (Singles) 12,00 x 5,00 м;
- для парного розряду (Doubles): 12,00 x 8,00 м.

Висота сітки становить 0,80 м по всій довжині майданчика (допускається локальна варіативність опорних стійок у межах $\pm 0,05$ м для адаптації в умовах залів закладів освіти).

Відповідно до міжнародного регламенту, для освітніх цілей допускається лінійна трансформація осей кортів у межах 1,00 м без втрати внутрішньої логіки гри.

Економічна доступність та безпечність тачтенісу забезпечуються чітко стандартизованими параметрами обладнання. М'яч виготовляється виключно із високощільного спеціалізованого пінопластового матеріалу (поролону) з однорідною структурою. Діаметр м'яча становить 8 см. Використання такого м'яча радикально знижує аеродинамічну швидкість польоту та силу відскоку, що збільшує час рухової реакції учня і зводить до нуля травматизацію суглобів кісті та ліктя.

Максимальна довжина ракетки становить 21 дюйм (53,34 см), площа струнної поверхні (голови) – 85 дюймів, номінальна вага зі струнами – 195 гр. Зменшені габарити й ультралегка вага забезпечують бездоганний кінестетичний контроль і точність маніпуляцій навіть для дітей.

Контрольні запитання

1. Які геометричні розміри має ігровий корт для тачтенісу в одиночному та парному розрядах? Які технічні параметри встановлено для ракеток і м'ячів?
2. Якою є стандартна висота сітки по всій довжині майданчика і яка локальна варіативність опорних стійок допускається в умовах закладів освіти?

3. Яка лінійна трансформація осей кортів допускається міжнародним регламентом для освітніх цілей без втрати внутрішньої логіки та структури гри?

4. Назвіть чіткі технічні характеристики ракетки для тачтенісу: максимальну довжину (в дюймах та сантиметрах), площу струнної поверхні та номінальну вагу зі струнами.

5. З якого матеріалу має бути виготовлений ігровий м'яч для тачтенісу та який його регламентований діаметр?

6. Як саме модифікація просторово-предметного середовища (зменшення розмірів корту) впливає на динаміку, видовищність та інклюзивність цієї дисципліни?

7. Проаналізуйте біомеханічний та фізіологічний ефект від використання поролонового м'яча діаметром 8 см. Як зниження аеродинамічної швидкості впливає на час рухової реакції учня та безпеку суглобово-зв'язкового апарату?

8. Опишіть технологію інтеграції корту для тачтенісу в наявний простір шкільної спортивної зали. Поверх яких існуючих ліній розмітки інших ігрових видів спорту найдоцільніше наносити розмічувальну стрічку для тачтенісу?

9. Які практичні та економічні перешкоди можуть виникнути при впровадженні тачтенісу в освітніх закладах відповідно до тексту і як стандартизація обладнання допомагає їх вирішити?

3.2.3. Структура ігрової діяльності та офіційний регламент змагань

Внутрішня логіка тачтенісу базується на філософії точності, стратегічного позиціонування та тривалих тактичних розіграшів, а не на атлетичній силі подачі та ударів.

Система підрахунку очок сформована так. Матч складається з 3 сетів (до 2-х перемог). Сет виграє гравець/пара, яка першою набере 4 гейми. За рахунку в геймі 4:4 проводиться тай-брейк до 5 очок.

Правило «No-Ad» – не має нічієї. При рахунку у геймі «рівно» (40:40) розігрується одне вирішальне очко. Гравець, який приймає подачу, має право обрати квадрат (лівий або правий), у який буде здійснюватися подача.

Гравець має право лише на одну спробу подачі (друга подача відсутня, помилка на першій означає програш очка). Подача здійснюється виключно по діагоналі у відповідний квадрат суперника.

Правило «Let» на подачі. Якщо м'яч під час подачі зачіпає сітку та влучає у правильний квадрат, гра не зупиняється, а розіграш триває («Let» скасовано, учасник має приймати м'яч із ходу).

У парному розряді діє класичний тенісний принцип вільного вибору позиції при відбиванні, проте комунікація та швидкість переміщень мають критичне значення через стисненість ігрового простору.

Дисциплінарний кодекс та форс-мажори. Якщо під час розіграшу ракетка вилітає з руки гравця, але залишається на його половині корту, м'яч вважається у грі. Гравець може підняти ракетку або навіть відбити ракеткою м'яч, що лежить на підлозі. Якщо ж ракетка перелетіла через сітку на бік суперника – гравець негайно програє очко.

Пошкодження інвентарю (струни). Якщо у гравця під час розіграшу порвалася струна на ракетці, він зобов'язаний дограти цей матч саме цією ракеткою з порваною струною. Зміна ракетки через порвані струни посеред матчу заборонена (це стимулює гравців контролювати силу ударів і не псувати інвентар).

Будь-які навмисні спроби затягнути час між розіграшами караються суворими штрафними санкціями від головного судді (попередження → зняття очка → дискваліфікація).

Тачтеніс – це інклюзивна дисципліна, тому вона розроблена для участі та доступності для всіх, хто бажає практикувати нову форму ракетки. Крім того, це нова дисципліна, яка дозволяє познайомитися з практикою спорту незалежно від рівня майстерності, незалежно від того, чи це новачки, чи досвідчені гравці. Отже, практика

тачтенісу сприяє ознайомленню з традиційним тенісом, але з більш мотивуючим та привабливим фактором для учасника.

Правила Touchtennis регулюються на міжнародному рівні компанією Touchtennis Pro Limited та інтегровані в Королівську федерацію тенісу Іспанії. Для вашого запиту вони детально описані на офіційному вебсайті Touchtennis.

Контрольні запитання

1. З кількох сетів складається офіційний матч у тачтенісі та до якої кількості переможних сетів триває гра? Скільки геймів необхідно виграти для перемоги у сеті?

2. Опишіть процедуру розіграшу тай-брейку: за якого рахунку у сеті він призначається та до якої кількості очок триває?

3. Що означає правило «No-Ad» при рахунку «рівно» (40:40)? Яке дидактичне та стратегічне право має гравець, що приймає подачу в цей момент?

4. Які ключові особливості виконання подачі в тачтенісі (кількість спроб, напрямки)?

5. Як трактується правило «Let» (торкання сітки м'ячем під час подачі) в тачтенісі порівняно з класичним великим тенісом?

6. Чому специфічні правила тачтенісу (одна подача, скасування «Let», правило «No-Ad») роблять гру більш мотивуючою, динамічною та привабливою для дітей та молоді порівняно з традиційним тенісом?

7. Яким чином практика тачтенісу сприяє популяризації та легшому ознайомленню учнів із базовими тактичними схемами класичного тенісу?

Суддівський кейс 1. Під час тривалого розіграшу в учня вилетіла з руки ракетка. Вона залишилася на його половині корту, і гравець встиг відбити м'яч ракеткою, що лежала на підлозі. Яке рішення має прийняти суддя? Як зміниться рішення, якщо ракетка перелетить через сітку на бік суперника?

Суддівський кейс 2. У гравця під час першого сету порвалася струна на ракетці. Він просить суддю дозволити йому взяти запасну ракетку. Яким має бути рішення арбітра?

згідно з офіційним регламентом тачтенісу? Яка виховна мета цього правила?

3.2.4. Дидактична матриця та методологічна послідовність навчання

Для успішного впровадження тачтенісу в систему занять пропонується розгалужена педагогічна технологія, побудована на інтеграції глобальної стратегії навчання спорту (за Санчес-Алькарас) та концептуальної моделі TGfU (Teaching Games for Understanding – навчання ігор через розуміння).

Фундаментальний принцип TGfU полягає в тому, що гра є першоосновою, а технічна навичка формується як відповідь на тактичний запит цієї гри. Учень спочатку має зрозуміти, що робити (тактичне усвідомлення), і лише потім – як це зробити (технічне виконання).

Модель функціонує як циклічний процес, що складається з 6 послідовних дидактичних етапів. Гра – заняття починається з модифікованої гри (зменшений майданчик, адаптовані правила, полегшений інвентар, як у випадку з тачтенісом чи корнерболом). Це дозволяє відразу включитися в рухову активність.

Розуміння – учасники ознайомлюються з внутрішньою логікою та специфічними правилами саме цієї модифікації (наприклад, обмеження кількості дотиків), усвідомлюючи, як правила впливають на тактику.

Тактичне усвідомлення – органічний перехід до розуміння тактичних проблем (як створити простір, як захистити власну зону, як змусити суперника помилитися). На цьому етапі вчитель використовує метод спрямованого розпитування, спонукаючи учнів самостійно знайти розв'язання проблеми.

Наступний етап, прийняття рішень, під час якого учень вчиться диференціювати ситуації, миттєво оцінюючи умови: «Що робити?» (вибір тактичної дії залежно від позиції суперника) та «Як робити?» (вибір відповідної технічної дії).

На етапі «виконання навички» виникає потреба в ізолюваному відпрацюванні технічного елемента. Проте тепер

учень вчить рух свідомо, бо знає, що без цього пасу чи удару він не реалізує свій тактичний замисел.

Останній, 6 етап, передбачає повернення до гри, але вже на вищому якісному рівні. Оцінюється не просто біомеханіка руху, а ефективність його застосування в загальній структурі матчу.

Згідно з класифікацією всіх спортивних ігор на 4 категорії на основі їхньої внутрішньої логіки та тактичної подібності за моделю TGfU, тачтеніс, корнербол, пікбол тощо відносять до ігор із розділенням кортом / гри біля стіни

Одним із найважливіших внесків TGfU в ігрову педагогіку стала можливість позитивного переносу навичок, тобто учень, який зрозумів принципи однієї категорії, легко адаптується до іншого виду спорту цієї ж групи.

Головне завдання моделі – максимізація часу рухової активності (моторної щільності уроку) та оптимізація взаємодії здобувачів освіти. Методологічний цикл впровадження модуля розгорнуто у дидактичній матриці (див. Таб.3.1).

Ця матриця базується на концептуальних засадах комплексної моделі TGfU та ігрового підходу Р. Санчеса-Алькараса. Її ключова перевага полягає в лінійному переході від базової проприоцептивної та сенсорної адаптації до складнокоординаційної ігрової діяльності в умовах психологічного напруження змагань.

На першому етапі («Сенсорна адаптація») дидактичний акцент зміщено на подолання первинного координаційного бар'єру між учнем та специфічним інвентарем. Оскільки поролоновий м'яч діаметром 8 см має іншу кінематику польоту та відскоку, ніж стандартний тенісний, першочерговою педагогічною метою є розвиток перцепції та відчуття м'яча й ракетки.

Рухова діяльність реалізується через ігрові вправи безпосереднього контролю: набивання в русі та прокатування м'яча лініями розмітки кортів, що паралельно формує зорове сприйняття геометрії майданчика.

Модифікація умов на цьому етапі передбачає умисне виключення сітки як психологічного та просторового бар'єру, а

робота у статичних парах знижує рухову тривожність здобувачів освіти.

Таблиця 3.1.

Матриця поступової методологічної послідовності викладання тачтенісу

Етап циклу	Педагогічна мета	Зміст рухової діяльності	Дидактичний інструментарій / модифікація умов
Етап 1 Сенсорна адаптація	Ознайомлення з матеріалами, розвиток перцепції та відчуття інвентарю.	Ігри на утримання м'яча: набивання на ракетці в русі, прокатування м'яча лініями кортів, ловіння після відскоку від підлоги.	Використання збільшених зон без сітки. Робота індивідуально та у статичних парах.
Етап 2 Технічна ініціація	Засвоєння базових рухових дій (форхенд, бекхенд).	Серійні удари по м'ячу, що накидається партнером або вчителем; відпрацювання траєкторій «крос» та «лінія».	Збільшення висоти сітки до 0,90 м для уповільнення темпу розіграшу.
Етап 3 Тактична інтеграція	Розуміння внутрішньої логіки гри, геометрії кутів, просторове мислення.	Розіграші на утримання м'яча (мета – здійснити 10–15 безперервних ударів у парі через сітку). Ігри «спрямованого удару».	Модифікація правил: дозволено два відскоки м'яча від підлоги для менш кваліфікованих учнів.
Етап 4 Ситуаційне моделювання	Закріплення техніко-тактичних навичок у квазі-реальних ігрових ситуаціях.	Міні-ігри на малих майданчиках (small-sided games): гра тільки на «лівий квадрат», гра з обов'язковим виходом до сітки.	Застосування правила «Sudden Death» (вирішального очка).
Етап 5 Контрольно-змагальний продукт	Комплексна валідація вивченого матеріалу, виховання етичних цінностей.	Проведення бліц-турнірів за олімпійською системою або системою «ротації команд».	Повний офіційний регламент touchtennis Pro. Учні виступають у ролях гравців, суддів, хронометристів.

Другий етап («Технічна ініціація») знаменує собою перехід до формування базової біомеханічної структури

рухів. Тут відбувається інтеграція основних технічних елементів тачтенісу – ударів відкритою (форхенд) та закритою (бекхенд) стороною ракетки. На відміну від традиційного жорсткого тренажу, деструктивного для дитячої мотивації, серійні удари виконуються за допомогою м'яча, що м'яко накидається партнером або вчителем. Це дозволяє детально відпрацювати лінійні траєкторії польоту («крос» та «лінія»). Специфічним дидактичним інструментарієм тут виступає штучне збільшення висоти сітки до 0,90 м. Такий підхід уповільнює загальний темп розіграшу, збільшує час рухової реакції учня і дозволяє йому вчасно зайняти оптимальну динамічну позицію для удару.

Третій етап («Тактична інтеграція») переорієнтовує освітній процес із суто технічного виконання на інтелектуалізацію рухових дій. Головне завдання – розвиток просторового мислення здобувачів та розуміння внутрішньої логіки ракеткових видів спорту. Руховий зміст трансформується у кооперативні вправи, де пара учнів прагне не перемогти один одного, а утримати м'яч у грі протягом 10–15 безперервних ударів через сітку. Для диференціації навчання та забезпечення принципу доступності вводиться суттєва модифікація правил: менш кваліфікованим або когнітивно перевантаженим учням дозволяється подвійний відскок м'яча від підлоги, що адаптує гру до їхніх поточних психофізичних можливостей.

Четвертий етап («Ситуаційне моделювання») є етапом трансформації ізольованих навичок у цілісну ігрову систему в умовах, наближених до реального поєдинку (квазі реальні ситуації). Педагогічна мета досягається через впровадження ігор на малих майданчиках (Small-Sided Games), де штучно обмежується ігровий простір (наприклад, розіграші проводяться виключно у межах лівого квадрата подачі або з жорсткою вимогою обов'язкового виходу до сітки після удару). Найважливішим регуляторним інструментом етапу є активація правила «Sudden Death» (вирішального очка за рахунку 40:40). Це вводить елемент психоемоційного моделювання, виховуючи в учнів стресостійкість,

концентрацію уваги та здатність приймати швидкі рішення в критичні моменти гри.

П'ятий етап («Контрольно-змагальний продукт») виступає логічним завершенням і вищим інтеграційним рівнем модульної програми. На цьому етапі відбувається комплексна валідація всього обсягу засвоєних техніко-тактичних дій через організацію та проведення бліц-турнірів. Особливу педагогічну цінність має те, що гра переходить на повний офіційний регламент touchtennis Pro, де учні повністю беруть на себе функції самоорганізації: почергово виступають у ролях безпосередніх гравців, лінійних та головних суддів, а також хронометристів. Це сприяє не лише фізичному розвитку, а й глибокій соціалізації, вихованню спортивної етики, культури чесної гри (Fair Play), поваги до колег по команді та суперників.

Описана матриця відображає завершену й логічно послідовну технологію навчання. Завдяки варіативності інструментарію та можливості гнучкої модифікації умов на кожному етапі, вона забезпечує високу моторну щільність занять і демонструє виражений інклюзивний потенціал, дозволяючи залучати до активної рухової практики учнів із різним рівнем фізичної підготовленості.

Контрольні запитання

1. На інтеграції яких двох провідних педагогічних стратегій побудована розгалужена технологія впровадження тачтенісу в систему занять?

2. Сформулюйте фундаментальний принцип концептуальної моделі TGfU (Teaching Games for Understanding). Що, згідно з цією моделлю, є першоосновою – технічна навичка чи тактичний запит гри?

3. Перерахуйте та коротко охарактеризуйте 6 послідовних дидактичних етапів циклічного процесу TGfU.

4. До якої з 4 категорій спортивних ігор за класифікацією TGfU належить тачтеніс? У чому полягає дидактична цінність явища «позитивного переносу навичок» для дітей у межах цієї категорії?

5. Які два головні завдання покладаються на модель TGfU під час організації сучасного уроку / заняття фізичної культури?

6. Яка ключова педагогічна мета етапу 1 та за допомогою яких специфічних модифікацій умов (просторово-предметного середовища) знімається рухова тривожність учнів?

7. З якою дидактичною метою на етапі 2 штучно збільшується висота сітки до 0,90 м і як це впливає на біомеханіку й темп формування навичок форхенду та бекхенду?

8. Який руховий зміст та які правила-модифікації вводяться на етапі 3 для забезпечення принципу доступності та диференціації навчання менш кваліфікованих учнів?

9. Поясніть сутність поняття «квазі-реальна ситуація» на прикладі ігор на малих майданчиках (Small-Sided Games) на етапі 4.

10. Які додаткові соціальні ролі, крім безпосередньо гравця, опановують здобувачі освіти та які етичні цінності при цьому виховуються?

Кейс завдання. Під час проведення Етапу 3 ви помітили, що двоє учнів через низький рівень координації не можуть утримати м'яч у парі більше ніж 2–3 удари, через що втрачають мотивацію. Який дидактичний інструмент, згідно з матрицею, ви маєте застосувати для оптимізації їхньої взаємодії?

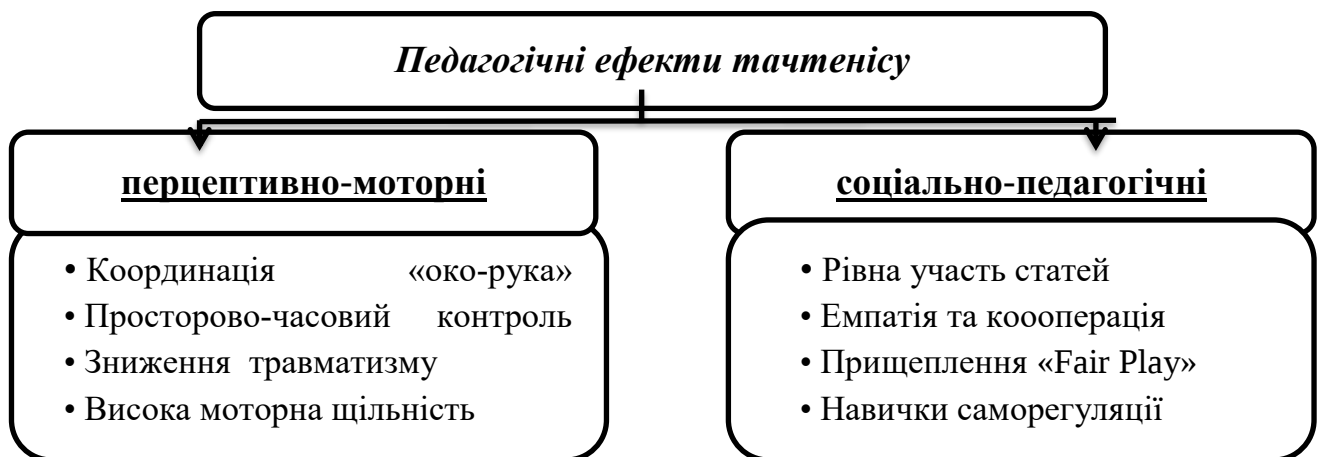
Доведіть, що запропонована дидактична матриця має високий інклюзивний потенціал та забезпечує максимальну моторну щільність уроку.

3.2.5. Педагогічний ефект, інклюзивний потенціал та перспективи оцінювання у тачтенісі

Впровадження тачтенісу забезпечує виражений дидактичний та здоров'язбережувальний ефект. Згідно з дослідженнями Дж. Руїса-Малагона та Ф. Прадаса, ракеткові види спорту в закладах освіти виступають потужним

антистресовим чинником, суттєво знижуючи рівень шкільної тривожності й одночасно підвищуючи рівень задоволення від занять фізичною культурою.

Особливе значення має егалітарний характер тачтенісу в контексті спільного навчання (co-education). Завдяки відсутності переваги «грубої фізичної сили», дівчата демонструють аналогічну (а за даними Ван Аккера – часто вищу) рухову залученість та результативність, ніж хлопці.



Гра стимулює розвиток емпатії, взаємопідтримки та культури чесної гри (Fair Play), оскільки більшість розіграшів в освітньому форматі базуються на самосуддівстві та взаємоповазі.

Контрольно-оцінювальний компонент модуля є тривимірним і зміщує акцент із класичного вимірювання репродуктивних нормативів на динаміку індивідуального прогресу:

Процедурний (руховий) критерій. Оцінюється не технічна ідеальність удару, а здатність учня утримувати м'яч у грі, приймати тактичні рішення та ефективно взаємодіяти з партнером у зоні розіграшу (використовуються адаптовані карти спостереження за руховою поведінкою).

Концептуальний (когнітивний) критерій. Перевірка знання базової геометрії корту, правил нарахування очок та розуміння тактичних схем (тести, бліц-опитування).

Ставленнєвий (афективно-соціальний) критерій. Моніторинг дотримання етичних норм спортивної

поведінки, взаємодопомоги у парі, виконання обов'язків судді чи капітана команди під час шкільного «сезону змагань».

Оскільки вітчизняна та європейська науково-методична база наразі має обмежену кількість емпіричних даних щодо тачтенісу, представлена педагогічна модель створює надійне теоретичне підґрунтя для подальших експериментальних досліджень. Перспективними напрямками є інструментальний аналіз рухової поведінки учнів (шляхом моніторингу частоти серцевих скорочень (ЧСС) під час занять для визначення аеробної щільності модуля), а також верифікація психосоціальних маркерів (рівня мотивації за шкалою Менескарді) при довготривалому застосуванні тачтенісу на різних етапах середньої освіти.

Однак Лара-Боканегра та Галан-Лопес зазначили, що навчання ракетковим видам спорту вкрай важливо починати у вищій освіті, щоб майбутні вчителі практикувалися та отримували глибокі знання для впровадження їх у свої програми.

Дані підтверджують твердження, що студенти на будь-якому етапі навчання отримують підвищення мотивації та інтересу, коли включають нові або альтернативні види спорту, оскільки вони пропонують ближчий та цікавіший досвід, відмінний від інших, більш повторюваних пропозицій, де зазвичай викладаються ті самі спортивні дисципліни.

Доцільно створювати ситуації та стратегії, які сприяють участі, підвищують задоволення, інтерес до предмета які є вирішальні для розвитку фізичних, когнітивних, соціальних і психологічних навичок.

Інтеграція тачтенісу як модульного компонента у практику сучасного фізичного виховання зумовлена його високим синергетичним ефектом, що поєднує виражену інклюзивну спрямованість із потужним впливом на психофізичну та координаційну сфери здобувачів освіти. На відміну від класичного великого тенісу, який через складні біомеханічні параметри та жорсткий інвентар характеризується тривалим етапом початкового навчання,

тачтеніс пропонує адаптивну модель рухової діяльності. Полегшені умови гри дозволяють з перших занять переорієнтувати освітній процес із репродуктивного копіювання рухів на розвиток рухового інтелекту, саморегуляції та мікросоціальної взаємодії.

Оптимізація просторово-предметного середовища (зменшення розмірів кортів) у поєднанні зі специфічним інвентарем висуває унікальні вимоги до сенсорних систем організму учня.

Головними координаційними компонентами, що піддаються інтенсифікації під час ігрової діяльності, є:

- зорово-моторна координація та пропріоцептивний контроль. Оскільки м'яч із високощільного пінопласту має меншу швидкість польоту, але високу чутливість до обертань і специфічний відскок, учень вчиться філігранно диференціювати мікрозусилля кисті. Будь-який надмірний замах чи некоректний кут нахилу струнної поверхні призводить до миттєвого вильоту м'яча в аут, що стимулює розвиток кінестетичного відчуття «ракетка – м'яч»;
- динамічна просторово-часова орієнтація. Обмежений простір майданчика та високий темп розіграшів (ралі) вимагають від здобувача освіти постійного сканування ліній розмітки, положення сітки та позиції суперника. Учень змушений миттєво розраховувати геометричні кути відскоку м'яча, адаптуючи власну моторну схему під мінливу ситуацію;
- швидкість рухової реакції та антиципація (передбачення): Правило однієї подачі та скасування правила «Let» (ігри від сітки при подачі) змушують приймаючого гравця перебувати в стані максимальної перцептивної готовності, зчитуючи наміри суперника ще в момент замаху.

Виховний потенціал тачтенісу реалізується через принципи егалітаризму, етики чесної гри (Fair Play) та зниження психоемоційної тривожності. Скасування фактора домінування грубої фізичної сили чи високого зросту (що є визначальним у класичному тенісі чи баскетболі) створює умови для ефективного спільного навчання (co-education). У

змішаних парах (мікстах) дівчата та хлопці, а також діти з різним рівнем соматичного розвитку мають абсолютно рівні шанси на успіх завдяки акценту на точність, хитрість та стратегічне позиціонування. Крім того, впровадження швидких тай-брейків і правила вирішального очка (Sudden Death) за рахунку 40:40 виховує в учнів стресостійкість, концентрацію уваги та здатність до мобілізації вольових зусиль у критичні моменти.

Комплекс вправ для розвитку перцептивно-моторних та тактичних здібностей у тачтенісі

З метою практичної реалізації зазначеного потенціалу та системного впровадження модуля в освітній процес, розроблено диференційований комплекс вправ, розподілений за цільовими блоками.

Блок 1. Вправи на розвиток сенсорної перцепції, відчуття інвентарю та зорово-моторної координації

Вправа «Кінестетичний маятник». Учні працюють індивідуально в русі. Завдання – безперервно набивати пінопластовий м'яч на струнній поверхні ракетки під час ходьби (або легкого бігу) лініями розмітки корту. На кожен крок виконується один удар, чергуючи відкриту (форхенд) та тильну (бекхенд) сторони ракетки («залпом» без відскоку від підлоги).

Необхідно стежити за тим, щоб голова ракетки була паралельна підлозі, а лікоть знаходився у відносно статичному положенні. Вправа розвиває дрібну моторику кисті та координацію рухів у просторі.

Вправа «Контрольований рикошет». Учень перебуває на відстані 1,5–2 метрів від стіни. Виконується серійне відбивання м'яча від стіни з льоту (волей). Завдання – утримати м'яч у повітрі протягом 20–30 ударів, штучно змінюючи висоту відскоку (вище/нижче лінії очей) та кут нахилу ракетки.

Обов'язкове використання безпечного ремінця на зап'ястку. Вправа спрямована на виховання точності диференціації м'язових зусиль та реакції на об'єкт, що швидко наближається.

Блок 2. Вправи на розвиток просторово-часової орієнтації та антиципації

Вправа «Геометрія коридору». Гравці працюють у парах через сітку. Майданчик штучно звужується до лінії одиночного розряду. Перший гравець має право направляти м'яч тільки по лінії (прямо), а другий гравець – тільки кросом (по діагоналі). Через кожні 3 хвилини розіграшу учні міняються завданнями.

Методична вказівка – учні повинні не просто відбивати м'яч, а миттєво повертатися в центр своєї зони після кожного удару, відновлюючи оптимальну позицію для антиципації наступного ходу. Розвиває просторове мислення та швидкість роботи ніг.

Вправа «Торкання сітки». Моделювання ситуації подачі за офіційним регламентом touchtennis Pro. Гравець А виконує подачу, а вчитель або третій учень стоїть біля сітки і періодично навмисно зачіпає м'яч рукою або ракеткою під час його польоту, змінюючи його траєкторію (імітація випадкового торкання сітки). Гравець Б (приймаючий) зобов'язаний зреагувати на змінений відскок і повернути м'яч у гру з одного дотику до землі.

Методична вказівка – впливати, стимулювати приймаючого гравця не зупиняти гру при дотику м'яча до сітки, а діяти за правилом «м'яч у грі», розвиваючи динамічну адаптивність.

Блок 3. Командно-тактичні вправи та соціалізаційні квести за моделлю TGfU

Вправа «Ритмічний дует». Парна вправа. Гравці А і Б перебувають на одній стороні корту в парному розряді. Вони ведуть розіграш проти стіни або іншої пари. Головне правило – удари виконуються строго по черзі. Після того як гравець А здійснив удар, він повинен миттєво зробити крок назад-вбік, звільняючи центральну зону. Гравець Б у цей час синхронно висувається вперед для прийому.

Вправа безпосередньо реалізує концепцію «Навчання ігор через розуміння». Вона вчить учнів когнітивно оцінювати не лише м'яч, а й переміщення свого партнера,

формуючи командну синергію та почуття просторової відповідальності.

Міні матч «Психологічний пресинг». Ігрове моделювання. Двоє учнів або дві пари грають бліц-сет до 4 геймів. Проте запроваджується модифікація правил: кожен гейм починається не з рахунку 0:0, а відразу з рахунку «рівно» (40:40). Таким чином, розігрується лише одне вирішальне очко (Sudden Death), при цьому приймаючий гравець сам обирає квадрат для прийому подачі.

Методична вказівка: Вправа спрямована на розвиток емоційного інтелекту, тактичної хитрості та психологічної стійкості в умовах дефіциту часу та високої вартості помилки.

Таким чином, тачтеніс володіє значним, науково обґрунтованим педагогічним і перцептивно-моторним потенціалом. Завдяки доступності інвентарю, високій варіативності дидактичних умов та орієнтації на інтелектуалізацію рухової діяльності, цей інноваційний вид спорту виступає ефективним інструментом підвищення моторної щільності уроків. Він трансформує рухову активність школярів, перетворюючи її з механічного виконання фізичних вправ на процес усвідомленого, творчого та інклюзивного самовдосконалення особистості в колективі.

Контрольні запитання

1. Які здоров'язбережувальні та психоемоційні ефекти ракеткових видів спорту в закладах освіти відзначають у своїх дослідженнях Дж. Руїс-Малагон та Ф. Прадас?
2. Охарактеризуйте тривимірну структуру контрольно-оцінювального компонента модуля тачтенісу. Які саме показники оцінюються в межах рухового, когнітивного та ставленнєвого критеріїв?
3. Чому, на думку Лара-Боканегра та Галан-Лопеса, навчання альтернативним ракетковим видам спорту вкрай важливо впроваджувати на етапі вищої освіти майбутніх тренерів та учителів фізичної культури?

4. У чому полягає егалітарний характер тачтенісу в контексті спільного навчання хлопців і дівчат? Чому відсутність домінування «грубої фізичної сили» вирівнює шанси на успіх та рухову залученість?

5. Яким чином використання легкого поролонового м'яча діаметром 8 см і специфіка його відскоку стимулюють розвиток зорово-моторної координації та проприоцептивного контролю («відчуття ракетка-м'яч»)?

6. З якою методичною метою у вправі «Геометрія коридору» учням ставиться вимога миттєво повертатися в центр своєї зони після кожного виконаного удару?

7. Які саме когнітивні та соціалізаційні навички виховує вправа «Ритмічний дует» у парному розряді та як вона відображає концептуальну модель TGfU?

8. Які психологічні якості та аспекти емоційного інтелекту моделює ігрове завдання «Психологічний пресинг» за рахунок штучного старту гейму з рахунку 40:40?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабюк С. М. Перспективи флорболу як шкільного виду спорту в контексті реалізації концепції НУШ Перспективи та інновації в науці. № 1(59) 2026. С. 276-288.
2. Закон України Про фізичну культуру і спорт від 24.12.1993 № 3808- XII.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Правила спортивних змагань з петанку.
https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmaganiy/2024/%20%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BA.pdf
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (затверджена Наказом МОН України). Варіативний модуль: Доджбол.
5. НУШ країна ігор (матеріали до уроків фізичної культури). Черкаси, 2023. 150 с. https://oipopp.ed-sp.net/public/repository/nush_-_krayina_igor.pdf
6. Правила спортивних змагань з флорболу.
<https://floorball.org.ua/?pagination.page=1&pagination.size=100&sort.field=foundedAt&sort.order=desc>
7. Петанк: крок за кроком.
<http://ufp.com.ua/novyny/73-posibnik-z-petanku>
8. Радченко О., Швай О., Смолюк В. Дмитрук В. Історичні аспекти розвитку флорболу в Україні та на Волині. Спортивні ігри. 2022. №3(25). С. 130–138.
<https://doi.org/10.15391/si.2022-2.12>
9. Согоконь О. А., Донець О. В., Рибалко О. П. 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 : Астроя, 2023. 49 с.
10. Фізична культура 10-12 класів: інноваційні підходи, методи та практичні рішення: навч.-метод. посіб./ Іван Васкан, Микола Ніга. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 200 с.

11. Флорбол. Основи техніки та тактики гри у флорбол. Методичний матеріал для лекцій з теорії та методики викладання флорболу. Всеукраїнська громадська організація «Федерація флорбола». Київ, 2012. 54 с
12. Alosi Michael. The Evolution of the Social Functions of Sports & the Advent of Extreme Sports. Masters Professional Project Background Research Paper. December 6, 2007. 32 p. https://www.pointbmovie.com/Learn_files/SportsFunction_Alosi.pdf
13. Barbero, J.C. Los Juegos y Deportes Alternativos en Educación Física; Fundación Caja Badajoz: Badajoz, Spain, 2000; Volume 22, pp. 1–3.
14. Barnes, S. (1995). The Secret Life of Sport. London: Constable. 160 p.
15. Barrionuevo, S. La Enseñanza Comprensiva de los Deportes Alternativos, 1st ed.; Editorial Wanceulen: Sevilla, Spain, 2019.
16. Bell, C. (1998). The Encyclopedia of Extreme Sports. Chicago: Contemporary Books
17. Bennett G., Lachowetz T. Marketing to Lifestyles: Action Sports and Generation Y. Journal of Sport Management, 2004. 18(3), 238-251.
18. Beni, S., Fletcher, T. & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. Quest, 69(3), 291-312.
19. Beutler I. (2008). Sport serving development and peace: Achieving the goals of the United Nations through sport. Sport in Society, 11(4), 359-369. <https://doi:10.1080/17430430802019227>
20. Bridges F. Serena Williams writes open letter about gender equality, empowerment and resilience. Forbes. 2016. <https://www.forbes.com/sites/francesbridges/2016/12/07/serena-williams-writesopen-letter-about-gender-equality-empowerment-and-resilience/#1ca6834307a5>
21. Brymer E., & Gray T. Dancing with nature: rhythm and harmony in extreme sport participation. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning. 2009. 9(2), 135-149. <https://doi:10.1080/14729670903116912>

22. Brymer E., & Gray T. Developing an intimate «relationship» with nature through extreme sports participation. *Leisure/Loisir*, 2010. 34(4), 361-374.
<https://doi.org/10.1080/14927713.2010.542888>
23. Brymer E., Oades, L.G. Extreme sports. A positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. 49 (1), 114-126.
24. Brymer E., Schweitzer R. Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*. 2012. 18 (4), 477-487.
25. Bunker D, Thorpe R. A model for the teaching of games in secondary schools. *Bull Phys Educ*. (1982) 18(1):5-8.
26. Calle, O., Antúnez, A., Ibáñez, S. J., & Feu, S. (2023). Pedagogical Models in Alternative Invasion Team Sports: A Systematic Review. *Sustainability*, 15(18), 13465.
<https://doi.org/10.3390/su151813465>
27. Chinese-English dictionary.
https://chinese_english.en-academic.com/
28. Coakley J., Dunning E. (Eds.) (2000). *Handbook of sport studies*. London: Sage. Stull, G.A. Subramaniam, P.R., & Silverman, S. Thomson Reuters
29. Consejo de Gobierno de la Región de Murcia, España. DECRETO 209/2022, de 17 de noviembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
30. Conserjería de Educación de la Comunidad de Castilla y León, España. DECRETO 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.
31. Dennis V. «Alternative» sports: Women need not apply? *The Womens Sports Experience*. 1995. Vol. 4, № 4. P. 1-2.
32. Devís-Devís, J. (1996). *Educación física, deporte y currículum: Investigación y desarrollo curricular*. Madrid: Visor.
33. Devís J, Peiró C. Enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la iniciación de los juegos deportivos

in La iniciación deportiva y el deporte escolar. Ed. Blázquez D. Barcelona: Editorial INDE (1995). p. 333–50.

34. Devís J., Peiró C. Nuevas perspectivas curriculares en la Educación Física: La salud y los juegos modificados. INDE (1992).

35. Diez-Fernández P, Ruibal-Lista B, Revesado-Carballares D, Rodríguez-Cayetano A, López-García S. Cornerball: a new alternative sport proposal for school physical education. *Front Sports Act Living*. 2024 May 13;6:1360123. doi: 10.3389/fspor.2024.1360123

36. Donnelly M. Studying extreme sports. Beyond core participants. *Journal of Sport & Social*. 2006. Issues, 30 (2), 219-224.

37. Fernández-Río, J. Another Step in Models-based Practice: Hybridizing Cooperative Learning and Teaching for Personal and Social Responsibility. *J. Phys. Educ. Recreat. Danc.* 2014, 85, 3–5.

38. Forest, S. A. (1993). Hoop-It-Up: The NBAs Streetwise Marketing Partner. *Business Week*

39. Fundación Caja Badajoz: Badajoz, Spain, 2000; Volume 22, pp. 1–3.

40. Jarvie, G. (1991). Highland Games: The History of the Scotlands National Sport.

41. Herrero R, Albarracín A. La optativa de 2º de Bachillerato. Una propuesta innovadora. *Rev Comun Intercol.* (2007) 2:44–50.

42. Hernández Moreno J. Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras de los juegos deportivos. INDE (1994).

43. Hills, A., Dengel, D. & Lubans, D. (2015). Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374.

44. Honea J. C. Beyond the alternative vs. mainstream dichotomy: Olympic BMX and the future of action sports. *The Journal of Popular Culture*. 2013. 46 (6), 1253-1275.

45. Howe, J. (1998). The Vans Triple Crown of Skateboarding: Subculture and Media; Rinehart, R. E. (2000). Emerging Arriving Sport: Alternatives to Formal Sports
46. Humberstone B. Embodiment and social and environmental action in naturebased sport: spiritual spaces. Leisure Studies. 2011. 30(4), 495-512. <https://doi:10.1080/02614367.2011.602421>
47. Cabello D, Torres G. Fundamentos de los deportes de raqueta y pala. In: Villaverde C, editor. XVI cursos de verano de la Universidad de Granada en Ceuta. Granada: Instituto de Estudios Ceutíes (2004). p. 5–12.
48. Gard, M., Hickey-Moodey, A., & Enright, E. (2013). Youth culture, physical education and the question of relevance: after 20 years, a reply to Tinning and Fitzclarence. Sport, Education and Society, 18(1), 97–114. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.690341>
49. Gilchrist, P. & Osborn, G. (2017). Risk and benefits in lifestyle sports: Parkour, law and social value. International Journal of Sport Policy and Politics, 9(1), 55-69.
50. Gilchrist, P. & Wheaton, B. (2011). Lifestyle sport, public policy and youth engagement: examining the emergence of parkour. International Journal of Sport Policy and Politics, 3(1), 109-131.
51. Gobierno del Principado de Asturias, España. DECRETO 57/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias.
52. Gobierno de Aragón, España. Orden ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
53. Keeble, J. (1995). World on a String: The Life and Times of a Windsurfer. London: Piatkus. p. 163.
54. Lampman B., & Spickard Prettyman, S. (2011). Thinking through the contradictions in sport. In Spickard Prettyman, S., & Lampman, B. (Eds.), Learning Culture

through sports (2nd ed.). Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

55. Lara-Bocanegra A, Galán-López P. Deportes de raqueta y E.S.O.: ¿Por qué no? En Educar para transformar: innovación pedagógica, calidad y TIC en contextos formativos. Dykinson (2022).

56. Lawson H. (1983). Toward a model of teacher socialization in physical education: Entry into schools, teachers role orientations, and longevity in teaching (part 2). Journal of Teaching in Physical Education, 3(1), 3-15.

57. León-Díaz Ó, Arija-Mediavilla A, Martínez-Muñoz LF, Santos-Pastor ML. Las metodologías activas en Educación Física. Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes en la Comunidad de Madrid. Retos. (2020) 38:587–94. doi: 10.47197/retos.v38i38.77671

58. Loland S. Olympic sport and the ideal of sustainable development. In Heather Reid (Ed.) Journal of the Philosophy of Sport. 2006. 33, 144-156. <http://iaps.net/journal/>

59. Martínez-Heredia N, Santaella-Rodríguez E, Rodríguez-García AM. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. Retos. (2021) 39:829–34. doi: 10.47197/retos.v0i39.74537

60. Material Regulations and Certification Rules for IFF-marking of Floorball Equipment SPCR 011 Edition 2024 Interpretation of the Material Regulations. If the need to interpret Material Regulations between two editions occurs, can this be done 2 times / year (in May and December). Valid from July 1, 2024. <https://archive.floorball.sport/rules-and-regulations/material-regulations/>

61. Méndez-Giménez A. Diseño e intencionalidad de los juegos modificados de cancha dividida y muro. Revista digital Lecturas de Educación Física y Deportes. (2000) p. 18.

62. Méndez-Giménez, A. (2003). Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de Educación Física. Juegos con material alternativo, juegos predeportivos y juegos multiculturales. Barcelona: Paidotribo.

63. Metallinos N. For Patty Mills, giving voice to indigenous Australians comes naturally. ESPN. 2017. Retrieved from:

http://www.espn.com/nba/story/_/id/18839614/forspurs-patty-mills-giving-voice-indigenous-australians-comes-naturally

64. Ministerio de Educación y Formación Profesional de España. Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Ed

65. Morales-Campo PT, Pérez-Muñoz S, López-García S, Díez-Fernández P and Rodríguez-Cayetano A (2025) New alternative proposal in physical education: Touchtennis as a racket sport in schools. Front. Sports Act. Living 7:1545994. doi: 10.3389/fspor.2025.1545994

66. Our Story. Find out about key events of our history. <https://worlddodgeballfederation.com/about-us/>

67. Pérez-Pueyo, Á.; Hortigüela, D.; Fernández Río, J.; Calderón, A.; García-López, L.M.; González-Víllora, S.; Manzano-Sánchez, D.; Valero Valenzuela, A.; Hernando Garijo, A.; Barba Martín, R.A.; et al. Los Modelos Pedagógicos en Educación Física: Qué, Cómo, por Qué y Para Qué; Universidad de León, Servicio de Publicaciones: León, Spain, 2021.

68. Posso RJ, Barba LC, León XP, Ortiz NA, Manangón RM, Marcillo JC. Educación Física significativa: propuesta para la contextualización de contenidos curriculares. PODIUM. (2020) 15(2):371–81. doi: 10.56200/mried.v2i5.5985

69. Pradas F, Castellar R. Los deportes de raqueta y pala en Educación Física en Primaria. In: Lara A, Espejo N, Ocaña M, Cachón J, editors. La formación integral a través del deporte, I Congreso Internacional en Investigación y Didáctica de la Educación Física. Jaén: A. D. Andalucía (2016). p. 36–47.

70. Real Federación Española de Tenis. [Internet]. Barcelona: España. Departamento de comunicación. [updated 2021a; cited 2024]. Available online at: <https://www.rfet.es/es/newsletter/UEQ0Y1lobzhySjltOW50ekwwN0M2QT09Ojq7MjmwzW7oNgTpvyi35hy.html>

71. Real Federación Española de Tenis. [Internet]. Barcelona: España. Departamento de comunicación. [updated 2021b; cited 2024]. Available online

at: <https://www.rfet.es/es/noticia/el-tenis-se-abre-a-nuevas-oportunidades-con-el-emergente-touchtennis>

72. Reid E. Eric Reid: Why Colin Kaepernick and I decided to take a knee. The New York Times. 2017. <https://www.nytimes.com/2017/09/25/opinion/colinkaepernick-football-protests.html>

73. Rinehart R. E. Emerging Arriving Sport: Alternatives to Formal Sports. In: Coakley, J. J. & Dunning, E. (Eds.), Handbook of Sports Studies. Sage, London, 2000. pp. 504-20.

74. Rinehart, R. E. (1998). Players All: Performances in Contemporary Sport. Bloomington: Indiana University Press

75. Rinehart R. E. & Grenfell C. (2002) BMX Spaces: Childrens Grassroots Courses and Corporate Sponsored Tracks. Sociology of Sport Journal 19. P. 302-14.

76. Rinehart R. E. & Sydnor S. (Eds.) (2003) To the Extreme: Alternative Sports, Inside and Out. State University of New York Press, Albany, NY.

77. Rubio S. P. Alternative sports: a tool for modeling socially conscious behavior. Thesis for: Master of Science with a Major in Sustainability Studies. May 2020. DOI: [10.13140/RG.2.2.29949.37607](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29949.37607)

78. Ruiz-Malagon EJ, Delgado-García G, López-Luján E, Zurita-Ortega F, Soto-Hermoso VM. Benefits of an intervention programme with racket sports in primary school students. Racket sports in elementary school students. Int J Racket Sports Sci. (2020) 2(2):9–17. doi: 10.30827/DIGIBUG.65347

79. Ruiz-Malagón, J., et al. (2021). Racket sports in physical education: Increasing motivation and reducing anxiety through alternative disciplines. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(12), 60–74.

80. Sánchez-Álcaraz BJ, Aznar R, Cañas J, Courel J, Gómez-Marmol A, Hernández-Díaz S, et al. Deportes de raqueta y pala claves para su enseñanza. Spain: Pila Teleña (2016).

81. Sánchez-Gómez R, Devís-Devís J, Navarro-Adelantado V. El modelo teaching game for understanding en el contexto internacional y español: una perspectiva histórica. Ágora para la EF y Deporte. (2014) 16(3):197–213.

82. Serena A, González MH, Pérez C, Gómez AM. Análisis de las variables relacionadas con el interés por la Educación Física en el alumnado de educación secundaria: cómo fomentarlo? Retos. (2022) 46:378–85. doi: 10.47197/retos.v46.92585
83. Siedentop D. Sport Education. Champaign, Il: Human Kinetics; (1994); Siedentop D. What is sport education and how does it work? J Phys Educ Recreat Dance. (1998) 69:18–20. 10.1080/07303084.1998.10605528
84. Sierra-Díaz MJ, González-Villora S, Pastor-Vicedo JC, López-Sánchez GF. Can we motivate students to practice physical activities and sports through models-based practice? A systematic review and meta-analysis of psychosocial factors related to physical education. Front Psychol. (2019) 10:1–24. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02115
85. Smith, A. (Host). (1998, September 25). Extreme Sports [Audio podcast episode]. In *The Sports Factor*. ABC Radio National.
86. Symons, C. (2010). *The Gay Games: A History* (1st ed.). Routledge. 312 p. <https://doi.org/10.4324/9780203891841>
87. Thomas, S. (1998). *The Rough Guide to Ultimate Adventures*. London: Rough Guides
88. Thorpe, H. (2009). Understanding alternative sport experiences: A contextual approach for sport psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 359–379. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671915>
89. Thorpe R. Un understanding approach to the teaching of tennis. *Bull Phys Educ*. (1983) 19(1):12–9.
90. Tikac G, Unal A, Altug F. Regular exercise improves the levels of self-efficacy, self-esteem and body awareness of young adults. *J Sports Med Phys Fit*. (2022) 62(1):157–61. doi: 10.23736/S0022-4707.21.12143-7
91. Tomlinson, A. (Ed.). (1996). *Consumption, Sport and Culture*. University of Brighton. 196 p.
92. Touchtennis. [Internet]. Available online at: <https://www.touchtennis.es/>

93. Touchtennis Pro Limited. England. <https://find-and-update.company-information.service.gov.uk/company/05409288>
94. Waddell, T., & Schaap, D. (1996). Gay Games: Victory.
95. «Who we are», The Maccabiah 2022, Accessed December 15, 2024, <https://m21.maccabiah.com/he/maccabiah/who-we-are>.
96. Williams, R. (1977). Marxism and Literature. Oxford: Oxford University Press. c. 122.
97. Wintlel J. Implementing alternative activities to create meaningful physical education. Article. March 2020. 3. 948. <file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/PEMSRING20P20-22.pdf>
98. Wolak T. The Original Gus Macker 3-on-3 Basketball Tournament comes to Benton Harbor June 2026 <https://abc57.com/news/the-original-gus-macker-3-on-3-basketball-tournament-comes-to-benton-harbor-june-2026>
99. Van Acker R, da Costa FC, De Bourdeaudhuij I, Cardon G, Haerens L. Sex equity and physical activity levels in coeducational physical education: exploring the potential of modified game forms. Phys Educ Sport Pedag. (2010) 15(2):159–73. doi: 10.1080/17408980902877609
100. World Transplant Games Federation (2023). Impact Report: Perth Games
101. Wright J, Forrest G. A social semiotic analysis of knowledge construction and games centred approaches to teaching. Phys Educ Sport Pedagogy. (2007) 12(3):273–87. 10.1080/17408980701610201

ДОДАТКИ

Додаток А

Додаток А.1

Правила спортивних змагань з флорболу [Правила спортивних змагань з флорболу].

І. Загальні положення

Ці Правила спортивних змагань з флорболу (далі – Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з флорболу, які проводяться на території України. Ці Правила розроблено відповідно до Правил та Положень Міжнародної федерації флорболу.

Деталізація, тлумачення і уточнення містяться в Правилах гри які затверджені Міжнародною Федерацією Флорболу (IFF) та офіційному перекладі цих правил затверджених Українською Федерацією Флорболу.

Вимоги цих Правил стосуються усіх дисциплін, з яких проводяться спортивні змагання з флорболу.

Спортивні змагання з флорболу проводяться з метою:

- популяризації і подальшого розвитку флорболу в Україні;
- пропаганди здорового способу життя та залучення молоді до занять флорболом;
- становлення та активізації навчально-тренувальної роботи у спортивних організаціях та регіонах України;
- визначення чемпіона та володаря Кубка України з флорболу;
- підвищення рівня майстерності спортсменів та класу гри команд;
- виявлення перспективного резерву та відбору сильніших спортсменів до складу збірної команди України для участі у міжнародних спортивних змаганнях.

Право внесення змін до Правил належить Українській федерації флорболу (далі – Федерація). Зміни вступають в дію після їх затвердження Міністерством молоді та спорту України. Дата набрання чинності змін до Правил має бути вказана точно та однозначно.

Терміни, що вживаються у цих Правилах, наведені у Законі України

«Про фізичну культуру і спорт».

Антидопінговий контроль у флорболі здійснюється відповідно до Закону України «Про антидопінговий контроль у спорті» та Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті».

Прийняття рішень, що не передбачені цими Правилами, зокрема, порядок подання протестів та апеляцій, їх розгляд визначаються положенням (регламентом) про спортивні змагання, регламентними документами Федерації та не можуть суперечити цим Правилам.

Спортивні змагання з флорболу проводяться відповідно до положення (регламенту) про проведення відповідного спортивного змагання з флорболу (далі – Регламент), що затверджується організатором.

II. Організація та проведення спортивних змагань

Флорбол – командний безконтактний вид спорту.

За рангом спортивні змагання з флорболу поділяються на: чемпіонат України серед всіх вікових груп спортсменів; Кубок України;

всеукраїнські спортивні змагання;

турніри на призи та Кубки, визначені організаторами спортивних змагань; масові спортивні заходи для кожної вікової категорії;

територіальні спортивні змагання.

Спортивні змагання з флорболу проводяться у вікових категоріях:

юнаки молодшого віку – з 9 до 14 років;

юнаки середнього віку – з 15 до 16 років;

юнаки старшого віку – з 17 до 18 років;

юніори – з 18 до 19 років;

дорослі – 20 років і старші;

(за дорослі команди дозволяється виступати спортсменам віком від 15 років у Вищій Лізі і з 14 років у Першій та Другій лігах).

Під час спортивних змагань з флорболу визначаються та вирішуються питання організаційної, навчально-тренувальної та виховної роботи в спортивних командах з флорболу.

Загальне керівництво організацією та проведенням спортивних змагань здійснює Федерація, відповідальність за підготовку місць та безпосереднє проведення спортивних змагань покладається на місцеві клуби Федерації та суддівські колегії, сформовані Федерацією.

З урахуванням наведених нижче змін ігри проводяться відповідно до міжнародних Правил флорболу. Вимоги, які регулюють проведення матчів поза межами поля та поведінку гравців, викладаються в Регламенті турніру.

Матч у флорболі триває 60 хвилин і складається з трьох періодів по 20 хвилин кожний. Перерва між періодами не більше 10 хвилин. Можливе зменшення тривалості гри, але не менше ніж два періоди по 15 хвилин «брудного» часу, та трьох останніх хвилин матчу «чистих».

Мета гри – забити голів більше, ніж суперник, за умови дотримання правил гри.

Місце гри у флорбол – закрите приміщення з твердою та рівною поверхнею,

оточений бортами майданчик прямокутної форми 40 на 20 метрів розміром, затверджений відповідним адміністративним органом. Мінімально допустимі розміри поля 36 на 18 метрів.

Регламент спортивних змагань

Регламент є основним документом, яким керується головна суддівська колегія та учасники спортивних змагань.

Регламент не може суперечити цим Правилам. В іншому випадку суддівська колегія має керуватися цими Правилами. Регламент має бути затверджений не пізніше ніж за один місяць до початку спортивних змагань.

Регламент має містити такі розділи:

цілі і завдання заходу;

- строки і місце проведення заходу;
- організація та керівництво проведенням заходу;
- учасники заходу;
- вид заходу;
- програма проведення спортивних змагань;
- безпека та підготовка місць для проведення заходу;

- умови визначення першості та нагородження переможців і призерів;
- умови фінансування заходу та матеріального забезпечення учасників;
- строки та порядок подання заявок на участь у заході;
- інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.

Пункти Регламенту мають бути конкретними та зрозумілими для запобігання їх неточному тлумаченню. Зміни і доповнення до Регламенту має право вносити лише організація, яка його затвердила, і не пізніше дати початку спортивних змагань.

Регламент розробляється на календарний рік або (за потреби) на кожний окремий захід та затверджується організатором заходу.

Заявка на участь у спортивних змаганнях

Іменну заявку на участь у спортивних змаганнях подає представник команди і приймає секретаріат.

Заявка має бути:

- підписана керівництвом організації, яка відряджає команду на участь у спортивних змаганнях;
- завірена лікарем, печаткою медичного закладу, навпроти прізвища кожного спортсмена має бути віза лікаря – «допущений».
- перезаявка подається головному секретарю не пізніше встановленого Регламентом терміну.

У разі проведення онлайн-реєстрації оригінал заявки подається головному секретарю спортивних змагань у день приїзду команди.

III. Учасники спортивних змагань

Гравці

Кожна команда може бути представлена максимум 20 гравцями, які мають бути позначені в протоколі матчу.

Гравці можуть бути польовими (гравець, який грає з ключкою) або воротарями. Іншим гравцям, крім позначених в протоколі, заборонено брати участь в матчі або перебувати у власній зоні заміни.

Під час гри на майданчику одночасно можуть перебувати не більше шести гравців кожної команди, включаючи воротаря, або шестеро польових гравців.

Для початку матчу необхідна наявність у кожній команді принаймні п'ятерох польових гравців та воротар у належному обладнанні.

В разі невідповідності цим вимогам однієї з команд оголошується кінцевий рахунок п'ять-нуль на користь іншої команди.

Під час гри кожна команда може грати не менш як чотирма гравцями.

В іншому випадку гра зупиняється:

- оголошується кінцевий рахунок 5:0 на користь команди, яка не порушувала правила;
- або приймається наявний результат, вигідний для команди, яка не порушувала правила.

Заміна гравців

Заміна гравців може відбуватися в будь-який час і необмежену кількість разів під час матчу у власній зоні заміни команди. Гравець, який залишає майданчик, має перебувати на шляху, що проходить через борти, перш ніж гравець, який його замінює, вийде на майданчик.

Травмованого гравця, який залишає майданчик поза власною зоною заміни, не можна замінити до перерви у грі. Гравцю з кровотечею не дозволяється брати участь у матчі до її зупинки.

Особливі правила для воротарів

Усі воротарі мають бути позначені в протоколі матчу. Позначення робиться знаком «G» у полі для приміток. Позначений воротарем гравець не має права брати участь у тому ж матчі як польовий гравець з ключкою. Якщо команда має замінити воротаря польовим гравцем через травму або покарання, вона максимум за три хвилини зобов'язана належним чином обладнати гравця, який вийшов на заміну, не використовуючи часу для розминки. Цей воротар має бути позначений в протоколі матчу з відміткою часу заміни.

Якщо воротар повністю залишає майданчик воротаря під час гри, він до повернення вважається польовим гравцем без ключки.

Це не стосується ситуації з викидом м'яча. Вважається що воротар повністю покинув майданчик воротаря, коли жодна частина його тіла не торкається підлоги в середині майданчика. Однак воротарю дозволяється стрибати в середині майданчика. Лінії належать майданчику воротаря.

Особливі правила для капітанів команд

Кожна команда має капітана команди, який позначений в протоколі матчу.

Позначення робиться знаком «С» у полі для приміток. Заміна капітана команди відбувається лише у випадку травми, хвороби або дисциплінарного покарання, що має бути позначено в протоколі матчу разом з вказаним її часом. Замінений капітан команди не може знову виконувати цю ж функцію протягом того ж матчу.

Капітан команди має одноосібне право розмовляти з суддями та зобов'язаний допомагати їм.

Розмови капітана команди з суддями мають відбуватися відповідно до встановлених умов. Капітан команди, який отримав дисциплінарне покарання, втрачає право розмовляти з суддями, якщо вони до нього не звертаються, та, за винятком випадків, коли штаб команди просить перерву, команда не має можливості спілкуватися з суддями. Якщо суддями вважається це за необхідне, обговорення мають відбуватись не на майданчику і не в середині роздягальні суддів.

Персонал команди

Кожна команда має вказати максимум п'ять членів штабу команди в протоколі матчу.

Не зазначеним в протоколі матчу особам не дозволяється перебувати у власній зоні заміни. За винятком перерви на тайм-аут члени штабу команди не можуть заходити на майданчик без дозволу суддів. Всі інструкції щодо гри мають надаватися з власної зони заміни команди, де під час матчу має знаходитися штаб команди.

Перед матчем член штабу команди має перевірити протокол матчу з метою переконання у правильності списку команди. Після початку матчу внесення будь-яких змін до протоколу матчу не допускається за винятком корекції невірної нумерації. Якщо член штабу команди зареєстрований гравцем в будь-яких невизначених ситуаціях, що стосуються правопорушень у їх зоні заміни, він вважається гравцем.

Суддівство

Склад суддівської колегії

Кількісний склад суддівської колегії залежить від рангу спортивних змагань та кількості учасників і визначається організацією, що проводить ці спортивні змагання. Під час спортивних змагань судді перебувають на відведених для них місцях. Вони зобов'язані утримуватися від спілкування з представниками та тренерами.

Судді під час виконання обов'язків мають бути вдягнені у форму, що складається з футболки, чорних шортів, чорних гольфів до коліна, спортивного взуття без підборів. Судді зобов'язані мати однакову комбінацію кольорів уніформи.

Матч має проводитись двома кваліфікованими суддями. Судді зобов'язані мати пластикові свистки середнього розміру, вимірювальне обладнання та червоні картки. Виняток для інших типів свистків може бути наданий відповідним управлінським органом.

До складу суддівської колегії входять:

секретаріат;

судді (кількість визначається уповноваженими органами Федерації, але на кожен гру змагань має бути призначено два рівноправні судді)

лікар;

Секретаріат

Секретаріат під час спортивних змагань зобов'язаний:

- сповіщати щодо початку і закінчення гри;
- стежити за тривалістю періодів і перерв між ними.
- Секретаріат підпорядковується головному судді та

організаторам змагань.

Секретаріат зобов'язаний:

представити спортсменів перед початком гри;

повідомити дані (анкетні, спортивні) спортсменів;
оголосити рішення головного судді щодо переможця;
повідомити глядачів, представників преси та команд щодо перебігу спортивних змагань з дозволу головного судді.

Судді в полі

Судді в полі – контролюють хід гри відповідно до Правил та Регламенту, приймають рішення щодо покарань за порушення Правил гри.

Суддівська колегія спортивних змагань перед їх початком зобов'язана оглянути ігрову територію (ігрове поле, місця для запасних гравців та суддів, роздягальні для команд) та переконатись у відсутності недоліків. Щодо існуючих недоліків повідомляється організаторам спортивних змагань, які зобов'язані негайно їх усунути.

Одяг суддів.

Судді одягають футболки, чорні шорти та чорні гольфи до коліна, зобов'язані мати однакову комбінацію кольорів на уніформі..

Лікар спортивних змагань

Лікар спортивних змагань бере участь у роботі суддівської колегії на правах заступника головного судді з медичного забезпечення.

Лікар спортивних змагань зобов'язаний:

- перевірити наявність у заявках команд візи лікаря зі спортивної медицини відповідного закладу охорони здоров'я щодо допуску учасників до спортивних змагань, допуск до спортивних змагань серед дорослих та юніорів молодших учасників, наявність письмової згоди тренера учасника;
- контролювати дотримання санітарно-гігієнічних вимог у місцях проведення спортивних змагань;
- організувати медичне забезпечення учасників спортивних змагань;
- особисто надати відповідну медичну допомогу учасникам у разі їх ушкоджень і захворювань, зробити медичний висновок щодо фізичної можливості подальшої участі спортсмена у спортивних змаганнях;

- повідомити письмовою довідкою головного секретаря спортивних змагань у разі неможливості учасника продовжувати виступ.

Місце проведення спортивних змагань

Спортивний майданчик для гри у флорбол прямокутної форми, має розміри 40 x 20 м, оточений бортами з закругленими кутами, схваленими Міжнародною Федерацією флорболу (IFF) та відповідно позначеними.

Найменший припустимий розмір майданчика становить 36 x 18 м.

Маркування спортивного майданчика мають бути зроблені лініями чітко видимого кольору шириною 4-5 см.

Позначається центральна лінія та центральна точка. Центральна лінія має бути паралельною коротким сторонам спортивного майданчика та розділяти його на дві рівні половини.

Позначаються воротарські майданчики прямокутної форми розміром 4 x 5 м на відстані 2,85 м від коротших сторін спортивного майданчика, лінії включаються до вказаних розмірів.

Воротарські майданчики мають бути центровані відносно довгих сторін спортивного майданчика.

Позначаються зони воротарів прямокутної форми розміром 1 x 2,5 м, включаючи лінії, на відстані 0,65 м перед задніми межами воротарських ліній.

Зони воротарів мають бути центровані відносно довгих сторін спортивного майданчика.

Задні лінії воротарських зон виконують функцію ліній воріт. Маркування для опорних стовпчиків(передніх стійок) воріт розташовується на задніх лініях воротарських зон, відстань між маркуваннями 1,6 метра.

Лінії воріт знаходяться у центрі відносно довгих бокових сторін спортивного майданчика. Маркування для опорних стовпчиків воріт може бути здійснене за допомогою прогалін у задніх лініях воротарської зони або перпендикулярними заднім лініям воротарської зони короткими лініями.

Точки розіграшу спірного мяча наносяться на центральній лінії і на уявних продовженнях ліній воріт на відстані 1,5 метра від довгих бокових сторін спортивного майданчика (не більше 30 см).

Точки розіграшу можуть бути позначені хрестиками, точки на центральній лінії можуть бути уявними.

Ворота мають бути затверджені Міжнародною флорбольною федерацією та відповідно позначені. Ворота розміщуються передніми стійками на встановлених мітках. Відкрита сторона воріт має спрямовуватись у центр спортивного майданчика.

Зони заміни

Зони заміни довжиною 10 метрів мають бути розмічені вздовж однієї з довгих сторін спортивного майданчика на відстані п'ять метрів від центральної лінії і включати лавки запасних.

Зони заміни мають бути розмічені з обох сторін бортів. Ширина зон заміни не може перевищувати трьох метрів від бортів. Лавки запасних мають бути розташовані на відповідній відстані від бортів і мати місце для дев'ятнадцяти осіб кожна. Зона заміни також може бути розмічена іншим кольором на верхній частині спортивного майданчика.

Секретаріат та лавки для штрафників

Секретаріат та лавки для штрафників мають бути розташовані навпроти зон заміни біля центральної лінії на відповідній відстані від бортів.

Для кожної команди мають бути окремі штрафні лавки, розміщені з кожного боку секретаріату. У штрафних лавках має бути місце як мінімум для двох осіб. Зони штрафних лавок довжиною два метри розташовані на відстані не менше одного метра від центральної лінії мають бути розмічені і видимі з обох сторін бортів.

Адміністративний орган може зробити виключення для розташування секретаріату та штрафних лавок. У цьому випадку між штрафною лавкою та лавками заміни має бути залишено мінімум два метри простору.

Огляд спортивного майданчика

Рефері зобов'язані заздалегідь перед матчем оглянути спортивний майданчик. Дефекти, які не можуть бути виправлені, мають бути відображені у звіті. Організатор відповідає за виправлення дефектів і підтримання бортів в належному стані протягом матчу. Всі небезпечні предмети мають бути видалені або забезпечені яким покриттям.

М'яч

М'яч має бути затверджений Міжнародною Флорбольною Федерацією і відповідно позначений.

Поверхня м'яча має бути одноколірною та нефлуоресцентною. Жоден з кольорів в середині м'яча також не може бути флуоресцентним.

Вимоги до одягу учасників

Одяг гравців. Польові гравці мають уніформу, що складається з футболки, шортів та шкарпеток.

Польові гравці в команді мають однакову форму. Уніформа команди може бути будь-якої комбінації кольорів, але футболки не можуть бути сірими. Якщо судді вважають, що команди не можна розрізнити за уніформами, команда-гість має їх змінити. Шкарпетки мають бути однаковими для гравців команди, але в разі прийняття рішення відповідним органом можуть відрізнитися.

Всі воротарі мають бути одягнуті у футболки з довгим рукавом та штани.

Усі футболки мають бути з номерами.

Номери футболок команди мають бути нанесені видимими арабськими цифрами на спині та грудях. Висота цифр на спині має бути не менше 200 мм, на грудях – не менше 70 мм. Номери на футболках можуть бути будь-якими цілими числами від 1 до 99, але номер один для польових гравців не дозволяється.

Якщо учасник матчу має неправильний номер, протокол має бути скорегований, і порушення відповідно повідомлене. Якщо гравець змушений змінити футболку під час матчу, новий номер має бути відзначений у протоколі матчу.

Гравці мають носити взуття.

Взуття має бути призначене для занять спортом в приміщенні (кросівки). Не дозволяється носити шкарпетки

поверх взуття. Якщо гравець втрачає одну або обидві кросівки під час гри, він може продовжувати грати без них до наступної перерви.

Капітан команди має пов'язку.

Пов'язка має бути надіта на верхню частину руки і бути чітко видимою.

Використання скотчу чи іншої стрічки замість пов'язки не допускається.

Воротар може використовувати будь-який вид захисного обладнання, але це не має включати деталі, призначені для закриття воріт.

Дозволені шолом та тонкі рукавички. Забороняється використання будь-яких форм клейових речовин або засобів для впливу на тертя. На або в межах воріт не можуть зберігатися ніякі предмети. Воротар не може використовувати будь-яке захисне обладнання, яке закриває більше ніж тіло (плечові підкладки).

Особливе спорядження воротаря

Воротарю заборонено використовувати ключку.

Воротар має носити шолом, який відповідає правилам IFF з відповідним маркуванням. Це стосується лише перебування на майданчику під час гри. Забороняється будь-яке втручання в конструкцію шолома за виключенням фарбування.

Гравець не може носити особисте обладнання, яке може спричинити травми. Особисте обладнання включає захисне та медичне обладнання, захисні окуляри, годинники, сережки тощо. Судді вирішують, що вважатиметься небезпечним. Усе захисне обладнання, якщо це можливо, має бути під одягом.

За винятком того, що визначено у правилах уніформи національної асоціації, видимі частини майок, шортів, колготок та компресійного одягу мають такий самий колір, як основний колір футболки або шортів уніформи матчу. Для шортів також дозволений чорний колір. За винятком еластичних головних пасків без вузлів не дозволяється носити головний убір. Усі види довгих шортів заборонені для

польових гравців. Винятки можуть бути дозволені лише органом управління за письмовим запитом.

Якщо гравець носить захисні окуляри, вони мають відповідати Матеріальним правилам IFF (<https://floorball.sport/rules-and-regulations/material-regulations/>) та бути відповідно промаркованими.

Будь-яке втручання у конструкцію окулярів заборонено. Якщо гравець втрачає окуляри під час гри, він може продовжувати грати до наступної перерви.

Ключка

Ключка має бути затверджена IFF та відповідно позначена. Будь-яке втручання в конструкцію рукоятки, за винятком скорочення, заборонене. Рукоятка може бути обмотаною над місцем хвату, але закривати офіційні позначки не дозволяється.

Лопатка не може бути гострою, її округлість не може перевищувати 30 мм. Будь-яке втручання в конструкцію лопатки, за винятком згинання, заборонене. Округлість вимірюється як відстань між найвищою точкою внутрішньої сторони лопатки і рівною поверхнею, на якій лежить ключка. Зміна лопатки дозволена, якщо лопатка затверджена разом з рукояткою і є тієї ж марки, але нова лопатка має мати міцне з'єднання. Обмотування місця з'єднання між лопаткою і рукояткою дозволено, але видима частина не може перевищувати 10 мм.

Контроль за інвентарем та спорядженням

Судді вирішують питання контролю та вимірювання інвентарю.

Огляд має проводитися до і під час матчу. Дефекти з інвентарем, включаючи пошкоджені ключки (за винятком вимірювання округлості ключки), виявлені перед або під час матчу, мають бути виправлені гравцем, який після цього може почати або продовжити гру. Порухення, що стосуються уніформи гравців, не можуть призводити до більш як одного покарання на команду за матч.

Дефекти обладнання мають бути належним чином викладені у звіті.

Біля секретаріату під час контролю обладнання можуть перебувати тільки капітани команд та гравець, обладнання якого перевіряється. Після контролю обладнання гра має бути відновлена згідно з тим, що спричинило зупинку гри.

На вимірювання округлості, контроль за позначкою затвердження на ключці або шолома, а також контроль комбінації рукоятки/пера може бути запрошено капітана команди.

Капітан команди також має право звернути увагу суддів на інші неправильності в обладнанні суперників, проте у цьому випадку рефері самі вирішують як діяти. Вимірювання та контроль комбінації рукоятки/пера та контроль сертифікаційного маркування на ключці або шоломі можна просити у будь-який момент, але це не може проводитися до перерви у грі. Якщо контроль запитується під час зупинки гри чи перерви, він має бути проведений негайно, включаючи ситуації з голами та пенальті, за винятком випадків, коли, на думку

рефері, це негативно впливає на ситуацію для протилежної команди. У цьому випадку контроль буде проведений під час наступної зупинки гри.

Судді зобов'язані перевірити округлість або відповідність рукоятки/лопатки та контроль сертифікаційного маркування або шолома за запитом капітана команди, але дозволяється тільки один контроль на команду під час однієї зупинки гри чи перерви. Біля секретаріату під час контролю обладнання можуть перебувати тільки капітани команд та гравець, обладнання якого перевіряється. Після контролю обладнання гра має бути відновлена згідно з тим, що спричинило перерву.

Додаток В**Додаток В.1****Правила спортивних змагань з петанку** [Правила спортивних змагань з петанку].

Ці правила спортивних змагань з петанку (далі – Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з петанку, що проводяться на території України.

Правила розроблені з урахуванням актуальної версії Міжнародної федерації петанку та провансальської гри (Federation Internationale de Pétanque et Jeux Provençaux або FIPJP):

https://fipjp.org/images/2021/reglements/Official_Rules_Petanque-En.pdf.

Вимоги цих Правил стосуються усіх дисциплін, з яких проводяться спортивні змагання з петанку.

Спортивні змагання з петанку, що проходять в Україні, у тому числі й відкриті, проводяться відповідно до цих Правил та положення, затвердженого організацією, що проводить спортивні змагання.

Терміни та аббревіатури, що вживаються у цих Правилах та додатках, мають такі значення:

Міжнародна федерація – Міжнародна федерація петанку та провансальської гри (FIPJP: <https://fipjp.org/index.php/en/>);
Федерація – Федерація петанку України (ФПУ);

петанк – гра, мета якої якомога ближче кинути кулю до кошонета; тир – вид спортивного змагання на вибивання куль та кошонета; кошонет – маленька кулька (ціль), до якої кидають кулі;

кулі – спортивне спорядження – інвентар, яким користуються спортсмени під час спортивних змагань;

поінтер – спортсмен, який ставить кулю якомога ближче до кошонета; шутер – спортсмен, який вибиває кулю суперника;

поінт – кидок, мета якого поставити кулю якомога ближче до кошонета; шут – кидок, мета якого вибити кулю суперника.

Інші терміни, що використовуються у цих Правилах, вживаються у значеннях, наведених у Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

Правила спортивних змагань з петанку, затверджені Міністерством молоді та спорту України від 17.07.2024 № 16/3.2/24, вважати такими, що втратили чинність.

Дисципліни та види спортивних змагань

Спортивні змагання з петанку проводяться з таких дисциплін:

петанк;

тир.

Види спортивних змагань :

в особистому розряді, де визначаються результати кожного учасника з визначенням місця, яке він посів;

командні спортивні змагання (2×2, 3×3), в яких результати окремих учасників команди підсумовуються в загальний результат з наступним визначенням зайнятих командами місць;

особисто-командні, в яких результати виводяться одночасно як окремим учасникам, так і командам учасників з наступним визначенням місць, які вони посіли.

Групи спортивних змагань: жінки;

чоловіки;

мікс – змішана за статтю команда відповідної вікової категорії, до складу якої входять щонайменше один гравець протилежної статі.

Положення (регламент) спортивного змагання

Підставою для організації та проведення спортивних змагань є Положення (далі – Регламент).

Регламент визначає умови проведення спортивного змагання і включає такі розділи:

- цілі та завдання заходу;
- строки та місце проведення заходу;
- організація та керівництво заходу;
- система проведення спортивних змагань;
- учасники заходу;
- вид заходу (особисті, командні, особисто-командні);
- програма проведення спортивних змагань;

- безпека та підготовка місць проведення заходу;
- умови визначення першості та нагородження переможців і призерів;
- умови фінансування заходу та матеріальне забезпечення учасників;
- строки та порядок надання заявок для участі у заході;
- інші умови, які забезпечують якісне проведення конкретного заходу.

Регламент розробляють на підставі цих Правил.

Регламент не має суперечити цим Правилам.

Регламент розробляється на календарний рік або (за потреби) на кожний окремий захід та затверджується організатором цього заходу не пізніше ніж за один місяць до початку його проведення.

Учасники спортивних змагань

Учасниками спортивних змагань з петанку є спортсмени, тренери, делегати, судді та інші учасники, які беруть участь у спортивних змаганнях.

Вік учасника спортивних змагань визначається за роком народження (місяць і число не беруться в розрахунок).

Вікові групи учасників спортивних змагань:

юнаки	8–14 років
юніори	до 18 років
молодь	до 23 років
дорослі	14 років і старші
ветерани	55 років і старші

Адаптація ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування до повноцінного життя суспільства

Реалізація фізичних, психологічних, соціальних можливостей ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, систематизація заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію функціональних можливостей організму для поліпшення фізичного та психологічного стану людини в процесі діяльності Федерації з

подальшого розвитку виду спорту як суб'єкта сфери фізичної культури і спорту в сучасних умовах відбуватиметься з урахуванням спрямування зусиль на залучення визначених категорій населення до занять фізичною культурою та спортом.

Федерація в ході адаптації виду спорту до потреб ветеранів війни, осіб з інвалідністю відповідної нозології, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування ставить за мету сприяння інклюзії та інтеграції до повноцінного життя суспільства, фізичній, психологічній реабілітації, розвиток можливостей до ведення самостійного способу життя, залученості до місцевої спільноти .

З цією метою забезпечуються належні та сприятливі умови для зміцнення громадського здоров'я шляхом використання оздоровчої рухової активності, розв'язання спеціалізованих завдань та практичних проблем з комплексністю та невизначеністю умов, обґрунтовуються вибір та реалізація відповідних заходів для визначених категорій населення.

Спортивні заходи проводяться серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування.

Допуск до участі у спортивних заходах учасників визначених категорій населення відбувається за умови допуску лікаря до занять фізичною культурою та спортом з урахуванням обмежень до виконання фізичних вправ та наявності страхового полісу, дійсного на термін проведення заходу (умови договору страхування мають передбачати участь у спортивних заходах).

Допуск до спортивних заходів відбувається без урахування спортивних розрядів та звань.

Федерація бере участь у створенні безперешкодного доступу учасників спортивних заходів до місць їх проведення, використання спортивних споруд, обладнання та інвентарю, що сприятиме фізкультурно-спортивній реабілітації осіб різного віку та статі.

Федерація, створюючи та забезпечуючи умови для адаптації ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями повсякденного функціонування, співпрацює з місцевими

органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, іншими громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

За результатами участі в спортивних заходах серед ветеранів війни, осіб з інвалідністю, осіб з обмеженнями функціонування спортивні розряди та звання не присвоюються.

Загальні правила

Склад команд

Петанк — вид спорту, в якому:

3 гравці грають проти 3 гравців (триплети).

У нього також можуть грати:

2 гравці проти 2 гравців (дуплети);

1 гравець проти 1 гравця (тет-а-тет або тети).

У триплетах кожен гравець використовує 2 кулі.

У дуплетах і тетах кожен гравець використовує 3 кулі. Інші варіанти не допускаються.

Характеристики дозволених куль

У петанк грають кулями, які схвалені FIRJP та відповідають таким критеріям:

виготовлені з металу;

мають діаметр від 7,05 см (мінімум) до 8 см (максимум);

мають вагу від 650 грамів (мінімум) до 800 грамів (максимум).

У спортивних змаганнях, призначених для гравців віком 11 років або менше, можуть використовуватися кулі вагою 600 грамів і діаметром 65 мм за умови, що вони виготовлені ліцензованим виробником.

Товарний знак виробника та вага мають бути вигравіювані на кулях і завжди мають бути розбірливими.

Ім'я та прізвище гравця (або ініціали) також можуть бути вигравіювані на них, так само як і різні логотипи, ініціали, аббревіатури або подібні речі відповідно до специфікацій, що стосуються виробництва куль;

куля має бути порожнистою та не містити жодних матеріалів, таких як свинець, пісок, ртуть тощо. Кулі ніяким чином не можна змінювати чи модифікувати після механічного оброблення ліцензованим виробником.

Важливо відзначити, що повторне загартування кулі з метою зміни твердості, зазначеної виробником, заборонене.

2а. Покарання за нестандартні кулі

Будь-який гравець, що порушив вищезазначену умову 4), негайно дискваліфікується зі спортивних змагань разом зі своїми партнерами.

Якщо куля не є підробкою, але зношена або має заводський брак, не пройшла успішно офіційну перевірку або не відповідає нормам, викладеним у пунктах 1), 2) і 3) вище, гравець має замінити її. Гравці також можуть замінити набір куль.

Скарги, що стосуються цих трьох пунктів і подані гравцями, приймаються лише до початку гри. Тому в інтересах гравців переконатися, що їхні кулі та кулі їхніх суперників відповідають вищезазначеним вимогам.

Скарги, що стосуються пункту 4), приймаються в будь-який час протягом гри, але їх необхідно подавати між геймами. Однак, починаючи з третього гейму і далі, якщо скарга щодо кулі суперника виявиться необґрунтованою, до рахунку суперника буде додано 3 очки.

Суддя або журі можуть у будь-який час вимагати перевірити кулі одного або кількох гравців.

Дозволені кошонети

Кошонет має бути виготовленими з деревини або синтетичного матеріалу з маркуванням виробника та відповідати стандартам FIRJP.

Діаметр кошонета має бути 30 мм (похибка: ± 1 мм). Вага має бути від 10 до 18 грамів.

Пофарбовані кошонети дозволені. Але вони, як і дерев'яні кошонети, не допускаються до гри, якщо їх можна зрушити магнітом.

Для реєстрації у спортивних змаганнях кожен гравець має надати свою ліцензію або, відповідно до правил своєї федерації, документ, що засвідчує його особу та те, що він є членом цієї федерації.

Гра

Ігрові зони та майданчики. У петанк грають на будь-якій поверхні. Однак оргкомітет або судді можуть зобов'язати команди грати на розмічених майданчиках. У цьому випадку майданчик для національних чемпіонатів має такі розміри: 15

м у довжину $\times 4$ м в ширину. Регламентом конкретного чемпіонату можуть бути визначені інші розміри, але не менше ніж ті, які вказані в наступному абзаці.

Для інших спортивних змагань федерації можуть дозволити варіації мінімальних розмірів за умови, що вони будуть не меншими за 12 м у довжину $\times 3$ м в ширину.

Ігрова зона складається з невизначеної кількості доріжок, розмічених лініями (нитками), розмір яких не має впливати на хід гри. Такі лінії позначають окремі доріжки, але не вважаються лініями ауту, за винятком тих, що позначають кінець (торець) доріжки та кінець ігрової зони.

Коли доріжки розташовані впритул, торцеві лінії, що з'єднують доріжки, вважаються лініями ауту.

У випадках, коли майданчик огорожений бар'єром, мінімальна відстань від бар'єра до ігрової зони має становити один метр.

Ігри проводяться до 13 очок. Відбіркові та кваліфікаційні ігри можуть гратися до 11 очок.

Деякі ігри можуть мати ліміт часу. Такі ігри завжди граються в межах розмічених доріжок, і тоді всі лінії, що позначають ці доріжки, є лініями ауту.

Початок гри. Характеристика кола

Гравці жеребом (кидком монети) визначають, яка з команд обиратиме ігрову зону, якщо вона не була визначена організаторами, і яка першою кидатиме кошонет.

Якщо доріжка була визначена організаторами, кошонет закидається на цій доріжці. Команди не мають права переходити на іншу доріжку без дозволу судді.

Будь-який член команди, яка виграла жереб, обирає початкову точку та розміщує або малює на землі коло такого розміру, щоб ноги кожного гравця могли повністю поміститися в ньому. Однак діаметр намальованого кола не може бути менше 35 см або більше 50 см.

Якщо використовується фабричне коло, воно має бути жорстким з внутрішнім діаметром 50 см (допуск: ± 2 мм).

Складні кола дозволені, але за умови, що вони мають модель, затверджену FIPJP, зокрема щодо жорсткості.

Гравці зобов'язані використовувати регламентні кола, надані організаторами.

Вони також мають прийняти регламентні жорсткі кола або схвалені FIRJP складні кола, надані їх суперником. Якщо кожна команда має коло, обирати коло для гри має команда, яка виграла жереб.

Коло має бути намальоване (або розміщене) на відстані більше одного метра від будь-якої перешкоди та щонайменше півтора метра від іншого кола або кошонета, що використовується.

Внутрішню частину кола можна повністю очистити від піску/камінчиків тощо під час гейму, але після завершення гейму необхідно привести поверхню в належний стан.

Ноги гравців мають повністю розташовуватися всередині кола і не торкатися його меж. Гравцеві заборонено виходити з кола або повністю відривати ноги від землі, доки кинута куля не торкнеться землі. Жодна частина тіла не може торкатися землі за межами кола. Будь-який гравець, який не дотримується цього правила, підлягає покаранню, передбаченого пунктом 35. Як виняток, людям з інвалідністю нижніх кінцівок дозволяється розміщувати лише одну ногу в середині кола, але інша нога не має бути попереду нього. Для гравців, які кидають з колісного крісла, принаймні одне колесо (з боку руки, що кидає) має знаходитися в середині кола.

Якщо гравець підіймає коло, коли в його команди ще є кулі, коло повертається, але продовжити кидати кулі в цьому геймі можуть тільки суперники.

Коло не вважається лінією ауту.

У будь-якому випадку коло має бути поміченим перед закиданням кошонета.

Команда, яка закидає кошонет, має стерти всі кола поряд з тим, який вона планує використовувати.

Команда, яка виграє жереб або попередній гейм, матиме лише одну спробу закинути кошонет.

Якщо кошонет кинуту неправильно, він передається супернику, який має розмістити його на майданчику в коректній позиції.

Якщо команда суперника не розмістить кошонет в коректному місці, гравець, який поставив його, підлягає покаранням,

викладеним у пункті 35. У разі повторного порушення — всій команді буде видано нову картку, яка додається до отриманих раніше карток.

Закидування кошонета одним із членів команди не означає, що цей гравець зобов'язаний грати першим.

Гравці мають позначати положення кошонета на початку гейму і після кожного його переміщення. Жодні претензії до немаркованого кошонета не допускаються. Суддя керується лише положенням кошонета на майданчику.

Допустима дистанція для закидання кошонета

Правильно закинутим кошонетом вважається такий, до якого застосовуються наступні умови

відстань від кошонета до внутрішнього краю кола має становити:

6 метрів мінімум і 10 метрів максимум для юніорів і дорослих; для спортивних змагань молодших гравців можуть застосовуватися коротші дистанції;

коло має знаходитися на відстані мінімум один метр від будь-якої перешкоди та півтора метра від іншого кола або кошонета у грі;

кошонет має знаходитися на відстані мінімум 50 см від будь-якої перешкоди і від торцевої лінії доріжки та на відстані мінімум півтора метра від іншого кола чи кошонета в грі. (Примітка: немає мінімальної відстані від «бічної» лінії, яка розділяє доріжки, або від ліній ауту збоку від доріжок);

кошонет має бути видно гравцеві, чиї ноги стоять на крайніх межах внутрішньої частини кола і чиє тіло абсолютно вертикальне. У разі суперечки з цього приводу суддя без оскарження вирішує, чи видно кошонет.

У наступному геймі кошонет кидається з кола, розміщеного або обведеного навколо точки, де закінчився попередній гейм, за винятком таких випадків:

коло знаходиться на відстані менше одного метра від перешкоди або півтора метра від іншого кола або кошонета в грі;

кошонет не можна закинути на всі нормативні дистанції.

У першому випадку гравець розміщує або малює коло на встановленій відстані від відповідної перешкоди чи предмета обговорення.

У другому випадку гравець може відступити назад у напрямку гри попереднього гейму, не перевищуючи максимальну відстань, дозволена для кидка кошонета. Ця можливість надається тільки в тому випадку, якщо кошонет не можна закинути на максимальну відстань в будь-якому іншому напрямку.

Якщо кошонет не було кинуте згідно з правилами, визначеними вище, команда суперника розміщує кошонет у коректному положенні на майданчику. Суперник також може перемістити коло назад відповідно до умов, визначених у цих правилах, якщо розташування кола першою командою не дозволяло кинути кошонет на максимальну відстань.

У будь-якому випадку команда, що закинула кошонет невірно з першої спроби, має першою кинути кулю.

Команда, яка виграла право закинути кошонет, має максимум одну хвилину на це. Команда, яка здобула право поставити кошонет після невдалого кидка суперника, має зробити це не зволікаючи.

Вимоги до закинутого кошонета

Якщо закинутий кошонет потрапив у суддю, суперника, глядача, тварину або інший рухомий об'єкт, положення кошонета не є валідним і його необхідно закинути повторно.

Якщо кошонет потрапив у члена команди, яка його закидає, суперник може поставити його у будь-яку валідну позицію.

Якщо після кидка кошонета вже зіграна перша куля, суперник все ще має право оскаржити валідність розміщення кошонета, за винятком випадків, коли кошонет був поставлений членом його команди.

Перед тим як віддати кошонет для розміщення суперником, обидві команди мають погодити, що його позиція не коректна, або це має визначити суддя.

Якщо суперник також зіграв кулю, кошонет однозначно вважається закинутим правильно і жодні протести не приймаються.

Вихід кошонета з гри

Кошонет вважається в ауті у таких семи випадках:

коли кошонет переміщується за лінію ауту, навіть якщо він повертається до ігрової зони. Кошонет, що знаходиться на самій лінії ауту, залишається в грі. Він виходить з гри тільки в разі повного перетину лінії, тобто коли кошонет повністю знаходиться за лінією в разі вертикального розгляду. Якщо кошонет вільно плаває у калюжі, він вважається в ауті;

коли переміщений кошонет знаходиться в ігровій зоні, але його не видно з кола, як визначено в пункті 7. В цьому разі кошонет, прихований за іншою кулею, вважається в грі. Суддя може тимчасово прибрати кулю, щоб визначити, чи видно кошонет;

коли кошонет переміщено на відстань більше 20 метрів (для юніорів і дорослих) чи 15 метрів (для молодших гравців) або менше трьох метрів від кола;

на розмічених ігрових майданчиках кошонет перетинає більше однієї доріжки безпосередньо з боку від доріжки (крім ситуації описаної у випадку під номером 7), на якій грають, і коли він перетинає торцеву лінію доріжки;

якщо переміщений кошонет не вдається знайти протягом п'яти хвилин;

коли між кошонетом та ігровим колом знаходиться неігрова зона;

коли в іграх з обмеженням часу кошонет виходить за межі доріжки.

Усунення перешкод

Гравцям суворо заборонено притискати, переміщувати або розчавлювати будь-які перешкоди на ігровому полі. Однак гравець, який збирається закинути кошонет, має право перевірити точку приземлення однією зі своїх куль, торкнувшись нею землі не більше трьох разів. Крім того гравець, який збирається грати, або один із його партнерів може вирівняти ямку, яка була зроблена однією раніше зіграною кулею.

За недотримання цього правила, особливо у випадку затирання поверхні перед кулею, яку планують вибивати, на гравців накладаються покарання, викладені в пункті 35.

Заміна куль або кошонета

Гравцям забороняється замінювати кошонет або кулю під час гри, за винятком таких випадків:

не вдається знайти кошонет чи кулю протягом п'яти хвилин; кошонет чи куля розламались, в цьому випадку їх позиції фіксуються за розташуванням найбільшого уламка.

Якщо залишаються незіграні кулі, їх негайно замінюють після вимірювання, якщо це необхідно, кулею або кошонетом ідентичного або подібного діаметру. У наступному геймі гравець може взяти новий комплект куль.

Кошонет

Схований або переміщений кошонет

Якщо під час гри кошонет випадково стає закритим листям чи папером, ці об'єкти прибираються.

Якщо кошонет перемістився під дією вітру чи схилу майданчика, наприклад, або судді, гравця чи глядача, що випадково наступили на нього, або кулі чи кошонета з іншої гри, або тварини чи будь-якого іншого рухомого об'єкта, він повертається у вихідне положення, якщо це положення було промарковане.

Якщо в цій грі кошонет переміщується кулею, він залишається на новому місці.

Переміщення кошонета на іншу доріжку

Якщо під час гейму кошонет переміщується на доріжку, на якій проходить

інша гра, кошонет вважається в грі, якщо не порушуються умови пункту 9. Ця умова справедлива як для розмічених, так і для нерозмічених доріжок.

Гравці, які використовують цей кошонет, мають дочекатися, поки гравці в іншій грі завершать свій гейм, перш ніж завершити власний.

Гравці, яких стосується це правило, мають проявити терпіння та ввічливість.

У наступному геймі команди продовжують гру на майданчику, який був їм відведений, і кошонет закидається з того місця, яке він займав до переміщення, відповідно до умов пункту 7.

Правила, що діють в ході вибивання кошонета в аут.

Якщо під час гри кошонет виходить в аут, діють такі три правила:

якщо в обох команд є незіграні кулі, оголошується нічия, і кошонет закидає команда, яка взяла очки у попередньому геймі або виграла жереб;

якщо незіграні кулі є лише в однієї команди, їй зараховується стільки очок, скільки куль у неї залишилося на руках;

якщо в жодної команди не залишилося незіграних куль, оголошується нічия, і кошонет закидає команда, яка взяла очки у попередньому геймі або виграла жереб.

Положення кошонета після стороннього втручання

Якщо вибитий кошонет був зупинений або зміщений глядачем або суддею, він залишається на новій позиції.

Якщо вибитий кошонет був зупинений або зміщений гравцем, який знаходиться в ігровій зоні, його суперник має право:

а) залишити кошонет у новій позиції;

б) повернути його в початкове положення;

в) розмістити його в будь-якому місці на продовженні лінії, що йде від вихідного положення до місця, де він був зупинений, до максимум 20 метрів від кола (15 метрів для молодших гравців), але так, щоб його було видно.

Пункти б) і в) діють тільки у випадку, коли кошонет був маркований.

В іншому випадку кошонет залишається на тому місці, де він зупинився.

Якщо кошонет був вибитий і перетнув межу доріжки, а потім повернувся на неї, він оголошується поза грою і набуває чинності пункт 14.

Кулі

Кидок першої та наступних куль

Гравець команди, яка виграла жеребкування або останньою взяла очки, кидає першу кулю наступного гейму. Після цього кидає кулю та команда, куля якої не грає. Гравцям заборонено малювати або використовувати будь-які інші предмети для позначення лінії кидка або точки приземлення кулі. Під час кидка своєї останньої кулі гравець не може тримати в другій руці будь-яку іншу кулю.

Кулі кидаються тільки по одній.

Розіграну кулю не можна кинути повторно. Виняток становить випадок, коли куля була зупинена або відхилена від курсу (між ігровим колом і кошонетом) кулею або кошонетом з іншої доріжки, твариною або будь-яким іншим рухомим об'єктом (футбольним м'ячем тощо), а також у випадку, визначеному частиною третьою пункту 8.

Перед кидком гравець має видалити з кулі будь-які сліди бруду або будь-якого нальоту, що прилип до неї. Покарання за порушення цього правила описані в пункті 35.

Якщо перша зіграна куля виходить в аут, наступну кулю кидає суперник, а потім команди кидають за чергою, доки на майданчику не залишиться куль.

Якщо після шута чи поінта на майданчику не залишилось куль, застосовуються положення пункту 29 щодо кулі, рівновіддаленої від кошонета.

Поведінка гравців і глядачів під час гри

Протягом часу, який гравець має для кидка кулі, глядачі та гравці мають дотримуватися повної тиші.

Суперники не можуть ходити, жестикулювати або робити щось, що могло б заважати гравцеві, який збирається грати. Лише партнери з команди можуть залишатися між колом та кошонетом.

Суперники мають залишатися за кошонетом або позаду гравця та, в обох випадках, збоку від напрямку гри та на відстані не менше двох метрів від кошонета або кола.

Гравці, які не дотримуються цих правил, можуть бути дискваліфіковані зі спортивного змагання, якщо після попередження судді продовжують порушувати ці правила.

Кидки куль та кулі, що вийшли за межі майданчика

Абсолютно ніхто, зокрема задля тренування, не може кидати свої кулі під час гри, навіть поза доріжкою, на якій він грає. Гравці, які не дотримуються цього правила, можуть бути покарані згідно з пунктом 35.

Під час гейму куля, яка перетинає межу доріжки, вважається у грі, за винятком випадків, описаних у пункті 19.

Кулі поза грою

Будь-яка куля вважається в ауті з моменту, коли вона перетинає лінію ауту. Куля, що знаходиться безпосередньо на

лінії ауту, залишається в грі. Вона виходить з гри тільки в разі повного перетину лінії, тобто коли куля повністю знаходиться за лінією в разі вертикального розгляду. Те саме стосується випадків, коли на розмічених майданчиках куля повністю перетинає більше ніж одну доріжку поряд із доріжкою, на якій грають, або коли вона перетинає торцеву лінію доріжки.

В іграх з обмеженням часу на розміченій доріжці куля виходить з гри, якщо вона перетинає лінію, що окреслює доріжку.

Якщо куля повертається на доріжку через нахил майданчика або в результаті зіткнення з іншим об'єктом (рухомим або нерухомим), вона негайно виводиться з гри. Все, що куля зрушила після виходу в аут, повертається на місце за умови, що ці об'єкти були помічені.

Будь-яка куля, що вийшла в аут, має бути негайно вилучена з гри. За замовчуванням вона буде вважатися в грі у той момент, коли протилежна команда зіграє свою кулю.

Зупинені кулі

Будь-яка зіграна куля, зупинена або зміщена глядачем чи суддею, залишається там, де вона зупинилася.

Будь-яка зіграна куля, зупинена або зміщена гравцем тієї ж команди випадково, вилучається з гри.

Будь-який поінт, зупинений або зміщений суперником випадково, може за рішенням гравця або бути зіграним заново, або залишитись на місці.

Якщо куля, якою вибивали або яку вибили, була зупинена або зміщена гравцем випадково, суперник може:

залишити її там, де вона зупинилась;

розмістити її на продовженні лінії, яка починається від її початкової позиції до точки зупинки, але лише в межах ігрової зони та лише за умови, що куля була помічена.

Гравець, який навмисно зупинив рухому кулю, негайно дискваліфікується із поточної гри разом зі своєю командою.

Час на кидок

Після закидання кошонета у кожного гравця є одна хвилина для того, щоб кинути кулю. Відлік часу починається з моменту зупинки попередньої кулі або кошонета, а якщо необхідно виконати заміри, з моменту закінчення вимірювань.

Це правило поширюється і на кидок кошонета.

Усі гравці, які не дотримуються цього правила, отримують покарання, описані в пункті 35.

Переміщення куль

Якщо куля зрушена, наприклад, під дією вітру або нахилу майданчика, вона має бути повернута на свою початкову позицію. Це ж правило поширюється на будь-яку кулю, випадково зрушену гравцем, суддею, глядачем, твариною або будь-яким іншим рухомим об'єктом.

Для уникнення розбіжностей, гравці мають позначати положення куль. Жодна претензія не буде прийнятною щодо немаркованої кулі, і суддя винесе рішення лише з точки зору положення, яке займає куля на майданчику.

Однак, якщо куля була переміщена іншою ігровою кулею, вона залишається в грі на новій позиції.

Гра чужими кулями

Гравець, який грає не своєю кулею, отримує попередження. Така куля залишається в грі, але має бути негайно замінена після проведення замірів.

У разі повторення цієї ситуації протягом гри, куля гравця дискваліфікується, а все, що вона змістила, повертається на позиції, якщо вони були помічені.

Кулі, кинуті з порушенням правил

За винятком випадків, коли правила передбачають конкретні покарання, описані в пункті 35, будь-яка куля, кинута всупереч правилам, є поза грою, і все, що вона змістила, повертається на позиції, якщо вони були помічені.

Однак, суперник, за правилом переваги, може не оспорювати таку кулю та залишити її в грі.

У цьому випадку куля, що була кинута всупереч правил, є валідною, і все, що вона зрушила, залишається на новому місці.

Нарахування очок та проведення вимірювань

Тимчасове вилучення куль

Для проведення вимірювань дозволено тимчасове зміщення куль і будь-яких предметів, розташованих між кошонетом і кулями, після маркування їх положення.

Після проведення вимірювань всі кулі та перешкоди, що забирались, повертаються на своє місце. Якщо об'єкт не можна пересунути, вимірювання здійснюються за допомогою спеціальних вимірювальних інструментів.

Проведення вимірювань

Вимірювання проводяться гравцем, що грав останнім, або одним із членів його команди. Суперники завжди мають право зробити заміри після одного з цих гравців.

Вимірювання необхідно проводити за допомогою відповідних інструментів, які зоб в'язана мати кожна команда.

Особливо заборонено проводити вимірювання ногами. Гравці, які не дотримуються цього правила, отримають покарання, описані в пункті 35.

На якій би позиції не знаходились кулі, які треба заміряти, в будь-який момент гейму можна проконсультуватись із суддею. Його рішення буде остаточним. Під час вимірювання суддею гравці мають бути на відстані не менше двох метрів від нього. Організаційний комітет, особливо у випадку телевізійних ігор, може прийняти рішення, що тільки суддя має право проводити вимірювання.

Вилучені кулі

Гравцям забороняється підіймати зіграні кулі до завершення гейму.

В кінці гейму усі кулі, що були підняті до узгодження очок, вважаються поза грою.

Жодна претензія з цього приводу не приймається.

Якщо гравець забирає одну зі своїх куль з ігрової зони, доки в його партнерів залишаються кулі, цій команді більше не дозволено кидати кулі.

Зміщення куль або кошонета

Команда, гравець якої під час вимірювання зміщує або рухає кошонет або одну із куль на полі, втрачає очко.

Якщо під час вимірювання суддя зміщує або рухає кошонет чи кулю, то він має прийняти неупереджене рішення.

Кулі, рівновіддалені від кошонета

Якщо дві найближчі кулі, що належать командам-суперникам, рівновіддалені від кошонета, діють таких три правила:

якщо у двох команд більше немає куль, в геймі оголошується нічия. А кошонет закидає та команда, яка набрала очки в попередньому геймі або виграла жереб;

якщо кулі залишились тільки в однієї команди, вона має їх кинути. І набирає стільки очок, скільки куль у неї ближче до кошонета порівняно з найближчою кулею суперника;

якщо кулі є в обох команд, знову грає та команда, яка грала останньою кулею, потім команда суперника і так далі за чергою, поки одна з команд не отримає очко. Якщо тільки одна команда має кулі, діють правила, викладені в попередньому пункті.

Якщо після закінчення гейму всі кулі знаходяться в ауті, оголошується нічия.

Сторонні тіла, що прилипи до кулі або кошонета
Будь-які чужорідні тіла, що прилипи до кулі чи кошонета, мають бути видалені перед проведенням вимірювань.

Скарги

Для розгляду скарги її необхідно озвучити судді. Після завершення гри скарги не приймаються.

Дисципліна

Покарання за відсутність команд або гравців

Під час жеребкування та оголошення результатів жеребкування гравці мають знаходитися біля столу суддівської колегії. Через чверть години після оголошення цих результатів команда, яка відсутня на майданчику, буде оштрафована на одне очко, яке присуджується її суперникам. В іграх з обмеженим часом цей термін зменшено до п'яти хвилин.

Після закінчення цього ліміту часу нараховується один штрафний бал за кожні п'ять хвилин відсутності на майданчику. Такі самі штрафи застосовуються під час турніру після кожного випадкового жеребкування.

Якщо гра поновлюється після перерви з будь-якої причини, штрафи складатимуть одне очко за кожні п'ять хвилин відсутності команди.

Команда, яка не з'явилася на ігровому майданчику протягом 30 хвилин після початку або відновлення гри, вибуває зі спортивних змагань.

Команда може почати гру без відсутніх гравців, але не може використовувати кулі цих гравців.

Жоден гравець не може бути відсутнім під час гри або залишати ігрову зону без дозволу судді. У будь-якому випадку ця відсутність не призводить до зупинки гри, а також до зобов'язання партнерів зіграти свої кулі у зазначену хвилину. Якщо гравець не повернувся до того моменту, коли він має зіграти свої кулі, вони скасовуються у такому порядку: одна куля за хвилину.

Якщо гравець відсутній на майданчику без дозволу судді, застосовуються покарання, викладені в пункті 35.

У разі нещасного випадку або травми, офіційно підтвердженої лікарем, гравцеві можуть дозволити бути відсутнім до 15 хвилин. Команда, що зловживає такими перервами, дискваліфікується зі спортивного змагання.

Запізнення гравців

Якщо після початку гейму приходить відсутній гравець, він не має права брати участь у цьому геймі. Гравець вступає в гру тільки з наступного гейму.

Якщо відсутній гравець приходить після 30 хвилин після початку гри, він не допускається до участі в цій грі.

Якщо його напарники у команді здобувають перемогу, гравець може взяти участь у наступній грі за умови, що він був зареєстрований у цій команді спочатку.

Якщо спортивні змагання відбуваються в лігах, гравець може взяти участь у другій грі незалежно від результату першої.

Перший гейм гри вважається розпочатим, щойно було закинуто кошонет, незалежно від правильності кидка. Наступні гейми вважаються розпочатими, як тільки зупинилася остання куля з попереднього гейму.

Заміна гравця

Заміна гравця в дуплеті або одного чи двох гравців у триплеті дозволяється до офіційного оголошення початку спортивного змагання (до пострілу, свистка, оголошення тощо) за умови, що ті гравці не були попередньо зареєстровані в інших командах турніру.

Покарання

За недотримання правил під час гри гравці несуть такі покарання:

попередження, яке офіційно фіксується суддею шляхом показу жовтої картки гравцеві-порушнику.

Однак жовта картка за перевищення ліміту часу на кидок показується всім гравцям команди-порушника. Якщо один з цих гравців уже отримував жовту картку, він карається дискваліфікацією вже зіграної або ще незіграної кулі.

Вилучення зіграної або ще незіграної кулі, що офіційно фіксується суддею шляхом показу помаранчевої картки гравцеві-порушнику;

зняття гравця з гри, яке офіційно фіксується суддею шляхом показу червоної картки гравцеві-порушнику;

вилучення команди-порушника;

вилучення обох команд у разі співучасті.

Попередження є санкцією і може бути видане лише після порушення правил. Надання інформації гравцям або вимога дотримуватись правил на початку спортивного змагання чи турніру не вважається попередженням.

Несприятливі погодні умови

В разі несприятливих погодних умовах, таких як сильний дощ, будь-який розпочатий гейм має бути завершено, якщо протилежне рішення не було прийняте суддею, який є єдиною уповноваженою особою та після консультації з журі чи організаційним комітетом може приймати рішення щодо зупинки гри або скасування турніру у разі форс-мажору.

Нове коло спортивних змагань

Якщо після оголошення початку нового кола турніру (2-го раунду, 3-го раунду тощо) певні ігри попереднього кола ще не були завершені, суддя

може попросити журі або оргкомітет зупинити незавершені ігри або навіть турнір для забезпечення нормального перебігу спортивних змагань.

Відсутність спортивного духу

Команди, які сперечаються під час гри, демонструють відсутність спортивної поведінки та поваги до глядачів, організаторів або суддів, дискваліфікуються зі спортивних змагань. Таке виключення може призвести до анулювання

результатів, а також до застосування штрафних санкцій, викладених у пункті 39.

Порушення правил поведінки

Гравець, який поводить себе негідно або, що ще гірше, проявляє агресію стосовно офіційної особи, судді, іншого гравця або глядача, підлягає одному або кільком із наведених нижче покарань, залежно від серйозності порушення:

зняття зі спортивних змагань;

вилучення ліцензії або іншого офіційного документа;

конфіскація або компенсація витрат та нагород.

Покарання, накладене на гравця-порушника, також може бути накладене на його партнерів з команди.

Покарання 1) накладає суддя.

Покарання 2) накладає журі або оргкомітет.

Покарання 3) накладає організаційний комітет, який протягом 48 годин надсилає звіт з витратами та нагородами, що мають бути утримані, до федерації, яка прийматиме рішення щодо їх перепризначення.

У всіх випадках голова комітету відповідної федерації приймає остаточне рішення.

Всі гравці мають бути одягнені відповідно. Особливо забороняється грати з оголеним торсом. Також з міркувань безпеки гравці мають носити повністю закрите взуття, яке захищає пальці ніг та п'яти.

Під час гри заборонено палити, зокрема електронні сигарети. Також під час ігор заборонено користуватися мобільними телефонами.

Будь-який гравець, який не дотримується цих правил, дискваліфікується зі спортивних змагань, якщо він продовжує порушувати правила після отримання попередження від судді.

Обов'язки суддів

Судді, призначені контролювати спортивні змагання, мають стежити за суворим дотриманням правил гри та адміністративних правил, які їх доповнюють.

Залежно від серйозності порушення вони мають право виключити з гри або дискваліфікувати зі спортивних змагань будь-якого гравця або будь-яку команду, які відмовляються виконувати суддівські рішення.

Щодо всіх глядачів, які мають чинну або тимчасово призупинену ліцензію, та своєю поведінкою заважають грі, суддя може повідомити представника федерації. Цей представник, своєю чергою, викликає винуватців у дисциплінарний комітет, який приймає рішення щодо міри покарання.

Склад та рішення журі

Будь-який випадок, не передбачений цими правилами, розглядає суддя, який може спрямувати його для обговорення журі спортивних змагань. До складу журі входять не менше трьох і не більше п'яти осіб. Рішення, прийняті журі із застосуванням цього пункту, оскарженню не підлягають. У разі розділення голосів голова журі має вирішальний голос.

Правила тиру

http://fipjp.org/images/2021/reglements/Precision_Shooting_Rules2020-official.pdf

Загальні положення

Гравці виконують вправи від дисципліни один на шести метрах до дисципліни п'ять на дев'яти метрах. Кожен гравець має 15 хвилин, щоб виконати всі свої кидки. Час відстежується у таблиці підрахунку балів, оголошується гравцям наприкінці кожної дисципліни і, якщо можливо, відображається на видному місці.

Зворотний відлік починається, коли суддя з нарахування балів піднімає руку, сигналізуючи, що вправа готова до виконання; час зупиняється, коли куля залишає руку гравця.

Гравець має залишатися в колі, поставивши обидві ноги на землю доти, поки його куля не торкнеться землі або цілі. Якщо гравець відриває принаймні одну ногу від землі передчасно, він отримує червону картку, що скасує кидок, навіть якщо гравець у процесі свого кидка не виходив з кола до торкання землі або цілі кулею, що кидається.

Червона картка також буде показується гравцю, нога якого торкається кола для кидків під час кидку.

Гравець, що отримав другу червону картку, припиняє виконання кидків, але зберігає бали, що вже отримані. Лише суддя чи призначений представник має право замінювати мішені та перешкоди, використовуючи шаблон, схвалений

FIPJR. Тренерам та іншим гравцям заборонено втручатися у залікову зону.

Тренер може допомагати гравцеві, але йому не дозволяється виходити за межі чотирьох кіл для виконання кидків.

На кожній смузі мають бути:

а) суддя або офіційна особа, що перевіряє положення ніг спортсмена. У них має бути білий знак – кидок зарахований, і червоний – кидок не дійсний.

Суддя має знаходитися навпроти кола, в якому знаходиться гравець, і не ближче двох метрів від нього. Суддя чи офіційна особа не можуть попереджати гравця щодо заступу.

б) суддя, який, використовуючи маркери з нарахуванням балів (0, 1, 3 або 5), фіксує результати в підсумковому протоколі, переконавшись, щоб кидок був зарахований;

в) один секретар на кожного гравця для запису результатів у підсумковий протокол певної форми та офіційна особа, яка записує та оголошує в кінці кожної дисципліни час, що залишився для виконання вправ. Цю роль може виконувати секретар.

Хід спортивних змагань

Спортивні змагання з тирю починаються з двох відбіркових турів, у ході яких обираються вісім гравців фінального етапу. Кожен учасник має виконати повну серію із двадцяти кидків, тобто чотири кидка по одному у чотирьох дистанціях для кожної дисципліни за максимальний час 15 хвилин.

Порядок проведення першого відбірного раунду визначається жеребкуванням першої гри турніру. За підсумками першого раунду чотири найкращі результати виходять до чвертьфіналу напряму, забираючи відповідно номери від 1 до 4. Щонайменше наступні 16 відбираються для участі у другому турі. Однак, якщо деякі гравці мають ту ж суму, що й шістнадцяті, вони також проходять до другого туру.

Порядок гри другого раунду кваліфікації має відповідати зворотному порядку результатів першого раунду. Гравці, які набрали найменшу кількість балів, грають першими. Для отримання результатів бали другого раунду кожного гравця додаються до результату, отриманого у першому раунді.

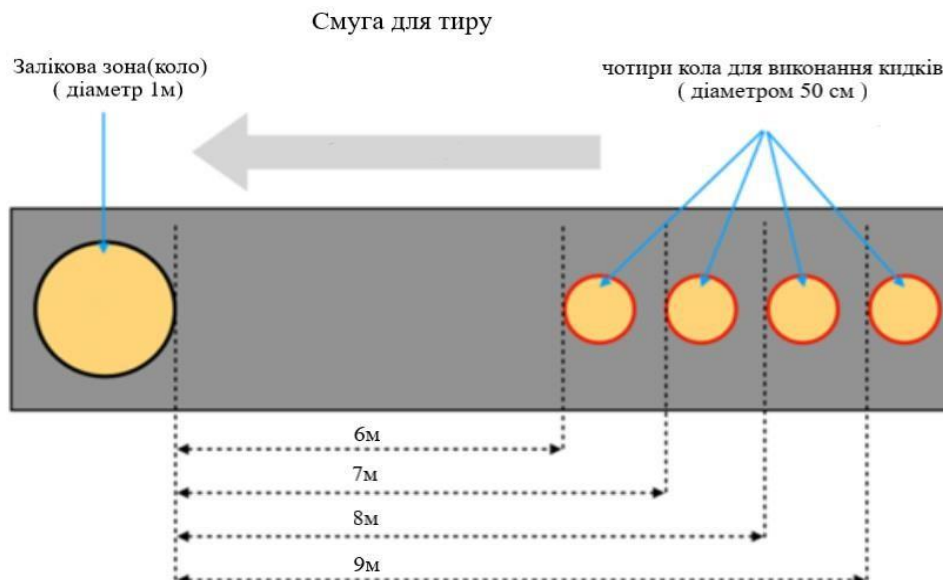
За підсумками другого відбіркового раунду чотири найкращі результати кваліфікуються для участі у чвертьфіналі і вони беруть номери з п'яти до восьми. У разі рівності чотирьох кваліфікаційних місць за сумою двох раундів пріоритет отримують гравці, які зробили більше п'ятибальних кидків. Якщо цього недостатньо, пріоритет отримує гравець, що зробив найбільшу кількість трибальних кидків.

Бараж

У разі ідеальної нічиєї організується бараж, в разі якого кожний гравець кидає лише одну кулю з кожної дисципліни на відстані семи метрів. Якщо переможця не визначено, ця процедура повторюється, але припиняється, як тільки один із гравців набирає більше очок у будь-якій дисципліні. Ця ж процедура застосовується у разі нічиєї на завершальному етапі.

У кожній грі гравець кваліфікується, набравши кращого результату, ніж його суперник. У чвертьфіналах, півфіналі та фіналі два спортсмени виконують вправи за чергою на одній смугі. Смуга для тир (мал.1), залікова зона(коло) (мал.2).

Розташування об'єктів усередині кола діаметром один метр та розподіл балів: фігури з 1 до 5.



Мал.1
Смуга для тир

Смуга для тиру є коло діаметром один метр, на якому розміщуються об'єкти – мішені та перешкоди, та чотири кола для виконання кидків діаметром 50 см, з'єднані між собою та передні краї яких знаходяться на відстані шість, сім, вісім та дев'ять метрів від найближчого краю кола з об'єктами.

У протистояння двох гравців, наприклад на фазі плей-офф, бажано, щоб відстань між смугами дорівнювала ширині ігрових доріжок спортивних змагань.

Використовувані об'єкти

а) кулі-мішені (мал. 1, 2, 3 і 4) мають діаметр 74 мм, вагу 700 грам, бути гладкими, світлого кольору (сталевий) і однаковими для всіх дисциплін;

б) кошонет-мішень (мал. 5) та кошонет-перешкода (мал. 2) мають бути діаметром

30 мм, вагою 10-18 грамів, виготовленими з деревини або синтетичного матеріалу та однотонного кольору;

в) кулі-перешкоди (мал. 3 і 4) мають ті ж характеристики, що і кулі-мішені, але мають бути темного кольору та ідентичними для двох дисциплін, де вони використовуються.

Розташування цілей та перешкод

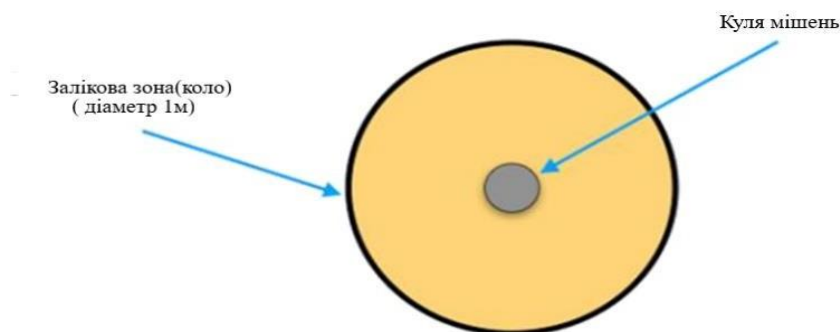
Мішені та перешкоди розміщуються у колі діаметром один метр за допомогою шаблону, затвердженого FIPJP, відповідно до стандартів, вказаних на мал. Фігура 1, 2, 3, 4 і 5.

Кулі-мішені завжди розміщуються у центрі залікового кола, тобто на відстані 6,5, 7,5, 8,5 та 9,5 метрів від краю кола для виконання кидків.

Кошонет-мішень встановлюється на відстані 20 см від найближчого до спортсмена краю залікового кола. Отже, знаходиться на відстані 6,2, 7,2, 8,2 та 9,2 метру від краю кола для виконання кидків.

Залік та оцінка

Щоб кидок був зарахований, куля має приземлитися в коло з об'єктами. Кидок не зараховується, навіть в разі часткового торкання краю кола кулею, що кидається. Для контролю рекомендується покласти крейду або інший чутливий матеріал з краю кола.



Мал.1

1 бал коли:

- а) першим є торкання кулі-мішені, але вона залишається в заліковому колі;
- б) для дисциплін 2 і 4, якщо куля, що кидається торкається об'єкта-перешкоди відскочивши від кулі-мішені, незалежно від положення кулі-мішені, кошонета, кулі-перешкоди і кулі, що кидається.

1 бал присуджується тільки в тому випадку, якщо куля гравця приземляється за об'єктом-перешкодою, що знаходиться перед об'єктом-мішенню.

В іншому випадку – нуль (0) балів;

- в) у дисципліні 3, якщо після торкання кулі-мішені куля гравця торкається кулі-перешкоди

Нуль (0) балів нараховується, якщо куля-перешкода залишає залікове коло. 3 бали нараховуються коли:

- а) коли куля-мішень вражена першою. І вона, і куля гравця повністю залишають залікове коло (для дисциплін із перешкодами, не торкаючись їх);
- б) є потрапляння в кошонет-мішень (дисципліна 5), але кошонет-мішень залишається в заліковій зоні.

5 бали нараховуються коли:

куля-мішень вражена першою і повністю залишає залікове коло. При цьому куля гравця залишається в заліковій зоні (для дисциплін з перешкодами, не торкаючись їх);

б) коли кошонет-мішень залишає залікове коло після правильного влучення.

Максимально можлива оцінка за одну серію кидків – 100 балів.

Використання відео

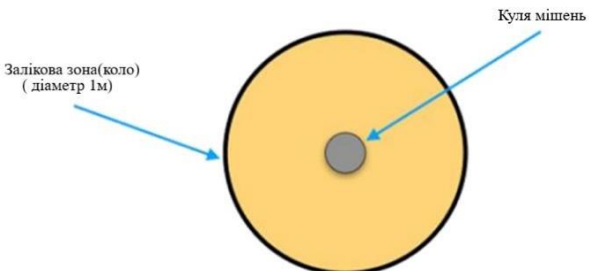
Якщо можливо, можна використовувати відео для прямих протистоянь у разі виникнення проблем за рішенням судді. З цією метою кожному тренеру має бути виданий маркер, що може бути використаний для запиту перевірки.

Якщо протест виправдано, маркер можна використати знову. Якщо не виправдано, тренер не може подавати подальші апеляції.

Фігура 1

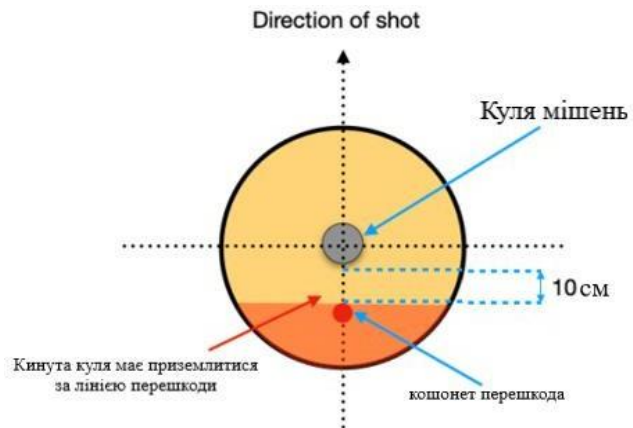
Результат	Бали	
Куля-мішень виходить із залікового кола. Куля гравця в ньому залишається. «Carreau»	5	
Куля-мішень та куля гравця виходять із залікового кола.	3	
Куля гравця торкається кулі-мішені. Куля мішень залишається в заліковій зоні	1	

АКСІОМА РУХУ: АКТИВНА НАЦІЯ

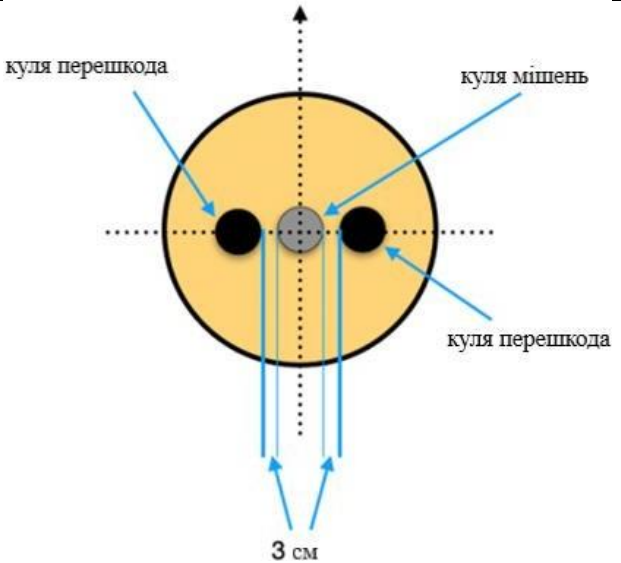
		 Залікова зона(коло) (діаметр 1м) Куля мішень
Промак	0	

Фігура 2

Результат	Бали	
Куля гравця торкається кулі-мішені першою, залишається в заліковому колі.	5	
Куля-мішень виходить із залікового кола. «Carreau»		
Куля гравця торкається кулі-мішені першою. Куля-мішень та куля гравця виходять із залікового кола.	3	
Куля гравця торкається кулі-мішені першою, при цьому: куля мішень залишається в заліковій зоні - або куля гравця після мішені торкається кошонета	1	
Промах або приземлення кулі гравця в зону перед кошонетом	0	



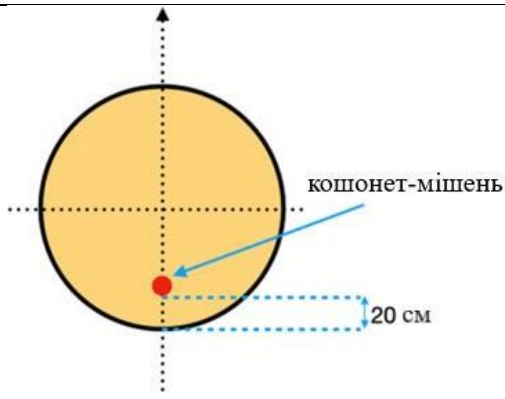
Фігура 3

Результат	Бали	
Куля гравця торкається кулі-мішені першою. Куля-мішень виходить із залікового кола, а куля гравця в ньому залишається. «Carreau»	5	
Куля гравця торкається кулі-мішені першою. Куля-мішень та куля гравця виходять із залікового кола.	3	
Куля гравця торкається кулі-мішені першою. При цьому: - куля мішень залишається в заліковій зоні - або куля гравця після мішені торкається кулі-перешкоди	1	
Промах або куля-перешкода виходить із залікового кола	0	

Фігура 4

Результат	Бали	
Куля гравця торкається кулі-мішені першою. Куля-мішень виходить із залікового кола, а куля гравця в ньому залишається. «Carreau»	5	
Куля гравця торкається кулі-мішені першою. Куля-мішень та куля гравця виходять із залікового кола.	3	
Куля гравця торкається кулі-мішені першою. При цьому: - куля мішень залишається в заліковій зоні - куля гравця після мішені торкається кулі-перешкоди	1	
Промах або приземлення кулі гравця в зону перед кулею-перешкодою.	0	

Фігура 5

Результат	Бали	
Кошонет виходить із залікового кола.	5	
Куля гравця торкається кошонета, але він залишається в заліковій зоні	3	
Проміх	0	

Навчальне видання

АКСІОМА РУХУ: АКТИВНА НАЦІЯ

Укладачі:

Цибанюк Олександра Олександрівна,

Ковач Шандор Арпадович

Літературне редагування **О.В. Колодій**

Технічне редагування

та дизайн обкладинки **О.М. Кудрінська**

Підписано до друку 20.07.2026. Формат 60х84/16.

Папір офсетний. Друк цифровий.

Умов.-друк. арк. 12,7.Обл.-вид. арк. 13,6. Зам. Н-000.

Видавництво та друкарня Чернівецького національного університету.
58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.

e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002.