

Штефюк І. К., Киселиця О. М.

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**



Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Штефюк І. К., Киселиця О. М.

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник



Чернівці
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
2025

УДК 378.016:796.3(075)

Ш-908

Друкується за ухвалою Вченої ради
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
(протокол №15 від 24 листопада 2025 року)

Рецензенти:

Чернозуб Андрій Анатолійович, доктор біологічних наук, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

Сивохоп Едуард Миколайович, декан факультету здоров'я та фізичного виховання Ужгородського національного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

Штефюк І. К., Киселиця О. М.

Ш-908 Методика викладання експериментальних видів спорту в закладах освіти : навч.-метод. посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 128 с.

У видаленні висвітлено особливості впровадження експериментальних видів спорту в закладах освіти. Викладено основи командних видів спорту з м'ячем і диском (зокрема алтимат фрисбі й флорбол), адаптивних експериментальних видів (як-от болчча, дартс, рінго). Наведено вимоги до організації занять і забезпечення безпеки їх проведення.

Для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)», викладачів, тренерів та вчителів фізичної культури.

УДК 378.016:796.3(075)

© Штефюк І. К., Киселиця О. М., 2025

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ТЕМА 1. Методологічні засади викладання експериментальних видів спорту в контексті нуш	6
ТЕМА 2. Основи експериментальних видів спорту з м'ячем і диском	14
ТЕМА 3. Основи командних експериментальних видів спорту.....	37
ТЕМА 4. Основи адаптивних експериментальних видів спорту.....	69
ТЕМА 5. Основи розвитку фізичних якостей у структурі занять експериментальними видами спорту.....	99
ТЕМА 6. Безпека та організація занять експериментальними видами спорту	114
ВИСНОВКИ.....	121
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	123

ВСТУП

Сучасна освітня парадигма, зокрема Концепція «Нова українська школа» (НУШ), вимагає від закладів освіти та педагогічних працівників оновлення змісту, методів і форм організації навчального процесу. Фізичне виховання, як невід’ємна складова гармонійного розвитку особистості, має сприяти не лише зміцненню здоров’я та вдосконаленню фізичних якостей, а й формуванню ключових компетентностей, розвитку критичного мислення, креативності та здатності до співпраці.

В умовах, коли традиційні види спорту не викликають достатнього інтересу в учнів, виникає гостра потреба у впровадженні інноваційних, нетрадиційних (експериментальних) видів спорту, які пропонують унікальні можливості для активізації рухової активності, підвищення мотивації та ефективної соціалізації школярів.

Навчально-методичний посібник «Методика викладання експериментальних видів спорту в закладах освіти» розроблено саме з метою заповнення прогалини в методичному забезпеченні викладання цих інноваційних спортивних дисциплін. Актуальність видання зумовлена необхідністю надати вчителям фізичної культури, студентам та викладачам закладів вищої освіти комплексний інструментарій та науково-методичне обґрунтування для успішного інтегрування експериментальних видів спорту в навчальний процес. Посібник висвітлює методологічні засади викладання в контексті НУШ, деталізує основи спортивних ігор з м’ячем і диском, а також командних та адаптивних їх варіантів, що критично важливо для забезпечення інклюзивності та роботи з учнями, які мають особливі освітні потреби. Окрему увагу приділено методиці розвитку фізичних якостей через структуру занять цими видами спорту та забезпечення безпеки й організації навчального процесу.

Отже, книга практично орієнтована і слугує надійною основою для модернізації фізичного виховання, допомагаючи педагогам розширити свій методичний арсенал та ефективно реалізувати потенціал експериментальних видів спорту у формуванні активної та здорової особистості учня.

Цей посібник є практичним дороговказом для кожного педагога, який прагне зробити уроки фізичної культури не просто обов'язковим заняттям, а захоплюючим досвідом для учнів. Впровадження експериментальних видів спорту – не данина моді, а стратегічна інвестиція у формування фізично грамотної, соціально адаптованої та креативної особистості, здатної розв'язувати сучасні проблеми.

Сподіваємося, що знання та методичні рекомендації, викладені тут, стануть каталізатором інноваційного освітнього процесу, зробивши фізичне виховання справді цікавим, інклюзивним та результативним у контексті розбудови Нової української школи.

ТЕМА 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКЛАДАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ В КОНТЕКСТІ НУШ

1. Сутність і значення експериментальних видів спорту в системі фізичного виховання НУШ.
2. Філософія Нової української школи в контексті фізичного виховання.
3. Обґрунтування особливості навчання експериментальних видів спорту.

Сучасна фізична культура орієнтується на різноманітну та захопливу діяльність, що сприяє цілісному розвитку особистості – фізичному, когнітивному та соціальному. Експериментальні або «нові» види спорту розширюють традиційний репертуар уроків фізичного виховання, формуючи у здобувачів освіти довготривалу фізичну грамотність. Дослідження підтверджують, що різнопланова рухова активність підвищує рівень здоров'я, стійкість до стресу та когнітивні здібності.

В Україні такі ініціативи, як проєкт JuniorZ, популяризують нові ігри серед школярів. У межах реформи Нової української школи Державний стандарт і Типові навчальні програми прямо орієнтують педагогів на активну, здоров'язбережувальну освіту (зокрема, концепт «Ліга активних учнів України»). Це узгоджується з філософією НУШ – компетентнісного, орієнтованого на учня навчання, де заняття набувають проблемно-діяльнісного характеру.

На практиці уроки фізичної культури доцільно спрямовувати не лише на формування рухових умінь, а й на розвиток основних фізичних якостей (витривалості, координації, спритності) та вироблення соціальних навичок (командна взаємодія, чесна гра) через ігрові, різноманітні форми діяльності.

Сучасні уроки з фізичного виховання мають зосереджуватися на сучасних підходах до їх організації. Насамперед, слід орієнтуватися на концепцію компетентнісного навчання. Уроки зосереджуються на реальних життєвих навичках і співпраці. Учитель ставить перед учнями практичні проблеми або завдання (наприклад, «організуйте шкільний спортивний захід»), які вимагають колективного мислення, критичного аналізу та застосування рухових умінь.

Такий підхід протиставляється механічному засвоєнню навичок – учні стають активними учасниками процесу, осмислюють власні дії та результати.

Формувальне оцінювання (постійний зворотний зв'язок) витісняє одноразові підсумкові оцінки.

Відповідно до пріоритетів НУШ, уроки мають враховувати інтереси, рівень підготовленості й особливі потреби кожної дитини. Учителі диференціюють завдання за складністю та надають можливість вибору видів активності. Наприклад, у деяких школах учнів розподіляють за рівнями фізичної підготовленості (основна, підготовча, спеціальна медична групи), а в інших – навмисно формують змішані команди, щоб кожен міг зробити свій внесок. Важливими залишаються гендерна рівновага (адже багато нових видів спорту змішані) та залучення дітей з інвалідністю через адаптоване обладнання й правила.

Замість статичних вправ перевага віддається рухливим іграм і змаганням. Динамічні розминки (естафети, ігри в квач) замінюють традиційні стройові вправи. Доцільне поєднання елементів різних видів спорту в одному уроці («комбіновані заняття») для підтримання інтересу та різнобічного розвитку навичок. Головна мета – підвищення рухової активності (моторної щільності) та задоволення від занять, адже дослідження свідчать: саме емоційна насолода є рушійною силою фізичної активності.

До типових навчальних програм НУШ включено низку нових, простих ігрових модулів, що не потребують складного інвентарю та спеціальної підготовки. Серед рекомендованих:

- корфбол – змішана гра (4 хлопці + 4 дівчини), схожа на нетбол (розвиває координацію та гендерну взаємодію);
- алтимат (Ultimate Frisbee) – командна безконтактна гра з літаючим диском, що розвиває витривалість і чесну гру;
- петанк (Pétanque) – гра на точність, що формує окомір і стратегію, має низьке фізичне навантаження;
- флорбол (індор-хокей) – динамічна гра в залі з пластиковим м'ячем (безпечна, розвиває спритність);
- бадмінтон, баскетбол 3х3, регбі-5 – короткі формати класичних ігор, уведені для різноманітності;
- інші модулі (пілотні) – лакрос, чукбол, ринго, кидбол, орієнтування тощо.

Такі ігри не потребують спеціальної фізичної підготовки, і кожна дитина може брати участь, що підвищує інклюзивність. Програми зазвичай передбачають близько 8-ми навчальних годин на кожен модуль, що дає змогу учням опанувати базові навички без перевантаження. Наприклад, для модуля «Корфбол»:

- 1) вступ (ознайомлення, правила безпеки, базові прийоми);
- 2-4) вправи на відпрацювання техніки передач і ловлі;
- 5-6) модифіковані ігри для закріплення навичок;
- 7-8) повна гра за спрощеними правилами (далі турнір або показовий матч).

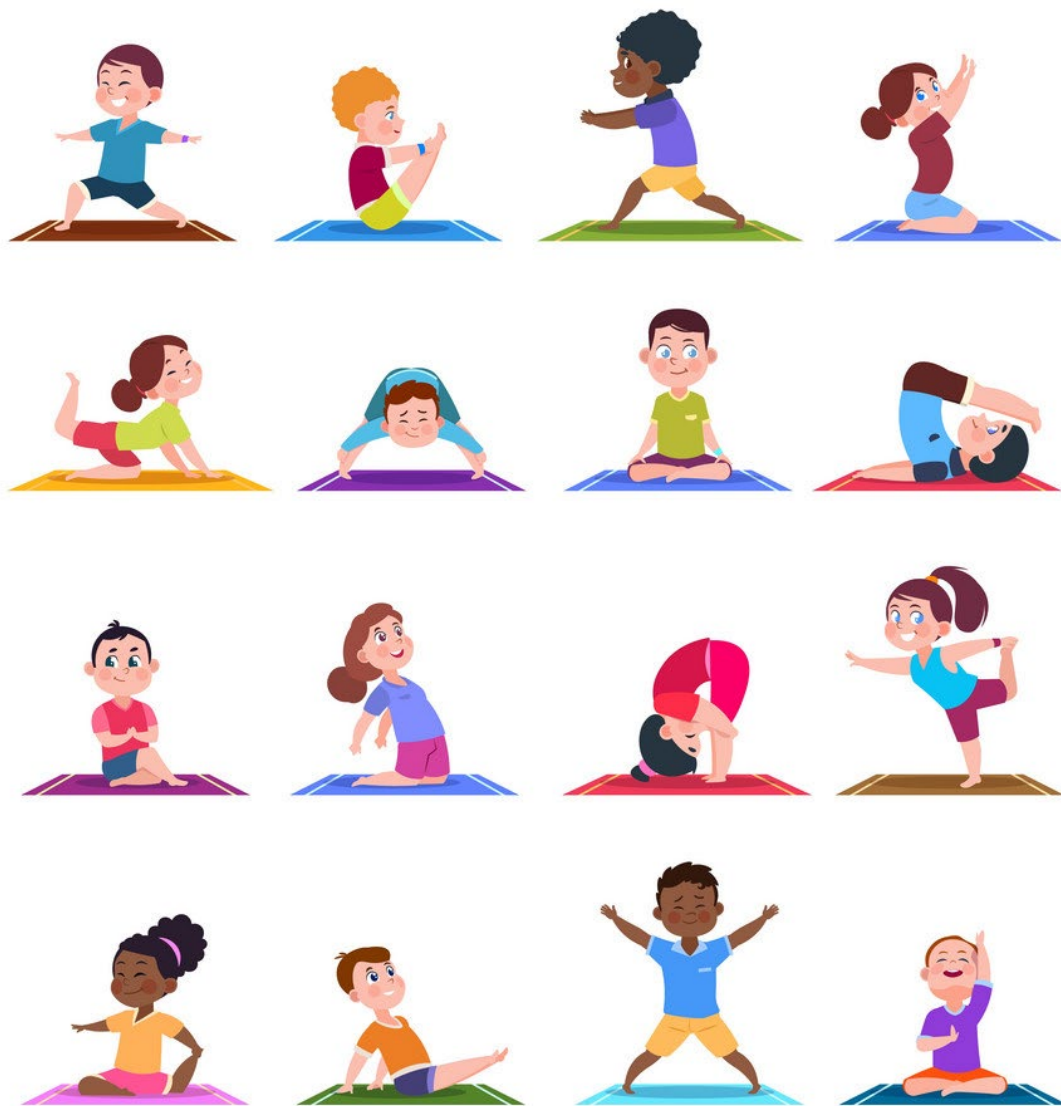
Кожен урок структурований:

- а) розминка/гра;
- б) навчання техніки;
- в) ігрова практика;
- г) підбиття підсумків.

Річний план може включати 2-3 модулі на семестр, при стандартних рекомендаціях для учнів 5-6 класів – 3 години фізичного виховання на тиждень.

Учителі часто поєднують два споріднені модулі (наприклад, баскетбол 3х3 і корфбол), щоб продемонструвати спільні елементи техніки. При цьому уроки можуть адаптуватися залежно від умов. Якщо бракує інвентарю, один вид спорту можна замінити іншим (наприклад, замість лакросу – алтимат). НУШ дозволяє вчителям самостійно визначати темп і послідовність занять.

Важливо враховувати вікові особливості методики навчання. Так, для дітей початкової школи (1–4 класи) заняття максимально ігрові, рухливі, короткі (зміна активностей кожні 5–10 хвилин). Основна мета – розвиток базових рухових навичок через ігри, пісні, руханки. Пріоритет – безпека, правильна техніка, прості інструкції. Учні середньої школи (5–9 класи) здатні виконувати складніші завдання, розуміють правила і стратегію / тактику гри. Основна мета – розвиток тактичного мислення, самоконтроль, оцінювання результатів. Учитель диференціює завдання за рівнем підготовленості учнів.



Приклад вправ

Потрібний розвиток лідерства, залучення до самооцінювання, зв'язок із предметом «Основи здоров'я». На всіх рівнях уроки мають сприяти розвитку когнітивних і соціальних навичок. Учитель заохочує учнів до рефлексії («Яка стратегія була ефективнішою?»), формує цінності чесної гри та взаємоповаги.

Оцінювання в Новій українській школі має формувальний і компетентнісний характер. На відміну від традиційних підходів, де основна увага зосереджується на кінцевому результаті або оцінці, сучасна система оцінювання у НУШ спрямована на підтримку поступу учня, розвиток його відповідальності, мотивації та усвідомлення власного навчального процесу.

Замість одноразових контрольних чи тестів педагоги використовують різноманітні практичні інструменти, які дозволяють оцінити процес навчання комплексно та динамічно. Найпоширеніші серед них спостереження, контрольні листи навичок, самооцінювання і взаємооцінювання. Такі методи дають можливість учителю бачити реальний розвиток компетентностей учня, а не лише факт володіння певним набором знань або умінь.

Міністерство освіти і науки України розробило критерії оцінювання навчальних досягнень для учнів 5–9 класів, які базуються на чотирьох рівнях: початковому, середньому, достатньому та високому. Ця система сприяє прозорості та зрозумілості оцінювання для учнів і батьків.

Важливим елементом сучасного підходу є використання різних практичних інструментів. Зокрема, «чек-листи навичок» допомагають учителю фіксувати, які рухові дії учень виконує правильно, а над якими ще потрібно працювати. «Самооцінка і взаємооцінювання» формують у школярів здатність аналізувати власний прогрес і підтримувати одне одного у досягненні спільних результатів. «Портфоліо активностей» дає змогу накопичувати приклади особистих досягнень, відображаючи індивідуальний поступ у різних видах діяльності. Окрему мотиваційну роль відіграє «система бейджів» – відзнак за опанування конкретних навичок, наприклад, за вміння точно передавати м'яч у грі в алтиматі.

Отже, у НУШ головний акцент робиться не на досягнутому результаті, а на зусиллях, прогресі, командній взаємодії та готовності учня долати труднощі. Формувальне оцінювання допомагає дитині бачити власний розвиток, усвідомлювати його й відчувати підтримку вчителя.

Інклюзивність та «учнецентризм» є фундаментальними принципами Нової української школи. Кожна дитина, незалежно від своїх фізичних чи когнітивних особливостей, має можливість брати участь у заняттях фізичної культури на доступному рівні. Це передбачає гнучкість, індивідуалізацію навчального процесу та створення умов для розвитку кожного учня.

Учитель фізичної культури у системі НУШ виконує роль не лише інструктора, а й фасилітатора навчання, тобто партнера, який підтримує ініціативу учнів, стимулює взаємодію в команді, допомагає долати труднощі та формує атмосферу співпраці.

Інклюзивне навчання реалізується через кілька ключових педагогічних підходів. По-перше, застосовується «диференціація завдань», коли вправи або ігрові дії добираються відповідно до можливостей і підготовленості кожного учня. По-друге, використовується «універсальний дизайн навчання», який дозволяє кожному школяреві брати участь у заняттях без потреби в спеціальних адаптаціях. По-третє, учням надається можливість «обирати модулі фізичної активності» з великого переліку варіативних пропозицій, що оновлюються щосеместрово. Нарешті, важливою складовою є «організація змішаних команд», де учні з різними здібностями працюють разом, підтримуючи одне одного та формуючи соціальну згуртованість.

Завдяки такому підходу фізичне виховання перетворюється на простір взаємоповаги, співпраці й розвитку. Учні не лише вдосконалюють рухові навички, але й розвивають важливі соціально-емоційні компетентності – емпатію, толерантність, комунікабельність і здатність працювати в команді.

Зміни у системі фізичного виховання в НУШ спираються на міцну нормативно-правову базу. Основними документами, що визначають її зміст та організаційні засади, є: «Концепція Нової української школи (2016)», «Державні стандарти базової середньої освіти (2018–2021)», «Типові освітні програми для 5–6 класів (2022)», а також «наказ МОН №1093/2024 «Про формувальне оцінювання». Крім того, «Постанова Кабінету Міністрів України» встановлює обов'язкові три години фізичного виховання на тиждень для учнів 5–9 класів. Особливу увагу приділено «інклюзивній освіті» та «адаптивному фізичному вихованню», що гарантують рівний доступ до занять для всіх дітей незалежно від їхніх можливостей. Ці документи формують системну основу для реалізації сучасних підходів до навчання, які поєднують компетентнісний зміст, формувальне оцінювання, індивідуалізацію та інклюзивність.

В Україні вже є низка успішних прикладів упровадження оновленого підходу до фізичного виховання у межах НУШ. Так, у Чернівцях у 2024 році школи міста запровадили 14 нових видів спорту, серед яких фрисбі, флорбол, бейсбол і петанк. Учителі зазначають, що після оновлення програми учні стали активніше відвідувати уроки фізичної культури, адже вони стали більш цікавими, динамічними та орієнтованими на командну взаємодію.

У Тернополі реалізується програма «Нова фізична культура» в межах державної ініціативи «Здорова Україна». Вона передбачає впровадження сучасних видів спорту в навчальний процес, підвищення кваліфікації вчителів та розвиток партнерства між школами і спортивними клубами (teren.in.ua).

Крім того, з 2023 року «пілотні класи НУШ» почали апробацію оновлених навчальних планів, що включають варіативні модулі, комбіновані уроки, формувальне оцінювання й системне залучення учнів до вибору видів фізичної активності.

Наведені приклади доводять, що модернізація фізичного виховання в НУШ базується на принципах різноманітності, ігрового підходу, інклюзивності та орієнтації на учня. Такий підхід дозволяє зробити уроки фізичної культури не лише ефективними для розвитку рухових навичок, а й важливим інструментом формування життєвих компетентностей, необхідних для активного, здорового та усвідомленого життя.

Контрольні запитання та завдання:

1. У чому полягає сутність експериментальних видів спорту? Яка їх роль у фізичному вихованні учнів НУШ?
2. Які основні принципи компетентнісного навчання реалізуються на уроках фізичної культури?
3. Як формується мотивація учнів до занять фізичною культурою в умовах НУШ?
4. Вкажіть особливості структури уроку з фізичної культури у Новій українській школі.
5. Назвіть приклади експериментальних видів спорту, рекомендованих для впровадження у шкільну програму.

6. Які інструменти використовуються для формувального оцінювання у фізичному вихованні?

7. У чому полягає відмінність між традиційним і формувальним оцінюванням результатів навчання?

8. Як забезпечується інклюзивність у процесі викладання фізичної культури?

9. Які нормативно-правові документи регламентують оновлену систему фізичного виховання у НУШ?

10. Наведіть приклади успішного впровадження інноваційних видів спорту у шкільну практику України.

ТЕМА 2. ОСНОВИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ З М'ЯЧЕМ І ДИСКОМ

1. Алтимат фрисбі.
2. Флорбол.

2.1. Алтимат фрисбі

У сучасній фізичній культурі та спорті спостерігається постійне розширення видового розмаїття, поява нових форм фізкультурно-спортивної діяльності, а також зростання популярності нетрадиційних видів спорту. Це вимагає оновлення навчальних програм. Пошук шляхів підвищення ефективності навчання фізичній культурі та формування у школярів і студентів стійкої потреби у руховій активності передбачає впровадження нових фізкультурно-спортивних видів у процес фізичного виховання. До таких динамічних командних ігор із літальним диском фрисбі можна віднести й алтимат. Алтимат-фрисбі є однією з найбільш поширених ігор із диском. Сьогодні існують десятки видів ігор із фрисбі.

Історія сучасного літального диска (фрисбі) тісно пов'язана з Вільямом Расселом Фрісбі, який у 1871 році, після громадянської війни, переїхав до Бріджпорта, штат Коннектикут. Найнятий керувати новою пекарнею, філією Olds Baking Company of New Haven, він незабаром викупив її і перейменував на Frisbie Pie Company.

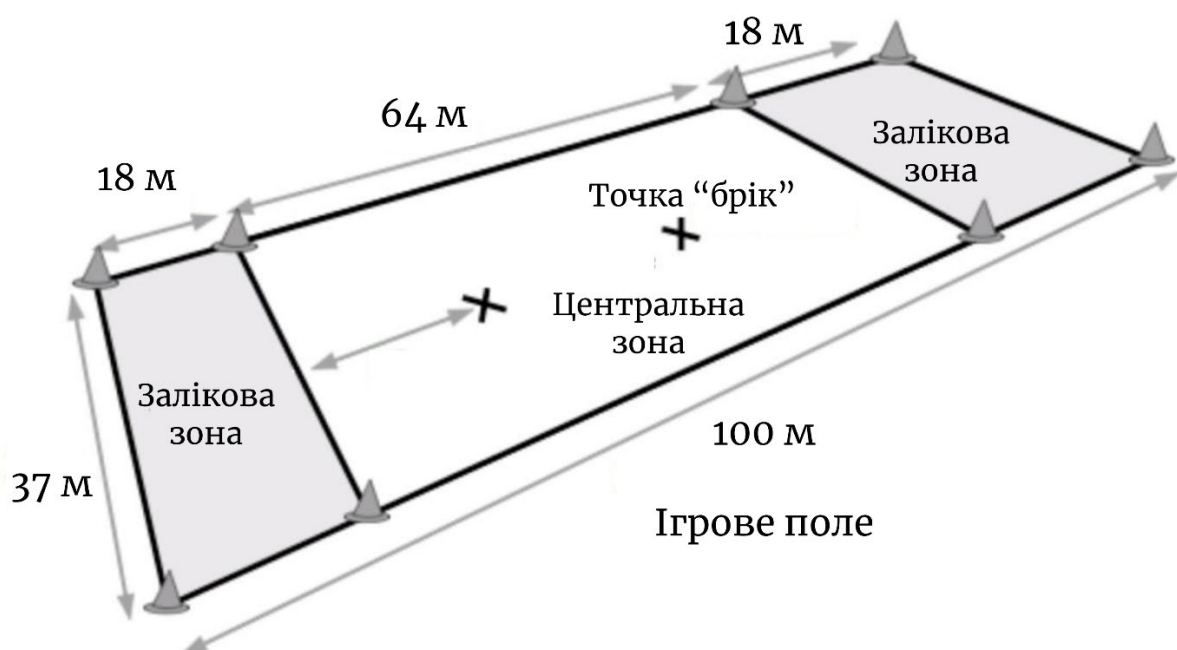
Наявні дві версії походження фрисбі: прихильники Pie-Tin School стверджують, що студенти Єльського університету купували пироги компанії Frisbie Pie Company і кидали формочки для пирогів по всьому університетському містечку. Оскільки на них був штамп Фрісбі, адепти Cookie-Tin School вважають, що кидалися кришками від банок, які дозволяли печиву довше зберігатися.

У 1948 році Уолтер Фрідерік Моррісон, син винахідника автомобільної фари, перетворив форму для пирога на комерційний продукт. Перший диск Моррісона, названий Flyin' Saucer, був точною моделлю крила і використовував спойлери. У 1951 році Моррісон значно вдосконалив свою модель, дизайн якої послугував основою для легендарної моделі Pluto Platter компанії Wham-O. Pluto

Platter став головною моделлю для всіх наступних дисків. Р. Нерр і А.К. Мелін, засновники фірми з виробництва іграшок Wham-O, назвали літальну тарілку фрисбі фонетично правильно, прибравши одну голосну з назви Frisbie Pie Company.

Алтимат зародився серед учнів школи Коламбія. Восени 1967 року Джоел Сільвер запропонував сформувати команду фрисбістів. Регулярні ігри були організовані у 1968 році, і саме цей рік вважається роком винайдення алтимату. Міжнародна федерація фрисбі (World Flying Disc Federation, WFDF), заснована у 1985 році, добилася відповідності алтимату всім критеріям олімпійських видів спорту, включаючи наявність 62 національних федерацій і гендерну рівність. У 2015 році на сесії Міжнародного олімпійського комітету (МОК) у Куала-Лумпурі (Малайзія) гру фрисбі (літальний диск) визнали олімпійським видом спорту. У 2001 році алтимат включили до програми Всесвітніх ігор (у версії мікст).

Алтимат (англ. ultimate – остаточний) – це командний неконтактний вид спорту з літальним диском (фрисбі). Для гри в алтимат використовують диск діаметром 27,5 см і вагою 175 г. Найбільш часто використовують диски Discraft UltraStar. На диск, що переміщається в повітрі, діють чотири сили: тяга, сила тяжіння, підйомна сила та сила опору повітря. Його стійкість забезпечується обертанням, як у гіроскопа.



Поле для гри має прямокутну форму з кінцевими зонами на кожному кінці. Розміри центральної частини поля становлять 64х37 м із кінцевими зонами по 18 м, прилеглими до коротких сторін поля. Загальна довжина поля – 100 м. У зальній версії гри розмір майданчика 20х40 м із зонами завдовжки 6 метрів.

Мета гри алтимат – заробити очки шляхом передачі диска гравцеві своєї команди, який знаходиться в зоні суперника. Грають дві команди, у кожній по 7 гравців на прямокутному полі з кінцевими зонами. У зальній версії гри або на піску команди складаються з 5 осіб. Гравці поділяються за функціональними обов'язками на хендлерів (основних пасувальників), мідлерів (гравців середньої зони) та лонгерів (нападаючих для дальніх закидів). Заміни гравців можуть проводитися після зарахування очка або під час перерви через травму. Нападаючій команді зараховують очко кожного разу, коли її гравець ловить диск у зоні суперника. Гра відновлюється після кожного набраного очка. Диск може переміщатися виключно передачею від одного гравця іншому, при цьому гравець не повинен бігати з диском у руках.

Початок розіграшу кожного очка починається з шикування команд на лініях зон, які вони захищають. Команда, що захищається, вводить диск (виконує пулл) у напрямку команди, що нападає. Диск може пересуватися лише за допомогою пасу товаришеві по команді у будь-якому напрямку. Гравець, який володіє диском (розкидаючий), не має права бігати з диском у руках. Він має 10 секунд для пасу. Захисник, який прикриває розкидаючого (блокуючий або маркер), рахує вголос від 1 до 10 з перервою в 1 секунду (стол). Зміна володіння відбувається, якщо пас не завершено, тобто диск торкнувся землі або чогось за полем, або був перехоплений. У цьому випадку команда, що захищалася, заволодіває диском і стає нападаючою.

Фізичний контакт між гравцями заборонений і є порушенням правил. Заборонено й заважати руху гравців іншої команди. Порушення відбувається внаслідок фізичного контакту гравців протилежних команд. Якщо внаслідок порушення відбувається втрата диска, гра відновлюється, якби не було зміни володіння. Якщо гравець, який порушив правила, вважає, що він їх не порушував, диск повертають кидавшому гравцеві.

У традиційному розумінні суддівство відсутнє. Гравці самі несуть відповідальність за порушення правил і меж поля, а також вирішують спірні питання, що виникли. В алтиматі особливе значення надається чесній грі та майстерності. Основний принцип – Дух гри. Цей принцип передбачає повагу до суперника та встановлює, що «Увага до суперника першорядна». Моральні правила алтимату суворо забороняють навмисні фоли та грубу поведінку. Передбачається, що жоден гравець умисно не порушить правил, тому суворих покарань (штрафів) за ненавмисні порушення не існує. Фоли оголошують не судді, а самі гравці, з якими, на їхню думку, повелися грубо.

Алтимат-фрисбі є дієвим засобом для розвитку та удосконалення фізичних якостей школярів. Заняття цим видом спорту сприяють поліпшенню спритності, швидкості, загальної та швидкісної витривалості, а також зміцненню (збільшенню) сили м'язів рук, ніг і тулуба. Завдяки різноманіттю рухових дій під час гри значно зростає координація та точність рухів, швидкість рухової реакції. У тих, хто регулярно займається, відбувається вдосконалення зорового та вестибулярного апаратів, здатності краще орієнтуватися у просторі.

Специфіка алтимату як командної гри, що вирізняється емоційною насиченістю, високим темпом і обмеженим часом для прийняття рішень, висуває значні вимоги до психологічної готовності гравців. Це стимулює розвиток окремих сторін психіки, зокрема сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уявлень та уяви. Необхідність переборювати опір команди-суперника, знаходячи тактично правильні рішення у постійно мінливих ігрових умовах, формує та вдосконалює у школярів такі морально-вольові риси, як рішучість, сміливість, ініціативність, винахідливість, концентрація та переключення уваги.

Заняття алтиматом слугують надзвичайно ефективним виховним засобом, який сприяє становленню цілого ряду позитивних рис характеру, зокрема через:

- здатність підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога;

- повагу до партнерів і суперників, свідому дисципліну, активність, почуття відповідальності, пунктуальність.

Дух гри є основним принципом алтимату, який покладає відповідальність за чесну гру безпосередньо на кожного учасника. Передбачається, що жоден гравець не порушить правил навмисно, а відсутність суддів вимагає від учасників самостійно знаходити рішення у спірних ситуаціях. Цей принцип включає повагу до суперника, відповідальність за власну поведінку на ігровому полі, дотримання правил, що робить алтимат унікальною спортивною дисципліною, яка підносить мораль та етику на високий рівень.

У табл. 1 представлено арсенал технічних елементів гри алтимат.

Таблиця 1.

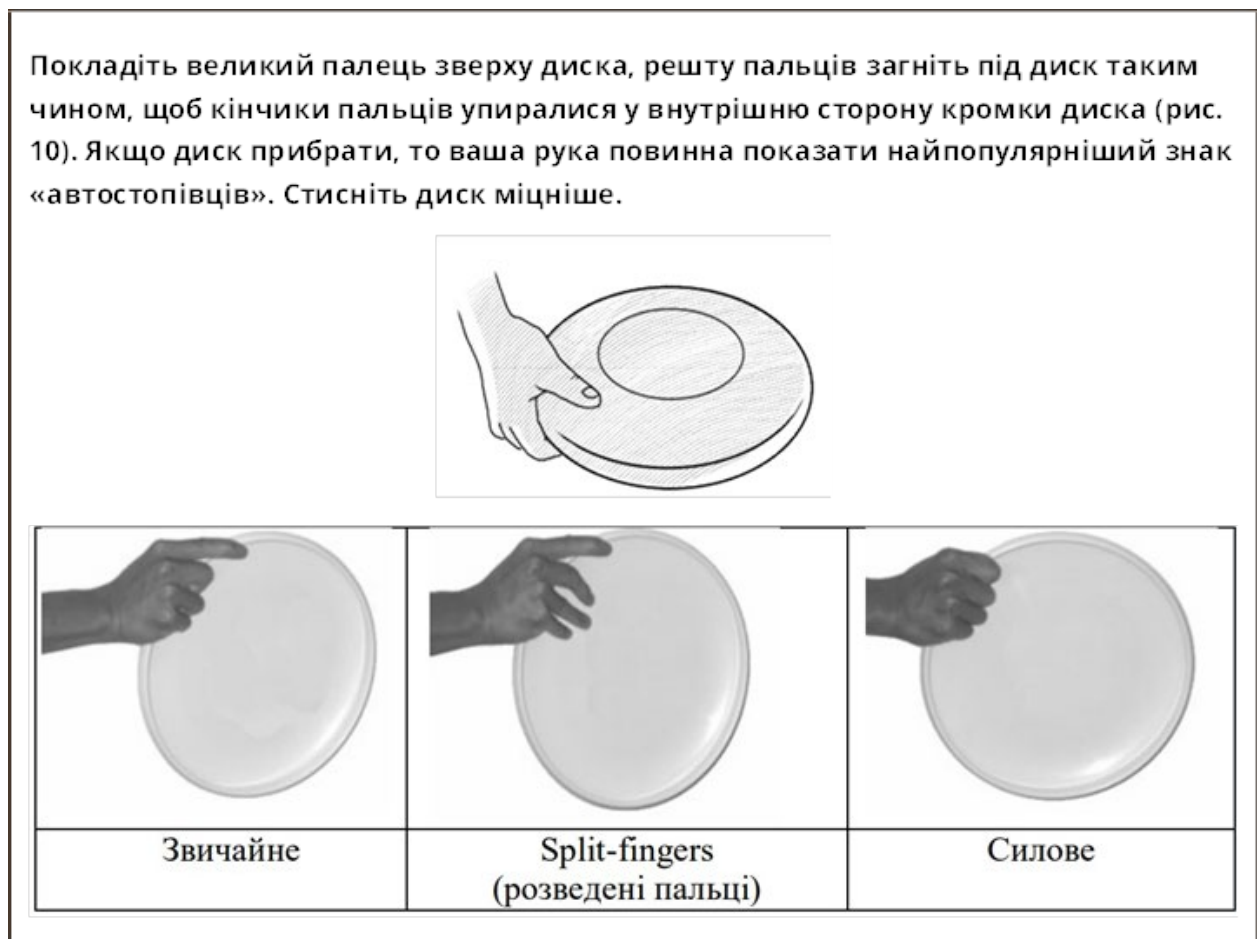
Технічні елементи гри алтимат

№	Елемент техніки	Основні способи та характеристики
1	Базові кидки	Форхенд (долоня вперед, подібний до удару в тенісі) та бекхенд (тильна сторона кисті вперед)
2	Спеціалізовані кидки	Хаммер (високий, перевернутий), піцца/пушпас (з поштовхом пальця для крутого моменту), скубер (перевернутий, підвищеної складності, для коротких пасів)
3	Способи захоплення	Звичайний, split-fingers (для контролю), силовий (для дальності). Положення пальців (великий зверху, решта під диском) впливає на точність і силу
4	Прийом диска	Двома руками (рекомендовано) та однією рукою (у складних випадках).

Методика навчання алтимату передбачає паралельне вивчення основних способів кидків та прийомів диска. Існують два основні способи метання снаряда – форхенд і бекхенд. При бекхенді диск запускають кистю, тильна сторона якої розташована у напрямку кидка, а рух нагадує однойменний удар ракеткою у великому тенісі, оскільки вперед спрямовується зовнішня частина кисті. При форхенді рух схожий на однойменний удар ракеткою в тенісі, де

передня частина кисті (долоня) рухається вперед. Окрім того, використовується хаммер – високий, обвідний, перевернутий кидок, піцца (або пуш-пас) – кидок із захватом як на бекхенд поштовхом вказівним пальцем вперед і трохи в сторону для створення крутного моменту, зворотного форхенду, та скубер – кидок підвищеного рівня складності з положення диска, перевернутого догори дном, який використовують для високих, коротких пасів.

Аналіз техніки кидка складається з трьох фаз: підготовчої, основної та заключної. Важливим чинником, що впливає на точність, є дотримання певного кута нахилу, під яким розташовується тарілка в момент вивільнення з руки.



Техніка тримання диску

У підготовчій фазі кидка бекхенд гравець приймає стійку боком у напрямку кидка, ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті. Рука з диском відведена назад до рівня лівого плеча, кисть зігнута до себе, а фрисбі знаходиться на рівні пояса, паралельно ігровій поверхні. Захоплення диска полягає у розміщенні великого пальця зверху, а

решти пальців, зігнутих під диск, так, щоб їхні кінчики впиралися у внутрішню сторону кромки диска. Існують варіанти захоплення: звичайний (для кидків на середню дистанцію, більший контроль, але менша сила), split-fingers (максимальний контроль, невелика сила, для коротких пасів), та силовий (найбільша сила, менша точність, для далеких закидів – хаків). У основну фазу входить ведення диска навколо тіла, випрямлення у ліктьовому суглобі та розгинання променево-зап'ясткового суглоба, і безпосередньо кидок фрисбі. Диск увесь час потрібно тримати паралельно землі, рука має знаходитися на одній висоті, а зап'ястя розпрямляється в міру руху диска навколо тіла. Заключна фаза включає супровід руху диска тулубом, рукою та повернення у вихідне положення, при цьому повністю розпрямлена рука повинна бути спрямована на приймаючого або у заплановану зону кидка.

При кидку форхенд у підготовчій фазі гравець стоїть обличчям у напрямку кидка, права нога дещо попереду, рука з диском відведена в праву сторону, фрисбі на рівні пояса, паралельно ігровій поверхні, лікоть близько до тулуба. Захоплення диска: середній палець притискає обід диска зсередини, вказівний палець випрямлений і підтримує диск, а великий палець тисне на диск зверху. Захоплення буває звичайним (більший контроль, менша сила) та силовим (найбільша сила, менша точність). Основна фаза включає переміщення ліктя вперед, рух руки трохи ззаду, перенос диска прямо вперед, зберігаючи горизонтальне положення, змах кистю та відпускання диска. Заключна фаза полягає у супроводі руху диска тулубом, рукою та поверненні у вихідне положення, причому рука має бути спрямована на приймаючого або у заплановану зону кидка.

У підготовчій фазі кидка хаммер гравець стоїть обличчям до приймаючого, трохи присівши, диск вертикально, піднятий над плечем так, що вказівний палець на рівні вуха, лікоть спрямований назовні. Захоплення диска таке саме, як при форхенді, рука долонею вгору. У основну фазу входить рух ліктя вгору та вперед, випрямлення руки, яка піде вперед по дузі, одночасно з кистьовим рухом для закрутки диска, і відпускання диска, коли рука повністю випрямлена. Заключна фаза – супровід руху та повернення у вихідне положення.

При вивченні способів прийому диска виділяють два варіанти – двома руками та однією рукою.

Високі диски приймають С-подібним способом, де великі пальці розташовуються знизу, а решта зверху. Низько літаючі диски приймають С-подібним способом, де великі пальці зверху, а решта знизу. Диски, що летять на рівні тулуба, приймають способом «бутерброд», коли одна долоня зверху, а інша знизу. Переважно треба ловити двома руками завжди, коли це можливо.



Прийом однією рукою використовується, коли двома руками дістати диск неможливо (високий, низький або диск, що відходить). Низько літаючі диски приймають С-подібним способом (великий палець зверху, решта знизу), а високо літаючі – С-подібним способом (великий палець знизу, решта зверху).

Підготовча фаза включає вихідне положення (середня, вузька стійка, ноги нарізно, одна нога трохи попереду, тулуб злегка нахилений вперед, руки перед собою) та вихід на диск. Важливо навчитися «читати» траєкторію польоту диска (швидкість, напрямок обертання) і рухатися вперед, на диск, щоб максимально швидко скоротити відстань і зменшити шанси суперника на перехоплення. В основну фазу входить захоплення диска (двома або однією рукою) та його фіксація шляхом швидкого притискання диска великими та вказівними пальцями. Заключна фаза – це приземлення після прийому (якщо був стрибок) і прийняття стійки для подальших дій.

Тактика гри в алтимат об'єднує індивідуальні (кати, фейки, кидки), групові та командні дії (наприклад, використання вертикального або горизонтального стеку). У захисті використовуються маркінг (блокування), світч (перемикання гравців) та поуч (перемикання на гравця партнера), а також персональний, зонний і комбінований захист.

Отже, алтимат-фрисбі є динамічним командним неконтактним видом спорту, що успішно розвивається у світі з 1968 року, який вважається роком його винайдення учнями школи Коламбія. Гра відбувається між двома командами (по 7 гравців на вулиці, 5 – у залі або на піску) на прямокутному полі з кінцевими зонами. Мета гри полягає у зароблянні очок шляхом передачі диска гравцеві своєї команди, який ловить його у зоні суперника. Основним принципом гри є Дух гри, що забезпечує чесну гру та взаємну повагу, оскільки традиційне суддівство відсутнє, і гравці самі вирішують спірні питання. Цей принцип робить алтимат унікальним виховним інструментом, що покладає відповідальність за поведінку на кожного гравця.



Цікаві моменти гри в алтимат-фрисбі

Алтимат-фрисбі має значні переваги для фізичного та психологічного розвитку школярів, поліпшуючи швидкість, спритність, витривалість, координацію та формуючи рішучість, ініціативу і концентрацію уваги. Методика навчання включає

послідовне освоєння основних способів кидків, таких як бекхенд, форхенд і хаммер, а також прийомів диска двома та однією рукою. Навчання розбито на чотири етапи: початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення та вдосконалення, з акцентом на усуненні типових технічних помилок. Удосконалення техніко-тактичних якостей відбувається через спеціалізовані вправи, що імітують ігрові ситуації.

Алтимат-фрисбі, як сучасний експериментальний вид спорту, є цінним інструментом для реалізації завдань фізичного виховання в умовах Нової української школи.

Контрольні запитання та завдання:

1. Хто вважається засновником компанії Frisbie Pie Company, з якою пов'язують походження літального диска?
2. У якому році винайдено алтимат-фрисбі та ким саме?
3. Яка організація є міжнародним керівним органом з фрисбі та коли її засновано?
4. У якому році Міжнародний олімпійський комітет визнав фрисбі олімпійським видом спорту?
5. Назвіть основні фізичні якості, які розвиваються під час занять алтимат-фрисбі.
6. Яке основне правило чесної гри є центральним принципом алтимату і що воно передбачає?
7. Які основні ролі гравців виокремлюють у команді під час гри в алтимат?
8. У чому полягає відмінність між кидками бекхенд і форхенд? Для чого використовується кидок хаммер?
9. Які варіанти захисту застосовуються у тактиці гри в алтимат-фрисбі?
10. Чому алтимат-фрисбі вважають ефективним засобом фізичного виховання в контексті Нової української школи?

2.2. Флорбол

Останнім часом світова спортивна спільнота відзначає стрімке виникнення та розвиток нових видів спорту, які швидко завойовують популярність. Серед них особливе місце посідає флорбол, також відомий як хокей у залі. Зовні ця динамічна та видовищна командна гра схожа на хокей із шайбою, проте протиборство двох «п'ятирок» польових гравців і воротаря відбувається не на льодовій арені, а на рівній площадці з дерев'яним, лінолеумним або іншим покриттям, обмеженій бортами заввишки 50 сантиметрів. Для проведення гри використовується легкий та зручний інвентар: ключка, вага якої становить не більше 380 грамів, і м'яч, що важить всього 23 грами.

За відносно короткий проміжок часу, менше ніж двадцять п'ять років, флорбол набув статусу одного з найбільш популярних та швидко прогресуючих видів спорту у світі. Його швидке поширення, яке охопило практично всі країни Європи, США та Японію, зумовлене насамперед простотою правил, доступністю у навчанні та демократичністю. Ключки та м'ячі виготовляються з пластмасових матеріалів, що робить флорбол абсолютно безпечною грою як для самих учасників, так і для спортивних приміщень, де проводяться заняття.

Флорбол, який має міжнародну назву «floorball», що в перекладі з англійської дослівно означає «гра в м'яч на підлозі», є динамічною та видовищною командною грою. Цей вид спорту бере свій початок у Швеції. Історія його виникнення пов'язана зі спробою адаптувати хокей із шайбою до умов спортивних залів, роблячи гру доступною, менш травматичною та придатною для цілорічних тренувань. Міжнародна федерація флорболу (IFF) офіційно присвоїла грі назву «Флорбол» 12 квітня 1986 року в місті Хуксварна, Швеція, що стало ключовим моментом для подальшої стандартизації правил і його глобального визнання.

За короткий час флорбол став одним із найпопулярніших видів спорту. У Європі він посідає 13-те місце за потенціалом зростання, випереджаючи навіть баскетбол. У Швеції за популярністю поступається лише футболу, а у Фінляндії, Чехії та Швейцарії входить до десятки найпопулярніших спортивних дисциплін. Стрімке зростання популярності зумовлене, насамперед, його простотою, демократичністю та відсутністю необхідності у дорогому та складному спорядженні.

Хоча «Флорбол» є міжнародною назвою, гра має багато національних найменувань, що свідчить про її історичне та культурне засвоєння різними країнами. Ці назви відображають місцеві традиції та специфіку. Так, у Скандинавії його іменують – «іннебенді» (innebandy), що дослівно перекладається як «хокей із м'ячем у приміщенні». У Фінляндії – «салібенді» (salibandy), а в США та Канаді – «флорхокей» (floorhockey) або «косом хокей» (cosom hockey), названий на честь компанії-виробника перших пластикових ключок. У Німеччині та Швейцарії – «юніхокей» (unihockey), а на Тайвані та в Японії – «юніхок» (unihoc). Різноманіття назв вказує, що флорбол, незважаючи на єдині міжнародні правила, є частиною локальних спортивних культур, що ще більше сприяє його поширенню як універсального засобу фізичного виховання.



Передача м'яча у грі

Гра проводиться на рівній площадці з дерев'яним або лінолеумним покриттям, яка обгороджена бортами висотою 50 см. Оптимальні розміри майданчика складають 40×20 м, але для

навчального процесу, зокрема у шкільних залах, можуть використовуватися і менші розміри. Допускаються будь-які рівні майданчики з різними покриттями, як-от земляним, гумовим або асфальтовим, що значно підвищує доступність флорболу.

У стандартному форматі на майданчику змагаються дві «п'ятірки» польових гравців і воротар. Проте для тренувальних занять у закладах освіти або на менших майданчиках допускаються формати 3×3 або 4×4 плюс воротарі. Ця гнучкість у складі дозволяє легко впроваджувати флорбол у шкільну програму фізичного виховання навіть за умов обмеженого простору чи кількості учасників.

Використовується легкий та зручний інвентар, виготовлений переважно із пластмасових матеріалів, що забезпечує безпеку гри та мінімізує ризик травм. Вага ключки не перевищує 380 г, що робить її зручною для маніпулювання навіть для молодших школярів. М'яч важить усього 23 г. Він виготовлений із легкого пластику та має на поверхні велику кількість отворів. Така конструкція м'яча сприяє його високій швидкості польоту та непередбачуваності відскоку, що додає грі динаміки та вимагає від гравців швидкої реакції.



Приклад інвентарю

Правила гри у флорбол, відомі своєю простотою та доступністю, регулюють основні положення змагальної діяльності, структуру команд та вимоги до необхідного інвентарю. Ця регламентація забезпечує безпеку та високу динаміку гри.

На полі змагаються п'ять польових гравців та воротар. У шкільних залах, з урахуванням обмеженого простору, ігри можуть відбуватися у форматах 3×3 або 4×4 плюс воротар. Дозволяється змінювати кількість польових гравців залежно від фактичних розмірів майданчика (від 3 до 5). Кількість гравців також може змінюватися залежно від призначених вилучень. Зазвичай команда складається приблизно із 20 польових гравців та двох воротарів. Мінімальна кількість гравців у команді – шість, а максимальна – двадцять. Гра проводиться у три періоди по 20 хвилин чистого часу.

Основні правила та обмеження:

1. Воратар не повинен утримувати м'яч довше трьох секунд. При кидку м'яч має вдаритися у підлогу перед середньою лінією поля.

2. Якщо м'яч покидає межі майданчика, команда-суперник вводить його у гру з відстані одного метра від тієї точки, звідки він вийшов. Якщо м'яч залишає поле у кінці майданчика, команда-суперник продовжує гру від кута.

3. При виконанні вільного удару суперник, включаючи його ключку, повинен знаходитися не ближче трьох метрів від м'яча.

Існують обмеження щодо використання частин тіла та ключки:

1. Дозволяється лише один раз підіграти собі ногою, не передаючи м'яч партнеру по команді.

2. Заборонено відбивати м'яч руками чи головою.

3. Дозволяється відбивати м'яч у повітрі, якщо він розташований нижче рівня коліна гравця.

4. Штовхання та підніжки заборонені.

5. Не можна грати без ключки.

6. Не дозволяється грати м'яч у стрибку.

7. Не можна грати м'яч, якщо гравець торкається підлоги рукою, або якщо стоїть на підлозі обома колінами (одним коліном допускається).

Порушення та штрафи:

1. Вільний удар або 2-хвилинне вилучення призначається в таких випадках: гра високо піднятою ключкою; удар суперника ключкою; гра руками або головою; підніжка; поштовх; блокування; кидання ключки; недотримання ігрової відстані під час виконання вільного удару.

2. Штрафний удар призначається, якщо порушення скоєно у безпосередній близькості до воріт або під час гольової ситуації.

Флорбол належить до рухливих видів спорту, який позитивно впливає на учнів, сприяючи розвитку їхніх фізичних якостей, рухових умінь та навичок. Гра вимагає високої фізичної підготовленості, швидкості, сили, спритності та витривалості. Рухи у флорболі здійснюються бігом, що можна порівняти з баскетболом. Правильно організований тренувальний процес сприяє загальному фізичному розвитку, що створює передумови для успішного освоєння техніки.

Заняття флорболом допомагають гармонійному розвитку всіх п'яти основних фізичних якостей, включаючи силу, гнучкість, витривалість, швидкість та координацію. У процесі гри розвиваються такі спеціалізовані якості, як: адаптаційна спритність; швидкість реакції; динамічна рівновага; раціональне розслаблення; незалежна робота м'язів ніг та рук.

Оздоровча спрямованість занять пріоритетна: вправи та ігри повинні сприяти пропорційному розвитку різних груп м'язів і фізичних якостей. При проведенні занять необхідно керуватися принципами оздоровчої спрямованості, забезпечуючи безпеку та користь для здоров'я. Флорбол допомагає у формуванні правильної постави. Систематичні заняття розвивають стійкий інтерес до спорту та потребу у фізичній культурі.

Навчання флорболу на ранніх етапах розвитку та виховання дає учням необхідні знання та навички, а також підтримує нормальний емоційний стан та добробут. Молодіжний спорт має бути джерелом радості, веселощів та щастя. Через гру діти пізнають усе нове. Заняття флорболом ефективно розвивають мислення та розумові здібності. Гра складається з численних ситуацій, які вимагають уміння швидко розв'язувати проблеми, поєднуючи це з майстерністю володіння ключкою. Слід налаштовувати гравців на осмислення питань «Що робити?» та «Як робити?», що сприяє глибшому розумінню гри. Це розвиває навички прийняття рішень та тактичне розуміння.

Флорбол як командна гра забезпечує важливі особистісні (виховні) й метапредметні (розвивальні) результати, які є основою соціалізації та успішності в навчанні. Участь у спортивній групі під керівництвом досвідченого тренера створює безпечне середовище, що сприяє фізичному, психологічному та соціальному розвитку дітей. У

процесі тренувань розвивається наполегливість у досягненні поставлених цілей, дисциплінованість, пунктуальність, а також здатність долати труднощі. Виховується почуття колективізму та товариства, а також відповідальність за свої дії перед собою та партнерами по команді. З погляду когнітивного розвитку, поліпшується мислення, розвивається уява, довільна увага, зорова пам'ять та окомір, що безпосередньо впливає на прийняття швидких рішень на полі. Для емоційного добробуту підтримується нормальний емоційний стан і благополуччя, особливо через часте використання ігрових форм та естафет. Елемент суперництва у рухливих іграх підвищує емоційний стан дітей, збільшуючи загальну ефективність занять.

Флорбол надає учням предметні (освітні) знання та вміння, важливі для спортивної грамотності. Це включає оволодіння технічними й тактичними навичками гри, включаючи формування відчуття ключки та м'яча. У рамках спортивної грамотності надаються знання про історію й розвиток флорболу, правила гри та суддівства (зокрема, жести суддів). Крім того, невід'ємним елементом є навчання правил надання першої допомоги та профілактики травматизму. Слабко розвинена мускулатура або недостатні швидкість, сила, спритність та витривалість не дозволяють серйозно розраховувати на високі спортивні результати. Тому комплексне вивчення флорболу забезпечує учням не лише розвагу та активний відпочинок, а й дає можливість проявити свій характер та здібності, ставши справжнім майстром гри.

Арсенал технічних дій польового гравця надзвичайно великий. Для системного та раціонального вивчення їх поділяють на розділи та групи. Для його упорядкованого представлення й послідовного вивчення використовується класифікація елементів. Усі технічні елементи володіння ключкою та м'ячем умовно розподіляються на техніку нападу та техніку захисту. До техніки нападу належать передача м'яча, прийом м'яча і його зупинка, ведення м'яча, дриблінг, кидок, удар, обведення та обігравання. Елементами техніки захисту, які спрямовані на протидію володінню м'ячем, є відбір м'яча, розіграш спірного м'яча та перехоплення.

У табл. 2 відображено арсенал елементів техніки польового гравця та їхні основні способи виконання.

Таблиця 2.

Основні технічні елементи флорболу та способи їх виконання

№	Елемент техніки	Приклади основних способів виконання
1	Дриблінг	«Хокейний», «Флорбольний» (п'ятка–носок), «Фінський»
2	Ведення	Ведення дриблінгом, без відриву від пера ключки, прикриваючи корпусом, поштовхами (ударами), «ключка–нога–ключка», «Air tricks» (повітряні трюки)
3	Передача	Кидком, ударом, «відкидкою», «залишенням», «з розвороту», «прихованою передачею»
4	Прийом і зупинка	Зупинка пером ключки в «захоплення», підшвою ноги, прийом корпусом, «підставкою ключки», прийом летючого м'яча «накриванням»
5	Кидок	«Замітаючий» кидок (прямий, по дузі), кистьовий кидок (з-під ноги, між ногами), кидок м'яча, що лежить на пері, кидок способом «Air tricks»
6	Удар	Удар способом «кляцання» (коротке, з розвороту), «замітаючий» удар, прямий удар, удар способом «підсічка», удар по літаючому або стрибаючому м'ячу
7	Обведення й обігравання	Оббіганням суперника, з передачею через борт, прокиданням, дриблінгом, за допомогою обманних рухів (фінтів): «Маятник», «Хибна передача», «Змійка», «Повітряний фінт»
8	Відбір	Вибивання, продавлювання, витягування, ногою або закриваючи м'яч корпусом
9	Перехоплення	Ключкою, ногою, корпусом, прийом м'яча на себе при ударах і кидках

Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих флорболістів дозволяє виокремити такі базові елементи техніки, як передача, прийом і зупинка м'яча, кидок, удар та ведення. Розуміння цієї класифікації дає можливість об'єктивно оцінювати дії гравців під час змагань, а також визначати раціональну послідовність освоєння технічних прийомів.

Стійка флорболіста передбачає нахил тулуба вперед і підняту голову. Ноги мають бути зігнуті у кульшовому та колінному суглобах і розташовані на ширині плечей. Ключка утримується двома руками, а її крюк має торкатися підлоги.

Переміщення у стійці гравця здійснюються кроком, приставним кроком (обличчям вперед, боком, вліво, вправо). Використовуються також переміщення спиною вперед та з виконанням поворотів. Спеціально-технічна підготовка включає відпрацювання швидкого старту на коротку дистанцію від десяти до сорока метрів, біг приставними кроками, біг стрибками, біг підскоками, а також виконання поворотів та гальмування у поєднанні з обіграванням суперника.

Ведення м'яча вимагає, щоб м'яч постійно утримувався крюком ключки. Потрібно виконувати легке торкання без ударів, а переміщення м'яча необхідно здійснювати як зліва, так і справа від себе. Для успішного контролю м'яча гравець повинен зберігати стійку рівновагу. У процесі контролю м'яча задіюються корпус, стопи та руки. Крюком ключки м'яч слід прикривати з того боку, де знаходиться супротивник.

Серед способів ведення м'яча виділяють ведення м'яча дриблінгом, ведення м'яча без його відриву від пера ключки, ведення м'яча, прикриваючи м'яч корпусом. Застосовується й ведення м'яча поштовхами (ударами), ведення м'яча способом «ключка-нога-ключка», ведення м'яча, притискаючи його до борту, та ведення м'яча способом «Air tricks».

Початківців навчають «гладкого» ведення м'яча збоку від себе по прямій внутрішньою (зручною) стороною крюка без відриву м'яча від крюка ключки, а також «гладкого» ведення м'яча по колу та між стійками.

При виконанні передачі крюк ключки слід тримати якомога ближче до м'яча. Після завершення пасу крюк має бути спрямований у бік передачі. Важливо зберігати збалансовану стійку та постійно тримати голову піднятою для гарного огляду ігрового поля. Рівним крюком пас виконувати легше, і передачі при цьому точніші. Під час виконання передачі м'яча використовується рух, схожий на звичайний кидок.

Передача може здійснюватися кидком, ударом, «відкидкою», «залишенням». До інших способів належать передача «з розвороту», «з-за спини», «через борт», ударом «в одне торкання», кидком «в одне торкання», а також «прихованою передачею».

Під час прийому м'яча крюк має бути на підлозі, гравець повинен зберігати стійку рівновагу, а голова має бути постійно піднята для гарного огляду. Торкатися м'яча слід плавно, «м'якими руками». Для зупинки м'яча ключка виставляється вперед, а крюк нахиляється у бік руху м'яча. У момент зіткнення м'яча з крюком ключка відводиться у напрямку руху м'яча, щоб запобігти відскоку.

Прийом і зупинка м'яча здійснюється пером ключки у «захват», підшвою ноги, корпусом або «підставкою ключки». Якщо м'яч летить, застосовується прийом «накриванням», прийом летючого м'яча на перо «у захват» або «підставкою ключки».

Для виконання кидка або удару ноги гравця повинні бути зігнуті, поставлені на ширину плечей або півоберта до цілі. М'яч знаходиться на внутрішньому боці попереду стоячої ноги. Рух розпочинається одночасно з поворотом корпусу та невеликим його нахилом вперед, переносячи центр ваги на ногу, що стоїть попереду.

Виділяють велику кількість способів кидків. «Замітаючий» кидок виконується як «прямий», «зворотна дуга», «по дузі», «вертикальна дуга», «з розвороту», «з натиском», «носком пера ключки двома руками» або «носком пера ключки однією рукою».

Кистьовий кидок: включає «прямий», «по дузі», «вертикальна дуга», кистьова підкидка, кистьова підкидка «закритою стороною», а також виконання «з-під ноги», «між ногами зворотним хватом», «однією рукою з-за спини», «двома руками з-за спини», «носком ключки двома руками», «однією рукою спиною до воріт», «заведення» м'яча, «обвідний носком пера ключки», «обвідний» або «однією рукою». Кидок м'яча, що лежить, може бути «обвідний», «обвідний спиною до воріт», «занесення» або «закид». Кидок м'яча способом «air tricks» включає «airthrower», «зворотний airthrower», «верхній з-за спини», «занесення» та «закид».

Удар способом «клацання»: може бути удар-«клацання», удар-«коротке клацання», удар-«клацання» з вертикальної дуги, удар-«клацання» з розвороту.

«Замітаючий» удар: включає «прямий», «ковзний», «вертикальна дуга», «ковзний укорочений» та «обвідний».

Прямий удар: виконується як прямий, удар носком ключки або «Між ногами».

Удар способом «підсічка»: може бути «підсічка» або «кистьова підсічка».

Удар способом «натиск»: виконується як удар «натиском», «між ногами» або «по дузі».

Удар по летючому або стрибаючому м'ячу: до цього виду належать удар-«клацання з льоту», «верхній широким хватом», «верхній вузьким хватом», «з пасу собі», «liftsnap shot», «верхній із високого відскоку», «верхній із низького відскоку» або «верхній з ударом у підлогу».

Інші способи ураження воріт: підставка, підправлення, удар-добивання, кистьова підбивка.

Для успішного обведення необхідно максимально розвивати навички володіння м'ячем, вміти добре нарощувати швидкість та працювати корпусом. Обведення слід виконувати своєчасно, намагаючись спрямувати захисника в той бік, який вигідний для гравця, що обводить.

Способи обведення та обігравання включають оббігання суперника, з передачею м'яча через борт, відкидкою, прокиданням, підставкою, силовим обведенням, дриблінгом, пронесенням м'яча на ключці.

Обігравання здійснюється також за допомогою численних обманних рухів (фінтів), таких як «маятник», «зворотний маятник», «хибна передача», «хибний замах», «хибний удар або кидок», «змійка». До них також належать «зупинка – старт у зворотному напрямку», «зупинка – старт у тому ж напрямку», «рваний біг зі зміною швидкості», «фінтом ключкою», «хибна передача назад», «повітряний фінт – air tricks», «равлик». Використовуються також «зміна напрямку руху», рух «ключка-нога-ключка», «фінтом ногами та тулубом», «прокидання під ключкою або за гравцем», «хибна втрата м'яча», «розвороту», «ігри на паузі», «пропуску м'яча між ногами», «фінта з прокиданням м'яча».

Відбір м'яча, що є елементом техніки захисту, виконується вибиванням, продавлюванням, витягуванням, за допомогою вимушеної втрати м'яча, або ногою чи закривши м'яч корпусом.

Перехоплення м'яча здійснюється ключкою, ногою, корпусом або прийомом м'яча на себе при ударах та кидках.

Розіграш спірного м'яча, який також належить до техніки захисту, може виконуватися як виграш носком ключки на себе або виграш вперед. Застосовуються вибивання, продавлювання, виграш перестановкою пера ключки за м'яч, «забирання», силовий виграш, «з використанням хибного руху» та «з нахилом ключки».

Техніка гри воротаря передбачає ловіння та відбивання м'яча руками й ногами. Вивчається зупинка рукою м'яча, що летить вище рівня плечей воротаря, та відбивання ногою м'яча, що котиться.

Освоєння елементів техніки умовно розподіляється на етапи:

1) перший етап (перше заняття) – початкове розучування прийому;

2) другий етап (третє заняття) – оволодіння основою прийому, де окремі фази дії автоматизуються, а методика розчленовування на частини змінюється цілісним методом, із багаторазовим повторенням дії у незмінних умовах;

3) третій етап (десяте заняття) – завершення формування вміння, з повним і детальним усвідомленням дії та подальшою автоматизацією.

Навчання технічним прийомам обведення у флорболі здійснюється, головню, методом показу (принцип наочності). Вимоги до вивчення матеріалу повинні систематично підвищуватися. Помилки та недоліки в техніці слід одразу виправляти за допомогою імітаційних і спеціально-підвідних вправ.

З перших занять із ключкою необхідно навчати обведення, передачі та зупинки м'яча, різних пересувань, стійці гравця. Після освоєння цих елементів можна розпочинати гру у флорбол на обмеженому майданчику.

Процес навчання техніці може використовувати програмоване навчання, яке передбачає послідовне виконання дидактичних завдань, де перехід до нового способу техніки можливий лише за умови гарного засвоєння попереднього матеріалу. Алгоритмічні навчальні програми складаються з вступного кадру (мотивація та загальне уявлення), інформаційного кадру (теоретичні знання, пояснення, показ), операційного кадру (практичні завдання та вправи) та контрольного кадру-тесту (визначення ефективності навчання).

Методика навчання ґрунтується на системному поданні технічних прийомів, як-от ведення, кидок, передача, прийом та зупинка, удар. Це забезпечує послідовне оволодіння навичками. Ефективна послідовність вивчення базових елементів реалізується через програмоване навчання.

Навчання флорболу ґрунтується на необхідності розвитку практичних навичок гравців та глибокого розуміння гри, щоб поєднати ці складові у захоплююче спортивне видовище. Навчальний процес вимагає від тренера досвіду, майстерності та застосування різноманітних тренувальних стилів. Гра складається з численних ігрових ситуацій, які відрізняються одна від одної та вимагають вміння швидко розв'язувати проблеми у поєднанні з ігровою майстерністю. Для відпрацювання таких умінь необхідно навчити гравців осмислювати вирішення питання, що виникають безпосередньо під час гри.

Отже, флорбол – це сучасний, динамічний і безпечний командний вид спорту, який зародився у Швеції та швидко набув світової популярності завдяки своїй простоті, доступності й демократичності. Гра, що зовнішньо нагадує хокей, проводиться на рівному майданчику оптимального розміру та використовує легкий пластиковий інвентар. Ці характеристики підходять для організації занять у закладах загальної середньої освіти.

Флорбол є динамічною та видовищною командною грою, яка нагадує хокей із м'ячем. Цей вид спорту набуває дедалі більшої популярності, оскільки він доступний та має відносно простий процес навчання. Одна з ключових переваг флорболу для навчання школярів – його доступність. Для занять не потрібне складне або дороге спорядження, навіть на високому рівні. Ключка та м'яч дуже легкі та зручні у використанні, що значно спрощує процес освоєння гри. Спортивний інвентар, виготовлений із пластмасових матеріалів, зменшує ризик травматизму. Флорбол можна грати практично на будь-якій рівній поверхні, проте найбільш придатним є дерев'яне чи пластикове матове покриття.

Гра вважається дуже безпечною, оскільки силові прийоми між гравцями суворо заборонені. Завдяки цій особливості флорбол визнається чудовою грою для змішаних команд та дітей. Правила гри прості й зрозумілі, що також сприяє легкості її опанування.

У контексті НУШ флорбол має високий освітній та розвивальний потенціал. Він сприяє гармонійному розвитку всіх п'яти фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкості, координації), а також формуванню профільюючих якостей, які необхідні безпосередньо у грі, зокрема адаптаційної спритності, швидкості реакції та динамічної рівноваги. Як командна гра, флорбол виховує почуття колективізму, відповідальності, дисциплінованості та наполегливості, що є важливим внеском у соціалізацію учнів.

Контрольні запитання та завдання:

1. Де і коли офіційно визнано флорбол як вид спорту та створено Міжнародну федерацію флорболу (IFF)?
2. Вкажіть основні причини швидкого поширення флорболу у світі.
3. Які основні характеристики ігрового майданчика для флорболу (розміри, покриття, борти)?
4. Скільки гравців одночасно перебувають на полі у стандартному форматі гри та які можливі варіанти для навчальних занять?
5. Які основні вимоги до інвентарю для гри у флорбол (ключка та м'яч)?
6. Назвіть три основні порушення правил, за які призначається двохвилинне вилучення.
7. Які основні фізичні якості розвиваються під час занять флорболом?
8. Яке значення має флорбол у розвитку особистісних і соціальних якостей учнів?
9. На які дві основні групи поділяються технічні елементи гри у флорбол?
10. Поясніть щонайменше три способи ведення м'яча у флорболі, які застосовуються під час тренувань.

ТЕМА 3. ОСНОВИ КОМАНДНИХ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

1. Тег-регбі.
2. Спортивне орієнтування (туризм).
3. Корфбол.

3.1. Тег-регбі

Впровадження експериментальних видів спорту, як-от тег-регбі, пропонує безпечний та інклюзивний засіб для реалізації завдань фізичного виховання школярів, сприяючи формуванню не лише рухових вмінь, але й соціально-особистісних якостей, що є важливим елементом Нової української школи.

Поєднуючи елементи швидкості, координації, командної взаємодії та стратегічного мислення, тег-регбі сприяє розвитку рухових навичок, комунікативних компетентностей і здатності до прийняття рішень у змінних ігрових ситуаціях. Цей вид спорту також виховує повагу до суперника, почуття відповідальності та вміння працювати в команді.

Впровадження тег-регбі в навчальні програми Нової української школи відповідає її головним принципам – безпечності, варіативності, залучення всіх учнів до активної участі та орієнтації на розвиток ключових компетентностей. Крім того, гра сприяє формуванню інтересу до рухової активності через ігрову форму навчання, що робить уроки фізичної культури більш емоційно насиченими й сучасними.

Тег-регбі (Tag Rugby) являє собою динамічну безконтактну гру-вторгнення, яка визнана ідеальною командною грою для всіх вікових категорій. Вона чудово підходить для спільної участі як хлопчиків, так і дівчаток. Ключова особливість цієї спортивної дисципліни полягає у безконтактній взаємодії гравців, де замість силових прийомів використовується зривання спеціальних стрічок (тегів) із пояса суперника, який володіє м'ячем. Цей підхід зводить імовірність зіткнення учасників до мінімуму і повністю відповідає сучасним правилам безпеки проведення навчально-тренувальних занять. Тег-регбі, отже, є безпечною, простою та інклюзивною формою регбі, заснованою на найпростіших і базових правилах класичного регбі.

Ключовим чинником, що забезпечує захопливість гри, є отримання задоволення, суперництво за можливість набрати очки та використання природних навичок гри м'ячем руками. Змінний характер гри, який визначається постійною зміною володіння м'ячем, приводить до швидкого переключення з атаки на захист і вимагає від учасників розвитку цілого ряду ігрових умінь.



М'ячі для гри в тег-регбі

Тег-регбі з'явився як безконтактна адаптація класичного регбі, покликана зробити гру безпечнішою, доступнішою і дружньою до різних вікових груп. Одні з найперших згадок про варіант гри, де замість плаку використовували зняття стрічок (тегів) із поясу гравця, належать до Гібралтару: через відсутність нормальних трав'яних полів Гібралтарський регбійний союз запровадив модифікацію гри, де за пояс гравця заправляли мотузку або шнур довжиною приблизно 10 дюймів, і її знімання суперником із викликом «tag» вважалося «захватом». Ця форма стала прообразом сучасного тег-регбі.

У 1990 році в Англії вчитель фізичного виховання Нік Леонард на основі розповідей колишнього військовослужбовця Баррі Джонса сформулював упорядковані правила гри для дітей: використав пояси з двома стрічками на липучках (Velcro) і провів перший шкільний фестиваль тег-регбі в Плімуті у 1991 році. Цей фестиваль став відправною точкою популяризації гри серед шкіл.

Паралельно з цим у Австралії заснували варіант, який отримав назву OzTag. За однією з версій, у 1992 році гравець регбі Перрі Хаддок, працюючи тренером, започаткував OzTag як тренувальний засіб для вдосконалення навичок кидків і бігу без контакту. Згодом OzTag став одним із найпоширеніших кодів тег-регбі з власними змаганнями та лігами.

Протягом наступних десятиліть тег-регбі розвинулося у кілька варіантів по всьому світі (зокрема, Try Tag у Великій Британії, Mini Tag для молодших груп, Ripra Rugby у Новій Зеландії). Гра швидко набирала популярності у країнах, де регбі або спортивна культура вже були відомими, таких як Австралія, Велика Британія, Ірландія та Нова Зеландія.

Отже, тег-регбі пройшло шлях від локальної адаптації регбі у Гібралтарі до структурованої дитячої й шкільної гри з чіткими правилами та власними форматами, ставши вагомим інструментом популяризації рухової активності та командних ігор у ширшому освітньому контексті.

Тег-регбі, як безконтактний варіант гри, має спрощені та гнучкі правила, що забезпечують безпеку та безперервність ігрового процесу, особливо для дітей молодшого віку. Ігрове поле має рекомендовані розміри, які можуть змінюватися залежно від віку та можливостей гравців: для гри у форматі 4x4 рекомендований розмір – 20x12 метрів, а для формату 6x6 – 25x45 метрів. Ширина поля має бути достатньою для забезпечення необхідного ігрового простору.

Максимальна кількість гравців на полі в будь-який момент часу становить п'ять гравців від кожної команди (хоча існують варіанти 4x4 та 6x6). Мінімальна кількість гравців на полі не може бути меншою за двох. Тривалість однієї гри на змаганнях, наприклад, «Президентські спортивні ігри», складається з 10 хвилин «брудного» часу, поділених на дві половини по 5 хвилин кожна, з двома хвилинами перерви.

Єдиний спосіб набрати очки – це здійснити спробу, яка оцінюється в одне очко. Спроба засвідчується, коли м'яч приземлений атакуючим гравцем на або за залікову лінію суперника. З міркувань безпеки заборонено стрибати, падати, пірнати або прослизати полем для здійснення спроби; гравці повинні залишатися на ногах. Після зарахованої спроби гра відновлюється з центральної середньої лінії поля шляхом розіграшу м'яча командою, що пропустила спробу.



Гра в регбі-5

Основні принципи гри:

1. М'яч слід передавати лише вбік або назад, але не вперед по напрямку до лінії спроби суперника. Пас вперед або гра вперед (коли м'яч відскакує або падає вперед у напрямку лінії спроби суперника) заборонені і караються розіграшем м'яча.

2. Допускається суто безконтактна гра. Атакуючі гравці несуть відповідальність за уникнення контакту і не можуть бігти прямо на захисників. Захисникам заборонено блокувати просування гравця з м'ячем.

3. Захват (тег) – це просте зривання захисником однієї або двох стрічок з пояса гравця, який володіє м'ячем. Тільки гравець з м'ячем може бути захоплений. Захисник, що здійснив захват, повинен підняти стрічку над головою і вигукнути «захват» або «тег».

4. Гравцю з м'ячем без стрічки дозволяється зробити максимум три кроки (приблизно 3 метри) або зупинитися і передати м'яч протягом трьох секунд. Якщо він не дотримується цього правила, призначається розіграш м'яча на місці порушення. Захисники повинні відійти від гравця з м'ячем як мінімум на один метр.

5. Захоплюючий гравець не може продовжувати участь у грі, поки не поверне стрічку атакуючому гравцеві в руки. А атакуючий гравець не може брати участь, поки сам не прикріпить стрічку до пояса. Це тимчасово виводить обох гравців з гри, створюючи простір для продовження атаки. Гравець також не може брати участь у грі без обох належно прикріплених стрічок.

6. Гравцю з м'ячем не дозволяється перешкоджати зриванню тега, захищаючи або затуляючи стрічки руками, ліктями або м'ячем. Заборонено навмисно обертати своє тіло (пірует) або підстрибувати для уникнення захвату.

Розіграш використовується для початку гри з центральної лінії або відновлення гри після порушення чи виходу м'яча з гри. Атакуючий гравець повинен злегка вдарити м'яч стопою, щоб він пройшов видиму відстань, оволодіти м'ячем і віддати пас. Гравцю, що розіграв, забороняється самому бігти з м'ячем. Захисники повинні відійти назад на п'ять метрів (для гравців до 8 років – на 7 метрів) і не можуть рухатися вперед до моменту пасу.

Положення «поза грою» виникає одразу після здійснення захвату. Захисники, що знаходяться попереду м'яча в момент захвату, опиняються «поза грою» і не можуть втручатися в гру (блокувати пас або отримувача). Вони повинні докласти зусиль для повернення у положення «в гри» (відійти за лінію м'яча). Положення «поза грою» не існує у відкритій грі, поки не відбувся захват.

Тег-регбі забезпечує комплексний вплив на фізичні якості, сприяючи комплексному розвитку швидкості, витривалості, координації, гнучкості, спритності, швидкості рухів та сили. Крім того, тег-регбі формує у школярів культуру рухової активності, сприяє розвитку просторової орієнтації, відчуття дистанції та темпу. Гра допомагає реалізувати компетентнісний підхід, передбачений Концепцією «Нова українська школа», забезпечуючи поєднання фізичного вдосконалення, емоційного розвитку та формування навичок безпечної поведінки під час активного дозвілля.

Гра є універсальним засобом виховання основних людських якостей і функцій. Взаємодія з партнерами, суперниками, суддями, тренером-викладачем та глядачами під час ігрової діяльності створює потужну основу соціальних навичок спілкування, необхідних для успішної самореалізації в житті. Через ігровий процес учні освоюють функціональні ролі, навчаються самостійному прийняттю рішень та активній взаємодії для підвищення ефективності командних дій. Особливо підкреслюється значення базових цінностей регбі: єдність, співпраця; повага до всіх учасників процесу (себе, партнерів, супротивників, суддів); чесність і дисципліна; відповідальність кожного за свої дії та внесок у результат команди.

Крім того, участь у грі сприяє емоційній стабільності, розвитку самоконтролю та формуванню стійкої позитивної самооцінки. Під час тренувального процесу діти вчать підтримувати інших, радіти спільним успіхам і конструктивно сприймати поразки, що є важливою частиною соціально-психологічного розвитку особистості.

Отже, тег-регбі виступає як інноваційний та ефективний навчальний модуль, який дозволяє швидко, легко та цікаво досягти поставленої мети – підготувати команду до змагань і, водночас, прилучити учнів до регулярних занять спортом, сприяти формуванню здорового способу життя, соціальної згуртованості та розвитку ключових компетентностей, визначених Державним стандартом базової середньої освіти.

У табл. 3 відображено основні рухові дії гравців у тег-регбі.

Таблиця 3.

Основні рухові дії гравців у тег-регбі

Рух	Короткий опис
Старт (прискорення)	Ривковий початок бігу з різних вихідних положень (стоячи, напівприсіду). Важливо максимально швидко розвинути швидкість на перших метрах
Ведення м'яча	Біг з м'ячем у руках (двома руками біля корпусу). М'яч тримають двома руками на рівні живота, лікті розведені, щоб контролювати його хід
Ловля м'яча	Захоплення м'яча двома руками. Гравець витягує руки вперед-назустріч м'ячу і обхоплює його в момент контакту
Передача м'яча	Подача м'яча партнеру. Зазвичай робиться двома руками від пояса: руки випрямляються вперед, додаючи м'ячу горизонтальний оберт
Ухилення (обманні рухи)	Маневр від захисника: «степ-крок», фейк чи різка зміна напрямку. Використовуються обманні рухи ногами та низький центр тяжіння
Зняття тега	Захоплення та зривач липучки з пояса суперника замість тіла. Єдиний «контакт» – торкнутися стрічки на поясі (інших дотиків заборонено)
Зміна напрямку	Різкий поворот або ривок у бік. Гравець швидко змінює напрям руху (приклад: зупинка і оберт на 90°) для уникнення опіки

Старт – це швидкий початок бігу після зупинки або початкової позиції. Гравець повинен уміти різко рушати з місця (приблизно від стійки з напівприсіду або зігнутої позиції) та виконувати прискорення на невеликій дистанції. Виконуючи розбіг, спортсмени долають перші метри з найвищим прискоренням, тримаючи тіло злегка нахиленим уперед для підтримки балансу. У бігу з старту гравець також повинен швидко змінювати напрямок і темп руху залежно від гри. У такій підготовці корисно практикувати старт із різних вихідних положень (обличчям чи спиною вперед), а також навчатися миттєво реагувати на сигнал тренера.

Вправи для розвитку техніки старту:

1. Гонка на швидкість. Учні стартують із позначок (ліній) зі згрупованим тілом і на команду максимально швидко пробігають визначену дистанцію (10–20 м). Для молодших школярів старт можна спростити з положення лежачи на животі або спині, а потім – з колін чи присіду (розвиває силу ніг і реакцію).



Біг на швидкість

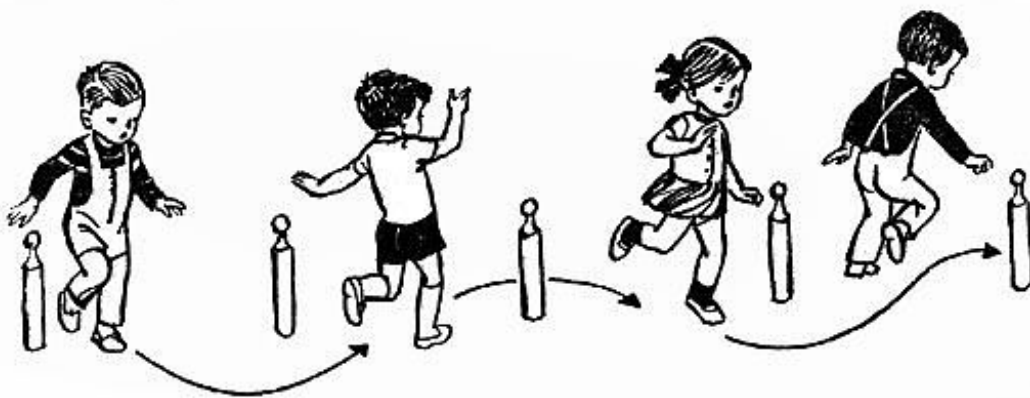
2. Естафета «Пройти кільце» Згідно з описом, одна група з 4–5 учнів (4 нападники і 1 захисник) розташовується на певній відстані. Учасники по черзі намагаються швидко пробігти повз захисника до фінішної лінії. Захисник може зняти тег із нападаючого, тоді нападник зупиняється і піднімає свій тег. Ця гра розвиває стартову швидкість – гравці вчаться різко починати біг і втікати від захисника.

3. Позиційні пробіжки з поворотами. Розмітьте кілька конусів або кіл, і діти мають бігти змійкою між ними, виконуючи різкі повороти на 45–90°. Можна також грати й «Слідом за лідером»: один учень біжить по полю у довільному напрямку, а інші повторюють його рухи. На команду «Стоп» лідер віддає пас іншому (розвиває силу старту з руху та зміну напрямку).

Швидка зміна напрямку бігу (різкий поворот або ривок убік) використовується для уникнення захисників та адаптації до ситуації на полі. Гравець повинен уміти раптово зупинитись і рухатись у інший бік, змінюючи темп. Зауважте: біг займає в регбі головне місце, тож гравець мусить постійно тренувати фінти й оберти тіла. Наприклад, під час ривка гравець може раптово схилити корпус у сторону та зробити різкий вибух у новому напрямі. Такий рух обманює супротивника і дає зайвий простір.

Вправи для поліпшення бігу:

1. Біг змійкою. Встановіть на полі конуси зі збереженням дистанції (3–5 м). Учні по черзі пробігають між ними з максимальною швидкістю, змінюючи напрямок бігу (розвиває координацію та стійкість під час поворотів).



Виконання вправи

2. Ігри на швидкі повороти. Наприклад, «Слідом за лідером»: один учень веде групу і різко змінює напрямок руху. Інші повинні його повторити. На команду «Пас!» лідер переходить у новий напрямок і передає м'яч наступному. Так учні відпрацьовують контроль над тілом у повороті і передачі м'яча в русі.

3. Спринт із зупинкою. Учитель подає сигнал (свисток або команду) – учні бігом долають дистанцію (10–20 м), на повторний сигнал одразу різко зупиняються й імітують отримання тега або зміну напрямку (тренує раптову зупинку і миттєвий розворот).

Ловля м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець впевнено контролює м'яч, отриманий від партнера чи зі стрибка. Найнадійніше захоплення м'яча двома руками. Гравець витягує руки назустріч м'ячу і, коли м'яч торкається рук, «обхоплює» його пальцями та підтягуючи до себе (спочатку до грудей, потім до пояса). При ловлі важливо, щоб руки були зігнуті в ліктях, а великий палець однієї руки розташовувався зверху м'яча, другого – знизу. Головна мета – зафіксувати м'яч перед тілом в момент контакту. Якщо ловити доводиться в русі чи під стрибком, можна застосувати прийом притискання – притиснути м'яч двома руками до грудей і лише потім продовжити рух.

Вправи для тренування ловлі:

1. Передача–ловля в парах. Учні стають парами і передають один одному м'яч з фіксацією рук у положенні перед грудьми. Починають з передач на місці, потім – поступово в русі (спочатку кроком, потім бігом). Такий підхід відповідає поступовій складності – початково націлений кидок на грудний рівень, потім у різні напрямки.

2. Гра «Гаряча картопля». Усі учні рухаються в обмеженому просторі (наприклад, 10×10 м). Кілька учнів мають м'яч і передають його іншим навколо себе. На команду «Стоп» гра припиняється, але після відновлення учні продовжують активно пасувати. Ця вправа змушує дітей ловити м'яч під час руху та швидко реагувати.

3. Гра «Кидай-бери». Учні зі м'ячем за командою кидають його на землю, а однокласники піднімають і швидко передають далі. Наприклад, на певному етапі завдання партнер пробігає вперед (5–10 м) і повертається до партнера, щоб одержати передачу. Ця гра відпрацьовує ловлю м'яча після короткого польоту і формує зв'язок рух–ловля.

Передача – це відправлення м'яча партнеру для продовження атаки. У тег-регбі передача за правилами може здійснюватися лише вбік або назад. Основний спосіб передачі – двома руками від пояса: м'яч охоплюють обома кистями на рівні живота і різко випрямляють руки вперед, супроводжуючи рух кистями для додання м'ячу горизонтального обертання. Такий пас забезпечує швидкий та точний політ м'яча на близьку/середню дистанцію. Перед передачею гравець повертає плечі у бік пасу, а кисті розчепірені – для кращого контролю. Ускладнений варіант – «торпедою» зі скручуванням м'яча, яку використовують для подальшої передачі.

Вправи для тренування передач:

1. Передача в русі парами. Учні стають в пари на відстані 5–10 м один від одного. Виконують передачі двома руками, спершу на місці, потім – під час руху (крок, біг). Важливо контролювати положення рук (витягнуті в напрямі пасу) та працювати ліктями (розгинати їх силою корпусу). Навчання починають зі стоячих передач по черзі, а згодом додають рух (один іде вперед, отримує пас).

2. Передача через зміни рівня. Діти стоять у колі. Один учень кидає м'яч над головою, інший підхоплює його. Навпаки – кидки через стегно. Так тренують пас на різних висотах і з різних положень тіла (розвивають координацію та техніку передач).

Ухилення – це техніка, що дозволяє обійти захисника, коли від гравця намагаються зняти тег. Важливо шукати вільний простір на полі і не бігти прямо в захисника. Використовуються хитрі ножні рухи та фейкові маневри. Наприклад, прийом «степ-крок» (неочікуваний відхил у сторону після яскраво вираженого кроку в інший бік) або інші фінти тілом дозволяють «збити» противника з пантелику. Під час ухилення гравець тримає тіло низьким (коліна зігнуті) і швидко переносить вагу з ноги на ногу, що підсилює маневреність. Важливо також зберігати м'яч двома руками, щоб у разі підходу захисника можна було миттєво віддати пас.

Вправи для навчання ухиленням:

1. «Хвостики». Усім учням на пояс чіпляють теги, крім кількох «лисиць» (скажімо, 3–4). Решта – «зайчики», що уникають «лисиць». «Лисиці» намагаються зняти теги з «зайчиків», а ті – ухиляються, змінюють напрям бігу, використовують обманні рухи. Ця естафета імітує реальну ситуацію: за умови зняття тега захисник не може захоплювати м'яч, а гравець може продовжити рух. Зауважте: після зняття тега нападник має зупинитись і віддати пас (як правило, до того ж потрібно повернутись обличчям до поля). Ця гра тренує швидкі ноги та реакцію.

2. Протидія одному захиснику. При черговому початку вправи захисник має можливість зняти тег у нападника. Нападник, втікаючи, може робити різкі обміни напрямку або фейкові паси напарнику. Учні наголошують: «дивись вільні зони, а не прямо на захисника».

3. Естафета з оббіганням перешкод. Розставте конуси або предмети на полі, які учень повинен оббігати з м'ячем, виконуючи різкі повороти. Наприклад, «змійка» з конусів – біг між ними з різкими заокругленнями. Так діти вчаться контролювати м'яч і змінювати траєкторію бігу, виходячи з ситуації. Тренер акцентує увагу на швидких ногах, низькому тілі та націлених руках.

Зняття тега – основна захисна дія в тег-регбі (відповідає «теклівці» в класичному регбі). Для цього захисник рукою хапає за стрічку, прикріплену до пояса нападника, та рве її. Правила гри чітко забороняють будь-який інший контакт: захисник не може торкатися гравця в інший спосіб, не можна прикривати тег м'ячем або рукою. Тобто учням слід наголошувати: «Допустима лише дія – захопити й зірвати стрічку». Після зняття тегу захисник піднімає його вгору і називає «Тег!», а нападник припиняє біг і передає м'яч назад одній із команд.

Вправи для тренування знання тега:

Естафета «Лінія захисту». Учні стають у дві рівні шеренги на визначеній відстані (захисники на місці, нападники розбігаються з однією лінії). На команду нападники біжать до протилежної лінії й намагаються зберегти теги; захисники рухаються тільки вбік, аби зняти теги. Ця гра заохочує правильну техніку – захисник повинний вибігти набік, щоб тягнути тег убік, а не на себе.

Заняття тег-регбі стимулюють тактичне мислення та уміння вибудовувати ігрову лінію. Гравці набувають досвіду підвищення власної ефективності шляхом концентрації на ключових діях, оцінки ситуації та прийняття рішення. Курс допомагає навчитися чітко і ясно формулювати свої думки та обґрунтовувати свою точку зору, а також слухати та чути інших. Це досягається завдяки ігровій формі навчання та практиці ігрової діяльності, яка природно розвиває стійку мотивацію дітей до регулярних занять.

Важливо також, що під час занять реалізується розвиток когнітивної сфери через виконання рухових завдань, аналіз ігрових ситуацій і формування здатності до стратегічного планування. Учні вчаться прогнозувати дії суперників, аналізувати результати та вдосконалювати власні тактичні рішення, що розвиває навички критичного та аналітичного мислення.

Отже, тег-регбі є винятково цінним інструментом для реалізації освітніх цілей Нової української школи, пропонуючи комплексний підхід до розвитку учнів. Його важливість виходить за межі суто фізичного виховання, охоплюючи формування життєво необхідних компетентностей, як-от соціалізація, критичне мислення та особистісна відповідальність.

Методика викладання тег-регбі в умовах Нової української школи ґрунтується на ігровій діяльності, яка є основною формою реалізації курсу і цікава всім учасникам. Алгоритм навчання робить

можливим у мінімальні терміни, спираючись на природні для людини здібності «вчитися, граючи», не лише сформулювати у дітей уявлення про тег-регбі, а й навчитися грати. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на широкий спектр фізичних, особистісних якостей та соціальних функцій учнів.

Контрольні запитання та завдання:

1. Коли і в якій країні виникла гра тег-регбі?
2. У чому полягає основна відмінність тег-регбі від традиційного регбі?
3. Скільки гравців зазвичай входить до складу команди у тег-регбі під час шкільних змагань?
4. Яка дія замінює силовий контакт у тег-регбі?
5. Яке основне правило гри порушується, якщо гравець передає м'яч уперед?
6. Назвіть три основні технічні дії у тег-регбі.
7. З якою метою проводяться навчальні ігрові естафети під час вивчення тег-регбі на уроках фізичної культури?
8. Позначте відповідність між рухом і його описом:
 - а) Старт з місця – 1) Передача м'яча партнеру
 - б) Зняття тега – 2) Початок руху після свистка
 - в) Передача м'яча – 3) Вилучення стрічки з пояса суперника
9. Чи дозволено в тег-регбі торкатися або штовхати суперника під час гри?
10. Які моральні цінності виховує гра у тег-регбі? Назвіть щонайменше дві.

3.2. Спортивне орієнтування

Стратегічний розвиток української системи освіти, керований принципами Нової української школи, вимагає компонентів навчальної програми, що сприяють цілісному набуттю компетенцій, а не просто накопиченню теоретичних знань. Спортивне орієнтування, яке визначається як змагальна дисципліна, що вимагає самотійного пересування по місцевості, використовуючи лише карту та компас, для відвідування контрольних пунктів у найкоротший час, виділяється як унікальний педагогічний інструмент для досягнення цієї мети. Цей вид спорту забезпечує рідкісне середовище, де високі фізичні навантаження органічно поєднуються з критичними інтелектуальними процесами. Він вимагає від учнів швидкого просторового мислення, оптимізації маршруту та прийняття складних рішень під час фізичного навантаження. Така комплексна підготовка сприяє розвитку важливих аналітичних, тактичних та психофізичних якостей, які безпосередньо перетворюються на професійно-прикладні мобільні компетенції та організаторські навички, що стосуються всіх сфер дорослого життя, включаючи потенційні управлінські та лідерські якості.

Спортивне орієнтування – це вид спорту та активного відпочинку, у якому учасники за допомогою карти і компасу мають якнайшвидше пройти визначену дистанцію, відвідавши задану кількість контрольних пунктів на місцевості. Воно виникло на початку ХХ століття в Скандинавії як елемент підготовки до військових навчань, а перші змагання відбулися в Норвегії (поблизу Осло) у 1897 році. Відтоді орієнтування поширилося світом і вважається «оздоровчим видом спорту». В Україні перші змагання зі спортивного орієнтування відбулися у травні 1963 року поблизу Канева. Сьогодні воно поєднує фізичні навантаження з інтелектуальною діяльністю, здобуло визнання на міжнародному рівні (діє Міжнародна федерація спортивного орієнтування IOF) і навіть увійшло до Всеукраїнського шкільного спортивного проєкту «Пліч-о-пліч».

Орієнтування проходить переважно на природних територіях – у лісах, горах, парках або в міських зонах. Існує кілька дисциплін: орієнтування бігом (Foot-O) – найпоширеніший вид, коли учасник біжить по стежках і бездоріжжю, користуючись лише картою і

компасом; лижне орієнтування (Ski-O) – у зимовий період учасники долають дистанцію на лижах; орієнтування на велосипедах (МТВО) – по пересіченій місцевості на гірському велосипеді; трейл-орієнтування (Trail-O) – для спортсменів з обмеженими можливостями або спеціальною дисципліна, де важлива точність орієнтування, а не швидкість. Кожен вид ставить свої особливі вимоги до підготовки: бігова витривалість і швидкість у Foot-O, володіння лижною технікою у Ski-O, майстерність їзди по бездоріжжю у МТВО, а також високий рівень уважності у Trail-O.



Участь у змаганнях

Фізичні навантаження включають біг (або лижний хід, велосипедну їзду) різним рельєфом: підйоми, спуски, перехід брід, пробирання крізь чагарники. Спорт вимагає доброго здоров'я і загальної витривалості. Ментально учасник повинен швидко читати карту, планувати маршрут, приймати рішення і коригувати його в русі. Це розвиває просторове та критичне мислення, концентрацію та уважність.

Для змагань використовують спеціальну спортивну карту, виконану в умовних позначеннях (контури, схили, водойми, дороги тощо) і зазвичай у масштабі 1:10000–1:15000. Спорядження спортсмена просте: легкий одяг та взуття (гірські кросівки або шиповки), компас, чип для електронного відмічання (або картка для відмітки) і при потребі захисне спорядження (лижі, велосипед, шолом тощо). У трейлі важливий додатково зручний доступ до карти та контрольних пунктів для спортсменів на візках.

Змагання проводяться за міжнародними правилами IOF і національними правилами ФСОУ, що передбачають чіткі вимоги до карт, дистанцій і безпеки. Зазвичай учасникам видають карту зі стартом, фінішем і маршрутом (або лише зі стартом і фінішем у випадку «розміченої траси»). Місця розташування контрольних пунктів (КП) вказані колами на карті. На місцевості КП позначені тригранними біло-помаранчевими прапорцями (стандартний знак КП 30×30 см), біля них знаходиться прилад для відмітки. Учасник підтверджує відвідування КП, пробиваючи картку компостером або підносячи чіп до електронного датчика. Порядок проходження КП може бути заданий (як правило, усі КП проходять у певній послідовності) або учасник може сам обирати наступний КП («орієнтування за вибором»). Час проходження дистанції вимірюється хронометром: перемагає учасник з найменшим часом. На більшість офіційних дистанцій накладається «контрольний час» (максимально допустимий), після перевищення якого учасника дискваліфікують. Результат визначається або за сукупним часом, або (у спеціальних змаганнях) за сумою набраних балів за відвідані КП. Наприклад, у варіанті «за вибором» потрібно набрати якнайбільшу кількість балів за фіксований час (за кожен КП нараховується певна кількість очок, а за перевищення часу – штраф).

Існують різні формати змагань: спринт (очікуваний час переможця – 12–15 хв), коротка/середня дистанція (20–40 хв), довга дистанція (марафон) (1–2,5 год). Крім того, проводять нічні, лижні, комбіновані, естафетні та інші змагання. Старт може бути інтервальним (черговість через рівні інтервали часу) або масовим. Змагання бувають особистими, командними та змішаними (мікс) у різних вікових групах.

Організація уроків чи гуртків з орієнтування відповідає цілям Нової української школи: вона сприяє формуванню компетентностей із фізичного виховання, географії, безпеки та екології через практичні дії. У табл. 4 наведено перелік компетентностей, розвиток яких пов'язаний із навчанням спортивного орієнтування.

Таблиця 4.

Зв'язок між навичками орієнтування та основними компетенціями, визначеними для Нової української школи

Ключова компетенція	Базові навички	Конкретний освітній результат
Математична компетентність	Зчитування шкали, оцінка відстані, підрахунок кроку, кутове вимірювання (компас)	Практичне застосування співвідношень, геометрії та метричних перетворень у навігації на місцевості в режимі реального часу
Базові компетенції в галузі природничих наук і технологій	Читання контурних ліній, визначення геологічних та гідрологічних особливостей, класифікація рослинності	Поглиблене спостереження та систематичний аналіз природних систем (рельєфу/ландшафту)
Соціальна та громадянська компетентність	Дотримання правил змагань, «чесна гра», ефективна командна робота (в естафетах/групах), самодисципліна	Відповідальність, структурна співпраця та підготовка до активного громадянства, що керується правилами
Екологічна грамотність та здоровий спосіб життя	Фізична підготовка, управління гідратацією, оцінка екологічних небезпек, етика «Не залишай слідів»	Набуття довгострокових звичок фізичної підготовки та прийняття обґрунтованих рішень щодо особистої безпеки та збереження навколишнього середовища
Здатність навчатися протягом усього життя	Стратегічне планування, аналіз помилок (самовиправлення), підтримка постійного контакту з картою	Розвиток метакогнітивних навичок та саморегульованого навчання (розпізнавання та мінімізація помилок)

Різні формати дозволяють вчителям змінювати фокус навчання, підкреслюючи різні тактичні навички:

- біг по пересіченій місцевості (стандартний): цей формат вимагає від учасників відвідування контрольних точок у суворому, певному порядку. Це чудовий варіант для навчання систематичній, покроковій навігації;

- орієнтування на результати: учасникам надається встановлений часовий ліміт, і вони можуть вільно обирати порядок відвідування контрольних пунктів, часто надаючи пріоритет очкам з вищою цінністю. Такий формат значною мірою сприяє швидкому прийняттю тактичних рішень та ефективному плануванню;

- естафета: у цьому командному форматі два або більше учасників біжать послідовно в індивідуальних забігах. Естафети чудово підходять для розвитку комунікативних навичок, довіри та соціальної компетентності.

Орієнтування гармонійно пов'язане з цінностями НУШ:

- компетентнісне навчання (знання та вміння застосовувати їх на практиці);

- робота в команді (реле, спільні тренування);

- відповідальність (самостійний вибір маршруту, турбота про безпеку);

- екологічна свідомість.

Займаючись орієнтуванням у природному середовищі, учні розвивають бережливе ставлення до довкілля: спостерігають за рослинами й тваринами, навчаються поважати природу і мінімізувати свій вплив. Дослідження показують, що орієнтування допомагає краще усвідомлювати особливості місцевості, землеробства, клімату, що розширює екологічне мислення і розуміння географічних процесів.

Орієнтування тренує серцево-судинну систему, розвиває силу, витривалість, спритність і координацію. Діти вчаться долати природні перешкоди (загадки місцевості, підйоми/спуски, річки, болота), що позитивно впливає на здоров'я та загальну фізичну підготовленість.

Робота з картою і компасом стимулює просторове мислення, уважність та пам'ять. Учні вчаться читати географічні карти, розуміти умовні позначення і рельєф. Орієнтування допомагає розвинути навички планування маршруту, швидко приймати

рішення та адаптуватися до нового середовища. Це тренує логічне мислення і розв'язування задач у складних умовах. Наукові дослідження також вказують, що регулярні заняття орієнтуванням поліпшують навігаційні здібності учнів та пам'ять.



Основний інвентар для спортивного орієнтування

Орієнтування виховує стійкість, самодисципліну і відповідальність. Учні навчаються долати страх перед невідомістю і впевненіше почуватися в природі чи місті. Гра у командному форматі (естафети, групові старти) розвиває співпрацю, уміння домовлятися й допомагати одне одному. Водночас учасники дотримуються правил чесної гри і вчаться приймати перемоги та поразки.

Викладання орієнтування в школі має бути практико-орієнтованим і ґрунтуватися на інтерактивних формах. Наприклад, учителю можна використовувати ігрові тренування-перегони, квести на пришкольній території або тематичні квести з картами. Навчання починають з базових умінь – пояснення карти, символів, осягнення орієнтирів (компас, сторони горизонту) – і негайно переходять до практики. Такий діяльнісний підхід відповідає принципам НУШ – діти не просто слухають, а одразу застосовують знання на вулиці або у шкільному дворі.

Безпека насамперед. Перед виходом у поле учнів інструктують: як правильно одягатися за погодою, чому не можна ходити по дорозі й відкритій місцевості без супроводу, як діяти за надзвичайних ситуацій. Радіоприймач або мобільний зв'язок (за можливості) дозволяє координувати групи. На початку тренувань доцільно застосовувати зони з малою відстанню між КП (або орієнтування в приміщенні), поступово ускладнюючи завдання. Так досягається диференціація за рівнем підготовки: новачки опановують азимут та прості дистанції, а досвідчені – складні маршрутні завдання.

Орієнтування добре інтегрується з іншими предметами: на уроках географії учні закріплюють навички читання карт і розуміння географічних об'єктів, на фізкультурі – відточується витривалість та швидкість, на уроках безпеки – правила поведінки в природі. Уроки можуть бути міжпредметними, наприклад, з елементами естетики (малювання ландшафту) чи математики (вимірювання відстаней і кутів компасом). Основною педагогічною метою є успіх кожного учня: змагання мають проводитися на доступних їм дистанціях, акцент на індивідуальний прогрес та на розвиток навичок, а не лише на боротьбу за результат.

Викладання спортивного орієнтування в рамках НУШ має відповідати парадигмі, орієнтованій на компетенції, з акцентом на активності, креативності та «духу пошуку». Ефективне навчання вимагає переходу від пасивного лекційного навчання до експериментальних методів, таких як практичні завдання, рольові ігри та квести.

Методологія повинна відповідати структурованому підходу, де навчання відбувається послідовно: отримання теоретичних знань, а потім одразу практичні завдання для застосування отриманих навичок (знання на практиці). Початкове навчання слід проводити в доступному, добре картографованому середовищі, зокрема в міських та паркових зонах, щоб мінімізувати організаційну складність, зосереджуючись при цьому на основних принципах навігації.

Набуття навичок має бути логічно поетапним, перетворюючи базові техніки на складні тактичні операції.

Фаза 1: орієнтація на карті та ідентифікація місцевості (карта-земля), щоб учні вдосконалили здатність правильно вирівнювати двовимірну карту з тривимірною місцевістю. Для початківців на цьому етапі навмисно виключається використання компаса, щоб запобігти сенсорному перевантаженню, та заохочується використання ознак карти. Вчитель доручає учням визначати основні елементи місцевості

(наприклад, дороги, стежки, пагорби) та обертати карту, доки зображені ознаки не збігатимуться зі спостережуваним ландшафтом. Ключові навички включають розпізнавання кольорів, розуміння легенди карти та інтерпретацію контурних ліній для розрізнення форм рельєфу (наприклад, найвищих точок і западин).

Фаза 2: вибір маршруту. Після того, як опановано орієнтування на карті, акцент переходить на тактичне мислення. Учні дізнаються, що найпряміший маршрут часто є найскладнішим, і повинні практикуватися в аналізі карти, щоб вибрати найраціональніший і найшвидший шлях, що відповідає їхнім навичкам та фізичній підготовці. Додаткові знання, покликані подолати складність вибору маршруту, включають:

- поручні – лінійні об'єкти (такі як струмки, стежки або огорожі), що використовуються як безперервні навігаційні орієнтири;

- точки атаки – чітко ідентифіковані об'єкти поблизу цільової контрольної точки. Точка атаки сигналізує учню про необхідність уповільнення та переходу від швидкого пересування до точної навігації;

- орієнтація на об'єкти – об'єкти, подумки «відмічені» вздовж маршруту, щоб підтвердити, що учень знаходиться на курсі, або головний об'єкт, розташований за контрольною точкою, який сигналізує учневі, що він пройшов занадто далеко.

Фаза 3: використання компаса. З компасом знайомлять після закріплення основ читання карти. Навчання повинно розрізняти два способи його використання. Приблизний компас, коли стрілка північного компаса використовується просто для підтримки приблизної орієнтації карти під час швидкого руху. Точний компас передбачає оволодіння навичкою довгих пересувань по безликій місцевості або коли потрібна надзвичайна точність. Її викладання складається з двох кроків:

- 1) встановлення пеленгу шляхом обертання циферблата компаса на потрібні градуси;

- 2) вирівнювання тіла шляхом обертання, доки магнітна стрілка не зійдеться з позначками орієнтації «Північ» на циферблаті компаса («Червоний колір – у сараї»).

Точні пеленги займають багато часу та повинні використовуватися стратегічно, що підсилює необхідність тактичного прийняття рішень щодо того, якому інструменту надати пріоритет у будь-який момент.

Важливе для якісної навігації не повне уникнення помилок, а мінімізація втрат часу, коли помилки виникають. Учнів необхідно навчити метакогнітивним навичкам – здатності постійно самостійно оцінювати своє місцезнаходження, розпізнавати ознаки того, що місцевість не відповідає карті, та негайно коригувати свій курс. Мета навчання – зменшити часову затримку між навігаційною помилкою та успішною переорієнтацією.

Кожен урок варто планувати з урахуванням віку учнів (комплексні вправи для старших, ігрові завдання для початкових), а також інтегрувати в навчальну програму. Наприклад, на уроках географії можна вивчати реальні місцеві об'єкти, перенісши їх потім на орієнтувальну карту. При оцінюванні враховують: уміння читати карту та компас, уміння спланувати маршрут, фізичні результати (час, витривалість) і участь у командній роботі. Окрім спортивних результатів, до оцінювання доцільно включати самооцінку учнів та групову рефлексію (що вдалося, що складно).

Отже, орієнтування стає важливим інструментом комплексного розвитку дитини, зміцнення її фізичного, інтелектуального та морально-психологічного потенціалу. Спортивне орієнтування є сучасним видом фізичного виховання, що поєднує активний відпочинок із навчанням. Воно відповідає завданням Нової української школи, адже розвиває ключові компетентності: пізнавальні (просторове мислення, навички навігації), соціальні (командна взаємодія, чесна гра) і здоров'язберігаючі (фізичні навантаження на свіжому повітрі). Орієнтування сприяє формуванню відповідального ставлення до свого здоров'я та навколишнього середовища. Включення цього виду спорту в шкільну програму мотивує учнів на активне самонавчання й дослідження світу: учні бачать, що знання з географії, фізичної культури і природничих наук потрібні їм у реальних ситуаціях.

Контрольні запитання та завдання:

1. Що таке спортивне орієнтування і які основні цілі цього виду спорту?
2. Назвіть основні різновиди спортивного орієнтування існують (бігове, лижне, велосипедне, трейл-орієнтування), поясніть, чим вони відрізняються.
3. Яке спорядження необхідне для участі в орієнтуванні?
4. Як виглядає контрольний пункт (КП) і як фіксується його відвідування?
5. Які основні правила проведення змагань з орієнтування? Як визначається переможець?
6. Які фізичні, когнітивні та соціальні якості розвиває орієнтування у школярів?
7. Як заняття орієнтуванням сприяють реалізації компетентнісного підходу в умовах Нової української школи?
8. Яких заходів безпеки слід дотримуватись під час проведення занять з орієнтування?
9. Які етапи навчання орієнтування доцільно проходити учням (від ознайомлення з картою до проведення шкільних змагань)?
10. Як можна інтегрувати елементи орієнтування з іншими навчальними предметами (географія, фізична культура, «Я досліджую світ»)?

3.3. Корфбол

Корфбол являє собою всесвітньо визнану, змішану командну гру, що має спільні риси з баскетболом, але відрізняється більш мобільним обладнанням і демократичнішими правилами. Унікальність корфболу полягає у тому, що він є єдиним ігровим видом спорту, у якому відсутній поділ за статевою ознакою. Навіть маючи більш ніж столітню історію, корфбол зберігся практично у первісному вигляді та залишається актуальним засобом соціалізації підлітків, сприяючи освоєнню ними цінностей фізичної культури та зміцненню здоров'я.



Прийом м'яча під час гри

Винайшов цю гру у 1902 році нідерландський шкільний учитель Ніко Брекхюсейн (Брукхюйсен). Ідея створення корфболу виникла як відповідь на запит шкільного керівництва щодо розробки гри, яка була б однаково захоплюючою як для хлопчиків, так і для дівчаток.

Перший матч корфболу за межами Європи відбувся у 1919 році в Індонезії. Корфбол був представлений як демонстраційний вид спорту на Олімпійських іграх у 1920 році в Антверпені та у 1928 році в

Амстердамі. Створення Міжнародної Федерації корфболу (IKF) у 1933 році значно сприяло швидкому розвитку цього виду спорту в багатьох країнах світу. Перший чемпіонат світу з корфболу пройшов у 1978 році. У 1989 році корфбол включено до програми Всесвітніх Ігор, а у 1995 році він отримав офіційне визнання Міжнародним Олімпійським комітетом (ІОС). Станом на початок 2017 року ІКФ об'єднувала представників шістдесяти семи країн. Найсильніші команди сьогодні виступають у таких країнах, як Нідерланди, Бельгія, Чехія, Велика Британія, КНР, Австралія та Південна Африка (ЮАР). З 1985 року корфбол входить до програми Всесвітніх ігор, де збірна Нідерландів найбільш титулована, здобувши вісім перемог у цих турнірах.

Корфбол є спортивною командною грою, яка має певну схожість із нетболом та баскетболом. Основна мета гри полягає у тому, щоб закинути м'яч у «korf», що з нідерландської мови означає «кошик». У змаганнях беруть участь дві команди, кожна з яких складається з восьми осіб: чотирьох гравців чоловічої статі та чотирьох гравців жіночої статі.

Одна з ключових особливостей, яка забезпечує рівноправність та інклюзивність цього виду спорту – те, що гравці рівномірно розподілені в зонах: два чоловіки та дві жінки перебувають у зоні атаки, і стільки ж – у зоні захисту. Кожна команда, отже, поділяється порівну: два гравці чоловічої статі та дві гравчині жіночої грають у нападі на території противника, аналогічний склад займає оборонні позиції.

Важливим обмеженням правил є те, що гравцям заборонено покидати відведену їм половину поля або зону. Таке правило сприяє високій тактичній дисципліні та рівномірному розподілу ролей між учасниками.

Гра переважно проводиться на майданчику прямокутної форми розміром 40х20 метрів у спортивному залі або на відкритому просторі. Обов'язковою вимогою є дотримання співвідношення довжини до ширини майданчика як 2:1.

Поле чітко розділяється на дві рівні зони: зону захисту та зону нападу. Ключовий динамічний елемент корфболу – зміна зон та ігрових амплуа, яка відбувається через кожні два забитих м'ячі у матчі. У цей момент захисники переходять у напад, а нападники – у захист. Ця ротація забезпечує різноманітність ігрових функцій для кожного спортсмена, підкреслюючи командний характер гри та відсутність спеціалізованих позицій. Додатково, після першої половини гри команди також змінюють зони, незалежно від поточного рахунка.

Кошик, або «korf», не має дна і має циліндричну форму. Його висота складає двадцять п'ять сантиметрів, а внутрішній діаметр – від тридцяти дев'яти до сорока одного сантиметра. Кошик кріпиться на спеціальній стійці. Стандартна висота стійки для дорослих гравців становить 3,5 метра, тоді як для молодших школярів застосовуються стійки висотою 2,5 метра або 3 метри. Стійки встановлюються в обох зонах на відстані 1/6 частини довжини майданчика від лицьових ліній. Таке розташування кошика та його конструкція (відсутність щита) робить кидки більш складними і вимагає високої точності виконання.

Під час змагань використовується злегка обтяжений футбольний м'яч. Офіційний м'яч має сферичну форму з окружністю від 68 до 71 сантиметра та вагою від 425 до 475 грамів, що відповідає параметрам м'яча № 5. М'яч повинен бути двоколірним, найчастіше чорно-білим, для забезпечення кращої видимості.

Окрім класичного двозонного корфболу, що є офіційним змагальним видом спорту, існують і його різновиди, які розширюють можливості для рекреаційного та дозвілєвого використання. До таких різновидів належать: монокорфбол (гра з однією стійкою), пляжний корфбол, корфбол на воді та двозонний корфбол. При цьому всі різновиди, крім класичного двозонного корфболу, мають вулично-святковий, дозвілєвий характер і можуть бути легко адаптовані для проведення спортивних фестивалів, шкільних свят або активного відпочинку. Це робить корфбол універсальним засобом фізичної активності у закладах освіти.

Тривалість гри у корфбол становить два тайми по 30 хвилин чистого ігрового часу, з 10-хвилинною перервою між ними. Для молодших школярів час гри, як правило, адаптується і складає два тайми по 20 хвилин. Основний зміст гри не обмежується лише намаганням перехопити м'яч та закинути його у кошик суперника; не менш важливою складовою є перешкоджання супернику володіти м'ячем та здійснювати результативний кидок у кошик. Варто зауважити, що кожний успішний кидок у кошик завжди оцінюється в одне очко.

У корфболі кожна команда обороняється за принципом персональної опіки, відомим як «кожен із кожним». Фундаментальним та унікальним правилом, що підкреслює гендерну рівність, є заборона: гравець чоловічої статі не має права пресингувати чи

захищатися проти гравчині жіночої статі, і навпаки. Гравці атаки прагнуть закинути м'яч у кошик, звільнившись від опіки свого персонального захисника тієї ж статі. Це правило вимагає високої командної дисципліни та зосередженості, запобігаючи фізичній перевазі чоловіків у грі та забезпечуючи справедливу змагальність між усіма учасниками.

Кидок у кошик зараховується лише за певних умов: відстань між гравцями атаки та захисту повинна бути більшою за відстань витягнутої руки захисника, при цьому захисник не повинен намагатися блокувати м'яч піднятою рукою. Якщо захисник перебуває близько, обличчям до атакуючого та підіймає руку, блокуючи кидок, такий кидок вважається блокованим і забороненим. Категорично заборонено виконувати кидок м'яча із зони захисту. Крім того, кидок не буде зарахований, якщо гравець, що кидає, не має персонального захисника (наприклад, у випадку неповної команди), оскільки це правило має стимулювати командну гру та опіку.

Правила корфболу суттєво обмежують переміщення з м'ячем. З м'ячем у руках можна зробити тільки один крок або не більше двох кроків, якщо гравець знаходиться у русі, інакше суддя фіксує пробіжку. Категорично заборонено пересуватися, виконуючи «ведення» м'яча (дриблінг), як це дозволено у баскетболі. Отже, довести м'яч до кошика противника можна виключно за допомогою передач, що робить пас фундаментальною та основною навичкою гри у корфбол. Заборонено також передавати м'яч із рук у руки.

Корфбол – неконтактний вид спорту. Будь-які фізичні контакти між гравцями суворо заборонені (штовхання, блокування рухів). Так само заборонено вибивати та виривати м'яч із рук противника. Для оволодіння м'ячем необхідно перехопити передачу або зробити підбір після неточного кидка. Дотримання цих правил виховує у гравців чесність, повагу до суперника та зосереджує гру на техніці та тактиці, а не на фізичній перевазі.

Гравці не повинні перетинати центральну лінію, утримуючи м'яч у руках. Як вже зазначалося, після двох забитих м'ячів у будь-який кошик відбувається зміна зон: захисники стають атакувальними, а атакувальні – захисниками. Ця динамічна ротація робить кожного гравця універсальним і є візитною карткою корфболу.

Порушення, які призводять до втрати можливості зробити результативний кидок (наприклад, фол під час кидка, коли гравець не був захищений), караються пенальті, що виконується з відстані 2,5 метра від кошика. За інших порушень (пробіжка, неправильний пас, контакт) призначається вільний пас або розіграш м'яча. У спірних випадках м'яч розігрується між гравцями однієї статі на місці суперечки.

Корфбол має низку важливих переваг, що роблять його ефективним засобом для фізичного виховання школярів, особливо в умовах Нової української школи, де пріоритетні соціалізація, здоров'язбереження та інклюзивність. Застосування корфболу сприяє комплексному розвитку учнів, гармонійно поєднуючи рухову активність із формуванням ключових компетентностей.

Корфбол є унікальним ігровим видом спорту завдяки змішаному складу команд, які включають хлопчиків та дівчаток. Відсутність поділу за статевою ознакою та правила, що забороняють персонально захищатися проти гравця протилежної статі, відіграють вирішальну роль у формуванні взаємоповаги та рівноправній взаємодії між підлітками. Це безпосередньо відповідає принципам НУШ щодо інклюзивного навчання та розвитку соціальних навичок. Крім того, існує різновид, відомий як полікорфбол, який передбачає включення до складу команд дорослих (учителів, батьків). Це дозволяє ліквідувати існуючий розрив між теорією та практикою, даючи можливість педагогам та батькам залучити підлітків до фізкультурно-дозвілдової рухової діяльності спільним прикладом. Така спільна діяльність сприяє самоствердженню школярів та їх успішній соціалізації у суспільстві.

Простота правил корфболу дозволяє розпочати гру фактично після кількох хвилин теоретичної підготовки, що вкрай важливо для швидкого включення учнів у навчальний процес. Для початкового навчання можна використовувати будь-які м'ячі: футбольні, волейбольні, баскетбольні, дитячі гумові, навіть пластикові. Така універсальність є значною економічною перевагою для закладів освіти з недостатнім фінансуванням. Обладнання (стійки) мобільне, легко переноситься та може бути встановлено не лише у спортзалі, а й у будь-якому пристосованому приміщенні, на відкритому повітрі

чи на майданчику з будь-яким покриттям. Ця універсальність робить корфбол незамінним модулем для уроків фізичної культури незалежно від погодних умов чи стану спортивної бази.

Корфбол залишається актуальним засобом зміцнення здоров'я та ефективним засобом підвищення рухової активності учнів. Правила, що обмежують пересування з м'ячем до одного-двох кроків і забороняють ведення, змушують гравців постійно рухатися та шукати вільних партнерів для передачі. Це робить «пас основою основ цієї гри». Як наслідок, корфбол не тільки розвиває фізичні якості, а й має нетравматичний характер, оскільки заборонений фізичний контакт, що важливо для здоров'язбережувальної складової освітнього процесу.

Гра вимагає постійної взаємодії та передач між гравцями, стимулюючи колективне прийняття рішень і стратегічне мислення. Наявність двох зон (атаки й захисту) та обов'язкова зміна амплуа після кожних двох забитих голів сприяють розвитку універсальних навичок у кожного гравця та глибокому розумінню командної тактики. Кожен учень вчиться бути однаково ефективним як у нападі, так і в обороні, що розвиває адаптивність та багатофункціональність.

Викладання корфболу в закладах освіти має значний освітній та виховний потенціал, що відповідає сучасним вимогам до комплексного розвитку студентів. Завдяки своїй змішаній статевій ознаці, гра формує навички гендерної рівності, взаємоповаги між юнаками та дівчатами. Мобільність обладнання й простота правил дозволяють легко організовувати навчальні заняття навіть у невеликих спортивних залах, забезпечуючи високу моторну щільність.

Основними методичними підходами у навчанні корфболу є:

- навчання через гру – використання мініігор та спрощених варіацій корфболу для засвоєння основних технічних елементів і тактичних дій;
- кооперативне навчання – заохочення до спільної роботи в змішаних командах для виконання ігрових завдань та взаємодопомоги;
- диференційований підхід – врахування різного рівня фізичної підготовки та навичок студентів, пропонуючи завдання різної складності.

Методика навчання корфболу передбачає послідовне освоєння елементів техніки, які для зручності викладання можна розділити на дві основні групи: виконувані без м'яча та з м'ячем. Вона починається від освоєння базової стійки та переміщень без м'яча, переходить до техніки володіння м'ячем (ловлі, передач, кидків) і, нарешті, до командної тактики, що базується на постійному пасуванні та зміні ігрових амплуа. Поетапне вивчення цих елементів забезпечує ефективне засвоєння гри та розвиток необхідних фізичних і тактичних навичок (табл. 5).

Таблиця 5.

Технічні елементи гри Корфбол

№	Елемент техніки	Основні способи та характеристики
1	Техніка без м'яча	
1.1	Стійка корфболіста	Рациональна стійка, що забезпечує стійке рівновагу і швидкий маневр. Ноги ставлять на ширині плечей
1.2	Пересування	У нападі – ходьба і біг. У захисті – приставні кроки
1.3	Зупинки	Стрибком та двома кроками (або кроком)
1.4	Стрибки	Вгору з місця та в русі
2	Техніка з м'ячем	
2.1	Тримання м'яча	Кисті обох рук з широко розставленими пальцями розташовані збоку, трохи позаду від центру м'яча
2.2	Ловля м'яча	На місці та з виходом назустріч м'ячу. Виконується двома або однією рукою
2.3	Передача м'яча	Двома руками (від грудей, з відскоком від підлоги, з-за голови тощо), однією рукою (від плеча тощо)
2.4	Кидок м'яча в кошик	Двома руками (від підборіддя, знизу-вгору), однією рукою (знизу-вгору). Виконується з місця, з кроку, з двох кроків
2.5	Підбір м'яча	Підбір м'яча після відскоку від кошика або підлоги
2.6	Виконання стандартних положень	Виконання пенальті та вільного пасу

На початковому етапі занять учнів спершу навчають раціональній стійці корфболіста та основам переміщень гравців у нападі та захисті.

Для забезпечення стійкої рівноваги та можливості швидкого маневру гравці приймають таку позу: ноги ставлять на ширині плечей, стопи паралельні або одна висунута вперед приблизно на 15 см. Вага тіла має бути рівномірно розподілена на передні частини стоп, коліна напівзігнуті, тулуб злегка нахилений вперед, а спина пряма. При опіці та без м'яча основним способом пересування є біг, тоді як у захисті частіше застосовуються приставні кроки.

Навчання стійці починається з прийняття стійки без м'яча з різних вихідних положень, а також виконання стійки під час ходьби та бігу по сигналу (свистку, команді). Для звільнення від персональної опіки та зміни швидкості учні використовують ходьбу, біг, біг із прискоренням, біг спиною вперед, боком, а також стрибки. Для ефективної зупинки застосовують способи стрибком та двома кроками (або одним кроком). Паралельно розучуються різні способи зупинок, поворотів та двокрокова техніка роботи ніг, яка критично важлива, оскільки заборонено ведення м'яча.

Після якісного освоєння стійки та переміщень учні переходять до вивчення найпростіших способів ловлі й передачі м'яча, а також техніки кидків у кошик.

Кисті обох рук із широко розставленими пальцями розташовуються збоку, трохи позаду від центру м'яча. Великі пальці спрямовані вгору-всередину. М'яч необхідно утримувати фалангами пальців без щільного контакту з долонею, забезпечуючи контроль та готовність до пасу чи кидка.

Ловля м'яча відпрацьовується як на місці, так і з виходом назустріч м'ячу, що важливо для зменшення шансів перехоплення. Одночасно з вивченням ловлі проводиться навчання передачам м'яча, оскільки вони нерозривно пов'язані і є основою тактики корфболу. У навчанні застосовують різні види пасів: двома руками від грудей, однією рукою, зверху, що допомагає адаптуватися до різних ігрових ситуацій.

Кидок у кошик є найважливішим елементом для здобуття очок. Використовується багато різних кидків: двома руками від підборіддя, двома руками знизу-вгору, однією рукою знизу-вгору, з місця, з кроку, з двох кроків. При навчанні особливу увагу звертають на траєкторію польоту м'яча, оскільки корфбольний кошик не має щита, і м'яч має потрапляти точно в нього. Навчання кидку від підборіддя зазвичай починається з імітації, потім виконується по навісній траєкторії напарнику, і лише після засвоєння правильної структури руху переходять до кидків у кошик, наприклад, з позначки пенальті (2,5 м).

Після оволодіння основними технічними елементами, переходять до вивчення обманних рухів та елементів командної тактики. Тактичні дії в нападі тісно пов'язані з призначенням гравців у зоні атаки: асистент (розігруючий), який організовує гру, та бомбардир (атакуючий), який виконує кидки.

Використовуються різні системи гри у нападі: 3:1 – один гравець виконує функції асистента, а троє – бомбардирів; 1:3 – один бомбардир і троє асистентів, що може бути використано для швидких атак; 2:2 – двоє асистентів та двоє бомбардирів, що забезпечує збалансовану атаку; 4:0 – всі чотири нападники займають позиції по кутах зони нападу та намагаються поцілити в кошик із далекої дистанції, розтягуючи оборону.

При застосуванні усіх систем гри в нападі один із гравців завжди відповідає за підбір м'яча біля стійки або відсікання гравця противника для забезпечення другого шансу на кидок.

Отже, корфбол, як змішана командна гра, що успішно поєднує соціалізацію, доступність обладнання та простоту правил, визнається перспективним «експериментальним» видом спорту для впровадження в освітніх закладах. Його унікальна особливість – відсутність статевого поділу та необхідність рівноправної взаємодії між гравцями різної статі – повністю відповідає сучасним вимогам Нової української школи щодо інклюзивності та формування цінностей взаємоповаги.

Адаптація розмірів ігрового поля, висоти кошиків та тривалості гри відповідно до віку учнів дозволяє безпечно й ефективно інтегрувати корфбол у шкільну програму фізичного виховання. Тому корфбол виступає як потужний засіб не тільки фізичного розвитку, а й соціально-психологічного виховання.

Контрольні запитання та завдання:

1. У чому полягає унікальність корфболу як виду спорту і як це відображено у складі команд та правилах опіки?
2. Які основні відмінності корфболу від баскетболу та нетболу (зокрема, щодо ведення м'яча та конструкції кошика)?
3. Опишіть розміри ігрового майданчика для корфболу та поясніть, на які зони він ділиться. Яка висота кошика використовується для дорослих гравців та для молодших школярів?
4. Скільки тривають тайми у корфболі для дорослих та школярів? Що є ключовим ігровим елементом, який приводить до зміни зон та ігрових амплуа?
5. Яка оцінка надається за один результативний кидок у кошик? З якої відстані виконується пенальті і в яких випадках його призначають?
6. Які три ключові переваги корфболу роблять його ефективним для впровадження в освітній процес у контексті НУШ?
7. Поясніть, яке обмеження щодо переміщення з м'ячем у корфболі робить пас «основою основ» цієї гри.
8. Опишіть правильну стійку корфболіста та назвіть основні способи пересування, що використовуються в атаці та захисті без м'яча.
9. Чому при навчанні техніки кидка у корфболі особлива увага приділяється навісній траєкторії? З якої вправи рекомендується починати навчання кидку?
10. Назвіть два основних амплуа гравців у зоні нападу та перелічіть системи гри у нападі (наприклад, 3:1), що використовуються в корфболі.

ТЕМА 4. ОСНОВИ АДАПТИВНИХ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

1. Бочча.
2. Дартс.
3. Рінго.

4.1. Бочча

Спортивна гра бочча (бочче, боча, петанк) – це вид спорту на точність, що належить до сімейства ігор із м'ячем, тісно пов'язаний із боулінгом, боулзом та петанком. Історично цей вид спорту має спільне коріння в античних іграх, які були поширені на території Римської імперії. Сама назва походить від латинського слова *bottia*, що перекладається як «м'яч». Мета гри полягає в тому, щоб кинути або підкотити важку кулю якомога ближче до цільового предмета або до куль опонента. Вважається, що метання куль по цілі – одна з найстаріших ігор, відомих людству. Адже ще 7000 років тому в гру, схожу на сучасну бочча, грали стародавні єгиптяни, використовуючи відшліфовані камені.



Робоча зона для гри у петанк і бочча

Сучасного вигляду гра набула в Італії, де її називають *bosse* (множина від *bossia*). Вона поширилася Римською імперією й набула значної популярності у світі, а її міжнародним керівним органом є BISFed – Міжнародна федерація бочча. Згодом бочча стала родоначальницею таких ігор, як боулінг (кегельбан), петанк, керлінг та деякі інші.

Ключовою особливістю бочча є її адаптивність та інклюзивна спрямованість. Спочатку гра була розроблена для людей із церебральним паралічем, але тепер вона включає спортсменів з іншими важкими формами інвалідності, що впливають на рухові навички. Це найбільш дієвий засіб для тих, хто потребує невідкладних реабілітаційних заходів для відновлення рухових можливостей. Методика занять унікальна для всіх видів реабілітації: медичної, фізичної, психічної та соціальної.

Бочча є одним із небагатьох видів спорту, що дозволяє дітям із найтяжчими формами дитячого церебрального паралічу (ДЦП) і порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА) реалізовувати себе в грі та поліпшувати своє здоров'я. Регулярні заняття активно впливають на фізичний розвиток і стан організму гравців, позитивно позначаються на їхніх настроях та самосвідомості. Вони сприяють розвитку спритності, точності, витривалості, координації рухів, окоміру, а також допомагають тактично мислити. Гра не травматична та доступна для людей найрізноманітнішого віку, слугуючи прикладом здорового способу життя й засобом проведення дозвілля.

У 1984 році бочча вперше включена до програми VII літніх Паралімпійських ігор, ставши відтоді паралімпійським видом спорту. Змагання проводяться на різних рівнях: місцевих, регіональних, національних та міжнародних. Це підкреслює важливість бочча не лише як реабілітаційного засобу, але і як повноцінної спортивної дисципліни. Метою використання елементів спортивної гри бочча є вивчення її впливу на реабілітацію дітей із ДЦП.

Активний міжнародний розвиток гри підтверджується проведенням першого чемпіонату світу ще у 1975 році в Монако, а сьогодні понад 50 країн мають свої національні та регіональні програми з бочча.

Гра являє собою змагання на точність, де гравці використовують важкі кулі, намагаючись підкотити їх якнайближче до білої цільової кулі, яка називається палліно (або джек-бол). Основна спортивна інтрига полягає не тільки в точному кидку, але й у тактичному розміщенні своїх куль і вибиванні куль супротивника.

Для проведення змагань використовується спеціально розмічена площадка, відома як корт. Розмір корту складає 12,5х6 метрів. Поверхня майданчика повинна бути ідеально рівною, гладкою та чистою, а сама площадка обов'язково обмежена з усіх боків бортами. На корті є спеціальна розмітка, зокрема, дві стартові лінії (лінії кидка), що розташовані на відстані 2 метрів від торцевих стін, та середня лінія, яка встановлює мінімально необхідну відстань для вкидання палліно. Зона кидка розподілена на шість окремих боксів, з яких спортсмени здійснюють свої кидки.

Спортивне обладнання включає набір куль, які відрізняються за кольором, розміром та функціональним призначенням. Для гри використовується вісім кольорових куль (як правило, чотири червоні та чотири сині), що належать кожній із двох сторін, а також одна менша біла цільова куля, палліно. Кулі для гравців мають діаметр від 107 до 110 міліметрів і важать приблизно 275 грамів. Вони можуть бути виготовлені зі шкіри або композиційного матеріалу. Діаметр палліно становить від 48 до 63 міліметрів, і його колір завжди повинен чітко відрізнятися від інших куль.

Змагання проводяться у змішаних розрядах: індивідуальному, парному та командному (трійки або четвірки). Тривалість матчу стандартизована: в індивідуальному та парному заліках матч складається з чотирьох періодів (ендів), тоді як у командному заліку гра триває шість періодів. Кожен період починається з вкидання джек-бола, після чого сторони по черзі кидають свої кольорові кулі. Переможцем періоду визнається та сторона, чия куля розташована найближче до палліно. Вона отримує одне очко за кожну свою кулю, яка ближче до цільової, ніж найближча куля супротивника.

Важливим структурним елементом бочча є класифікація спортсменів, що пересуваються на візках, для забезпечення чесності змагань. Гравці поділяються на чотири класи – BC1, BC2, BC3 і BC4. Ця класифікація залежить від ступеня та характеру порушень опорно-рухового апарату та здатності спортсмена виконувати кидок м'яча. Наприклад, гравці класу BC3, які мають значні рухові обмеження, можуть використовувати допоміжний пристрій, як-от рампа, та мати асистента, який допомагає їм керувати цим пристроєм. Поділ на класи дозволяє об'єднувати в змаганнях спортсменів зі схожим рівнем фізичних можливостей, роблячи змагальний процес об'єктивним.

Правила гри в бочча ґрунтуються на міжнародних вимогах BISFed (Міжнародна федерація бочча) і застосовуються до всіх офіційно визнаних змагань. Ця гра є спортом на точність, де визначальну роль відіграє коректне розташування куль відносно цільового м'яча та продумані тактичні дії.

Матч – це змагання між двома сторонами, що складається з певної кількості періодів (ендів, рамок). В індивідуальному та парному розрядах грають 4 періоди, у командному – 6.

Початок гри відбувається шляхом жеребкування. Сторона, що виграла, обирає колір куль і право кидка джек-бола у першому періоді. Кидок палліно (джек-бола) виконується гравцем на корт. Палліно має перетнути V-лінію та середню лінію. Якщо кидок виконано з порушенням, наприклад, не перетнув V-лінію, право кидка палліно переходить до наступного гравця або гравця, який має кидати у наступному періоді.

Гравець, який кинув палліно, також кидає першу кольорову кулю. Наступний кидок виконує протилежна сторона. Далі кидає та сторона, чий м'яч розташований далі від палліно. Якщо сторони кинули всі свої м'ячі, кидає інша сторона. Ця процедура триває, доки всі кулі не будуть кинуті.

Мета гри полягає в тому, щоб розташувати свої кулі якомога ближче до палліно, ніж найближча куля супротивника. Дозволяється вибивати (розбивати, ударяти) кулі суперника або свої кулі, що називається рикошетний кидок або карамболь/підбивка, для створення вигіднішої ситуації. М'яч вважається поза грою (дед-бол), якщо куля вийшла за межі корту після кидка, видалена суддею після порушення або кинута після закінчення часу.

Нарахування очок відбувається після завершення періоду, коли суддя оголошує рахунок. Сторона, чия куля розташована найближче до палліно, отримує одне очко за кожну свою кулю, яка ближче до палліно, ніж найближча куля суперника. Тай-брейк призначається, якщо після завершення всіх періодів рахунок залишається рівним.

Порушення (фол) включають заступ за стартову лінію, торкання розмітки ігрової площадки або обладнання під час кидка, неналежне спілкування гравців/асистентів, кидок поза чергою тощо. За порушення можуть бути призначені покарання у вигляді штрафних м'ячів (два додаткові м'ячі для супротивника), скорочення (видалення кинутого м'яча з корту) або попередження/дискваліфікація (жовта/червона картка).

Для гравців з порушенням опорно-рухового апарату, які пересуваються на візках, існує функціональна класифікація на чотири класи:

1. ВС1 – гравці, які можуть кидати м'яч рукою або штовхати ногою. Можуть мати асистента, який допомагає з візком і подає м'ячі.

2. ВС2 – гравці, які кидають м'яч рукою. Не потребують допомоги асистента.

3. ВС3 – гравці з тяжкими порушеннями, які використовують допоміжний пристрій (жолоб, рампа) для випуску м'яча. Обов'язково користуються послугами асистента, який підкоряється лише вказівкам гравця і сидить спиною до корту.

4. ВС4 – гравці з тяжкими порушеннями нецеребрального походження, які кидають м'яч рукою або ногою і демонструють достатню спритність. Не потребують допомоги асистента.

Вивчення спортивної гри бочча має значні освітні та розвивальні переваги для школярів, особливо в контексті Нової української школи, яка зосереджена на формуванні ключових компетентностей та підтримці інклюзивного середовища. Бочча є унікальним інструментом фізичної та соціальної реабілітації, що дозволяє реалізувати вроджене прагнення дітей до руху, незалежно від рівня їхніх фізичних можливостей.

Систематичні заняття бочча справляють всебічний вплив на організм учнів. Вони сприяють зміцненню здоров'я, підвищують опірність організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища та позитивно позначаються на функціонуванні всіх систем організму. Регулярні тренування розвивають основні фізичні якості, зокрема спритність, точність, окомір, витривалість, швидкість та координацію рухів. Заняття сприяють удосконаленню опорно-рухового апарату, зміцненню м'язового корсета та формуванню правильної постави. Вони також розвивають здатність диференціювати м'язове зусилля і напрямок кидка, що критично важливо для гри.

Бочча активно впливає на психічний статус та інтелектуальні здібності учнів. Розвиток мислення та уваги відбувається через вміння оцінити ситуацію на майданчику, правильно виконати кидок, обирати тактичні дії, що впливає на інтелектуальний та мовленнєвий розвиток дитини, а також розвиває образне та логічне мислення. У

дітей із ДЦП поліпшується довільність, стійкість і переключення уваги. Гра виховує вольові якості, такі як наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, почуття відповідальності, а також уміння мобілізуватися та переборювати неприємні відчуття. Емоційна стабільність досягається завдяки позитивній заспокійливій дії занять на нервову систему, які є джерелом позитивних емоцій і сприяють управлінню емоційною сферою.

Особливе значення бочча має як засіб соціальної адаптації та інклюзії. Бочча – єдина спортивна гра, в яку можуть грати учні з тяжкими множинними порушеннями розвитку, що забезпечує інклюзивну доступність. Це вид спорту для найтяжчих форм дитячого церебрального паралічу, що дозволяє кожному учневі оволодіти навичками гри, незалежно від ступеня фізичної підготовленості. Заняття сприяють формуванню соціальних навичок, таких як розвиток комунікативних здібностей (слухати, вступати в діалог, правильно виконувати прохання), вихованню почуття колективізму та взаємодопомоги. Формуються умови для вміння будувати міжособистісні взаємовідносини, поваги до товаришів по команді та суперників. Бочча готує учнів до самостійного життя через адекватне входження в систему соціальних відносин, розвиток навичок самоорганізації, самоуправління, самоконтролю та самообслуговування. Отже, бочча слугує комплексним інструментом, що не лише виконує завдання фізичної реабілітації, а й забезпечує формування життєво необхідних соціальних умінь і навичок, що є ключовим завданням освітнього процесу НУШ.

Навчання спортивній грі бочча в умовах Нової української школи має ґрунтуватися на принципах адаптивної фізичної культури (АФК), оскільки значна частина учнів матиме порушення опорно-рухового апарату (ПОРА) або інші особливі освітні потреби. Методика повинна бути гнучкою, індивідуалізованою та спрямованою не лише на формування рухових навичок, але й на корекцію, компенсацію та реабілітацію.

Опанування руховими діями в бочча відбувається послідовно, з урахуванням дидактичних правил «від простого до складного» та «від відомого до невідомого» (табл. 6).

Таблиця 6.

Технічні елементи гри бочча

№	Елемент техніки	Основні способи та характеристики
1	Базове володіння кулею	Захоплення кулі (хват) забезпечує повний контроль над кулею
2	Стійка та рух	Основна фіксована стійка
3	Кидок «Пунто»	Кидок із метою підкотити кулю якомога ближче до цілі (палліно), не намагаючись розбити інші кулі (прицільний удар)
4	Кидок «Раффа»	Кидок із метою розбити, збити або вдарити з шумом кулю супротивника або свою кулю для зміни ігрової ситуації
5	Кидок «Воло»	Кидок із метою уповільнити хід кулі або кинути зверху вперед
6	Рикошетний кидок	Гра м'ячем від бокової стінки. Використовується для наближення до палліно або для вибивання кулі супротивника, використовуючи відскок від борту
7	Використання допоміжних пристроїв	Спеціальні пристосування (желоб, рампа), які використовуються гравцями класу ВС3 для випуску м'яча, оскільки вони не можуть кинути кулю рукою

1. Етап початкового розучування. На цьому етапі створюється орієнтовна основа дії. Учням демонструють захоплення – правильний спосіб тримання палліно та бочча. Для захоплення кулі кисть розгортають долонею вгору, кулю кладуть на долоню та обхоплюють так, щоб мізинець знаходився навпроти великого пальця. Демонструється стійка – показ вихідного положення, в якому повинен стояти або сидіти гравець, щоб здійснити подачу.

2. Етап деталізованого навчання. Формується початкове вміння. Основна увага приділяється фіксованій стійці – тренування основної стійки біля фаул-лінії (стартової лінії). Для прийняття стійки необхідно поставити опорну ногу до лінії, поштовхову ногу ззаду,

тіло відхилити назад і відвести назад руку з бочча, а потім плавно перенести тіло вперед, підводячи подаючу руку до стартової лінії, переносячи центр ваги з поштовхової ноги на опорну. Далі пояснюється та показується подача палліно і бочча, використовуючи спосіб котіння (пунто). Тренується поєднання стійки та подачі, а також демонструються різні види кидків. На цьому етапі важливі контроль за виконанням руху та коригування неточностей.

3. Етап закріплення та подальшого вдосконалення. Рухова дія вдосконалюється шляхом багаторазового повторення. Вводиться ігрова практика – знайомство з ігровими ситуаціями, встановленням м'ячів у різних позиціях. Пояснюються й тактичні елементи для виграшу.

Учням із порушеннями опорно-рухового апарату (ПОРА) та дитячим церебральним паралічем (ДЦП) необхідна постійна корекційна робота, інтегрована у тренувальний процес. До неї належить нормалізація м'язового тону, обов'язкова перед початком заняття.

Використовуються вправи, що знижують (потряхування, покачування, розтягування) і підвищують (пасивна або активна гімнастика) тонус м'язів. Важливою складовою є дихальна гімнастика, що включає вправи на діафрагмальне (черевне) дихання, а також навчання правильного співвідношенню дихання з рухами: вдих через ніс, довгий видих через рот.

Для розвитку окоміру та координації застосовуються рухливі ігри на точність, наприклад, «Накидання кілець» або «Попаду в ціль», а також ефективні асиметричні вправи, як-от «пила-молоток», що сприяють контролю та виконанню кількох дій одночасно.

З метою підвищення свідомості рухів практикується самоконтроль через ведення щоденника самоконтролю та самомасаж.

Наголошується на індивідуальному, персональному підході до методів і технологій навчання кожного учня, з урахуванням особливостей його розвитку та тяжкості захворювання.

Отже, бочча – паралімпійський вид спорту, який є ефективним засобом не лише фізичної реабілітації, але й усебічного розвитку особистості, що повністю відповідає освітній філософії Нової української школи. НУШ орієнтована на формування ключових компетентностей та наскрізних умінь, де фізичне виховання

розглядається як важливий чинник зміцнення здоров'я та соціалізації учнів. Бочча, як інклюзивна та доступна гра, є цінною методикою для реалізації цих завдань. Вона одна із небагатьох, що забезпечують активну рухову діяльність для осіб із важкими формами порушень опорно-рухового апарату (ПОРА) та дитячого церебрального паралічу (ДЦП).

Бочча являє собою високоадаптивний та інклюзивний вид спорту, який має значну освітню, реабілітаційну та соціальну цінність для школярів, особливо в контексті сучасних освітніх програм, що акцентують увагу на компетентнісному підході та інклюзивності. Методика викладання бочча спрямована на комплексний розвиток і корекцію. Фізичний розвиток забезпечується регулярними заняттями, які сприяють зміцненню психічного й фізичного здоров'я, вдосконаленню функціональної діяльності організму та підвищенню опору до захворювань. Розвиваються такі ключові фізичні якості, як спритність, реакція, витривалість, координація рухів та окомір.

Корекційна робота є ефективним інструментом для корекції недоліків психічного і мовленнєвого розвитку, нормалізації тону м'язів, формування правильної постави та розвитку комунікативних здібностей. У сфері соціалізації заняття виховують почуття колективізму, наполегливість, упевненість у собі, відповідальність та надають можливість досягати життєво необхідні соціальні вміння і навички.

Отже, бочча є ефективним методичним інструментом, що забезпечує не лише фізичний, а й психологічний і соціальний розвиток учнів, повністю відповідаючи вимогам та цінностям Нової української школи.

Контрольні запитання та завдання:

1. Назвіть основну мету гри бочча. Яке її історичне походження?
2. Який критерій визначає черговість кидка куль у періоді (енді) після першого кидка?
3. Опишіть основні характеристики куль для бочча (діаметр, вага, кількість) та цільової кулі палліно.
4. Поясніть, як саме нараховуються очки в кінці періоду (енду).

5. Назвіть три основні види кидків (ударів) у бочча та коротко опишіть їхню мету (наприклад, для точності чи для розбивання).

6. Яка особливість робить бочча унікальною в контексті інклюзії та реабілітації, особливо для учнів із ДЦП?

7. У чому полягає відмінність між ігровими класами ВС2 та ВС3?

8. Які два основні завдання виконує корекційна підготовка, інтегрована у тренувальний процес?

9. Опишіть ключові елементи правильної «фіксованої стійки» для кидка бочча з перенесенням центру ваги.

10. Назвіть три основні етапи навчання рухових дій, які застосовуються у методиці викладання бочча.

4.2. Дартс

Одна з найбільш захоплюючих та популярних ігор сучасності – гра в дартс. Дартс – це металевий вид спорту, який об'єднує низку ігор, де учасники кидають дротики у круглу мішень, закріплену на щиті або стіні. Цей вид спорту відрізняється доступністю та простотою в освоєнні, а його популярність охоплює безліч країн світу.

Термін «дартс» походить від англійського слова зі значенням «дротики». Хоча в далекому минулому це, можливо, були укорочені стріли або списи, на сьогодні дротик являє собою спеціальний металевий снаряд, що складається з різних взаємопов'язаних частин. Історично використовувалися різні типи мішеней та правил. Проте тепер термін «дартс» зазвичай стосується стандартизованої гри з чітко визначеною конструкцією мішені та правилами.

У процесі гри спортсмен-дартсист метає дротики у мішень, яка складається з різних зон та секторів, що мають очкове значення. Переможцем стає той, хто набирає або «вибиває» певну кількість очок, яка не завжди максимальна. Існує велика кількість різноманітних ігор, як-от «501», «Крикет», «Раунд» та інші, що дозволяють набирати очки по-різному.



Спортивний інвентар

Дартс є однією з небагатьох ігор, якою можна займатися як на відкритому повітрі, так і в закритому приміщенні. Для гравців не існує мовних та вікових перешкод, а його головна перевага полягає у доступності й простоті досягнення мети. Це індивідуальний вид спорту, і навіть у командному турнірі, підходячи до лінії кидка, гравець залишається сам на сам з мішенню. Результат його кидків залежить не лише від рівня його тренованості, а й від належної психологічної підготовки. Для досягнення результату в дартсі необхідна концентрація уваги, поєднана з координацією відпрацьованого руху.

Історія дартсу бере свій початок у середньовічній Англії, де, за усталеними уявленнями, гра виникла як розвага серед солдатів. Воїни, прагнучи вдосконалити свої навички стрільби з лука, взимку метали укорочені стріли у днище порожньої винної бочки або у спили дерев, які використовували як мішені. Гра набула поширення наприкінці ХІХ століття у пабах, де мішені виготовляли з різних порід деревини. Сучасний вигляд мішені набула наприкінці ХІХ століття, коли у 1896 році тесляр із Ланкашира Брайан Гамлін розробив розміщення секторів із «20» нагорі. Нумерація секторів була продумана в такий спосіб, щоб зменшити ймовірність випадкових вдалих влучань, розташувавши малі числа безпосередньо поруч із великими (наприклад, 1 і 5 поруч із 20). Протягом довгої історії свого існування гра в дартс дещо видозмінилася: удосконалювалися мішені та змінилася конструкція дротиків. Перші правила гри розроблені на початку ХХ століття, що дало змогу проводити перші турніри та чемпіонати. На сьогодні дартс є масовим видом спорту в Англії та набув широкої популярності в усьому світі, зокрема, у країнах Європи.

Заняття дартсом мають значні можливості в процесі адаптації та реабілітації студентів зі стійкими відхиленнями здоров'я та особливими освітніми потребами в межах занять лікувальною фізичною культурою. Це зумовлено тим, що дартс дозволяє організовувати заняття, враховуючи різні можливості гравців, включаючи наявність у них функціональних порушень. У навчальному процесі дартс використовується як у межах навчальних занять, так і в секційній роботі.

Правила гри в дартс регламентують форму та структуру мішені, умови виконання кидка, порядок початку й закінчення гри, а також методику ведення рахунка.



Гра в дартс на майданчику факультету

На офіційних турнірах використовуються мішені, виготовлені з натуральної щетини або натурального волокна. Мішень (Dartboard) являє собою круглу дошку, що має діаметр 45 см та товщину 4 см. Вона поділена на 20 секторів (за принципом годинникового циферблата), пронумерованих від 1 до 20, а також із великим, середнім і малим кільцями. Сектор «20» має бути темнішого кольору і розташовуватися вгорі по центру мішені. Сучасна мішень найчастіше виготовляється із сизалю – спресованого волокна тропічної рослини агави. Цей наповнювач має здатність швидко і майже без сліду «затягувати» сліди влучань. Розміщення секторів розроблено так, щоб мінімізувати елемент везіння, оскільки малі числа розташовані безпосередньо поруч із великими (наприклад, 1 і 5 поруч із 20). Вимоги до розміщення мішені (висота центру «булла» 1,73 м), лінії метання (2,37 м по прямій та 2,93 м по діагоналі) та захисного покриття детально описані у попередньому розділі, тому тут не дублюються.

Мішень розділена проволокою (діаметр 1,5 мм, товщина від 1,27 до 1,85 м) на такі зони:

- «Булл-ай» (Bull's-eye) або «яблучко» – центральний кружок червоного кольору, влучання у який приносить 50 очок. Діаметр «булл-ай» становить 12,7 мм;

- «Булл» (Bull) – зелене кільце навколо центру, влучання у яке оцінюється у 25 очок. Внутрішній діаметр цього кільця становить 31,8 мм;

- «Трипл» (Triple) – внутрішнє вузьке кільце, яке потроює число сектора (результат *число x 3). Відстань від центру до зовнішньої сторони проволочки кільця потроєння становить 107 мм;

- «Дабл» (Double) – зовнішнє вузьке кільце, яке подвоює число сектора (результат *число x 2). Відстань від центру до зовнішньої сторони проволочки кільця подвоєння становить 170 мм;

- Звичайні сектори – влучання в які приносить номінальне число очок, вказане на мішені.

На офіційних змаганнях гравці використовують власні дротики. Дротики (Darts) – це спеціальні металеві снаряди, які можуть бути довжиною до 30,5 см і вагою не більше 50 г. Більшість спортсменів використовують дротики вагою від 19 до 25 г. Дротик складається з гострого наконечника (голки), тіла (баррель), хвостовика та оперення (стабілізатора польоту). Для виготовлення дротиків використовують латунь, вольфрам, нікель, пластик або сталь. Професіонали віддають перевагу вольфрамовим дротикам (вміст вольфраму може бути 70-97%), оскільки вони тонші за латунні, що збільшує шанс влучання трьох дротиків в одну точку. Дротики розрізняють за формою бареля (циліндрична, каплеподібна, змішана), вагою та матеріалом.

Кидки виконуються по черзі з руки, при цьому вістря голки має бути направлене у бік мішені. Кидок вважається неправильним і не зараховується, якщо дротик кинуто некоректно. Серія кидків складається максимум із трьох дротиків. Якщо гравець торкається будь-якого з дротиків, що вже знаходяться в мішені під час своєї серії, ця серія вважається завершеною. Заборонено повторно кидати дротик, що відскочив або випав із мішені. Дротики, що випали з мішені до завершення серії, або ті, що були витягнуті й повернуті на місце, не зараховуються.

Офіційні правила передбачають розіграш матчів із фіксованим непарним числом очок (наприклад, 501, 701 або 1001). Усі очки віднімаються від початкової суми. Очки нараховуються за цифрами, проставленими за проволочним кільцем у кожному сегменті, в який увійшла голка дротика або якого вона торкається.

Максимально можлива кількість очок за одну серію з трьох кидків становить 180 (три влучання у потроєння сектора «20»). Влучання дротика зараховується лише в тому випадку, якщо його голка знаходиться в мішені або торкається її поверхні в межах зовнішнього кільця «дабла» до завершення серії кидків і оголошення рахунка. Витягування дротиків із мішені дозволено лише гравцем, який кидав (за винятком потреби в допомозі), і тільки після того, як рахунок оголошено та зафіксовано. Протести щодо рахунка не розглядаються, якщо вони зроблені після того, як дротики вийняті. Арифметичні помилки залишаються, якщо не виправлені до наступного кидка гравця, рахунка якого стосується помилка.

Більшість матчів граються з прямим стартом, тобто для початку підрахунку очок достатньо просто влучити в мішень у межах зовнішнього кільця «дабла». Гра зазвичай закінчується влучанням у «дабл», тобто для перемоги гравець повинен потрапити у зону подвоєння числа, рівного половині залишку очок. Влучання в «булл» (50 очок) зараховується як подвоєння 25 очок і може завершити гру.

Застосовується правило перебору (згорання) очок. Якщо гравець у серії кидків набирає більше очок, ніж залишилося, або набирає точну кількість без завершального «дабла», набрані очки анулюються, і рахунок повертається до значення, що було до цієї серії. Переможцем оголошується гравець, який першим звів свій рахунок до нуля влучанням у «дабл».

Черговість гри визначається жеребкуванням до початку змагань. Переможець жеребкування кидає першим у першому та всіх наступних непарних легах або сетах. Для визначення черговості початку гри часто використовується кидок у «булл-ай». Гравець, чий дротик влучив ближче до центру, починає гру першим. Дротик, що потрапив у центр і залишився там, має бути витягнутий гравцем до кидка суперника.

Використання дартсу в освітньому процесі, особливо в контексті Нової української школи, має значні переваги, оскільки цей вид спорту сприяє всебічному розвитку учнів, впливаючи як на їхні фізичні, так і на інтелектуальні та психоемоційні якості.

Заняття дартсом позитивно впливають на розвиток фізичних якостей та підвищують загальну витривалість, поліпшують спритність і швидкість реакції. Це один із небагатьох видів діяльності, під час якого гравці перебувають у постійному русі, проходячи 2-3 км за час гри без надмірного фізичного напруження.

Заняття дартсом значно поліпшують координацію рухів і розвивають велику моторику, що є ключовим для школярів. Розвиток вестибулярного апарату має велике значення, оскільки стійка позиція значною мірою визначає успішність виконання кидків дротиків. Уміння коригувати положення тіла в просторі залежить від якості функціонування вестибулярного апарату. Включення вправ на рівновагу обов'язкове на кожному тренуванні.

Регулярні заняття сприяють стабілізації ритму дихання та роботи серцево-судинної системи, а також зміцнюють м'язи. Дартс формує правильну поставу, перешкоджає розвитку склеротичних явищ. Оскільки цей вид спорту є індивідуальним, він має високі адаптаційно-реабілітаційні можливості для студентів зі стійкими відхиленнями здоров'я та особливими освітніми потребами (ОЗП) в межах лікувальної фізичної культури (ЛФК).

Дартс активно розвиває інтелектуальні здібності: уважність, вміння швидко складати та віднімати велику кількість чисел, а також мислення та логіку при запам'ятовуванні ігрових комбінацій.

Для досягнення успіху спортсмен повинен проявляти такі важливі психічні чинники, як увага, витримка та спокій. Концентрація уваги на стаціонарній цілі вимагає жорсткого контролю. Успішний результат вимагає абстрагування та холодного розрахунку, які є головними складовими психології гравця. Дартсмени вчаться керувати своїм темпом гри, щоб не дозволити супернику нав'язати свій, що сприяє розвитку самоконтролю та самовладання.

Кольорова гама мішені та постійне переміщення погляду від дротика до мішені діє як спеціальна медична вправа для відновлення зору. Тренування зорово-окорухової системи та конвергенції (чітке фокусування на конкретній точці) критично важливе для точності.

Дартс дозволяє організовувати заняття з урахуванням різних можливостей гравців, що особливо потрібно для інклюзивного середовища в НУШ. Це забезпечує соціально-психологічну реабілітацію та адаптацію учнів з ООП та стійкими відхиленнями здоров'я, допомагаючи їм долати психологічні труднощі та розвивати комунікацію.

У сукупності, дартс є комплексним засобом розвитку в освітньому закладі, що повністю відповідає потребам формування ключових компетентностей НУШ.

Методика навчання дартсу в умовах Нової української школи має бути системною та систематичною, поділяючись на три основні етапи, що охоплюють теоретичну підготовку, вивчення окремих елементів техніки та формування цілісного кидка. Умови НУШ вимагають, щоб процес навчання був усвідомленим і контрольованим, тому кожен реальний кидок має передувати його ідеомоторним відтворенням (табл. 7).

Таблиця 7.

Технічні елементи гри дартс

№	Елемент техніки	Основні способи та характеристики
1	Виготовка (стійка)	Положення частин тіла, що забезпечує стійкість і мінімальні енерговитрати. Варіанти: бокова (кут розвороту тулуба 90°), основна (кут – 45-60°), фронтальна (неефективна)
2	Хватка	Спосіб утримання дротика, що забезпечує надійний контроль і оптимальний виліт
3	Прицілювання	Суміщення закінчення хвостовика дротика з точкою прицілювання; уявна проєкція осі дротика має бути суміщена у вертикальній площині з ціллю
4	Кидок	Спосіб метання дротика для розвитку необхідної швидкості та забезпечення раціональної траєкторії польоту
5	Випуск	Заключний елемент, миттєве й повне розслаблення пальців для звільнення дротика
6	Управління диханням	Призупинення дихання на час виконання кидка для забезпечення найкращої стійкості

I. Етап – засвоєння теоретичних основ. На початковому етапі підготовки учні мають здобути певний обсяг теоретичних знань. До них належить детальне вивчення правил гри та змагань, включаючи особливості ведення рахунку та таблицю закінчень. Обов’язкове

ознайомлення з матеріальною частиною: конструкцією та призначенням дротика (форма, вага, голка, оперення) та мішені. Учні засвоюють основи техніки – теоретичні засади виконання кидка, а також отримують базові знання з психологічної підготовки, зокрема про методи самостійного тренування та психологічної саморегуляції.

II. Етап – вивчення елементів техніки кидка. На цьому етапі основною задачею є формування нової техніки кидка, поліпшення передумов для її практичного освоєння та розучування окремих рухів. Кожен з елементів вивчається послідовно під керівництвом викладача:

1. Навчання виробленню стійкої виготовки. Виготовку, яка є положенням частин тіла з дротиком для найбільш ефективного виконання кидка з найменшими енерговитратами, варто починати з демонстрації (показу) викладачем або досвідченим спортсменом. Учні мають навчитися приймати стійке та одноманітне положення. Для правшії це права нога попереду на лінії кидка, що є опорною, а ліва відведена назад, спираючись на носок. Для закріплення положення ніг застосовується вправа з обведенням стоп крейдою, багаторазовим відходом і поверненням на місце без зорового контролю, поки учень не навчиться займати необхідне положення «наосліп». Тулуб фіксується в обраному положенні, з невеликим нахилом уперед до мішені, що забезпечує надійну опору. Плече ведучої руки має бути зафіксоване в плечовому суглобі, а кут між ним і тулубом дорівнює приблизно 70°. Голова повернута обличчям до мішені без надмірного напруження м'язів шиї, її положення має бути однаковим.

2. Навчання хватці. Хватка – це спосіб утримання дротика, що забезпечує надійний контроль над його положенням під час усіх фаз кидка. Викладач демонструє різні варіанти (трьома, чотирма, п'ятьма пальцями), і учні обирають найбільш зручний, враховуючи анатомічні особливості кисті. Важливо, щоб дротик був спрямований трохи вгору, а хват був міцним, але без зайвого напруження м'язів, яке може ускладнити випуск. Контроль над положенням дротика здійснюється великим пальцем, розташованим дещо позаду центру ваги.

3. Навчання прицілюванню. Техніка прицілювання полягає у суміщенні закінчення хвостовика дротика з точкою прицілювання. Учні повинні навчитися відрізняти кінець хвостовика дротика на тлі

мішені, забезпечуючи його максимальну стійкість. Увагу слід зосереджувати на цілі, а не на дротику. Навички нерухомого утримання дротика (від 10-15 секунд до 1 хвилини) відпрацьовуються за допомогою спеціальних вправ, таких як утримання на тлі «білої мішені» або перехрестя на папері. При зміні точки прицілювання по вертикалі, варто змінювати нахил тулуба (зменшувати нахил для вищої точки, збільшувати для нижчої), а при зміні по горизонталі – змінювати положення стоп на лінії кидка.

4. Навчання кидку. Кидок умовно поділяється на три фази: початкова («відведення»), середня («основна») та заключна. Навчання варто розпочинати без дротика у повільному темпі, акцентуючи увагу на роботі всіх ланок ведучої руки. Відведення (замах) – це плавне згинання руки у ліктьовому суглобі, що виконується строго у вертикальній площині без горизонтальних зміщень. Прискорення передбачає плавне та швидке розгинання руки у ліктьовому суглобі, що супроводжується активною роботою кисті для надання максимальної швидкості дротику. Завершення передбачає, що рука має продовжувати рух у напрямку цілі після випуску дротика.

5. Навчання випуску. Випуск – це заключний та один із найскладніших елементів. Він вимагає одночасного, миттєвого та повного розслаблення пальців, що утримують дротик, в оптимальний момент. Навчання починається з імітаційних вправ сидячи за столом, де учень вчиться вільно «кидати» кисть уперед з одночасним розслабленням пальців, спочатку без дротика, а потім з ним (кидаючи у м'який матеріал на столі).

6. Навчання управлінню диханням. Навичку контролю дихання варто формувати одразу після освоєння виготовки. Дихання затримується на природній дихальній паузі (трохи менше, ніж напіввидих) у момент прийняття виготовки та безпосередньо перед кидком. Час затримки дихання має бути в межах 3–10 с, необхідних для виконання кидка.

III. Етап – навчання цілісному кидку та вдосконалення навичок. На цій стадії завданням є закріплення освоєної техніки та її адаптація до індивідуальних особливостей учня. Відбувається перехід від кидків по «чистій» мішені без розмітки до кидків у конкретну зону або сектор. Для вдосконалення виконуються кидки з різних дистанцій, із закритою неробочою рукою або з мінімальною площею оперення дротика для виявлення найменших похибок у техніці.

Участь в іграх на результат («раунд», «раунд по подвоєнню», «501», «27») сприяє швидкому й точному підрахунку очок та прийняттю оптимальних тактичних рішень. Для підвищення поміхостійкості та стабільності в умовах змагань перед кожним кидком використовується психорегуляція, зокрема методи психологічної саморегуляції, як-от ідеомоторна підготовка.

Отже, дартс як навчальний елемент повністю відповідає сучасним педагогічним вимогам Нової української школи, оскільки він забезпечує комплексний розвиток учнів, виходячи за межі традиційної фізичної підготовки. Цей вид спорту стає інструментом для формування ключових компетентностей, поєднуючи рухову активність з інтелектуальною роботою. Його цінність полягає у виключній здатності одночасно впливати на інтелектуальну, психомоторну та психологічну сфери дитини.

У плані когнітивного розвитку, дартс постає потужним засобом для тренування уважності та мислення. Необхідність швидкого й точного усного рахунку (додавання та віднімання великої кількості чисел, а також оперування подвоєннями та потроєннями) під час гри імітує ускладнені умови, розвиваючи оперативну пам'ять і логіку при виборі оптимальних ігрових ходів. Це навчає учнів холодного розрахунку та швидкого прийняття рішень.

З точки зору фізичного та психомоторного вдосконалення, заняття дартсом значно поліпшують загальну координацію та велику моторику, що є важливою основою для школярів. Постійне переміщення та збереження стійкої позиції на лінії кидка тренує вестибулярний апарат та відчуття рівноваги. Особливу увагу слід звернути на користь для зорової системи: кольорова гама мішені та необхідність перефокусування погляду від дротика до мішені діє як спеціальна гімнастика, зміцнюючи м'язи ока та розвиваючи конвергенцію. Крім того, дартс сприяє формуванню правильної постави, поліпшуючи м'язовий тонус без надмірного статичного навантаження.

Психологічна стійкість та соціальна адаптація – не менш важливі переваги. Дартс виховує самоконтроль та витримку, вимагаючи концентрації уваги в умовах змагального тиску. Учень вчиться керувати власним темпом гри та емоційним станом, використовуючи методи психологічної саморегуляції (ідеомоторна підготовка) для підвищення своєї поміхостійкості. Завдяки своїй інклюзивності, дартс має високий реабілітаційний потенціал для

учнів з особливими освітніми потребами та відхиленнями здоров'я, забезпечуючи соціально-психологічну адаптацію та можливість повноцінної участі у спортивній діяльності. Тому дартс є ефективним засобом комплексного функціонального тренінгу, що гармонійно інтегрується в освітній процес.

Контрольні запитання та завдання:

1. Назвіть основні частини мішені для дартсу та очкову вартість центральної зони («булл-ай» і зелене кільце). Яке правило діє для зовнішнього та внутрішнього вузьких кілець?

2. Які три основні параметри (висота центру, відстань кидка, діагональна відстань) визначають правильне розташування мішені та лінії кидка на офіційних змаганнях?

3. Охарактеризуйте вимоги до дротика, що використовуються на офіційних змаганнях, за його максимальною довжиною та вагою. Який матеріал вважається кращим для професійних дротиків і чому?

4. Поясніть, у чому полягає правило перебору (згорання) очок в іграх на списання (наприклад, «501»). Які дії воно передбачає?

5. Назвіть та охарактеризуйте дві ключові фази кидка («відведення» та «заклучна»). На що слід звертати особливу увагу при виконанні рухів у вертикальній площині?

6. Чим зумовлена важливість навичок управління диханням під час виконання кидка в дартсі? В який момент кидка варто затримувати дихання і чому?

7. Які основні інтелектуальні здібності розвиває дартс у школярів, окрім фізичних якостей? Наведіть приклад, пов'язаний із математичними операціями.

8. Опишіть, як має виглядати правильне положення ніг (виготовка) для дартсмена-правші, що забезпечує стійкість системи «дартсмен–дротик».

9. У чому полягає адаптаційний та реабілітаційний потенціал дартсу для учнів в освітніх закладах (у контексті інклюзії та ЛФК)?

10. Поясніть сутність навчання елементу випуск дротика та його ключову вимогу для забезпечення правильної траєкторії польоту.

4.3. Рінго

Гра рінго спершу була елементом тренувань у фехтуванні, який згодом перетворився на приємну форму розваги та чудовий рекреаційний спорт, доступний для тренувань будь-кому, незалежно від сезону та інших умов. Рінго еволюціонувало як професійний спорт, що супроводжувалося розвитком техніки, тактики та змінами у правилах. Наразі рінго – це спортивна гра з багатою технікою та тактикою, а також численними перевагами для здоров'я.

Гра має дуальний характер – індивідуальний та командний. Вона популярна у багатьох європейських країнах і набуває поширення за межами Європи. Гра не вимагає фізичного контакту із суперником, оскільки гравці розділені сіткою, що зменшує ймовірність травм від зіткнень.

Рінго є спортивною грою, яку винайшов відомий фехтувальник та журналіст, магістр мистецтв Влодзімеж Стрижевський. Цей вид спорту існує вже понад п'ятдесят років, а з 1973 року він набув статусу польського спорту для всіх. Відтоді регулярно організовуються польські чемпіонати з рінго. Завдяки енергії та наполегливості винахідника та численних активістів, проведено тридцять дев'ять Міжнародних чемпіонатів Польщі, вісім чемпіонатів Європи та п'ять чемпіонатів світу. Крім того, організовано кілька сотень змагань різного рівня, включаючи міжнародні турніри та навіть Чемпіонати світу серед журналістів. Змагання проводилися в різних країнах майже на всіх континентах.

Рінго відносять до простих спортивних дисциплін завдяки його нескладній техніці та тактиці, а також простим правилам. Вона грається на прямокутному майданчику, поділеному навпіл сіткою або іншим позначенням, через яке перекидається спеціальне кільце рінго. Мета гри – набрати п'ятнадцять очок. Гра поєднує захист власної половини майданчика з киданням рінго в такий спосіб, щоб воно впало на половині суперника. Кожна помилка однієї зі сторін приносить очко опоненту.

Кільце, виготовлене з гуми або іншого пружного матеріалу, має вагу сто шістдесят – сто шістдесят п'ять грамів. Основним інвентарем є три кільця рінго для кожної гри, з яких два використовуються безпосередньо в грі, по одному для кожного гравця, і одне запасне. Кільця повинні бути ідеально плоскими, що забезпечує їхню стійкість у польоті.

Вага кільця рінго становить 160-165 грамів, зовнішній діаметр 160 ± 5 мм та внутрішній діаметр 120 ± 5 мм. Майданчик для командної гри має розмір 9x18 метрів. Розмір майданчика для індивідуальних ігор варіює від 6x20 метрів до 9x18 метрів.



Спортивний інвентар

Розмір майданчика, а також висота сітки, що розділяє половини, залежать від віку гравців. Рінго – єдина спортивна гра, де ці параметри адаптовані до фізичного та рухового розвитку спортсмена, особливо дитини. Як приклад, вимоги до висоти сітки такі: для дітей 8 років і молодше – 150 см, для гравців від 9 до 12 років – 180 см, для 13-15 років – 200 см, а для дорослих чоловіків – 243 см.

Площа, яку повинен захищати один гравець, залежить від кількості гравців і варіює від 27 квадратних метрів в одиночних іграх до 81 квадратного метра у трійках.

Гра починається з подачі, яка здійснюється з-за задньої лінії майданчика. Подачу виконує гравець, який виграв жеребкування або попереднє очко. подача має бути виконана кидком знизу-вперед, і кільце повинно перелетіти сітку, не зачепивши її, та приземлитися у зоні подачі суперника. У парних та командних іграх використовуються два кільця одночасно, які гравці подають після того, як суддя дасть сигнал до початку гри. Обов'язковою умовою є те, що кільце повинно летіти пласко, горизонтально, і не обертатися навколо власної осі у площині руху або обертатися мінімально. Кидок із сильним обертанням вважається помилкою, за винятком тих випадків, коли це передбачено правилами спеціальних кидків.

Прийом кільця здійснюється однією рукою. Дозволяється лише один дотик кільця. Якщо кільце було спіймано обома руками або торкнулося тіла гравця, крім руки, або якщо гравець виконав більше одного кроку з кільцем у руці після прийому, це вважається помилкою, і очко присуджується супернику. Після прийому гравець повинен негайно дати відповідь – кинути кільце на бік суперника. Час на відповідь не обмежується, що є унікальною рисою рінго. Проте гравець має прагнути до динамічного перебігу гри.

Мета гри – набрати п'ятнадцять очок для виграшу однієї партії. Очко присуджується супернику в разі таких помилок:

- кільце торкнулося землі на ігровому майданчику гравця, який приймає; кільце приземлилося за межами майданчика;
- кільце летіло, обертаючись навколо власної осі, що є забороненим кидком;
- гравець спіймав кільце двома руками, торкнувся його іншою частиною тіла або проніс його, зробивши більше одного кроку після прийому;
- гравець виконав кидок або прийом не за правилами, наприклад, кидок зверху;
- гравець не відповів на подачу суперника, тобто не кинув кільце назад;
- гравець торкнувся сітки під час гри.

Партія вважається виграною, якщо команда (або гравець) набрала п'ятнадцять очок і має перевагу мінімум у два очки над суперником, наприклад, п'ятнадцять до тринадцяти або шістнадцять до чотирнадцяти. Грається дві або три партії для визначення переможця матчу. Якщо рахунок один до одного за партіями, грається третя вирішальна партія.

Гра в рінго має значні переваги, які роблять її перспективною для використання в освітньому процесі, зокрема в контексті Нової української школи, де основний наголос робиться на всебічному розвитку особистості, формуванні ключових компетентностей та зміцненні здоров'я. Рінго вимагає та одночасно розвиває рухову універсальність, яка включає широкий набір рухових і психічних характеристик. Це повністю відповідає вимогам НУШ щодо гармонійного фізичного розвитку.

Рінго вимагає рухової універсальності, одночасно сприяючи її розвитку. Ця універсальність включає набір різноманітних рухових здібностей та психічних характеристик. У грі в рінго важливий прояв дев'яти (швидкість реакції, просторово-часову орієнтацію, диференціацію рухів, яка проявляється через кінестетичні відчуття,

ритмізацію рухів та збереження рівноваги) з одинадцяти координаційних здібностей, а також прояву інших фізичних здібностей: швидкості, витривалості, сили, зокрема силової точності та стрибучості. Рінго належить до спортивних ігор, що вимагають третього рівня спеціальної точності рухів, а саме виконання рухів за мінімальний час в умовах, що постійно змінюються. Це сприяє розвитку рухової координації на найвищому рівні. Рухова активність, пов'язана з рінго, позитивно впливає на окремі системи та органи людини, сприяючи поліпшенню мозкового кровообігу, діяльності серця, дихальної, травної, нервової та м'язової систем.

Найважливішими руховими здібностями є швидкість руху та реакції, а також їхня адекватність ситуації на майданчику, орієнтація в просторі та часі, кінестетична диференціація руху та збереження рівноваги. Серед провідних психічних характеристик виділяють: психологічну стійкість, тобто здатність контролювати та регулювати емоції, антиципацію, а саме передбачення дій суперника, наполегливість у досягненні цілей та рішучість.

Гра має дуальний характер: індивідуальний та командний. Вона вимагає кооперації у парах чи трійках, що навчає учнів взаємодії та взаємодопомоги у групі.

Гра сприяє формуванню вольових якостей, таких як самовладання, тобто стійкість, рішучість, що проявляється як сміливість, наполегливість, яка є самостійністю волі, та ініціативність. Ці якості необхідні сучасному школяреві як у навчальній, так і в професійній діяльності.

Рінго доступна для всіх, незалежно від віку та статі, що дозволяє організовувати міжпоколіннєві зустрічі за участі дітей, батьків і ветеранів. Це забезпечує глибокий соціальний, психологічний зміст та унікальні об'єднувальні переваги, що важливо для зміцнення зв'язків у родині й суспільстві.

Рінго характеризується відсутністю фізичного контакту із суперником, оскільки гравці розділені сіткою. Це зменшує можливість травм від зіткнень та усуває брутальність, пов'язану з фізичним контактом.

Без належного оволодіння технікою неможлива реалізація навіть найпростіших тактичних засад. Основою технічних елементів є природні рухи людини: біг, стрибки, кидки та ловля. Початковий рівень гри вимагає засвоєння лише одного виду кидка та ловіння. Вищий рівень майстерності передбачає оволодіння значною кількістю технічних елементів, розділених на чотири групи: кидки, хвати, фінти та подачі (табл. 8).

Таблиця 8.

Технічні елементи гри рінго

№	Елемент техніки	Основні способи та характеристики
Кидки		Виконуються однією рукою, мають бути точними, швидкими, сильними та продуманими
1	Базові кидки	Прямий, плаский, діагональний
2	За технікою виконання	Кидок знизу, кидок як диск, кидок як спис, кидок зверху
3	За траєкторією	Висока «свічка», над сіткою, з обходом
4	Складні та комбіновані	З фінтом, із затриманим виглядом – сильний удар-слабкий кидок; з посиленою активністю тулуба, варіативні, ритмічні
Хвати/прийоми		Здійснюються однією рукою, повинні бути точними та м'якими
5	Основні способи	Хват зверху, хват знизу, накидання
6	За місцем/рухом	Перед собою, за собою, збоку, зі стрибком вертикально, зі стрибком горизонтально, у положенні лежачи, у підвісі
7	Складні та комбіновані	З відбиванням кистю, з відбиванням від сітки, на різній висоті, одночасно двома партнерами
Фінти		Рухи, що вводять суперника в оману, використовуються для вибору найкращого тактичного рішення
8	За частиною тіла	Тілом, тілом та рукою, долонею
9	З перенесенням ваги	З перенесенням ваги тіла з ноги на ногу
Подачі		Введення кільця в гру, що може бути засобом набору очок або ускладнення атаки суперника
10	За технікою (висотою)	Знизу, верхнім способом, з-за голови
11	За рухом	З місця, з розбігу, зі стрибка
12	За траєкторією та тактикою	Пряма, діагональна, тактична, зі зміною параболи, зі зміною траєкторії, через середню лінію флаг

Рінго є «безвитратною грою». Для гри потрібні лише недороге кільце та місце для майданчика, яке можна облаштувати на будь-якій поверхні: бетон, трава, пісок чи пляж. Тренування і змагання проводяться переважно на відкритому повітрі, що забезпечує додаткові оздоровчі та гігієнічні переваги.

Методика навчання гри в рінго ґрунтується на послідовному освоєнні технічних елементів та їхньому впровадженні в тактичні дії. При цьому враховується простота базових рухів, знайомих школярам із повсякденного життя та уроків фізичної культури.

Техніка гри в рінго вважається простою, оскільки її основні елементи – кидки та ловля кільця – є природними рухами людини. Навчання техніці та тактиці гри в рінго слід проводити в такій послідовності:

- вступні вправи з кільцем рінго;
- удосконалення положення тіла під час гри та способів переміщення майданчиком;
- вправи для вдосконалення кидків і прийомів кільця, індивідуальні та з партнером, на місці та в русі;
- вправи для вдосконалення подачі кільця;
- елементи гри, зокрема атаки;
- види гри – одиночна, удвох, утрюх.

На початковому етапі необхідно прагнути до створення умов, які полегшать учням ознайомлення з фізичними властивостями кільця, такими як вага, форма та гнучкість, а також різноманітними способами його використання. Для початкового ознайомлення слід створювати умови для вільного переміщення кільця. Для дітей молодшого шкільного віку, від семи до одинадцяти років, особливе значення має розвиток спритності та вдосконалення володіння кистю. Приклади вправ на місці включають: стискання кільця в долонях за допомогою зап'ясть; жонглювання кільцем однією та двома руками; кидок однією рукою кільця вгору «стрілою» з прийомом другою рукою; перекидання або перекидання кільця під зігнутою або випрямленою ногою.

Динаміка гри вимагає від учня постійної готовності та швидкого переміщення тіла для прийому кільця. Виділяють низьку, нестійку рівноважну та високу позиції. Техніка руху по майданчику включає способи подолання відстані, які забезпечують цілеспрямований та найбільш економічний доступ до летючого кільця.

Виділяють такі способи руху: старти з різних позицій; біг; приземлення; приставний крок; схресний крок; падіння; кидки. Оптимальна вихідна позиція – ноги на ширині плечей або в кроці, зігнуті в колінах. Тулуб злегка нахилений. Гравець стоїть на передній частині стопи або на обох стопах, руки зігнуті. Важливо навчити учнів відразу повертатися до вихідної позиції після кожної атаки. Типові помилки: надмірне або недостатнє згинання ніг чи рук, опущені руки, некоординований рух, очікування прийому на місці, несинхронізований підхід до кільця зі швидкістю його польоту.

Прийоми та кидки кільця виконуються однією рукою. Кільце можна приймати та кидати будь-якою долонею. Після освоєння базових видів кидків та прийомів їх слід поєднувати з умінням переміщення майданчиком. Прийоми мають бути точними та м'якими, що досягається правильною позицією долоні та відповідним розслабленням і пружністю у момент прийому. Виділяють прийом зверху для верхніх та напівверхніх кілець та прийом знизу для кілець, що летять на висоті стегон і нижче.

Кидки повинні бути точними, швидкими, сильними та продуманими, щоб ускладнити прийом супернику. Необхідно прагнути до засвоєння всіх видів кидків обома руками; спочатку опанувати техніку, а потім збільшувати силу; під час кидка хоча б одна нога повинна мати контакт із землею.

Подача не лише вводить кільце у гру, але й може бути засобом для набору очок або ускладнення ефективної атаки супернику. Направляти подачу необхідно у кути майданчика, частіше до слабшої руки суперника; виконувати динамічно та максимально низько; не зволікати з виконанням подачі після команди судді. Позиція при прийомі подачі полягає в необхідності стояти на майданчику на двох третинах відстані від центральної лінії, оскільки легше підбігти вперед, ніж повернутися назад.

Рінго є динамічною грою, і атакуючі кидки мають бути сильними, ефективними та такими, що вводять в оману. Атака має бути не лише сильною, але й ефективною, спрямованою у порожні місця; грати економічно; розпізнавати найслабші місця у захисті суперника; змінювати ритм та спосіб кидків.

Отже, спортивна гра рінго – унікальний та цінний засіб фізичного виховання, ідеально адаптованим до вимог Нової української школи, де пріоритетом є комплексний розвиток

особистості та збереження здоров'я. Рінго визнано найбільш демократичним з усіх видів спорту і «грою для всіх», оскільки її базові елементи, такі як біг, стрибки, кидки та ловля, є природними рухами людини.

Гра сприяє одночасному розвитку усіх фізичних якостей – швидкості, сили, включно із силовою точністю, витривалості та стрибучості. Рінго вимагає прояву дев'яти з одинадцяти координаційних здібностей, включаючи швидкість реакції, просторово-часову орієнтацію та кінестетичну диференціацію рухів.

Гра не передбачає фізичного контакту із суперником, оскільки гравці розділені сіткою. Це знижує ризик травм від зіткнень та виключає прояви брутальності. Базові правила відносно прості і можуть бути вивчені за п'ятнадцять–двадцять хвилин, що дозволяє новачкам швидко приступити до гри та перевірити свої рухові можливості. Рінго називають «безвитратною грою», оскільки для занять потрібні лише кільце та звичайний спортивний одяг, а можливість гри на різних поверхнях, таких як трава, пісок чи бетон, робить її максимально доступною.

Рінго – це «зустріч кількох поколінь», оскільки змагання відкриті для всіх вікових категорій, від 8 років до ветеранів 65+ років. Це створює глибокий соціальний і психологічний сенс та сприяє унікальним об'єднувальним перевагам (наприклад, у сім'ї), що важливо в сучасному суспільстві.

Контрольні запитання та завдання:

1. Які координаційні здібності є ключовими для успіху в грі рінго? Скільки з одинадцяти загальних координаційних здібностей задіяно в цій дисципліні? Поясніть, чому ця вимога відповідає завданням НУШ.

2. Визначте вагу та мету гри в рінго. Як залежать розміри ігрового майданчика та висота сітки від віку учасників, і чому рінго унікальний у цьому серед спортивних ігор?

3. Назвіть та опишіть чотири основні групи технічних елементів гри в рінго. На якому рівні спеціальної точності (за класифікацією) рінго знаходиться, і що це означає?

4. Поясніть сутність понять «відчуття рінго» та «відчуття майданчика». Який рівень якого типу відчуттів є основою для досягнення високої технічної майстерності?

5. В чому полягає перевага амбідекстрії (симетризації техніки) для гравця в рінго? Як цей принцип пов'язаний з функціональним розвитком мозкових півкуль і чому його варто застосовувати у навчальному процесі?

6. Опишіть, як має виконуватися прийом кільця (ловля) відповідно до правил. Назвіть дві основні помилки, яких найчастіше припускаються учні під час прийому.

7. Які психологічні характеристики (вольові якості) необхідні для досягнення успіху в рінго? Чому ці якості набувають дедалі більшого значення для сучасної людини?

8. Обґрунтуйте, чому рінго можна назвати «безвитратною грою». Як ця фінансова та інфраструктурна доступність корелюється з оздоровчо-гігієнічними перевагами для школярів?

9. Назвіть та охарактеризуйте три основні види атакуювальних кидків за тактичним призначенням (окрім подачі). Яку пораду щодо використання техніки в атаці ви б дали гравцеві, чий дії легко передбачає суперник?

10. Як рінго реалізує свою соціально-інтеграційну функцію? Як змагальний характер гри рінго дозволяє майже миттєво порівняти можливості дитини та дорослого? Чому це визнано його перевагою?

ТЕМА 5. ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТРУКТУРІ ЗАНЯТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

1. Вимоги до прояву фізичних якостей в експериментальних видах спорту.
2. Прикладне використання експериментальних видів спорту в розвитку фізичних якостей.
3. Організаційно-методичні рекомендації з впровадження експериментальних видів спорту в навчальний процес.

5.1. Вимоги до прояву фізичних якостей в експериментальних видах спорту.

У нових підходах до фізичного виховання викладання нетрадиційних видів спорту розширює педагогічні засоби і залучає студентів до активної рухової діяльності. Зокрема, впровадження таких видів спорту в програми фізичної культури допомагає урізноманітнити зміст занять, підвищити зацікавленість і мотивацію учнів, що сприяє кращому формуванню фізичної досконалості. У наукових джерелах наголошується, що використання нетрадиційних видів спорту в освітньому процесі сприяє розвитку різних фізичних якостей школярів. Це розширює систему засобів для формування загальної фізичної підготовленості дітей та юнацтва.

Алтимат-фрисбі – це безконтактна командна гра з літаючим диском. У ній гравці активно бігають по полю, виконують передачі диска повітрям і фінішують у зоні суперника. Така діяльність забезпечує значне аеробне навантаження спортсменам при регулярних заняттях. Отже, у заняттях з алтимат-фрисбі розвиваються швидкісна витривалість, спритність та координація рухів. Особлива вимога – передавати диск без бігу з диском у руках – стимулює учнів розвивати швидкість бігу, точність пасу та вміння швидко змінювати напрямок руху. У цій грі хлопці і дівчата працюють над розвитком аеробної витривалості, швидкісної підготовки та командної взаємодії.

Тег-регбі – спрощена версія регбі без зіткнень, де «тег» (нашивка) замінює тактильне підбирання м'яча. Цей спорт добре розвиває базові рухові вміння: біг, стрибки, ловлю та передачу м'яча. Як зазначено в освітніх ресурсах, заняття з тег-регбі дають

можливість опанувати основні рухи і розвинути фундаментальні моторні навички, такі як біг, стрибки, ловля і передача м'яча, а також розвинути рівновагу, спритність і координацію. Під час занять вчитель може організовувати вправи на пробіжки з ухилом у швидкість, зміну напрямку руху (розвиток спритності) та естафети з передачами, що сприятиме інтенсифікації швидкісної та швидкісно-витривалої підготовленості учнів.

Флорбол – інтенсивний вид спорту з ключовими вправами на розвиток загальних фізичних якостей. Метою тренувань з флорболу є всебічний розвиток силових, швидкісних, координаційних здібностей і витривалості. Під час гри гравці виконують прискорені пробіжки, короткі присідання при ударах ключкою, раптові зміни напрямку, що розвивають швидкість і витривалість. Заняття допомагають зміцнити тіло, поліпшити координацію і техніку, і досягти високого рівня спортивної підготовленості. Крім того, флорбол вимагає сильних м'язів корпусу (постава під час гри) та ніг (біг, стрибки), тому через постійне навантаження на серцево-судинну систему це заняття сприяє розвитку витривалості і сили нижніх кінцівок. Уроки флорболу можуть включати вправи з контролем м'яч-ключка і швидкісні забіги, що розвивають спритність і координацію, а також вправи на витривалість (наприклад, інтервальні забіги по спортивному залу).

Корфбол – командний мішаний вид спорту, де спортсменам доводиться постійно переміщуватись на майданчику, що сприяє розвитку витривалості і спритності. У цій грі поєднуються елементи баскетболу та нетболу – гравці перестрибують за кидками у кошик, виконують швидкі передачі. Корфбол забезпечує повноцінне тренування всього тіла, що покращує спритність, витривалість і координацію; безперервний рух сприяє розвитку серцево-судинної системи. На заняттях з корфболу учні розвивають швидкість і спритність через вправи з передачі/відбирання м'яча у командах, а також вчать підтримувати високу рухову активність протягом матчу (розвиток аеробних здібностей). Перехід гравців між зонами атаки і захисту стимулює розвиток рівномірної фізичної підготовленості у всіх учасників. Вміння точно кидати м'яча у кошик та швидко реагувати на дії суперника тренують координацію і швидкість прийняття рішень.

Рінго – польська спортивна гра, де гравці закидають спеціальне гумове кільце через високу сітку. Для успіху в рінго потрібні усі фізичні здібності – швидкість, витривалість, сила (точність силового зусилля), здатність до стрибків. У заняттях з рінго учні вдосконалюють швидкісно-силові якості – швидкий старт і короткі прискорення тренують вибухову силу ніг, а часті плавні передачі кільця – силу і координацію рухів рук. Позиційна гра в командному форматі вимагає доброї реакції і точності, оскільки при помилці (невдалій подачі) м'яч переходить до суперника. Отже, тренування з рінго особливо розвивають швидкість реакції, а також загальну витривалість учасників завдяки численним серіям інтервальних подач і підскоків.

Бочча – метальна командна гра, де акцент робиться на точність кидка. У боччі фізична сила не є основним чинником, набагато важливіше точність і стратегія. Заняття з боччі спрямовані на розвиток координації, дрібної моторики та тактичного мислення. Наприклад, учням пропонують метати м'ячі з різної відстані та положень тулуба, що підвищує контроль над рухом руки. Така діяльність допомагає розвивати нові фізичні навички, комунікацію та впевненість, оскільки гравець аналізує траєкторію польоту м'яча і коригує силу кидка. На уроках у НУШ бочча може виступати як прикладна вправа для закріплення навичок точного контролю над силою та напрямком рухів. Особливо це ефективно в інклюзивному середовищі, де залучаються діти з різними можливостями.

Дартс – гра з метання дротика у ціль, що вимагає високої концентрації і координації око-рука. Заняття з дартсу найменше навантажують серцево-судинну систему, але значно поліпшують точність рухів і увагу. Як зазначається в оглядах, регулярна гра в дартс поліпшує координацію «око-рука» та концентрацію. У навчальному процесі викладач може включати вправи на кидок у мішень як засіб розвитку дрібної моторики та концентрації учнів. Наприклад, вправи на серію кидків по мішені сприяють посиленню стабілізації корпусу і зорово-моторної координації. Отже, хоча дартс радше навчає точності та уважності, він також розвиває деяку силову витривалість дрібних м'язів передпліччя через багаторазові тренувальні кидки.

Спортивне орієнтування – універсальний вид спорту, що поєднує біг із навігацією на місцевості. Завдяки тривалому бігові по пересіченій місцевості учасники значно зміцнюють серцево-судинну систему і витривалість. Згідно з дослідженнями, крос-контрі в орієнтуванні «сприяє побудові витривалості і м'язової сили; пересічна місцевість створює умови для розвитку сильного серця, ніг і легень». Заняття з орієнтування можуть включати пробіжки з вимірюванням часу та плануванням маршрутів, що розвиває витривалість та швидкість прийняття рішень. При цьому технічні навички з читання карти стимулюють уважність. Проте основне навантаження під час уроків передбачає розвиток аеробних якостей (витривалості) і сили нижньої частини тіла. Отже, спортивне орієнтування створює комплексний вплив на серцево-судинну систему і загальну фізичну підготовленість.



Орієнтування за допомогою карти

Викладання експериментальних видів спорту має прикладний характер і спрямоване на розвиток ключових фізичних якостей учнів: швидкості, витривалості, спритності, координації та сили. Такі заняття повинні забезпечуватися методичною побудовою вправ та ігор, які ефективно стимулюють відповідні фізичні якості (табл. 9).

Таблиця 9.

Використання експериментальних видів спорту
для розвитку фізичних якостей студентів

Вид спорту	Провідні фізичні якості	Приклади вправ
Алтимат-фрисбі	Швидкість, витривалість, спритність, координація	- естафети з передачами диска без зупинок; - вправи на точність передачі (метання у зону, «трикутник» із трьох гравців); - біг із раптовими змінами напрямку («змійка», «9 конусів»); - ігрові ситуації «2×2» з обмеженням часу для прийняття рішення
Тег-регбі	Швидкісно-силова витривалість, спритність, рівновага	- біг з ухиленням і швидкою зміною напрямку; - вправи на передачу м'яча в русі без зупинки; - ігри-естафети з «відриванням тегів»; - рухливі ігри 3×3 на малому полі з увагою на точність пасу та реакцію
Флорбол	Сила ніг, швидкість, спритність, витривалість	- вправи на ведення м'яча ключкою на швидкість; - біг із прискоренням та раптовими зупинками; - удари по воротах після серії коротких передач; - інтервальні пробіжки в залі з виконанням технічних елементів

Продовження табл. 9

Вид спорту	Провідні фізичні якості	Приклади вправ
Корфбол	Витривалість, координація, швидкість реакції	- вправи «пас-кидок» у парах із переміщенням; - гра 4×4 з постійним переходом від атаки до захисту; - стрибки з м'яча у кидку в кошик із різних позицій; - вправи на точність передачі в русі (зміна напрямку після кожного пасу)
Рінго	Швидкість, вибухова сила, точність, координація	- метання гумового кільця через сітку з різних дистанцій; - серії швидких подач із фіксацією часу реакції; - естафети з ловінням кільця після відскоку; - вправи «зона точності» – попадання в обмежений сектор поля
Бочча	Координація, точність, контроль рухів, тактичне мислення	- метання м'ячів з різної відстані та висоти; - вправи на регулювання сили кидка; - ігри на командну стратегію («наблизься до цілі»); - виконання кидків із різних положень тулуба (сидячи, стоячи)

Вид спорту	Провідні фізичні якості	Приклади вправ
Дартс	Точність, концентрація, координація око-рука	- серії кидків по мішені з поступовим зменшенням відстані; - вправи «3 кидки – 3 зони» на тренування прицільності; - ігри на рахунок («501», «влуч у центр»); - кидки в ритмічному темпі для розвитку стабільності рухів
Спортивне орієнтування	Витривалість, сила ніг, концентрація, швидкість прийняття рішень	- біг по маршруту з картою (часові інтервали 3–10 хв); - тренування на пошук контрольних точок у парках; - вправи «біг + рішення» (зупинись, знайди напрямок, продовжуй); - естафети орієнтування в малих групах

Заняття алтимат-фрисбі орієнтовані на розвиток швидкісної витривалості, спритності, координації, аеробної та анаеробної витривалості. Дослідження підтверджують, що під час гри гравці в середньому долають до 4,7 км, зі спринтом (приблизно 0,2 км спринту) і середнім ЧСС до 82% від максимальної частоти серцевих скорочень.

Основним шляхом реалізації завдання з розвитку зазначених якостей є проведення серії ігор на змінних майданчиках різних розмірів. Так, більший майданчик вимагає більше бігу на швидкість/витривалість, тоді як менший майданчик стимулює більше змін напрямку, прискорень/гальмувань.

Орієнтовна структура заняття передбачає наявність підготовчої частини, де використовуються вправи-розминки, такі як пробіжки зі зміною напрямку, паси диска на точність та короткі прискорення після передачі. Ефективна вправа «Швидкі ноги на сходинках» з варіантами «Два ноги в кожну клітинку» або «In-in/Out-out латерально» допомагає розвивати спритність і зміну напрямку. Вправи на передачі/ловлю включають роботу в парах на відстані 10–15 м з легким бігом-рухом для розігріву м'язів.

В основній частині рекомендується периферійна гра («мандруючі передачі»), а потім гра з обмеженнями (наприклад, не більше 2 кроків без передачі) для розвитку швидкої реакції та зміни напрямку. Вправа «Throw before you go» навчає передачі в русі та синхронізації бігу з пасом: гравець кидає диск, робить діагональний розріз (cut) і отримує короткий «рор»-пас назад. Вправа «4-box keep away» (4 квадрати 15×15 ярдів, команди по 3) розвиває використання простору і швидкі передачі під тиском; втрата диска відбувається, якщо двоє нападників перебувають в одному квадраті.

Завершенням є гра на «фініш» (завершення атаки в зону) або інтервальні забіги/спринти після передачі диска. Мала гра 5×5 або 7×7 на половині поля з обмеженням не більше 2 кроків з диском підкреслює необхідність руху партнера та зміни напрямку після кожної передачі. Для мотивації можна рахувати кількість змін напрямку, передач, та завершень.

Важливо вказувати на розрізи (cut) – різкий рух гравця без диска для отримання вільної позиції. Слід підкреслювати правила: не бігти з диском, лише пас, що стимулює біг зі зміною напрямку і швидкість. Рекомендується варіювати дистанцію передач (короткі 5–8 м і довгі 12–15 м) для розвитку точності і контролю сили. Необхідно регулярно надавати зворотний зв'язок щодо вільного простору, часу передачі та своєчасності розрізу. Важливо ускладнювати навантаження поступово, контролюючи техніку передач та безпечні зупинки/розвороти.

Тег-регбі орієнтоване на розвиток базових рухових умінь (біг, стрибки, ловля-передача), спритності, координації та тактичного мислення.

Основним шляхом реалізації завдання з розвитку зазначених якостей є вправи-естафети, де команди виконують передачу м'яча, а потім «тег» зупиняє гравця, який виконує швидкі присідання чи стрибки, відновлюючи рух. Це стимулює швидкісно-силові якості та зміни напрямку.

Орієнтовна структура заняття передбачає наявність підготовчої частини, де рекомендована спеціалізована вправа «Bulldog touch» з двома «ловцями» підвищує пульс, активізує біг, ухили та увагу: бігуни мають дістатися протилежної сторони майданчика, уникаючи «тегу». Вправи на передачу м'яча виконуються в групах по 4–6 осіб, спочатку на місці, потім з рухом (передача після 2-3 кроків).

Основна частина може бути представлена вправою «Rip-tag drill» (сітка 10×10 м) знімання тегів з поясів інших гравців, практикує ухилення, швидкі реакції та переміщення в обмеженому просторі. Комплекс «Passing & evasion Circuit» включає станції: (1) передача м'яча з рухом, (2) ухилення від «тега» зі зміною напрямку, (3) короткі спринти з ухилом і передачею.

В кінці проводиться навчальна гра з акцентом на обводках, змінах темпу та ухилі від «тега» розвиває координацію та рухливість. Завершальна гра – міні-матч (наприклад, 5×5) з вимогою мінімум 3 паси перед забігом у зону, щоб стимулювати передавання і командну взаємодію. Конкурс на кількість якісних передач без втрати протягом 2 хв або на найбільшу кількість «забігів» за 5 хв.

Необхідно підкреслювати важливість ухилів та зміни напрямку, оскільки в тег-регбі відсутні контакти. Слід чітко використовувати сигнал «тег» для навчання швидкої реакції – гравець має змінити напрямок або передати. Комплекс коротких прискорень, передач і ухилень розвиває швидкісно-силові якості. Враховуючи стать/рівень фізпідготовки, у змішаних групах можна адаптувати правила (наприклад, «тег» для певної категорії гравців). Важливо забезпечити рівні можливості для всіх студентів через чергування ролей.

Флорбол орієнтований на розвиток силових якостей (корпус, ноги), швидкісних, координаційних здібностей та витривалості, координації. Дослідження показують, що заняття флорболом серед дорослих поліпшують композицію тіла, витривалість і силу ніг.

Основним шляхом реалізації завдання з розвитку зазначених якостей є вправи, які включають ведення м'ячика ключкою, короткі фазові присідання/швидкі відскоки при ударах та змінні напрямки руху.

Орієнтовна структура заняття передбачає наявність підготовчої частини, де динамічна розминка включає присідання з вистрибуванням, легкі бігові пробіжки, бокові кроки. Вправи з ключкою: ведення м'яча ключкою на місці та в русі, короткі зміни напрямку для підготовки координації.

В основній частині рекомендуються інтервальні вправи: пробіжки/прискорення між станціями, потім гра 2 на 2 або 3 на 3 з обмеженим часом, стимулюючи швидкість та витривалість. Вправа «Speed & agility block» включає прискорення (5-10 м) із веденням м'яча, бокові кроки/шаги зі зміною напрямку та присідання з вибуховим стартом. «Strength supersets» – комбінації присідань, випадів, гіперекстензії та планки для розвитку сили ніг і корпусу.

У кінці проводиться повноцінна гра поділом на команди, 2×10 хв з увагою на активній рухливості, передачах, боротьбі за позицію (не контактній). Мала гра 3 на 3 або 4 на 4 на зменшеному майданчику сприяє активності та частим прискоренням. Змагання можуть бути на кількість передач-ударів під тиском за 30 с активного часу.

Важливо акцентувати увагу на роботі ніг та корпусу через велику кількість бігу, зупинок і змін напрямку. Учні мають виконувати завдання з високою інтенсивністю і правильною технікою. Слід змінювати умови (довжина ключки, «турбулентність» руху) для стимулювання координації. Використання інтервальної методики (активна фаза 20-30 с, відпочинок 10-15 с) сприяє розвитку витривалості і швидкості. Необхідно забезпечити належну постановку корпусу та роботу ніг для безпеки й ефективності.

Корфбол орієнтований на розвиток координації, спритності, швидкості реагування, а також рівномірного навантаження завдяки змішаним командам (чоловіки та жінки). Дослідження показали, що комбінація тренувань з корфболу позитивно впливає на вертикальний стрибок, силу ніг та рук.

Орієнтовна структура заняття передбачає наявність підготовчої частини, де використовуються вправи. Так, кидки м'яча в кошик із різних положень і дистанцій розвивають силу рук, координацію, точність. Рухові вправи включають біг навколо кошика зі зміною напрямку та підскоками для активізації ніг і корпусу.

В основній частині рекомендовані рухові вправи включають зміну зони атаки/захисту та роботу в парах (чоловік/жінка) з передачею і взаємодією для стимулювання співпраці та взаєморозуміння. Вправа «Shooting & transition drill» (групи по 4: 2 жінки, 2 чоловіки) навчає швидкій зміні ролей і зон: після кидка команда миттєво переходить в захист. Вправа «Mixed movement & pass» (4 на 4) зі зміною зони атака/захист після кожного забитого кидка стимулює рівномірний розвиток фізичних якостей.

Тренувальна гра-змагання 4×4 (2 жінки + 2 чоловіки) проводиться на половині майданчика з варіантом «зміна ролей атака/захист після кожного голу» розвиває витривалість, швидкість переходів та координацію. Мінігра 6 на 6 (3 жінки + 3 чоловіки) на стандартному майданчику з переходом ролей після кожного голу. Змагання можуть включати серію кидків із різних положень (сидячи, з підскоку, з обертотом) для оцінки точності.

Важливо надавати значення координації, спритності та зміни ролей через змішаний характер гри та активні переходи. Рівні вправ мають бути адаптовані, враховуючи розподіл навантаження між статями. Стимулювання командної взаємодії через мішані команди допомагає рівномірно розвивати навички. Створення умов для інтенсивного руху (обмежений час на атаку, швидка зміна зони) стимулює витривалість і реакцію.

Рінго – вид спорту, у якому гравці кидають гумове кільце через сітку чи мотузку. У ньому задіяні біг, стрибки, швидка зміна напрямку, метання-ловля, координація рук-очей.

Орієнтовна структура заняття передбачає наявність підготовчої частини, де рекомендована вправа «Кільце-передача в русі» – студенти в парах передають кільце на 8–10 м, після кожного пасу – короткий спринт або зміна сторони. «Стрибки-кидання» з положення присіду або напівприсіду активують ноги, корпус та руки. «Швидкі зміни напрямку» (зигзаг навколо міток) з кидком кільця на останній мітці розвивають спритність і реакцію.

В основній частині рекомендована вправа «1×2 проти 2×1» на поділеному майданчику розвиває співпрацю, швидку передачу та рух без кільця. «Кидок після прискорення» – спринт 5-7 м, отримання кільця/передача і миттєвий кидок – розвиває вибухову силу ніг, руки-кидання та координацію.

Наприкінці рекомендована мінігра 3 на 3 (або 2 на 2) з вимогою руху-розрізу (cut) на нову позицію після кожної передачі. Конкурс на точність кидка кільця (наприклад, 5 кидків) у зону.

Необхідно звертати увагу на правильну техніку кидка – положення руки та траєкторії кільця. Важливо стимулювати рух без кільця, активне переміщення та розрізи. Слід використовувати варіативність: довші дистанції кидка, менша площа майданчика або змінені правила (наприклад, дві передачі перед кидком). Необхідно забезпечити безпечні умови, використовуючи м'яке гумове кільце та рівну поверхню.

Бочча – метальна гра з акцентом на точність, координацію, стратегію та дрібну моторику. Фізична сила тут менш важлива, ніж техніка кидка та контроль руху руки.

Орієнтовна структура заняття передбачає наявність підготовчої частини, де рекомендована до застосування вправа «Кидок із положення сидячи/стоячи» (на ціль на 3-5 м) розвиває контроль руки

і положення корпусу. «Баланс + кидок» – рух 3-5 м перед кидком, тримаючи м'яч на долоні, для розвитку стабільності корпусу.

Основна частина може включати вправу «Точковий кидок» з позначенням мішеней на різних відстанях (4 м, 6 м, 8 м) стимулює поступове ускладнення і розвиток точності. «Блокування/відбиття» – один учень намагається «блокувати» або «відбити» м'яч супротивника, що вчить тактики, точності та планування кидка.

Наприкінці рекомендована гра в командах по 2 особи (4-5 м'ячів) із метою наблизити свої м'ячі максимально близько до «джек-цілі» (білого м'яча). Змагання «Точність за часом» – кидки на різні відстані протягом 2 хв із підрахунком попадань.

Слід звертати увагу на техніку – кидати плавно, слід за м'ячем рукою, «очі на ціль, рука розслаблена». Варіювати дистанцію та положення (кидок з коліна, сидячи, стоячи) для адаптації до різного рівня. Бочка підходить для змішаних груп, тому варто адаптувати обладнання/правила для інклюзії. Визначити чіткі критерії оцінювання: точність кидка, стратегічний вибір, кількість попадань.

Дартс вимагає високої концентрації, координації «око–рука», стабілізації корпусу та дрібної моторики. Фізичне навантаження тут більше пов'язане з точністю та контролем, ніж із кардіо.

Орієнтовна структура заняття передбачає наявність підготовчої частини, де рекомендована вправа «Стан перед кидком» – фокус на правильному розташуванні ніг (домінанта трохи вперед), прямій спині. «Дротик-передача у повільному темпі» (на меншу відстань приблизно 1,5-2 м) з фокусом на контроль руху руки, слід за кидком, стабілізацію корпусу.

В основній частині може застосовуватися вправа «Точність по секторах» (3 дротики з метою набрати максимальну кількість очок) із поступовим збільшенням дистанції або зменшенням часу на кидок. «Свідомий кидок» стимулює саморефлексію і концентрацію: перед кидком студент називає точку, в яку цілився, і аналізує результат.

У кінці виконується стандартна гра «301/501» (адаптована) з метою досягти заданого числа, знижуючи рахунок. Конкурс «Хто точніший?» – стратегічний вибір сектора-цілі, потім кидки протягом 1 хв.

Слід акцентувати увагу на визначенні домінантного ока/руки та стабілізації положення тіла. Використовувати поступове збільшення складності: більша дистанція, менше часу, слабка рука. Оцінювати не лише очки, але й якість руху: стійку позицію, контроль руки. Для мотивації доцільно вести статистику та визнавати прогрес.

Спортивне орієнтування поєднує біг (або швидку ходьбу) із навігацією комплектом (карта, компас). Розвиває витривалість, силу ніг, координацію, швидкість прийняття рішень, просторову орієнтацію.

Орієнтовна структура заняття передбачає наявність підготовчої частини, де використовується вправа «Орієнтаційні станції» – пошук 4-5 міток на майданчику за допомогою карти, що активує навігацію та просторове мислення. «Комплекс біг/рух + карта» – короткий біг 50–100 м, отримання карти з новою міткою, зміна напрямку – розвиток швидкості переходу і орієнтації.

В основній частині рекомендована вправа «Курс із станціями» – проходження серії контрольних пунктів (5-8) на відстані 300-600 м з мапою/компасом, завдання – правильно і швидко знайти всі пункти. «Інтервальна орієнтація» – чергування бігу (приблизно 200 м) із короткою навігацією (визначення напрямку, пошук мітки) 4-5 разів, що поєднує витривалість, швидкість і прийняття рішень.

Наприкінці можуть бути проведені змагання на час (індивідуально або командами) з підрахунком очок за час та кількість знайдених пунктів. Гра-контур – «Хто знайде більше пунктів за 15 хв» або «Хто закінчить курс за найменший час без помилок».

Необхідно підкреслювати важливість читання карти: символи, напрямки, компас. Слід працювати над рівнем витривалості: маршрут може включати ухили, зміну темпу (біг/ходьба) для розвитку сили ніг. Забезпечити варіативність маршрутів різної довжини/складності. Заохочувати саморефлексію після проходження курсу. Враховувати безпеку на пересіченій місцевості, надавати супровід та ознайомлення з картою/компасом.

Оцінювання може включати критерії рухових якостей, такі як час у інтервальних пробіжках, точність передачі/кидка, кількість передач у грі, дистанція пробігу в грі. Для учнів різного рівня підготовленості необхідно забезпечувати адаптацію через варіативні правила (змінені розміри майданчика, змішані команди, простіше/складніше обладнання). Особливо у нових видах спорту важливо забезпечити безпеку, надавши інструктаж з техніки, відповідне обладнання та врахувавши фізичний стан учнів.

Отже, викладання перерахованих нетрадиційних видів спорту в навчальному процесі має прикладний характер та спрямоване на

розвиток ключових фізичних якостей учнів – сили, швидкості, витривалості, спритності та координації. Такі заняття мають забезпечуватися методичною побудовою вправ і ігор, які стимулюють відповідні якості. Використання цих видів спорту у фізичному вихованні дозволяє краще задовольнити інтереси школярів та надати практико-орієнтований підхід до формування рухових здібностей.

Рекомендується використовувати комбіновані вправи, поєднуючи індивідуальні вправи (техніка, координація) з іграми (повноцінна гра, змагання). Важлива варіативність і мотивація, оскільки нетрадиційні види спорту часто мають «гру-елемент», що підвищує зацікавленість учнів.

Впровадження експериментальних видів спорту в навчальну програму забезпечує різноманітність засобів тренування і відповідає сучасним вимогам педагогіки фізичного виховання та спорту, що в підсумку сприяє ефективному розвитку фізичних якостей школярів і вихованню в них стійкої потреби в регулярній фізичній активності.



Підготовка команди до гри

Контрольні запитання та завдання:

1. Які основні фізичні якості розвиваються у процесі фізичного виховання школярів?
2. Які принципи необхідно враховувати під час планування занять із розвитку фізичних якостей?
3. Вкажіть біологічні основи розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.
4. Які переваги мають експериментальні види спорту у навчанні школярів?
5. Поясніть, як спортивне орієнтування може бути використане для розвитку витривалості й просторового мислення.
6. У який спосіб вправи з фрисбі сприяють розвитку координації та швидкісних якостей?
7. Які методичні прийоми сприяють ефективному впровадженню експериментальних видів спорту в навчальні заняття з фізичної культури?
8. Як здійснюється самоконтроль і безпечність під час самостійних занять у домашніх умовах?
9. Які показники використовують для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей школярів?

ТЕМА 6. БЕЗПЕКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

1. Загальні вимоги до організації занять з фізичної культури і спорту в закладах загальної середньої освіти.
2. Безпека та організація занять з експериментальними видами спорту.
3. Методичні рекомендації та педагогічний контроль безпеки на заняттях екстремальними видами спорту.

Заняття з фізичної культури та спорту в закладах загальної середньої освіти України повинні проводитися відповідно до діючих державних стандартів та навчальних програм. Зокрема, «заняття з фізичної культури і спорту проводяться відповідно до навчальних програм освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» Державного стандарту базової і повної середньої освіти».

До проведення таких занять допускаються лише учні, які пройшли обов'язковий медичний профілактичний огляд і не мають медичних протипоказань. Заняття з фізичної культури обов'язково проводить учитель фізичної культури або інший спеціаліст із відповідною кваліфікацією, який пройшов медогляд. Відповідно до Інструкції із санітарно-гігієнічних вимог, урок повинен бути організований із урахуванням загальних педагогічних принципів, а в його підготовці слід дотримуватися санітарно-гігієнічних, психофізіологічних і дидактичних вимог. Зокрема, наголошується, що учні під час занять повинні бути одягнені у спеціальний спортивний одяг і взуття; заняття без спортивного взуття та форми не дозволяються.

До початку уроку обов'язково проводиться інструктаж з правил безпеки, а учні ознайомлюються з розробленими вчителем правилами поведінки в спортивному залі чи на майданчику. Місця проведення занять мають бути обладнані аптечкою з необхідними медикаментами та перев'язувальними засобами, а також інформацією про медичні заклади, які можуть надати допомогу. Про будь-які поломки спортивного обладнання, як і про випадки травмування, слід негайно повідомляти вчителів.

Отже, загальні організаційно-педагогічні вимоги до уроку фізкультури передбачають відповідність освітнім стандартам, кваліфіковане керівництво, медичний нагляд, відповідний інвентар, одяг і викладання з урахуванням правил безпеки.

Урахування специфіки кожного виду спорту на уроках забезпечується через інтеграцію відповідних модулів до варіативної частини програми. Наприклад, в алтимат-фрисбі, який вивчається як спортивна гра з літаючим диском, передбачено опанування правил техніки кидка і ловіння диска, а також «правил безпеки під час занять алтимат-фрисбі, засобів запобігання травматизму». Практика алтимату вимагає забезпечення безпечного простору (великий рівнинний майданчик), відпрацювання вправ для запобігання зіткненням та падінням, а також принципу чесної гри (Spirit of the Game), що передбачає взаємний контроль гравців під час контакту.

У регбі-5 (до якого належить тач- і тег-регбі) наявні санітарно-гігієнічні вимоги до одягу та інвентарю і чіткі «правила безпечної поведінки під час занять регбі-5». Оскільки регбі-5 є безконтактною версією гри, на заняттях слід відпрацьовувати техніку безпечного доторкання або захвату стрічки (тегу), без ігрових силових прийомів. Усі вправи з регбі-5 мають виконуватися під контролем викладача з поступовим наростанням навантаження та обов'язковою розминкою, щоб запобігти травмам.



Момент боротьби за м'яч у регбі-5

У флорболі, як і в інших рухливих іграх із ключкою і м'ячем, необхідно дотримуватися правил безпеки: майданчик має бути чистим, рівним і не слизьким, а учні – у м'якому спортивному одязі та взутті. Робочі програми закріплюють «правила безпечної

поведінки під час занять флорболом». Під час гри треба відпрацьовувати правильне утримання ключки (щоб вона не вискочила з рук) і падіння, обмежувати небезпечні маневри в близькому контакті, а також, за можливості, використовувати засоби захисту (окуляри чи наколінники). Окрім того, план занять має включати вправи на формування постави і профілактику травм (наприклад, для запобігання плоскостопості).

Корфбол – це спортивна гра з м'ячем, що поєднує елементи баскетболу й нетболу і передбачає рівну участь хлопців та дівчат. На заняттях із корфболу також засвоюються «правила безпеки на заняттях корфболом». Оскільки контакт у корфболі заборонений, важливо попередньо відпрацювати техніку передачі і ловіння м'яча, кидків до кошика й безпечного падіння під час боротьби за підбір м'яча. Стосовно організації простору – слід правильно закріпити коші (щоб не впали при випадковому контакті) і забезпечити зручне розташування гравців на майданчику. Особлива увага приділяється дотриманню гігієни (дотримання правил особистої гігієни та чистоти форми) як запобіжного заходу.

Гра рінго передбачає кидання гумових кілець і доступна для будь-яких учасників. Вона також має свої організаційні та безпекові вимоги, зокрема, «Правила безпечної поведінки під час гри рінго». Практично це означає, що необхідно обирати місце заняття без різних перешкод, забезпечувати достатню відстань між учасниками, відпрацьовувати техніку безпечного кидка кілець (щоб вони не потрапляли в обличчя) і засвоювати прийоми безпечного ловіння кілець. Окрім того, рекомендується дотримуватися «вимог до спортивної форми та місць занять для гри рінго»: діти мають бути в легкому одязі й шкільному взутті без гострих елементів, а приміщення або майданчик – без скляних, гострих чи небезпечних предметів, які можуть призвести до травми при падінні.

Спортивну гру бочча, орієнтовану на точність кидків, доцільно використовувати переважно під час занять з інклюзивної фізкультури або в нестандартних модулях. Особливих небезпечних чинників ця гра не містить – м'ячі для бочча м'які або суцільнометалеві (за міжнародними правилами) і відкидаються здебільшого по горизонтальній поверхні. Однак при організації занять слід передбачити, що майданчик (зазвичай це корт або рівний майданчик) вільний від дрібних предметів, щоб не спіткнутися, а також контролювати, щоби учні не стояли ближче за відстань кидка.

Заняття з бочча мають проводитися під пильним наглядом учителя, з дотриманням правил поводження з інвентарем – щоб уникнути кидання м'ячів у бік учнів. Як бачимо, бочча як нетрадиційний вид фізичної активності вимагає уваги до облаштування безпечного майданчика та контролю техніки кидка.

Дартс – спорт із метання дротиків у круглу мішень – вимагає особливо строгих заходів безпеки. Модульні програми містять пункти про «безпечний спосіб кидання дротиків» та «Правила безпечної поведінки під час гри в дартс». Уроки дартсу слід проводити із встановленням чіткої зони кидка на визначеній відстані від мішені (наприклад, 2,37 м для стандартних дротиків), щоб у момент метання між ведучим і мішенню не проходили інші учні. Учні мають бути в спортивному одязі без металевих елементів, стояти рівно, витримуючи дистанцію один від одного, і навчатися утримувати дротик безпечним хватом. Мішень має бути закріплена на твердій поверхні, щоб не було відскоку. Впроваджують правила одразу ж після знайомства з історією дартсу: ніхто не підходить до дошки, поки інші виконують кидки, і не вихоплює дротиків із дошки руками. Так виключається ризик уколів. Доречно використовувати м'які (пластикові) дротики на ранніх уроках і ретельно контролювати дозованість навантаження – так, щоб дитина діяла за показом учителя.

Спортивне орієнтування, яке включає самостійну роботу з картою і компасом, проводиться переважно на відкритому повітрі. Безпечна організація таких занять передбачає інструктаж про особливості місцевості (насипи, водойми, підйоми), роботу в парах чи групах, повідомлення про намічений маршрут та контроль часу. Типова програма виділяє розділ «Правила безпеки під час занять спортивним орієнтуванням». У ході уроків учні мають засвоїти принципи групової роботи, вміння користуватися компасом і картою, а також правила збереження сил (наприклад, поєднувати біг та ходьбу на довгих дистанціях). Оскільки орієнтування може відбуватися в лісовій або гірській місцевості, увага приділяється підготовці екіпірування (зручне непромокальне взуття, головний убір, вода), а також плануванню маршруту з урахуванням безпечних стежок. На уроці проводиться стартове і фінішне «розминання», інструктаж про дії в надзвичайних випадках, обов'язковий контроль учителем місця та часу знаходження учнів. Забезпеченням безпеки під час спортивного орієнтування також вважається суворе дотримання етики (за необхідності – спільної допомоги) і здорового способу життя.

Отже, згідно з вимогами Державного стандарту та типовими освітніми програмами, під час занять із нетрадиційних видів спорту учитель має забезпечити не тільки оволодіння технікою цих ігор, а й неухильне дотримання безпеки. Теоретичні положення з організації таких занять охоплюють виконання нормативів із санітарних умов, оснащення майданчиків аптечками, обов'язкову розминку та медичний контроль (табл. 10).

Таблиця 10.

Організаційно-безпекові вимоги до занять експериментальними видами спорту

Вид спорту	Основні вимоги безпеки	Організаційні умови	Особливості екіпірування
Алтимат-фрисбі	Безпечна дистанція між учасниками, уникнення зіткнень, дотримання «Spirit of the Game»	Великий рівнинний майданчик, інструктаж перед грою	Легкий спортивний одяг, взуття без шипів
Тег-регбі	Безконтактна гра, техніка безпечного торкання, поступове навантаження	Рівне поле, контроль викладача	Форма без металевих елементів, стрічки-теги
Флорбол	Правильне тримання ключки, контроль ударів, захист очей	Рівна, не слизька підлога, обмежена зона гри	М'яке взуття, окуляри, наколінники
Корфбол	Відсутність контакту, безпечна передача м'яча, закріплені коші	Зал або майданчик з рівним покриттям	Легка форма, чисте взуття
Рінго	Безпечна техніка кидка та ловіння, відстань між учасниками	Відкрите або закрите приміщення без перешкод	Шкільне взуття без гострих елементів
Бочча	Кидання по горизонталі, заборона стояти близько до гравця	Рівний майданчик, контроль викладача	Зручний одяг, м'які м'ячі

Продовдження табл. 10

Дартс	Чітко визначена зона кидка, контроль дистанції, м'які дротики	Стійке кріплення мішені, контроль вчителя	Одяг без металу, пластикові дротики
Спортивне орієнтування	Робота в парах, знання маршруту, інструктаж перед стартом	Відкрита місцевість, контроль часу	Зручне взуття, вода, компас, головний убір

При цьому враховується специфіка кожного виду спорту: особливості інвентарю, правила взаємодії гравців, умови проведення і можливі травмонебезпечні моменти. Наприклад, у флорболі це захищеність очей та чистота підлоги, в алтиматі – просторова орієнтація під час польоту диска, у дартсі – чітко розмежована зона кидків і постійний нагляд за дротиками.

У підсумку організація навчального процесу з експериментальних видів спорту базується на поєднанні державних стандартів, модульних програм та багаторічних правил фізичної культури, що дозволяє безпечно впроваджувати ці нові для шкільної практики види активності.

Контрольні запитання та завдання:

1. Які основні нормативні документи регламентують проведення занять з фізичної культури у ЗЗСО України?
2. Які вимоги ставляться до стану здоров'я учнів, допущених до занять фізичною культурою?
3. У чому полягають санітарно-гігієнічні вимоги до уроку фізичної культури?
4. Поясніть, яких правил безпеки необхідно дотримуватися під час занять алтимат-фрісбі.
5. Чому в регбі-5 заборонено силові прийоми? Як це впливає на методику навчання?

6. Назвіть основні заходи профілактики травматизму під час гри у флорбол.

7. Як забезпечується безпека під час занять спортивним орієнтуванням?

8. Які педагогічні принципи мають враховуватись під час проведення інструктажу з безпеки?

9. Які вимоги до екіпірування та інвентарю передбачені для занять дартсом у школі?

10. Як учитель контролює дотримання правил безпеки під час занять нетрадиційними видами спорту?

ВИСНОВКИ

Розбудова сучасної системи фізичного виховання в умовах Нової української школи потребує оновлених підходів до організації навчального процесу, змісту занять і методів педагогічного впливу. У цьому контексті впровадження експериментальних видів спорту у шкільну практику постає дієвим інструментом модернізації уроків фізичної культури, що відповідає принципам компетентнісного, діяльнісного та інклюзивного навчання.

Експериментальні види спорту, такі як алтимат-фрисбі, флорбол, корфбол, тег-регбі, петанк та інші, створюють нові можливості для розвитку фізичної культури в освітньому середовищі. Їх упровадження сприяє формуванню в учнів не лише рухових умінь і фізичних якостей, а й важливих життєвих компетентностей – комунікативних, соціальних, морально-вольових та емоційно-ціннісних. Завдяки простоті правил, безпечності інвентарю, універсальності й високому рівню емоційної залученості, такі види спорту легко адаптуються до різних вікових груп і фізичних можливостей учнів, що робить їх ефективним засобом інклюзивної освіти.

Особливе значення впровадження експериментальних видів спорту має для формування позитивної мотивації до рухової активності. Вони забезпечують високу моторну щільність занять, викликають інтерес і задоволення від руху, що сприяє розвитку в учнів стійкої потреби у фізичних навантаженнях і здоровому способі життя. Такі види спорту є не лише формою фізичного тренування, а й потужним засобом соціалізації, емоційного розвитку, виховання лідерства, командної взаємодії та відповідальності.

З метою підвищення ефективності впровадження експериментальних видів спорту у шкільний процес доцільно враховувати низку практичних рекомендацій. По-перше, плануючи навчальні заняття, варто включати експериментальні види спорту як варіативні модулі, поєднуючи їх із традиційними дисциплінами. Оптимальне проведення 6–8 занять на кожен модуль з урахуванням послідовності формування технічних умінь і соціальних навичок. По-друге, організація занять має ґрунтуватися на ігрових, інтерактивних та змагальних методах, що забезпечують високий рівень зацікавленості та емоційного піднесення учнів. Важливо застосовувати формувальне оцінювання – самооцінювання, взаємооцінювання, чек-листи досягнень та систему заохочувальних бейджів.

По-третє, у процесі навчання необхідно дотримуватися принципів інклюзивності й безпеки. Педагог має створювати комфортне середовище для участі всіх учнів незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості, добирати інвентар відповідно до віку та можливостей дітей, а також приділяти належну увагу інструктажам із техніки безпеки. Уроки фізичної культури мають бути спрямовані не лише на досягнення спортивних результатів, а передусім – на зміцнення здоров'я, розвиток соціальних компетентностей і виховання моральних якостей.

По-четверте, важливо розвивати у школярів ключові компетентності через інтеграцію пізнавальних, комунікативних і емоційних компонентів навчання. Командні ігри сприяють формуванню вміння співпрацювати, мислити стратегічно, приймати рішення, поважати партнерів і суперників. Водночас учитель має виступати фасилітатором навчання, стимулювати самостійність і лідерство учнів, заохочувати до творчого вирішення ігрових ситуацій.

По-п'яте, необхідною умовою успішного впровадження інноваційних видів спорту є професійне самовдосконалення вчителя. Сучасний педагог має постійно підвищувати кваліфікацію, опановувати нові методики, використовувати цифрові інструменти для моніторингу активності учнів, обмінюватися досвідом у професійних спільнотах і брати участь у фахових семінарах, форумах, спортивних змаганнях.

По-шосте, для розвитку шкільної спортивної культури доцільно організовувати тематичні фестивалі, тижні спорту, міжкласні турніри, руханки на перервах та активні дні здоров'я. Це сприяє формуванню позитивної атмосфери в колективі, підвищує престиж фізичної культури та спонукає дітей до систематичної рухової діяльності.

Отже, впровадження експериментальних видів спорту у закладах освіти є не лише педагогічною інновацією, але й стратегічним напрямом розвитку сучасної освіти. Вони сприяють формуванню фізично грамотної, соціально активної та креативної особистості, здатної до самореалізації та відповідального ставлення до власного здоров'я. Розвиток цих напрямів забезпечує реалізацію ключових завдань Нової української школи – виховання компетентної, мотивованої й гармонійно розвиненої особистості, готової до активного життя у суспільстві.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабич Д. М., Наулко В. Г. Методичний посібник з викладання ЗФП з елементами Алтимату для дітей 15–19 років. 2017. 26 с.
2. Бричук М. С., Смірнова З. Д., Хуртик Д. В. Практика зі спортивного туризму та орієнтування : матеріали для самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт. Київ : НУФВСУ, 2023. 95 с.
3. Вахняк В. Фізична культура в умовах Нової української школи. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»* (28 жовтня 2022 р.). Kraków, Poland, 2022. С. 177–179.
4. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту : теорія і методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
5. Гуляс Т., Гринюк О. Географія та спортивне орієнтування в закладах освіти. *Конструктивна географія та раціональне використання природних ресурсів*. 2024. Вип. 4 (спец.). С. 99–103.
6. Дацько Т. Довідник з регбі (започаткування гри в світі, в Російській та Австро-Угорській імперіях, в СРСР та Україні). Львів : БОНА, 2014. 423 с.
7. Дороніна Т. О., Кожокар М. В. Особливості фізичного виховання в системі освіти сучасних європейських країн. *Освітні обрії*. 2021. № 1 (52). С. 8–11.
8. Залозний О. В., Куриленко О. В. Алтимат в Україні: особливості розвитку. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту* : матеріали IV Міжнародної науково-методичної конференції (13–14 квітня 2017 р., Суми). Суми, 2017. С. 22–30.
9. Кафтанова Т. В., Опанчук Д. Р. Лекційний курс з дисципліни «Сучасні модулі НУШ з методикою викладання». Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 58 с.
10. Максименко Л. М., Мирна А. І., Кравченко І. М. Флорбол на початковому етапі підготовки : навчально-методичний посібник з дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри з методикою викладання». Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2023. 123 с.
11. Максименко Л. М., Скрипка І. М. Теоретико-методичні основи техніки навчання флорболу дітей 8–10 років : метод. рек. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 48 с.

12. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження : навч. посіб. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. С. 25–52.

13. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання флорболу» : навч.-метод. посіб. Полтава : Астроя, 2023. 49 с.

14. Моїсєєв С., Гузар В., Свирида В. Вивчення варіативного модулю «Алтимат фризбі» на уроках фізичної культури у Новій українській школі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2022. Вип. 1. С. 94–99.

15. Омеляненко І. Імплементція компетентнісного підходу в базовій середній освіті з фізичної культури. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2025. № 1. С. 45–52.

16. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 106 с.

17. Помещиков І., Цветкова Л. Використання спортивних ігор в Новій українській школі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. Вип. 1. С. 111–114.

18. Семененко В. Я., Теліус В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах Нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112–117.

19. Согоконь О. А., Донець О. В. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. *Витоки педагогічної майстерності*. 2020. С. 27–30.

20. Солопчук М. С., Шишкін О. П., Стасюк І. І., Солопчук Д. М. Нетрадиційні види спорту : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. ун-т, 2006. 104 с.

21. Ускова С. М. Методика навчання читання карти спортсменів-орієнтувальників на етапі початкової підготовки. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав, 2019. Вип. 12(56), ч. 5. С. 108–113.

22. Федь І., Гордєєва К. Культурно-історичні аспекти теоретичного пошуку модерного концепту предмету «Фізична культура» в НУШ. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2022. № 2 (102). С. 101–108.

23. Bartosz Prabucki. Traditional Sports and Games in the Contemporary World: The Case of Ringo. Warszawa : Sport & Education Press, 2018. 320 p.
24. Boccia (Especialidades Paralímpicas) – Manual Iniciação (in English / Portuguese bilingual): Brazilian Paralympic Committee.
25. Boccia Knockout Manual : Department of Education (School Sport Unit).
26. Boccia Players' Pathway.: World Boccia, 2021.
27. Ďurán O. B. Training Book for Boccia Players and Assistants /: Bashto Sports, 2012. 30 p.
28. Jukka A. Floorball Practices and Drills – From Sweden and Finland. Stockholm : BoD – Books on Demand, 2019. 428 p.
29. Rymar O., Sorokolit N., Romanchuk O., Yaroshyk M., Solovey A., Khanikiants O., et al. Physical education of secondary school students using Ultimate Frisbee. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*. 2024. Vol. 1. P. 496–506.
30. Starosta W., Wangryn M. ABC of Polish Ringo Game : Methodology of Technique and Tactics Teaching and Improvement. Warszawa : INTERGRAF, 2012.
31. Starosta W., Wangryn M. Ringo – Polish Sports Game for Everybody. Warszawa : International Ringo Federation / Polskie Towarzystwo Ringo, 2012. 45 p.
32. Tag Rugby: Everything You Need to Know to Play and Coach / Jane Liddiard. London : Bloomsbury Sport, 2014. 176 p.

Для нотаток

Навчальне видання

**Штефюк Іван Кирилович
Киселиця Оксана Миколаївна**

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Навчально-методичний посібник

Відповідальний за випуск	<i>Мосейчук Ю. Ю.</i>
Літературне редагування	<i>Колодій О. В.</i>
Технічна редактура	
та дизайн обкладинки	<i>Мельник У. М.</i>

Електронне видання

Підписано до друку 11.12.2025. Формат 60x84/16.
Умов.-друк. арк. 7,0. Обл.-вид. арк. 7,5. Зам. Н-087.
Видавництво Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича.
58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2.
e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 891 від 08.04.2002.