
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

*Гальченко Л.В.
Терьохіна О.Л.*

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ
Навчальний посібник

Запоріжжя
НУ «Запорізька політехніка»
2025

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(протокол № 12 від 27.06.2025)*

Рецензенти:

Дорошенко Е.Ю., д-р наук з фіз. вих. та спорту, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я Запорізького державного медичного університету.

Тищенко В.О., д-р наук з фіз. вих. та спорту, професор, кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету.

Г 17 *Гальченко Л.В.*

Спортивні ігри з методикою викладання: навч. посіб. / Гальченко Л.В., Терьохіна О.Л. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2025. – 164 с.

ISBN 978-617-529-506-9

У посібнику послідовно представлено історія виникнення ігор у різні періоди розвитку людини; особливості використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні з особами різного віку і статі; основні системи проведення спортивних змагань. Розглянуто завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності в сфері фізичної культури і спорту. Наведено різновиди спортивних ігор та основні правила.

Теоретичний матеріал кожної теми доповнено контрольними питаннями, тестами й завданнями для самостійного виконання, що сприятиме систематизації та закріпленню знань і формуванню передбачених робочою програмою дисципліни практичних навичок.

Для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр спеціальності «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фітнес та рекреація».

УДК796: 96.37.037.3

ISBN 978-617-529-506-9

© Гальченко Л. В., 2025

© Терьохіна О.Л. 2025

© Національний університет «Запорізька політехніка» (НУ «Запорізька політехніка»), 2025








ЗМІСТ

Зміст	2
Тема № 1. Роль і місце ігор у різні періоди розвитку людини	4
Завдання для самостійного виконання до теми № 1	22
Контрольні питання. Тестові завдання для самоконтролю	23
Тема № 2. Ігрові технології навчання	25
Завдання для самостійного виконання до теми № 2	31
Контрольні питання. Тестові завдання для самоконтролю	32
Тема № 3. Використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні	34
Завдання для самостійного виконання до теми № 3	46
Контрольні питання. Тестові завдання для самоконтролю	47
Тема № 4. Особливості проведення оздоровчих занять зі спортивних ігор з особами різного віку і статі	49
Завдання для самостійного виконання до теми № 4	61
Контрольні питання	63
Тема № 5. Основні системи проведення спортивних змагань	63
Завдання для самостійного виконання до теми № 5	75
Контрольні запитання	76
Тестові завдання для самоконтролю	77
Тема № 6. Реклама у фізичній культурі і спорті	79
Завдання для самостійного виконання до теми № 6	95
Контрольні питання.	95
Тестові завдання для самоконтролю	96
Тема № 7. Спортивні ігри з ракеткою й воланом	97
Завдання для самостійного виконання до теми № 7	121
Тестові завдання для самоконтролю	121
Тема № 8. Спортивні ігри з літаючим диском і з кулями	123
Завдання для самостійного виконання до теми № 8	128
Тестові завдання для самоконтролю	129
Тема № 9. Спортивні ігри з сіткою й закиданням в кошик	130

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Завдання для самостійного виконання до теми № 9	143
Тестові завдання для самоконтролю	144
Тема № 10. Спортивні ігри із ключкою та різновиди футболу	145
Завдання для самостійного виконання до теми № 10	153
Тема № 11. Іноваційні спортивні ігри з м'ячем для застосування в оздоровчо-рекреаційній роботі	154
Завдання для самостійного виконання до теми № 11	161
Тестові завдання для самоконтролю	161
Використана література	163

Умовні позначки та символи

-  теоретичні відомості
-  поняття
-  визначення
-  запам'ятайте
-  прочитайте
-  виконайте завдання
-  зверніть увагу

ТЕМА № 1. РОЛЬ І МІСЦЕ ІГОР У РІЗНІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

План:

1. Історія виникнення ігор
2. Національні ігри різних народів світу

1. Історія виникнення ігор

Виникнення гри в суспільстві органічно пов'язано із становленням і розвитком суспільної свідомості. Як одну з форм вияву суспільної свідомості, що відображає устрій життя на найбільш ранньому ступені розвитку суспільства, можна розглядати образні дії (наслідування справжнього полювання), танець і примітивну музику. На цьому етапі гра й образні дії ще не розмежовувалися.

Поступово створювалися матеріальні передумови для подальшого розвитку раннього мистецтва, починали виявлятися його самостійні форми. Потрібен був чималий історичний строк, необхідні були істотні зрушення в розвитку виробництва, перш ніж із синкретичного первісного мистецтва поступово виділилася самостійна ігрова діяльність. Вона виявлялася в мисливських і військових іграх, у драматичних іграх, що відтворювали господарську діяльність (згадаймо хоча б відому старовинну слов'янську гру «А ми просо сіяли...»), що дійшла до наших часів).

З поділом суспільства на класи виникали й відмінності у використанні ігор для виховання дітей пригноблених класів населення і панівних. У народному побуті створювались ігри, які, переходячи з покоління в покоління, змінювалися, набували нових якостей. Народ створював ігри, в яких органічно поєднувалися простота, емоційність і великий простір для всебічного вияву фізичних сил і творчих здібностей.

З давніх-давен ігрова діяльність людей під час свят тісно пов'язана з їхньою життєдіяльністю. Показовими в цьому відношенні є свята Давньої Греції, які відзначалися своїм активним, діяльнісно-ігровим характером. Для епохи давньогрецької демократії (розквіт її припадає на VI–V ст. до н. е.) характерними були широта і масовість свят, що знайшли найповніше втілення у святах Діоніса, Деметри, Афіни та інших

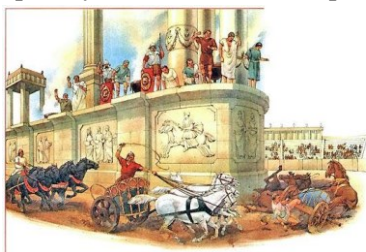
СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

античних богів. Ці свята були тісно пов'язані з реальним життям еллінів, зокрема з їхньою працею, оскільки міфологія була також відображенням реального життя людей.

Вершиною давньогрецьких ігор-свят і своєрідним спортивним театром стали знамениті Олімпійські ігри, що проходили у місті Олімпії раз на чотири роки. На час проведення Олімпійських ігор припинялися війни і встановлювалося перемир'я.



→ Олімпійські ігри було започатковано в 776 р. до н. е., і проіснували вони до 394 р. н. е., а згодом відродилися за ініціативою П'єра де Кубертена –

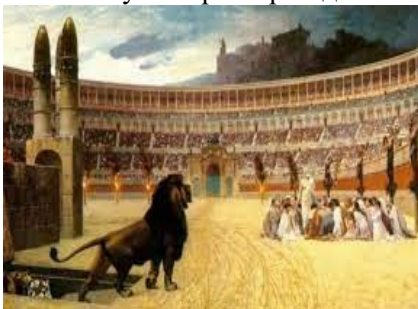


видатного французького педагога-гуманіста – і дійшли до наших днів як одне з найпопулярніших свят, що сприяють зміцненню дружби між народами.

Одним з найпопулярніших серед великої кількості давньогрецьких свят було свято на честь бога родючості Діоніса – Діонісія.

Це свято відзначалося тричі на рік і включало святкові процесії, обрядові церемонії, різноманітні змагання, як мистецькі, так і спортивні, театральні-хороводні ігри громадян.

📖 Для свят Давньої Греції взагалі була характерна дієвість, що потребувало спеціальної підготовки. Ідеал давньогрецьких свят – фізична і духовна гармонія. Зовсім інший характер мали свята у Давньому Римі. Політика правлячих кіл була спрямована на виховання легіонера-завойовника і на



відвертання широких народних мас від участі у політичному житті країни. А тому під час тих чи інших святкувань замість активних народних дій використовувалися видовища – триумфальні процесії імператорів, бої гладіаторів, «навмахії» (битви кораблів), циркові змагання, стравлювання хижаків і людей з хижакам и. Лозунг «хліба і видовищ» народився саме в цей час (I ст. до н. е. – I ст. н. е.). Адже для кожного бідного жителя Римської імперії існувала альтернатива – або піти до лав легіонерів, або ж приймати подачки від уряду під час різноманітних видовищ.


Отже, у класово антагоністичних суспільствах панівні верстви завжди насаджували лише їм потрібні свята, і цей процес дедалі поглиблювався. Саме тому й відбувалося розшарування свят на дві групи – офіційні і народні. З одного боку, це були свята під егідою церкви і держави, що утверджували існуючий порядок, велич влади як щось вічне і незмінне, з іншого – народні, що часом нагадували пародію на офіційні і відзначалися ігровим началом.

Як у Давній Греції Діонісії були яскравим виявом ігрового начала свята, так і на Русі ігрова діяльність супроводжувала більшість обрядових календарних свят. Так, наприклад, з початком весни розігрувалася «боротьба» літа й зими, що закінчувалася, звичайно, перемогою літа.

Однак, як і у всіх інших народів, давньоруські ігри поступово втрачали свою першооснову і виділялися в самостійну сферу людської діяльності, і тому з часом вони майже завжди тільки опосередковано пов'язувалися з тією чи іншою порою року.

2. Національні ігри різних народів світу

Перші прийоми виховання, елементи народної педагогіки дійшли до нашого часу з найдавніших часів. У кожній народності, нації існують свої звичаї, традиції, що складаються на протязі багатьох століть їх існування. У них відображається душа народу, відбивається його історія, в них спресований досвід минулого, який передається поколіннями.

 У науковій літературі поняття «традиція», «звичай», «обряд» часто вживаються як синоніми, між ними немає чітких меж, деякі автори протиставляють їх, інші – поєднують звичай, ритуал та обряд як елементи традиції.

📁 Профілактична роль традиції, як зазначає Д.А. Курбанова, відбувається через передачу моральних цінностей, накопичених старшим поколінням – молодшому, що є цілеспрямованим та систематичним впливом на свідомість, почуття та поведінку неповнолітніх з метою формування в них моральних якостей, відповідних вимогам суспільної моралі.

✍ На думку Ю.В. Бромлея, С.А. Токарева, Р.Ф. Ітса, «традиція» – це явище матеріальної і духовної культури, соціального або сімейного життя, яка свідомо передається від покоління до покоління з метою підтримки життя етносу.

📁 Найдаліше визначення етносу, що ґрунтується на проведених теоретичних дослідженнях, було запропоновано етнографом Ю.В. Бромлеєм. Етнос – це усталена сукупність людей, що історично склалася на певній території та має спільні, відносно стабільні особливості мови, культури і психіки, яка характеризується усвідомленням своєї єдності й відмінності від інших утворень (самосвідомість), що зафіксовано в її самоназві (етнонімі).

З усіх засобів, що впливають на формування людини, особлива роль відводиться виховним засобам народної педагогіки. Народна педагогіка являє собою сукупність педагогічних відомостей і виховного досвіду, що збереглися в усній народній творчості, звичаях, традиціях, дитячих іграх і іграшках.

Кожен народ має свої ігри, в яких, як у дзеркалі, відбиваються традиції, особливості його культури й побуту, географічне положення та кліматичні умови місцевості.

📁 Результати багатьох етнографічних досліджень показують, що ігри властиві всім народам, при цьому характер ігор, їх вміст і структура мають багато загального у всіх рас, у всіх країнах (Х.Х. Баймурзин, Е.Х. Галлеєв, Є.М. Геллер, В.Г. Марць, А.О. Фетисов).

✍ Гра – найважливіша сфера життєдіяльності дітей, яка разом з працею, пізнанням, мистецтвом, спортом забезпечує необхідні емоційні умови для формування національної свідомості, культури міжнаціональних відносин.

Краща ілюстрація цього – національні ігри. Недарма одна з монгольських прислів'їв говорить: «Хочеш дізнатися, що за народ живе в країні, поглянь на ігри його дітей».

📁 Національні ігри, як зазначають монгольські вчені Л. Гонгорін, А. Лхагвасурэнгійн і Г. Лхагвасурэнгійн, не лише виховують, але і мають пізнавальне значення. З успадкованих від предків ігор діти отримують уявлення про батьківщину, побут, працю, життя, моральність, звичаї. Особливістю монгольських народних ігор є те, що в них відбивається життя і побут монгольського народу.

📁 Національні ігри і ігрові вправи, зазначає Ш.А. Сафаров, входять у духовний світ людини з раннього дитинства. Під впливом ігрової діяльності активізується суб'єктивний бік педагогічного процесу, реалізуються принципи вчення і виховання молодших школярів в режимі загальноосвітньої школи.

✍ М.І. Майсурадзе визначає поняття «національні ігри» як самостійний вид діяльності, представлений у культурі всіх націй і народностей та зумовлений історичними особливостями їх формування. М.І. Ахмедов трактує це поняття, як продукт колективної творчості, який складає необхідний елемент побуту і суспільного життя багатьох поколінь того або іншого народу.

Велике пізнавальне і виховне значення національних ігор полягає в тому, щоб допомогти дітям осягнути своєрідність, красу, гармонію культур різних народів і педагогічна практика підтверджує доцільність використання ігор в якості одного з основних засобів виховання культури міжнаціонального спілкування.

Протягом історичного шляху у кожного народу складаються свої самобутні риси національної культури, отже, в ній протягом історичного розвитку проявляються такі найважливіші фактори перетворень, як конкретний для даного народу життєвий уклад, світогляд, ступінь культурного розвитку, міжнаціональні культурні зв'язки.

📖 Можна відзначити, що у одного народу переважають командні ігри, а в іншого настільні, логічні. Також можна зустріти дуже схожі ігри у різних народів, але з різними назвами. Важливим

буде зауваження про те, що національні рухливі ігри стали основою всіх наступних ігор.

З огляду на велике значення ігор у формуванні особистості, вчені і педагоги багатьох країн вивчають сутність гри, її походження, розвиток і значення. Правильне розуміння теорії походження гри і її розвитку, що сприяє правильній організації педагогічного процесу. У зв'язку з цим оволодіння ясною, чіткою матеріалістичною теорією гри є одним із актуальних завдань педагогіки.

Різноманітні теоретичні пояснення сутності гри пов'язані з множинністю її функцій. Проаналізувавши літературні джерела і виходячи із власних досліджень, зазначимо, що серед соціально-педагогічних функцій рухливих і національних ігор виокреммо такі: 1) соціальна функція. Включення ігор у заняття фізичною культурою створює сприятливі передумови до створення стійкого інтересу учнів до занять, формування правильних суспільних відносин, культурної поведінки, активної життєвої позиції, соціалізації особистості, ціннісних орієнтацій, які в подальшому житті часто виявляються досить стійкими й нерідко визначають загальну спрямованість особистості школяра; 2) виховна функція. При цілеспрямованому педагогічному впливі, поряд з вихованням рухових здібностей ігрова спрямованість на уроках фізичної культури сприяє й стимулює розвиток багатьох особистісних якостей. Поряд з фізичним вихованням здійснюється моральне, естетичне, трудове й патріотичне виховання; 3) оздоровча функція. Використання ігор знижує перенапруженість, знімає стомлення й підвищує загальну працездатність школярів.

Як показують дослідження, проведені багатьма вченими, спільним для всіх народів, що живуть в одному регіоні, є вплив природних, кліматичних, виробничих та інших особливостей, у тому числі етнічних. Так більшість фізичних вправ та ігор народів середньої Азії були пов'язані з підготовкою вправного вершника, в яких обов'язковими компонентами служать аркан і нарта, доброго стрільця з лука, борця. Таджики та узбеки використовували гру з м'ячем на конях (гуйбози). Гравці були озброєні довгими палицями із загнутими кінцями, якими вони старались загнати м'яч у ворота суперника. Інколи ця гра

проводилась без коней і тоді вона нагадувала хокей на траві, що проводиться в наш час. Під час свят влаштовувалися акробатичні дійства на високо натягнутому горизонтальному канаті.

Гірські місцевості були обумовлені не тільки особливостями побуту й культури, а й необхідністю з дитинства готуватися до бойових дій в умовах обмеженого простору там, де мали місце часті бойові зіткнення. Власне, в таких місцях і дівчатка готувалися певним чином до бойових дій. Таким змістом відрізняються, наприклад, деякі ігри Кабардино-Балкарії, Чечено-Інгушетії, Північної Осетії, Вірменії, Грузії.

Іграм народів Замбії була властива імітація бійки, гравці наносили один одному легкі удари тонкими прутами і короткими палицями, причому, ніхто з учасників не повинен реагувати на завданий біль, а ще юнаки, озброївшись загостреними паличками, повинні були пронизати цибулясхожий коренеплід коли він котиться або потрапити в встановлену на певній відстані палицю.

Початковий етап становлення ігор характеризується наслідувальними діями, що імітують збиральництво і полювання. Тому характерним є те, що образи і звички в іграх були пов'язані з птахами, тваринами, так і з ловом їх (білоруська гра «Вовк»; українські «Кіт і мишка», «Дикі кози, «Лисиця і заєць»; російська «Гуси-лебеді»; естонські «Стрілянина в тетерева» і «Ловля йоржа»; литовські «Стрибки лис» і «Ловля куріпок»; таджицькі «Нах-чірш і кор» і «Шикер бо шоін»; англійська «Півень на сідалі» та ін.).



СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

✎ Перші записи народних ігор на Україні припадають на кінець XVIII – початок XIX ст. До того часу вони протягом віків передавалися з покоління в покоління усно. Корінням своїм народні ігри, хороводи, веснянки сягають, звичайно, у глибоку давнину. Українські народні ігри поділяються на дівочі, парубоцькі, змішані, дитячі. Дівочі ігри супроводжувалися співами і танцями («Подольночка», «Мак», «Король» та ін.).



Парубоцькі ігри мали спортивний характер («Гилка» – гра з м'ячем; «Скраклі» – вид кеглів; «Бабка», «Цурки»). В них іноді брали участь і літні люди. Взимку на льоду хлопці грали у «Булку» (вид сучасного хокею), «Сніжки», «Колесо». Поширені були також мішані ігри (з участю хлопців і дівчат): влітку – «Квач», «Горидуб», взимку – «Калита», «Тісна баба».

У різних народів спостерігається велика кількість однотипних ігор, що представляють модифікації, які склалися стосовно до локальних умов (наприклад, «Лапта» вона була відома вже в 10 столітті. При розкопках стародавнього Новгороду були знайдені дерев'яні біти і саморобні м'ячі. Так само знахідки норвезьких археологів говорять про те, що у вікінгів подібна гра користувалася великою популярністю

Гра песапало

✎ В даний час схожі ігри існують у багатьох країнах світу: у литовців – муштукас, у фінів – песапало, у німців – шлагбал, у англійців – крикет (є відомості, що в другій половині XV століття у Франції вже грали в гру типу крикету, і в 1493 році вона потрапила в Англію), у швейцарії – хорнус, у американців – бейсбол, на Балканах грають в – сербську гілку, у румунів – ойна (стара пастуша гра була відома чабанам Валахії ще в XVI-XVII століттях. Це вид гілки, але він значно відрізняється від азіатських і східноєвропейських варіантів).

У Туреччині люблять помірятися силою. Улюблена народна гра – чехарда. У багатьох народів світу популярна ця гра, однак у Молдові вона проводиться особливо і має назву «Лунг-Мегар», що в перекладі означає «довгий віслюк» (у нас в Україні ця гра також має іншу назву – «Довга лоза»). Є відомості, що чехарда існує на Русі вже більше сотні століть! Так, в одній старовинній книзі йдеться: «Сама назва Чекарда є татарське, і гра ця перейшла до нас від Татар ...»

У цю гру грають у всьому світі. В Англії та Північній Америці вона називається «Хопскотч», в країнах іспанської мови – «Парма», на Україні – «Класики», у Франції – «Школа стрибків».

У країнах північної Європи поширена

старовинна гра в якій той хто стоїть попереду ловить по сигналу інших учасників, що тікають від нього по черзі парами. В Швеції її назва «Остання пара, вперед!», в Україні грають в «Горюдуб», а російський її варіант – «Горілки». Горілки починалися з настанням весни: з Благовіщення, Світлого тижня або Трійці, в деяких місцях обов'язково грали на Івана Купала, в той час як на Рязанщині після Русального тижня заборонялося грати в горілки. Горілки спочатку не були дитячою грою: в неї грали дівчата і неодружені молоді чоловіки. Провідним завжди вибирався хлопець, і ловити він міг тільки дівчину, так що гра давала можливість знайомитися, спілкуватися, вибирати наречену. Про таку функції гри йде мова в «Повісті врем'яних літ».

У народів Азії, що живуть поблизу, збереглися однотипні ігри (наприклад, кінна гра «Козлодрання» («Кок-бору» у казахів називається «Кок-пар», у киргизів – «Улактариш», в узбеків – «Улак», у таджиків – «Бузкаші»). В Афганістані – «Бузкуші» у перекладі «відбирання козлів» – вважається національною спортивною грою. Гра нагадує поло, але вершники з батогами намагаються відібрати один в одного обезголовленого козла.



Різновиди цієї гри поширені у багатьох східних кочових народів. Схожа гра існує з 18 століття в Аргентині (нині вона вважається національною аргентинською грою) називається вона «пато», що по-іспанськи означає «качка», замість козла гравці використовували качку. Адаптувавши правила гри під сучасні вимоги в кінці 1970-х два брата з Бордо, звернулися в національну федерацію кінного спорту Франції з ідеєю нової кінної гри – комбінації кінного поло, регбі та баскетболу і дали їй назву «Хорсбол». Перша світова першість була організовано в португальському Понте де Ліма в 2008 році, переможцем якого стала команда Франції.

У народів Кавказу спостерігаються окремі елементи, що вказують на тривалість збереження місцевих традицій, (наприклад, грузинські ігри «Дарбева», «Лахті», вірменські «Ероцік», «Вагана-хах»).

Кенійська гра «Збери камінчики» є типовою, широко поширеною грою, вона майже у всіх куточках світу має будь-який варіант. В Америці вона називається «Джекс» в Японії «Отедава» відома вона в Азії і в багатьох країнах Африки.

Слід виокремити ще одну рису ігор у зв'язку з різною структурою побутового влаштування народів у минулому. Громадські обов'язки, як відомо, виконували тоді чоловіки, на жінок же було покладене велике коло сімейних турбот, що й проявилось у змісті ігор. Якщо чоловіче населення тяжіло до змагань, то жіноче – більше до сюжетних ігор господарського характеру, пісням і танцям. Ці тенденції, що відображають статеві відмінності в залежності від сфери діяльності, спостерігаються і в іграх дітей.

☞ На весняні свята латвійського народу і на свято Ліго, що є одним з найбільших і найпопулярніших і проводиться влітку (подібне до свята Івана Купала), дівчата з величезним задоволенням грають у «Гредзенс», що у перекладі з латвійської мови означає «каблучка», «перстенець».

Змагальний характер ігор сприяв тому, що певна частина їх лягла в основу формування спортивних ігор. Треба зазначити, що розвиток спорту впливав на ігри (у деякі з них стали включатися

окремі елементи спорту, в ряді ігор став застосовуватися спортивний інвентар).

Якщо проаналізувати форми та зміст деяких ігор, то можна відзначити їх взаємозв'язок національної та інтернаціональної сторін. Національна форма ігор виражається в тому, що вона за своїм походженням і розвитком є характерною для конкретної нації, визначена суспільно-історичним її розвитком, своєрідністю побуту, особливістю психічного складу. Отримавши поширення за межами своєї країни (незважаючи на те, що для даної нації ця гра продовжує залишатися національною), вона стає міжнародною.

♣ В Азії є дуже популярна гра, яка з народної перетворилася в спортивну міжнародну гру sepak takraw (сепактакрау) у перекладі назва гри дослівно означає «бити ногою по ротанговому м'ячу». Перші згадки гри відносяться до XV століття і виявлені в літописах Малакського султанату. У Таїланді сцена з гри зображена на фресці одного з храмів, побудованого в 1785 році. З 1990 року вона входить в програму Азіатських ігор.

↔ У Сполучених Штатів бейсбол вважається національною грою. Відбувається бейсбол від англійської гилки, «раундерса», різні варіанти якої вже з XIV століття відомі в Англії. Сам Шекспір згадує про неї. Один з варіантів раундерса – «таунбол» – на початку XIX століття виник за океаном, в Новій Англії.

♣ Пелота це іспанська, а точніше, баскська народна гра, одна з найстаріших ігор в м'яч. В Іспанії вона була відома вже в середні століття. Згідно з деякими припущеннями в неї грали ще ацтеки в Стародавній Мексиці, і Кортес звідти привіз її до Європи. Згодом з народної гри пелота перетворилася в національну спортивну гру, а пізніше була створена Міжнародна Федерація з баскської пелоти.

↔ Надзвичайно популярна у всьому світі італійська гра «Бочче». У неї з превеликим задоволенням грали древні греки та єгиптяни. В середні віки вона набула поширення в Західній Європі. В Італії ця гра за популярністю поступається тільки футболу. Нею свого часу захоплювався скрипаль-віртуоз, композитор Паганіні.

↔ Якщо говорити про захопленість іграми і про створення нових ігор, то Англії – особливо у наш час, належить світова першість. Крикет, кеглі, р'єкетс, скрембл (полегшений варіант

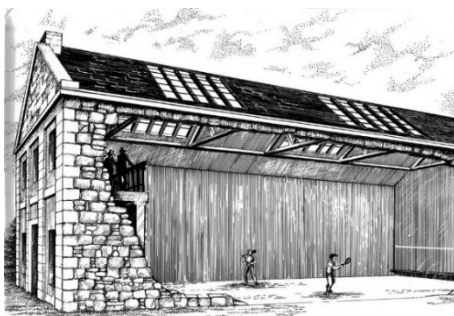
регбі, тільки при цьому м'яч, як в баскетболі необхідно закинути в кільце супротивника), крокет та інші – національні ігри англійців.

Якщо в грі може бути дивне походження, то воно якраз і є у грі – рекетс. Уперше в неї стали грати в Лондоні в знаменитій борговій в'язниці на Фліт-стріт, на тюремному дворі. У неї часто грали на гроші, і найспритнішим ця гра приносила чималий дохід. Як і інші нескладні ігри, рекетс швидко поширився в народі. У нього грали на трактирних дворах або в закритих приміщеннях. Пізніше, в 1822 році, одна з англійських вищих шкіл узяла гру під своє заступництво, тут і був побудований уперше – відповідно до правил – майданчик, оточений стінами. Англійська федерація рекетсу утворилася на початку століття, відтоді гра – одна з відомих спортивних ігор острівної країни.

Історія гри в крокет бере свій початок з ігор римлян в Раганіса, які проводилися до нашої ери. Римляни ганяли по полю маленькі шкіряні м'ячі довгими зігнутими палицями, проводячи їх по певному маршруту й ударяючи ними по кілочках або деревах. У деяких регіонах м'ячі посилалися в ямки. Ця гра стала прототипом крокету й гольфу.

Одна з багатьох англійських традицій – гонки з млинцями. Умови змагання прості: молоді господарки виходять на старт, тримаючи в руці гарячу сковороду з млинцем. Перемагає та, яка швидше добіжить до фінішу і частіше на бігу перевертатиме свій млинець, не впустивши його. Смакові якості виробу до уваги не беруться.

Ігри в доганяли такі ж древні в Англії, як і в усіх інших країнах. Проте цікаво відмітити, що тут за традицією того, що водить називають бісом. У Лінкольнширі його називають рогатим. А якщо рогатий торкається гравця, це називається спалювання торканням.



📖 В Україні поширений різновид «квача», в якій ведучий квачить м'ячем. «Квач» – так називають в Україні помазок для змазування сковороди салом. У дитячій грі з такою ж назвою квачать, плямують (російська назва гри «Салки»).

В Азії поширені ігри в догонялки але зі складними правилами і з непростю розміткою. У Лаосі така гра називається «Ба лун», в Індії «Кхо-Кхо», малайський варіант «Цалах паня», філіппінський «Берегова охорона».



В індійців існує давня народна гра, що включає в себе елементи боротьби і квача «Кабадді», якій, щонайменше чотири тисячі років. Правила її в різних районах дещо відрізняються один від одного. У Бомбеї і в центральній Індії ця гра називається «Хугуто», а в Мадрасе і на півночі країни – «Чедугуду». У 1990 році кабадді був включений в програму Азіатських ігор в Пекіні, з тих пір кабадді є регулярною спортивною дисципліною на Азіатських іграх.

👉 У японців безліч національних ігор. І усі вони по своєму унікальні і в той же час мають схожість із звичними нам іграми. Походження цієї гри приписується ще до середніх віків її назва «Гра в карти з віршами». Береться двісті карт. На них пишуть уривки з віршів традиційної японської віршованої форми вака. Вірші у формі вака налічує більше тисячі років. У Японії і зараз вони добре відомі і популярні. У грі вірші ділять на дві половини: перша на одній карті, друга на іншій. Таких карт двісті. На кожен вірш – по дві



карти. Іноді гравці дізнаються продовження віршів вже при перших словах. Хто знайде продовження вірша, голосно зачитує його всім.

У таку гру, як «Японський бадмінтон» в Японії зазвичай грають на початку року у зв'язку з веселими новорічними святами. Ханецуки – це далекосхідний різновид відомого у всьому світі бадмінтону. Але на відміну від відомого нам бадмінтону в японському бере участь щонайменше десять чоловік, які діляться на дві команди, та стають в круг, перекидаючи м'яч один одному, яка команда, довше протримає м'яч, отримує очко.

У Китаї теж є гра яка носить назву «Китайський бадмінтон» в неї грають без ракетки. І не б'ють по м'ячу, а піддають його ногами. Гра ця для всіх вікових груп (її



розглядають і як попередню підготовку до футболу), китайці грають в неї з вражаючою спритністю.

♣ Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний прототип футболу є стародавній китайці з грою цуцзю, яка входила в обов'язкову програму фізичної підготовки солдатів. Згадки про цуцзю відносяться до II століття до н. е. ФІФА в 2004 році офіційно визнала, що саме китайський варіант футболу – найдавніший. У індіанців лакота гра в м'яч називалася Тапа Банку Яп. Спочатку ця гра була направлена на забезпечення процвітання племені. Обряд вимагав тривалої підготовки, протягом якої споруджувався вівтар, що символізує центр Землі. У ескімосів гра в м'яч називається тунгаттак. Вона проводиться з настанням перших морозів. Поєдинок, як правило, припиняється пізно ввечері за згодою сторін. Давні римляни та греки грали в гарпаstum, середньовічні італійці в кальчо (цю гру можна вважати головним предком футболу, тому що в ній були і нападники, і захисники, і судді).

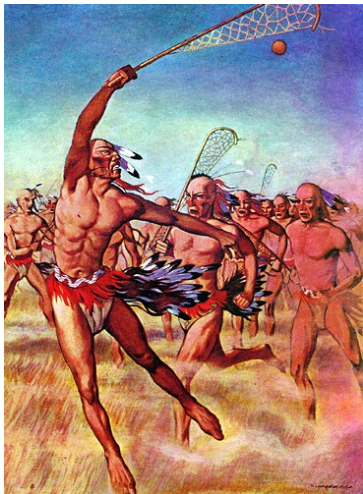
📖 На теперішній час у різних країнах до національних видів спорту належать ігри, які схожі на сучасний футбол – це кальчо, австралійський, американський, канадський футбол, грузинське лело бурті (сенс гри в тому, що б учасники змогли донести м'яч до лінії противника, розташованої на протилежному боці поля, яке по-грузинськи і називається лело), ба (старовинна кельтська чоловіча забава, у якій традиційно розподілені на два табори гравці намагаються пронести важкий м'яч до залікової зони (іноді це узбережжя, чи церква), гельський футбол (поєднує в собі регбі, класичний футбол і баскетбольні прийоми).

📖 Ігри корінного населення Америки популярні і в наш час. Спритність і сміливість індіанців завжди і у всіх викликає захоплення. Спритний кидок ласо, точний постріл, швидка реакція, сильна рука, витривалість – кожен хотів би мати цими рисами і здібностями жителя прерій.

У середовищі індіанців ігри в м'яч дуже поширені, такі як «М'яч з шкури козулі», «Змагання в м'яч», «Індійський м'яч», «Лакрос». Древній м'яч був кулькою з дерева (10-13 см в діаметрі), яку обтягували шкірою тварин. Зараз грають і гумовим м'ячем.

На даний час великої популярності набула колись народна гра індіанців «Лакрос», в яку жителі Північної Америки за багато століть до Колумба грали на величезних майданчиках, цілі племена билися один проти одного. Це одна з тих бойових ігор, які проводилися між племенами і результат яких на довгий час міг визначити, наприклад, взаємини двох племен. Століттями в гру грали лише індіанці. Збереглися свідчення, згідно з якими близько 1820 року індіанці одного племені, зробивши вигляд, що грають в лякросс, захопили форт в районі П'яти Озер. Солдати вийшли подивитися на тих, що грають біля стін форту індіанців, фортеця спорожніла, і індіанці під час «мирної» гри захопили її. На своїй давній батьківщині, в Канаді, вона стала національною грою з 1867 року.

📖 Історії ігор з м'ячем і палицею вже близько 5 тисяч років. Зачатки сягають історії однієї з самої великих цивілізацій – китайської, до часів правління легендарного владика Хуанг-Ті. У Китаї випустили серію марок, на яких представлені



малюнки стародавніх ігор. Малюнки, що зображували хокей на траві, були зроблені в період правління династії Хан (226 - 220 рік до нашої ери).

Історичні згадки про хокей на траві збереглися в літописах Персії, Японії та Індії. У Лаосі існує національна гра «Тікхі» (tikhy), її практично неможливо відрізнити від сучасного аналога.

Історія херлінгу древніша ніж історія Ірландії, в наш час вона вважається національною ірландської грою. Її привезли з собою кельти, їй вже понад 2000 років. Спочатку в цю гру грали сусідні села, в ній брали участь сотні гравців, і гра могла тривати кілька годин і навіть днів. Уже в V столітті в зведенні законів Ірландії призначалося покарання за смерть або тілесні ушкодження людей за допомогою ключок або м'ячів для херлінгу. Після завоювання Ірландії в 12 столітті англійцями, гру неодноразово намагалися заборонити. Так в 1367 році парламент Кілкенні заборонив херлінг під приводом, що він заважає нести військову службу. Однак всі ці заборони не пошкодили популярності гри.

В Індії на всій її території поширена гра «Атья-патья», особливо в сільських районах. Вона має інші назви в різних районах Індії, наприклад: сурпати, лом-паті, дарья-бандх,



сарамана, тілі, упінант, упупаті та ін. Правила гри були уніфіковані Махараштра Шарірік Мандалом (індійською спортивною організацією), що організовує турніри з атлі-патті вже більше трьох десятиліть.

📖 Бразильська національна культура – це передусім переплетіння португальських, індійських та африканських традицій. Основна частка вільного часу жителів цієї країни припадає на свята. Карнавали – улюблена розвага бразильців, під час яких білі, індіанці, негри виконують складні, екзотичні танці, наприклад самбо-ба-тата. У цьому танці, який виконують у колі і супроводжують хором співом, відображено процес збирання цукрової тростини. Особливу групу становлять ритуальні й магичні танці. До магичних дій зверталися при виготовленні ліків, лікуванні від «поганого ока», у випадку фінансових ускладнень та любовних невдач.

На дозвіллі діти і дорослі люблять грати, наприклад, у «Монетний двір» або «Кота в мішку» ця гра, відома майже в усіх латиноамериканських країнах.

📖 Шотландці мірялися своєю силою один з одним на так званих Горських зборах протягом багатьох століть. За традицією під час цих зборів вожді шотландських кланів вибирали собі особисту охорону так само вони були спрямовані на демонстрацію сили своїх солдатів, а починаючи з 16 століття змагання стали набувати більш святкове забарвлення, але і тоді в період змагань вожді вибирали кращих людей зі своїх кланів. Під час Горських Ігор представники численних шотландських кланів в національному одязі (про приналежність до певного клану свідчить колір килта – картатій спідниці) змагалися в силі та спритності, в умінні танцювати і грати на волінці. В програму змагань в наш час входять вправи з підняття і метання різного роду вантажів: штовхання каменя, метання ваги на відстань, метання молота, підкидання стовпа, підкидання снопа, тягарів у висоту.



СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

☞ Родоначальниками таких відомих зараз спортивних ігор як керлінг і гольф є шотландці. Вважається, що гра в гольф була винайдена пастухами, які за допомогою палиць заганяли камені в кролячі нори, а фактичним підтвердженням існування керлінгу є камінь, на поверхні якого вибита дата виготовлення «1511 рік».

На Балканах багато ігор, які вимагають великої фізичної сили і спритності, можна сказати, це змагання в молодечтві. Проста гра «Камінь з плеча» – хто далі кине камінь – вочевидь, прообраз сучасного штовхання ядра.

☞ Ісландці дуже захоплюються спортом, проводять різні змагання. Численних глядачів збирають у країні такі види спорту, як перенесення каменів великої ваги, штовхання валунів, стрибки з жердиною в довжину і, звичайно ж, штовхання дерев'яних стовпів, які не лише штовхнути, а й утримати важко.

Поширене в Ісландії і таке змагання, як біг на ходулях. Ігри на ходулях відомі понад 2 тисячі років. Наприклад, ще й XV і XV століттях у Франції проводилися турні ри. Юнаки, які народилися в певні місяці року, збиралися на одному березі струмка, інші – на іншому і на ходулях починали битися один з одним. У сучасній Франції розповсюджені ігри на ходулях такі



як «Культавий лелека», «Битва на ходулях», «Гра з кільцем», «Гра в м'яч на ходулях», «Змагання з бігу на ходулях».

☞ Улюблена гра на Австралійському континенті – кидання бумеранга. Любителі цієї гри об'єднані в спілки, які регулярно проводять змагання. Як відомо, бумеранг спочатку був металюю зброєю аборигенів Австралії, виготовлявся він з твердого дерева у формі



плоского серпа і служив для полювання і рідше як бойова зброя. Аборигени кидали бумеранг і змагалися в спритності при бойових іграх. Зараз бумерангом як бойовою зброєю не користуються, рідко застосовують і на полюванні, а в Австралії це один з предметів народного мистецтва. Крім того, кидання бумеранга – улюблена гра на континенті.

☞ Історія хованок і легенди, з ними пов'язані, зайняли б багато сторінок. В Азії в хованки грають так само, як в Австралії, як в Південній Америці і на Алясці. У Франції гра називається «Каші-каші». На Балканах і в Туреччині «Чи любиш ти сусіда?». У США і в країнах англійської мови гру називають «Ховайся і шукай». У Голландії вважають, що хованки походять від стародавніх народних звичаїв, коли хлопці та дівчата в перші дні весни вирушали в ліс, в поле шукати птахів, жуків, збирати квіти, щоб переконатися: настала ніч відродження. Тому в Голландії гравці наслідують птахам, біжать від мисливця, махаючи крильми. А якщо ведучий довго не знаходить гравців, вони свистять, наслідуючи пташиним голосам, щоб дати знати, де вони знаходяться.

За національним характером у грі криються культурне багатство, традиції кожного народу. Зміст багатьох ігор може розповісти про побут і релігії, трудової діяльності людей, що живуть в різних куточках Землі. Народна гра багатогранна, але відбирається тільки здорове, добре, що виражає душу, характер народу.

Широта виховного впливу народних рухливих ігор, пред'являє і певні методичні вимоги до їх проведення. Найбільш загальними з них є: відповідність ігор способу життя людей, їх психічному складу, рівню культури, традицій; відповідність складності сюжету і змісту рівню розвитку, рівню знань, умінь, навичок і фізичних якостей, віку; відповідність завданням виховання, освіти, розвитку і, нарешті, умов, які відповідають успішному здійсненню педагогічного процесу.

Національні ігри стали фундаментом для виникнення сучасних спортивних ігор. Тому любов, прищеплена з малечку, з часом переростає в любов до занять фізичною культурою, надасть змогу поширити кругозір дітей і підлітків про традиції, звичаї людей різних національностей і безумовно дасть нашої країні визначних спортсменів.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 1

☛ *Пам'ятка керівникові.*

Щоб ігрова діяльність проходила ефективно і давала бажані результати, нею необхідно грамотно керувати, дотримуючись таких вимог:

1. Забезпечте готовність до ігрової діяльності (кожний повинен чітко засвоїти правила гри, усвідомити її мету, послідовність дій, отримати необхідний запас знань для участі у грі).
2. Чітко окресліть завдання гри. Поясніть гру лаконічно і дохідливо.
3. Складні ігри проводьте поетапно, надаючи дітям можливість засвоїти окремі її дії. Після цього можна пропонувати всю гру і різні її варіанти.
4. Не допускайте приниження гідності дитини (образливі порівняння, глузування тощо).
5. Дбайте про чітку організацію та цілеспрямованість гри (гра не повинна проходити стихійно).
6. Беріть участь у грі спільно з дітьми.
7. Підбадьорюйте і заохочуйте дітей для підтримання стійкого інтересу до гри.
8. Час від часу робіть спроби ускладнити правила гри.
9. Своєчасно завершуйте гру.

☞ *Виберіть з теми № 1 одну національну гру й охарактеризуйте її*

Назва гри, країна	Історія гри	Правила гри (схематичне зображення майданчика)	Статус гри в XXI ст.
<p><i>Наприклад</i></p> <p>Лакрос (Канада)</p>			

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Чим характеризується початковий етап становлення ігор?
2. У чому полягає виховне значення національних ігор?
3. Соціально-педагогічні функції ігор.
4. Які самобутні риси національної культури формуються в кожного народу протягом його історичного розвитку?
5. Спільним для всіх народів, які живуть в одному регіоні, є _____
6. Українські народні ігри поділяються на:

➤ _____ Наприклад:

➤ _____ Наприклад:

➤ _____ Наприклад:

7. Яким чином гра перетворюється на інтернаціональну, міжнародну?
8. Якою грою в свій час захоплювався всесвітньовідомий скрипаль-віртуоз Паганіні?

✎ Тестові завдання для самоконтролю

1. Із чим пов'язано виникнення ігор у суспільстві?
 - a. зі створенням матеріальних передумов;
 - b. зі становленням і розвитком суспільної свідомості;
 - c. з характером виховання підростаючого покоління у суспільствах.
2. З якими святами античної Греції тісно пов'язана ігрова діяльність людей?
 - a. Діоніса, Ареса, Афіни;
 - b. Діоніса, Деметри, Афіни;
 - c. Афіни, Персефони, Гестаста.
3. У якому місті проходили давньогрецькі Олімпійські ігри?
 - a. Афіни;
 - b. Олімпія;
 - c. Спарта.
4. Який характер носили свята у Давньому Римі?
 - a. фізичної й духовної гармонії;
 - b. видовища – тріумфальної процесії;
 - c. образності дій, фізичної сили.

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

5. У різних народів відзначається велика кількість однотипних ігор.

Встановити відповідність:

Знайти різні види модифікації американського бейсболу в інших народів:

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1) американський | а) муштукас |
| 2) литовці | б) лапта |
| 3) росіяни | в) бейсбол |
| 4) німці | г) посапало |
| 5) балканські народи | д) крикет |
| 6) фіни | е) шлаг бал |
| 7) англійці | ж) ойна |
| 8) румуни | з) сербська гилка |

Відповідь: _____

6. У різних народів світу є велика кількість народних ігор, але не всі вони завоювали статус національної гри країни.

Допишіть національну гру, яка має чітко регламентовані правила та підкресліть, які з них мають статус міжнародної:

- в Іспанії – _____
- у Малайзії – _____
- у Сполучених Штатах – _____
- в Індії – _____
- в Афганістані – _____
- в Англії – _____
- Канаді – _____
- у Лаосі – _____
- у Грузії – _____
- в Австралії – _____
- в Італії – _____
- в Ірландії – _____
- у Шотландії – _____
- в Україні – _____

7. Встановити відповідність: _____

Частина заняття

Зміст ігор

- 1) підготовча а) ігри для зниження фізичного та психологічного навантаження, ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання;

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

- 2) основна б) ігри, спрямовані на закріплення й удосконалення складних рухових дій;
- 3) заключна в) ігри невеликої рухливості та складності, спрямовані на концентрацію уваги, зосередженість, швидкість реакції.

Відповідь: _____

ТЕМА № 2. ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

План:

1. Рухливі та спортивні ігри
2. Функції гри у фізичному вихованні
3. Поняття «рухлива гра», «спортивна гра», «народна гра»

1. Рухливі та спортивні ігри


Будь-яка спортивна гра виникла від народної рухливої гри та є її найвищою формою. Це можна простежити на прикладі баскетболу, волейболу, хокею, водного поло та інших ігор. На відміну від спортивних рухливі ігри являють собою винятково широкий набір порівняно нескладних ігор, головною особливістю яких є активна діяльність гравців, заснована на звичних рухах: стрибках, метаннях, подоланні перешкод або виконанні нескладних завдань. Рухливі ігри, з відносно простим змістом і використанням природних рухів, не пов'язані з високими фізичними й психічними зусиллями. Їх часто називають «елементарними» у порівнянні зі спортивними іграми, в яких беруть участь переважно команди дорослих.

Таким чином, поява спортивних ігор, збільшення їх різноманітності пов'язані з еволюцією рухливих ігор, деякі з них втратили свій наслідувальний характер, абстрагувалися від образів, набули змагального характеру. Саме це й лягло в основу формування спортивних ігор, чому сприяв бурхливий розвиток спорту.

Спортивні ігри – вищий ступінь рухливих ігор. Правила в них строго регламентовані, вони вимагають спеціальних майданчиків та обладнання. Характерним для спортивних ігор є складна техніка рухів і певна тактика поведінки в процесі гри. Це вимагає від учасників спеціальної підготовки, тренування. Кожна спортивна гра розрахована на точно встановлену кількість гравців, певне місце проведення та інвентар. У багатьох спортивних іграх необхідна спеціалізація окремих гравців (нападаючих, захисників, воротарів тощо). Спортивні ігри потребують спеціального суддівства відповідно до чітко встановлених правил для тієї чи іншої гри. Спортивні ігри є видом спорту, а тому доступні підготовленим учасникам навіть тоді, коли змагання (наприклад, для підлітків) проводяться за спрощеними правилами.

♣ Певна перевага рухливих ігор перед спортивними полягає в їхній загальнодоступності, оскільки вони не пов'язані зі складною технікою й тактикою, строгою регламентацією правил і спеціальною підготовкою. Будучи масовим, народним засобом фізичного виховання дітей і підлітків, рухливі ігри часто використовуються молоддю й дорослими, їх призначення не вичерпується безпосередньо дошкільним і шкільним віком.

2. Функції гри у фізичному вихованні

 Гра – це свідома, активна діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, які пов'язані з обов'язковими для всіх граючих правилами.

При розгляді класифікації гри, запропонованих різними дослідниками, найчастіше вони поділяються на ігри за місцем і часом їх проведення (це ігри на повітрі і в приміщеннях, ігри на воді та спортивному майданчику, зимові та літні ігри).

Все це підводить до деякого поділу ігор, а саме:

- по предметній області до яких відносяться (математичні, екологічні, мистецтвознавчі, музичні, літературні, спортивні, народні, туристичні, управлінські, економічні, педагогічні та ін.) З них ми виділимо спортивні та народні;
- по області діяльності (фізичні, інтелектуальні, трудові, соціальні, психологічні) тут відзначимо гри фізичні;
- по ігровій методиці (предметні, сюжетні, рольові, ділові, імітаційні, змагальні, драматизації) виділимо змагальні;

Гра		
Творчі (ігри, в яких присутній сюжет, який придумали самі учасники гри, педагог або керівник	Спортивні (ігри, які регламентуються правилами і засновані на змагальній діяльності)	Рухливі і народні (ігри, в яких використовується біг, стрибки, метання та інші рухові дії прикладного характеру)

Безперечно те, що всі ігри мають розважальний і пізнавальний характер, обумовлений дозвіллевим та педагогічним початком.

♪ У фізичному вихованні гра виконує такі функції:

- *основна* - являє собою важливий засіб фізичного виховання, застосовується з урахуванням віку, (дошкільнята, молодший, середній вік, юнаки і дівчата, і в сімейному колі);
- *допоміжна* - служить доповненням до інших засобів фізичного виховання для пошкваллення і різноманітності занять, активного відпочинку;
- *рівнозначна* - застосовується на заняттях нарівні з іншими засобами фізичного виховання (на тренуванні для закріплення навичок техніки гри або для розвитку фізичних якостей).

3. Поняття «рухлива гра», «спортивна гра», «народна гра»

✍ Проаналізувавши літературні джерела щодо поняття «*рухливі ігри*», більшість вчених тлумачать його як «найбільш адекватну форму занять фізичними вправами, які сприяють підвищенню рухової активності дітей» або як одну з найбільш поширених форм навчання і виховання, що широко застосовується в педагогічній роботі (дитячий сад, школа, тренуванні, табори, екскурсії на природу, в університеті зі студентами) з різними віковими контингентами в умовах обов'язкових академічних занять в системі дошкільного та шкільного фізичного виховання і в спеціальних цілях, а також з метою рекреації як культурно-масові заходи.

✍ Поняття «*народні ігри*», тлумачать як «розширення уявлень про навколишній світ, розвиток кмітливості, логічного мислення, психічних процесів, загартування волі, витримки і залучення до вивчення історії, традицій, звичаїв та обрядів, вірувань, культури свого народу, є запорукою виховання національної самосвідомості» або як історичне явище, самостійний вид діяльності, властивий народностям і регіонах.

✍ *Спортивні ігри* (СІ), види ігрових змагань, основою яких є різні технічні та тактичні прийоми поразки в процесі протиборства певної мети спортивним снарядом; зміст і організація СІ регламентуються офіційними правилами. Розрізняють СІ командні

(волейбол, гандбол, крикет, всі види хокею), особисті (боулінг, керлінг, шахи, шашки) та ігри, що існують як особисті і командні (бадмінтон, гольф, настільний теніс, теніс).

Правила проведення СІ розробляються відповідними міжнародними федераціями; національні СІ (американський футбол, городки, лякросс, російські шашки та ін.) - національними федераціями, які сприяють розвитку ігор та організують міжнародні і національні змагання.

♣ *Відмінність рухливих ігор від спортивних*

Рухливі ігри не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Правила в них можуть змінювати самі учасники або керівник гри в залежності від умов, в яких проводиться гра. У них немає:

- точно встановленої кількості граючих;
- точного розміру майданчика;
- в грі може змінюватися інвентар.

Чому не можна їх називати «спортивними»? Тому, що при заняттях ними: відсутня націленість на досягнення високого спортивного результату.

Такі, рухливі ігри як «Мисливці і качки», «піонербол», «Футбол 2 м'ячами» і т.п., або будь-яка інша при певних умовах інтересу до неї в суспільстві, може стати спортивною грою.

Спортивні ігри – вища форма розвитку народних або рухливих ігор.

Правила в них строго регламентовані, вони потребують спеціальних майданчиків і обладнання. Характерним для спортивних ігор є складна техніка рухів і певна тактика поведінки в грі. Вони вимагають:

- спеціальної підготовки;
- точно встановленої кількості граючих;
- певного майданчика;
- інвентар.

📖 В Азії дуже популярна гра, яка з народної перетворилася в спортивну міжнародну гру *sepak takraw* (сепактакрау) в перекладі назва гри дослівно означає «бити ногою по ротангових м'ячу». Перші згадки про гру відносяться до 15 століття і виявлені в літописах Малаккського султанату. У Таїланді сцена з гри

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

зображена на фресці одного з храмів, побудованого в 1785 році. З 1990 року вона входить в програму Азіатських ігор.

Азіатські ігри (проводяться з 1951 року – раз у 4 роки, регулюються наглядом МОК). Більярд, боулінг, кабaddі, крикет, сепактакрау, сквош, софтбол – з 1990 року, софттенніс – з 1994 року, спортивні танці – з 2010 року ушу, шахи – з 2006 року (44 види спорту).

Панамериканські ігри з літніх видів спорту, в яких беруть участь спортсмени країн обох американських континентів з 1951 р (боулінг, бразильське джиу-джитсу, воднолижний спорт, стрибки на батуті, ракетбол, роллерспорт, сквош, футзал) (44 види спорту).

Африканські ігри – 1965 роки (22 види спорту).

Європейські ігри або Європіада пройшли у 2015 року в столиці Азербайджану місті Баку Їх планують проводити раз в 4 роки під управлінням Європейського олімпійського комітету (ЄОК) (баскетбол 3x3, маунтінбайк, ВМХ, акробатика, аеробіка, стрибки на батуті, пляжний футбол, самбо) (29 видів спорту).

Топ-10 найпопулярніших у світі видів спорту (за критерієм числа залучених людей)

№	Вид спорту	Число залучених людей (млн)	Головні регіони й країни розповодження
1.	Футбол	3300 – 3500	Глобально
2.	Крикет	2500 – 3000	Індія, Великобританія, Пакистан, Азія, Австралія
3.	Баскетбол	2500 – 3000	Америка, Європа, Китай
4.	Хокей (на траві і на льду)	2000 – 2200	Глобально
5.	Теніс	1000	Європа, Америка, Азія
6.	Волейбол	900	Азія, Європа, Америка, Австралія
7.	Настільний теніс	900	Глобально
8.	Бейсбол	500	США, Японія, Куба, Домініканська Республіка
9.	Американський футбол	390 – 410	США
10.	Регбі	390 – 410	Великобританія, Франція, ПАР, Нова Зеландія

У кожній країні є свої спортивні пристрасті, обумовлені традиціями, кліматом, темпераментом. І види спорту, культові для одних країн, нерідко можуть бути абсолютно невідомі в інших країнах.

Сайт sporteology.com, провів дослідження в 2016 році самих популярних у світі видів сорту і запропонував критерії визначення ступеня популярності тих чи інших видів спорту (за кількістю людей, залучених до занять видом спорту по всьому світу). При цьому видання також враховувало такі моменти, як популярність в інтернеті; обсяг телевізійної аудиторії; присутність в соціальних медіа; число професійних ліг в країнах світу; рівень зарплати спортсменів в провідних лігах; обсяги спонсорських та медійних контрактів; число спортсменів-любителів і т.п.

Як бачимо, все 10 видів спорту виключно спортивні ігри, причому, крім двох видів тенісу, - командними. В цьому немає нічого дивного: широке поширення і популярність спортивних ігор обумовлені їх доступністю, відносною простотою змісту і організації, силою емоційного впливу на учасників і глядачів.

📖 У США бейсбол вважається національною грою. Походить бейсбол від англійської лапти, «раундерс», різні варіанти якої вже з 14 століття відомі в Англії. Сам Шекспір згадає про неї. В даний час схожі гри існують у багатьох країнах світу:

На Русі вже в 10 столітті була відома гра під назвою «лапта». При розкопках стародавнього Новгороду були знайдені дерев'яні біти і саморобні м'ячі. У литовців - муштукас, у фінів - песапало, у німців - шлагбал, у англійців - крикет (є відомості, що в другій половині 15 століття у Франції вже грали в гру типу крикету, і в 1493 році вона потрапила до Англії), на Балканах грають в - сербський сук, у румунів - ойна (старовинна гра пастухів).

Норберта Еліаса відзначає, що більшість сучасних видів спорту склалася в Англії: «Багато видів спорту, які сьогодні існують у більш-менш схожих формах і популярні в усьому світі, виникли в Англії». Серед них був і футбол, відомий в Англії як «Футбольна Асоціація», або soccer. Крім того, стали популярними скачки, боротьба, бокс, теніс, полювання на лисиць, веслування, крокет... Англійське слово sport також було прийняте іншими країнами та увійшло в широкий вжиток. Пізніше деякі з видів спорту отримали в інших країнах свою специфіку.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 2

✍ *Визначте, яка це гра спортивна, рухлива або народна.*

а) Якщо народна – вкажи якого народу гра.

б) Якщо спортивна – вкажи її походження із якої зародилась рухливої або народної та в якій країні.

<i>Гра</i>	<i>Спортивна У якій країні зародилася</i>	<i>Походження гри від рухливої або народної</i>	<i>Рухлива</i>	<i>Народна У якій країні зародилася</i>
<i>Піонербол</i>	-	-	+	
<i>Пелота</i>	+	<i>Народна</i>	-	<i>Іспанія (баски)</i>
<i>Дарс</i>				
<i>Рінго</i>				
<i>Кабадді</i>				
<i>Крикет</i>				
<i>Веверка</i>				
<i>Запорожці на Січі</i>				
<i>Сепактакр</i>				
<i>Лакрос</i>				

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. У чому відмінність рухливих ігор від спортивних?
2. Історія походження бейсболу та ігри схожі на бейсбол у різних народів?

✍ **Тестові завдання для самоконтролю.**

1. Як виникли спортивні ігри?
 - а. історично внаслідок еволюції;
 - б. від народних рухливих ігор.
2. В якій країні склалася більшість сучасних видів спорту за визначенням Норберта Еліаса?
 - а. Франція;
 - б. Англії;
 - с. Італія;
 - д. США.
3. В якому році відбулися перші Європейські ігри?
 - а. 1995;
 - б. 2005;
 - с. 2015.

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

4. Встановити відповідність

Ігри	Зміст
1) спортивні	а) строго регламентоване суддівство; б) спеціальна підготовка; в) спеціалізація гравців;
2) рухливі	г) присвоєння спортивних розрядів; д) участь усіх бажаючих; ж) можливість заміни інвентарю; з) можливість припинення гри через суб'єктивні причини.

Відповідь: _____

5. Розподілити ігри за їх призначенням

Ігри бувають:	Сутність
1) по області діяльності	а) фізичні, інтелектуальні, трудові, соціальні, психологічні;
2) по предметній області	б) предметні, сюжетні, рольові, ділові, імітаційні, змагальні, драматизації;
3) по ігровій методиці	в) математичні, екологічні, мистецтвознавчі, музичні, літературні, спортивні, народні, туристичні, управлінські, економічні, педагогічні;

Відповідь: _____

6. Які функції виконує гра у фізичному вихованні?

- а) основна, допоміжна, рівнозначна;
- б) соціальна, педагогічна, психологічна;

7. Визначте поняття ігор:

Ігор	Сутність
1) рухливі ігри	а) історичне явище, самостійний вид діяльності, властивий народностям і регіонах
2) народні ігри	б) види ігрових змагань, основою яких є різні технічні та тактичні прийоми поразки в процесі протиборства певної мети спортивним снарядом
3) спортивні ігри	в) «найбільш адекватну форму занять фізичними вправами, які сприяють підвищенню рухової активності дітей»

Відповідь: _____

ТЕМА № 3. ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ

План:

1. Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять зі спортивних ігор
2. Спортивні ігри як засіб оздоровлення
3. Значення футболу в оздоровчому тренуванні
4. Значення баскетболу в оздоровчому тренуванні
5. Дозування навантаження під час оздоровчих занять
6. Правила безпеки під час проведення оздоровчих занять
7. Основні вимоги та рекомендації до організації занять спортивними іграми
8. Значення волейболу в оздоровчому тренуванні
9. Значення настільного тенісу в оздоровчому тренуванні
10. Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми
11. Не рекомендується грати в спортивні ігри

1. Гігієнічні та фізіологічні вимоги до проведення занять з рухливих та спортивних ігор

☞ Особливі гігієнічні вимоги слід пред'являти до місць проведення занять фізичними вправами й іграми. Це повинні бути сухі ділянки із ґрунтом. Верхній шар ґрунту чистий, без органічних сполук.

Закриті спортивні споруди забезпечуються природним світлом не тільки влітку, але й узимку. У вестибюлі розміщуються гардероб, роздягальня й душова, приміщення для масажу й кабінет лікаря. Підлога у спортивному залі повинна бути теплою, щільною, пружною. Цим вимогам найбільше задовольняє підлога палубного типу з дерев'яних брусків. Для стін і стелі використовують досить повітропроникні матеріали. До 4,5-5,5 м у висоту стіни офарблюють олійною фарбою, а вище включно зі стелею, – клейовою світлого тону. Середня температура у спортивному залі має становити 15-16 °С, відносна вологість - 30-60%. Найкраща система опалення – центральне водяне. Середній коефіцієнт природного освітлення не менше ніж 1,5 %, світловий коефіцієнт – 1,4-1,5, штучне освітлення – 100 лк.

→ Під час занять фізичними вправами й іграми необхідно дотримуватися таких гігієнічних правил:

1) По можливості займатися на свіжому повітрі; до занять у приміщенні попередньо добре провітрити його або залишити вікна (квартирки) відкритими.

2) Приступати до фізичних вправ і ігор не раніше ніж через 0,5 години після їди й закінчувати не пізніше як за 0,5 години до їди.

3) Стежити, щоб діти не перевтомлювалися: тривалість занять фізичними вправами й іграми обмежувати (20-50 хв – для дітей; 40-60 хв – для підлітків). Вправи й ігри, які потребують великого фізичного навантаження, необхідно чергувати з більш легкими й робити при цьому короточасні (1-3 хв) перерви для відпочинку.

4) Під час фізичних вправ та ігор одягати дітей легше. Узимку стежити за тим, щоб вони не залишалися довго нерухомо на морозі (між іграми і вправами допускається відпочинок протягом 1-1,5 хв).

5) Стежити, щоб діти не пили холодної води під час ігор і вправ або після них.

6) У літню пору при температурі 25 °С не слід включати до заняття ігри з напруженими фізичними вправами.

7) Відразу після фізичних вправ та ігор необхідно рекомендувати дітям походити протягом 1-2 хв, щоб привести у відносно спокійний стан організм. Після цього корисно обтерти тіло водою або прийняти душ.

8) Особливу увагу слід приділяти добору різноманітних загальнорозвивальних вправ, заняттям гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними й рухливими іграми, що сприяють удосконалюванню функцій нервової системи та поліпшують координацію рухів, їх точність і економічність.

2. Спортивні ігри як засіб оздоровлення

☞ Спортивні ігри широко застосовуються в оздоровчому тренуванні. Окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи перемінної потужності, пам'ять, органи відчуття (особливо зір).

Одночасно спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

↔ Спортивні ігри характеризуються різкою зміною інтенсивності навантаження, на що реагує ЧСС. За одну-дві хвилини вона може збільшуватися від 90-100 уд. / хв. до 170-180 уд. / хв. і знову наблизитися до 90-100 уд. / хв. тому на саму гру доцільно відводити не більше 30 хв.

В Україні в десятку найпопулярніших видів спорту за запитами в інтернеті увійшли 1.футбол, 2.бокс, 3.автоспорт, 4. баскетбол, 5. біатлон, 6. карате, 7. легка атлетика, 8. теніс, 9. хокей, 10. шахи.

3. Значення футболу в оздоровчому тренуванні

↔ У 2004 році ФІФА офіційно заявила, що старовинна китайська гра з м'ячем *цззю* (штовхни м'яч) - найбільш древня з відомих народних ігор сильно схожих на сучасний футбол.

📖 В даний час в різних країнах до національних видів спорту відносяться ігри, які схожі на сучасний футбол - це італійське *кальчо*, австралійський, американський, канадський футбол, грузинське *лела бурти* (сенс гри в тому, щоб учасники змогли донести м'яч до лінії противника, розташованого на протилежній стороні поля, по-грузинськи і називається лела), *ба* (с таровинна кельтська чоловіча забава, в якій традиційно розділені на два табори гравці намагаються пронести важкий м'яч в залікову зону (іноді це узбережжі, або церква), *гельський футбол* (ірландська гра об'єднує в собі регбі, класичний футбол та баскетбольні прийоми), в Кореї - *чукгук*; в Японії - *кемарі*.



Гра кемарі

📖 *Футбол* – дає фізичне навантаження, що у 2-3 рази перевищує навантаження у волейбол, теніс, бадмінтон. Саме тому футбол, а також баскетбол і хокей як оздоровчі засоби

рекомендовані лише особам віком до 40 років і вище середнього і високим РФС, що добре володіють технікою гри. Після 50 років – колишнім спортсменам, що продовжують тренування і мають високий рівень фізичного стану.

Гра в футбол без дотримання основ техніки виконання ігрових прийомів може привести до травм. Уникнути цього можна якщо правильно побудувати тренувальний процес. Необхідно дотримуватися принцип поступовості і послідовності в оволодінні техніко-тактичними прийомами, суворо регламентувати фізичне навантаження, застосовувати індивідуальний підхід, важливу роль в системі профілактичних заходів відіграє повноцінна розминка як засіб підготовки до майбутніх занять.

↪ *Рекомендації при проведенні оздоровчого тренування:*

- Розмір майданчика для гри встановлюють залежно від кількості гравців. Якщо їх мало, то довжина ігрового поля може бути 30-50 кроків, ширина - 20-30.

- Якщо в командах по два-три гравці, краще грати без воротарів.

- В залежності від числа гравців і розміру майданчика можна домовитися про правила гри, дотримуючись загальних для футболу правил.

- Тривалість гри залежить від кількості гравців: чим більше гравців, тим тривалішим гра.

- Команди, що складаються з 3-5 спортсменів, грають 30-40 хвилин, при більшій кількості учасників - 1 год і більше.

- Оскільки кожне заняття рекомендується закінчувати грою, то на вивчення або вдосконалення того чи іншого технічного прийому варто відводити 1 годину, а на гру - півгодини.

4. Значення баскетболу в оздоровительній тренівковке

☞ Максимальна активність гравців складає в середньому до 40% від загального ігрового часу.

В середньому за гру баскетболіст долає близько 7 км, виконуючи майже 20 швидкісних ривків на відстань від 5 до 20 м і стільки ж стрибків з максимальним зусиллям.

Правильно організовані заняття являють собою широкі можливості для різнобічного впливу баскетболу на організм.

Баскетбол як гра в цілому може розглядатися як засіб оздоровчої спрямованості в молодому і зрілому віці.

В середньому і літньому віці в заняттях можуть бути використані тільки окремі елементи баскетболу, такі як передачі м'яча, кидки по кільцю, ведення м'яча і ін. Небажані різні ривки, жорстка персональна гра в захисті, гра зменшеним складом по всьому майданчику та ін.



5. Дозування навантаження під час оздоровчих занять

↔ Дозування фізичного навантаження залежить від таких показників: складності техніки й тактики дій; тривалості гри; темпу гри; тривалості пауз для відпочинку під час гри; ступеня нервово-м'язової напруги; емоційного фактору; метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба).

Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення. Під час проведення оздоровчих занять спортивними іграми не завжди слід покладатися на показники самопочуття гравців. У зв'язку з високим емоційним фоном заняття, значне фізичне навантаження не відчувається.

☞ За показниками ЧСС заняттях аеробного режиму розрізняють навантаження трьох рівнів: мале (при показниках ЧСС 80-100 уд./хв.); середнє (100-120 уд./хв.); велике (120-140 уд./хв.).

↔ Мале навантаження можна отримати під час гри в теніс з інструктором, що подає м'яч під праву руку.

Середнє навантаження може бути отримано під час гри у волейбол, без блокуючих та нападаючих стрибків.

Велике навантаження може бути отримано грою у волейбол на результат з повним складом команд; у бадмінтоні й тенісі – парною грою на результат.

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Наводимо в табл. 3.1 максимально допустимі показники ЧСС під час використання спортивних ігор в оздоровчому тренуванні, досліджені та виведені Л. Іващенко і Н. Страпко.

Таблиця 3.1 Максимально допустимі показники ЧСС при використанні спортивних ігор

Рівень ФС	Вік (років)				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Низький	175-180	165-170	155-160	-	-
Нижче середнього	180-185	170-175	160-165	-	-
Середній	185-190	175-180	165-170	150-155	140-145
Вище середнього	190-195	190-195	170-175	155-160	145-150
Високий	195-200	185-190	175-180	160-165	150-155

Наведені показники ЧСС свідчать про аеробно-анаеробний режим фізичного навантаження. Про надмірне фізичне навантаження в оздоровчих заняттях спортивними іграми свідчать: тремор рук та ніг, вираз втоми на обличчі, погіршення постави, зниження активності, скарги на втому та ін. Фахівцю, який проводить заняття, слід обов'язково брати всі названі ознаки до уваги й застосовувати різні методичні прийоми для оптимального дозування навантаження.

→ Слід приділяти увагу відновленню ЧСС після завершення ігрового заняття. У добре фізично підготовлених людей ЧСС знижується з 160-170 до 120-130 уд./хв. за 60-80 с, у невідготовлених – за 2-3 хвилини і більше.

6. Правила безпеки під час проведення оздоровчих занять

📖 Оздоровчі заняття необхідно проводити на м'якому ґрунті або покритті (асфальтовані майданчики до проведення занять не придатні). Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу і після нього на майданчику, яка покрита водою. Не рекомендується проводити оздоровчі тренування при температурі нижче -14°C і вище 25°C .

7. Основні вимоги та рекомендації до організації занять спортивними іграми

1. Перш, ніж почати займатися, необхідно пройти медичний огляд і отримати індивідуальні рекомендації у лікаря.

2. Займатися можна в будь-який час дня за 2:00 після їжі.

3. Проводити ігри доцільно за спрощеними правилами.

4. Одягатися треба відповідно до вимог по техніці безпеки проведення занять з фізичної культури. Це зручні майка і спортивні труси, на ногах - кросівки.

5. Кількість занять в тиждень має становити 2 або 3 рази. Тривалість занять від 1 години або 1 година 30 хв.

6. Фізичне навантаження треба регулювати, контролюючи частоту серцевих скорочень. Після виконання вправ підраховують протягом 10 с частоту пульсу. Якщо кількість ударів менше 25 (10 с), це свідчить про недостатнє навантаження. Другий вимір пульсу робиться за 3 хв. до закінчення заняття. Кількість ударів 12-20 за 10 с свідчить про хороше відновлення і відповідно обраних фізичних вправ величиною тренувального навантаження на організм спортсмена.

7. У процесі занять можуть з'являтися болі в м'язах, суглобах, правому підребер'ї. Це не страшно, якщо з часом вони зникнуть. Але якщо виникають болі в області серця, відчуття тяжкості в усьому тілі, запаморочення і погане самопочуття протягом дня, необхідно припинити заняття і звернутися до лікаря.

8. З перших днів занять рекомендується завести щоденник самоконтролю, де треба записувати короткий зміст і обсяг тренувального навантаження, а також дані про своє самопочуття.

8. Значення волейболу в оздоровчому тренуванні

📖 *Волейбол* характеризується нескладними технічними прийомами й тактичними діями, відсутністю безпосередньої боротьби за м'яч. Інтенсивність рухів залежить від темпу гри, який може змінюватися відповідно до завдань, які вирішуються. Лікувально-оздоровчі можливості гри у волейбол



значні, заняття пропонуються навіть хворим на атеросклероз та гіпертонію 1 ступеня. Результати досліджень свідчать про можливість волейболу щодо нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії.

Гра в волейбол сприяє розвитку таких життєво необхідних фізичних якості, як швидкість реакції, спритність, витривалість, зміцнює дихальну, серцево-судинну системи, знижує розумову втому.

Заняття починаються з 15-20-хвилинної розминки, під час якої навантаження поступово збільшуються.

⚡ Нехтування розминкою може привести до перенапруження опорно-рухового апарату і, як наслідок, до мікротравм. У розминку включають пробіжки на невеликі відстані, стрибки, вправи для м'язів рук, тулуба і ніг, кидки м'яча, імітація подачі, передачі, нападаючого удару, блокування. Потім переходять до спеціальних вправ з м'ячем.

Вправи з м'ячем доцільно виконувати в парах.

• З огляду на оздоровчу спрямованість гри, навантаження можна змінювати, підвищуючи або знижуючи інтенсивність виконуваних вправ,

• збільшуючи або зменшуючи кількість м'ячів або гравців при двосторонніх іграх.

Перерва між заняттями не повинна перевищувати 3 днів, в іншому випадку тренування не дасть бажаного результату.

9. Значення настільного тенісу в оздоровчому тренуванні

🏓 *Настільний теніс* – менш складний та вибагливий у плані технічного оснащення. Якщо немає стола для гри, його можна змайструвати самому і встановити у кімнаті або на подвір'ї, спортивному майданчику.

Комісія ЮНЕСКО назвала настільний теніс в числі найбільш перспективних видів спорту, широко доступних і який слугує на благо здоров'я людей.

Гра в настільний теніс по праву може називатися універсальним оздоровчим засобом, вона знижує в тому, напругу.

Значна перевага настільного тенісу в доступності, нескладних правилах, дешевизні інвентарю, можливості грати як на відкритому повітрі, так і в приміщенні.

♣ *Причини, за якими варто грати в настільний теніс*

1. Тренування зору. Допоможе гра людям з проблемами зору, оскільки очима спортсмен під час гри безперервно робить зарядку, фокусуючись на м'ячі, який то відлітає, то прилітає.

2. Розвиток дрібної моторики. Настільний теніс розвиває дрібну моторику, тренує м'язи руки і кисті, звідси поліпшення почерку.

3. Прискорення реакції.

4. Розвиток спритності.

Під час гри спортсмен вирішує складні рухово-координаційні завдання (середній темп гри - від 30 до 120 уд. / хв).

5. Розвиток швидкості, бігу. Позиція гравця в настільному тенісі - ноги в напівзігнутому положенні - відмінно зміцнюють м'язи нижніх кінцівок. До того ж, як і біг, пінг-понг зміцнює дихальну і серцево-судинну системи. Регулярні заняття в настільний теніс допоможуть підвищити показники не тільки в бігу, але і у велоспорті, ковзанах та інших циклічних видах спорту, де багато працюють ноги.

6. Розвине вибухову силу. Швидкість руху руки з ракеткою - до 40 км / ч. Руками можна буде швидко здійснювати різкі і потужні рухи, а це вміння стане в нагоді навіть у вуличній бійці.

7. Активна старість. На відміну від великого тенісу, в настільний теніс можна грати і в літньому віці. Для людей середнього і похилого віку дуже важливо уникати зайвих енерговитрат і втоми.

8. Рекомендується гра навіть людям з порушенням дихання, з пошкодженнями опорно-рухового апарату.

♣ *Застереження при грі в настільний теніс.*

1. Сколіоз. Низько розташований стіл і активна робота тільки однією рукою посилять проблему.

2. Короткозорість сильна або короткозорість з ускладненнями на очному дні. Однак треба проконсультуватися у лікаря.



3. Хороші результати і певні досягнення у великому тенісі або бадмінтоні. Техніка роботи кистю принципово відрізняється в цих видах спорту, тому для збереження «налаштувань» тенісистам-професіоналам пропонують грати в настільний теніс лівою рукою.

Бадмінтон легко засвоюється початківцями. Після 2-3 занять гри у бадмінтон навчається кожна людина. Заняття бадмінтоном можуть використовуватися навіть хворими із паралічем нижніх кінцівок. Оздоровчі заняття з бадмінтону проводяться за спрощеними правилами і без застосування сітки. Гра використовується як засіб активного відпочинку і розповсюджена в місцях та закладах відпочинку населення.

Теніс називають «природною руховою терапією». Швидко зміна ситуацій, човниковість пересувань, вимоги до відчуття рівноваги роблять теніс корисним для осіб, які страждають невробами, схильних до пригніченого стану, не впевнених у собі.

10. Особливості програмування та методики оздоровчих занять спортивними іграми

☞ К. Купер вважає, що оздоровчий ефект може бути досягнутий при використанні лише самих спортивних ігор. Ним розроблені програми занять для осіб різного віку. Приклад такої програми наведено в табл. 3.2

Вітчизняні фахівці пропонують використовувати спортивні ігри в комплексі з циклічними вправами. Поєднання спортивних ігор із циклічними вправами здійснюється двома шляхами: чергуванням у тижневому мікроциклі перших та других; використанням в одному занятті циклічних вправ з елементами спортивних ігор.

З метою вдосконалення аеробних можливостей організму використовуються серії спеціальних вправ з м'ячем, які виконуються в різних режимах.

При виконанні ігрових вправ у рівномірному режимі їх тривалість складає 30 і більше хвилин, а інтенсивність, за показниками ЧСС, не перевищує ПАНО.

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Таблиця 3.2 Програма занять спортивними іграми
для осіб до 30 років

Тиждень	Час (хвилин)	Кількість занять	Очки (бали)
1	30	3	0
2	30	3	0
3	30	3	0
4	45	3	0
5	45	3	0
6	45	3	0
7	20	4	12
8	25	4	15
9	30	4	18
10	40	4	24
11	45	4	27
12	60	4	36

*/ у перші 6 тижнів у загальний час заняття входять перерви для відпочинку;

**/ з 7 тижня враховується лише «чистий» час гри.

При виконанні вправ з м'ячем у повторному режимі компоненти навантаження такі: тривалість вправ – 3-10 хв.; ЧСС не вище ПАНО; інтервали відпочинку – час необхідний для зниження ЧСС до 130-140 уд./хв.

📖 Тренувальне заняття із використанням спортивних ігор складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина триває 5-10 хвилин і включає загально-розвиваючі вправи, ходьбу, біг. Основна частина триває 20-30 хвилин – навчання техніці гри. Заключна частина триває 6-8 хвилин – повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

Рекомендована така послідовність вивчення технічних прийомів: загальне ознайомлення; вивчення у спрощених умовах; навчання в умовах, наближених до ігрових; ознайомлення з тактичними діями; засвоєння технічних прийомів і тактичних дій у процесі двосторонньої гри.

11. Не рекомендується грати в спортивні ігри

♣ Брати участь в спортивних іграх не рекомендується особам:

- з схильністю до підвищення артеріального тиску;
- при опущенні внутрішніх органів;
- прогресуючій короткозорості;
- перенесених в минулому ускладнених травмах черепа;
- при остеохондрозі та радикуліті.

Контроль за інтенсивністю навантаження в іграх проводять по ЧСС.

Підвищення значень ЧСС, наведених в табл. 3.3, свідчать про надмірне навантаження і необхідність її зниження.

Таблиця 3.3

Рівень фізичного стану	Вік				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Низький	175-180	165-170	155-160	---	---
Нижче середнього	180-185	170-175	160-165	---	---
Середній	185-190	175-180	165-170	150-155	140-145
Вище середнього	190-195	180-185	170-175	155-160	145-150
Високий	195-200	185-190	175-180	160-165	150-155

Оптимальним є комплексне використання спортивних ігор і таких циклічних вправ як біг, плавання, швидка ходьба, їзда на велосипеді, коли у людей з низьким і нижче середнього рівнями фізичного стану відводиться ігровим вправам 40% від загального обсягу засобів, 60% - циклічним; з середнім - 50% і 50%; з вище середнього і високим - обсяг занять підвищується до 60%.

♣ *Реалізація цієї умови можлива при використанні двох варіантів:*

I. проводяться чергування занять з переважним застосуванням вправ циклічного характеру або спортивних ігор;

II. в одному занятті поєднуються різні види вправ. При цьому слід враховувати, що ігри повинні передувати заняттям з використанням бігу, плавання, велотренування.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 3

✍ Визначте походження ігор (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної) її застосування на пляжі для широкого расповсюдження.

<i>Гри</i>	<i>Походження гри</i>	<i>Застосування гри на пляжі</i>	<i>В якій країні зародилась</i>	<i>Обладнання, інвентар, екіпіровка</i>
Бадмінтон				
Кросмінтон				
Пляжний теніс				
Регбол	Рухливої	+	Україна	м'яч, баскетбольний майданчик
Хорсбол				
Тeqball				
Пляжний футбол				
Пляжний гандбол				
Лакросс				
Пляжний хокей				
Futvoley				
Сепактакро или азиатский волейбол				
Double Disc Court				
Алтимат				
Kabaddi				
чоукбол Tchoukball				

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Назвіть застереження при грі в настільний теніс?
2. З якими захворюваннями не рекомендується грати в спортивні ігри?
3. Від яких показників залежить дозування фізичного навантаження при грі в спортивні ігри?
4. Назвіть признаки надмірного фізичного навантаження в оздоровчих заняттях спортивними іграми?
5. Яке ЧСС має бути після завершення ігрового заняття?
6. Які існують правила безпеки під час проведення оздоровчих занять?

Тестові завдання для самоконтролю

1. Якою повинна бути середня температура у спортивному залі ?
 - a. 15-16 °С;
 - b. 18-19 °С;
 - c. 20-21 °С.
2. Яка гра за визначенням ФІФА найбільш древня з відомих народних ігор та сильно схожа на сучасний футбол?
 - a. японська – кемарі;
 - b. китайська – цуцзю;
 - c. італійська – кальчо;
 - d. ірландська – гельський футбол.
3. Скільки рівнів навантаження розрізняють на заняттях аеробного режиму за показниками ЧСС?
 - a. мале (при показниках ЧСС 70-90 уд./хв.); середнє (90-110 уд./хв.); велике (110-130 уд./хв.);
 - b. мале (при показниках ЧСС 80-100 уд./хв.); середнє (100-120 уд./хв.); велике (120-140 уд./хв.).
4. Зі скількох частин складається оздоровче тренувальне заняття зі спортивних ігор?
 - a. підготовча частина триває 15 хвилин і включає загально-розвиваючі вправи, ходьбу, біг. Основна частина триває 45 хвилин - навчання техніці гри;
 - b. підготовча частина триває 5-10 хвилин і включає загально-розвиваючі вправи, ходьбу, біг. Основна частина триває 20-30 хвилин - навчання техніці гри. Заклучна частина триває 6-8 хвилин - повільна ходьба, дихальні вправи, вправи на розслаблення.
5. Визначте причини, за якими варто грати в настільний теніс

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

- знижує втому, напругу;
- розвиває дрібну моторику;
- розвиває спритність та швидкість;
- активна старість;
- тренує зор;
- розвиток витривалості;
- розвиває вибухову силу, прискорює реакцію.

Відповідь: поставте плюс на правильній відповіді

6. Кому можна запропонувати оздоровчі заняття волейболом?
- a. хворим на атеросклероз та гіпертонію 1 ступеня;
 - b. з схильністю до підвищення артеріального тиску;
 - c. прогресуючій короткозорості.
7. Як впливає гра в волейбол на організм людини?
- a. зміцнює дихальну, серцево-судинну системи, знижує розумову втому;
 - b. нормалізує артеріальний тиск при гіпертонії та гіпотонії;
 - c. відповідь а, b.
8. Які фізичні якості розвиваються в волейболі?
- a. швидкість реакції, спритність, витривалість;
 - b. прискорює реакцію, розвиває вибухову силу;
 - c. спритність, швидкість, реакцію, гнучкість, силу.
9. Щоб досягти значного результату в грі у волейбол перерва між заняттями не повинна перевищувати:
- a. 2 днів;
 - b. 3 днів;
 - c. 4 днів.
10. Визначте думку зарубіжних і вітчизняних фахівців щодо оздоровчого ефекту при використанні спортивних ігор?
- | Фахівці | Думка |
|---------------|--|
| 1) Вітчизняні | a) оздоровчий ефект може бути досягнутий при використанні лише самих спортивних ігор |
| 2) Зарубіжні | б) використовувати спортивні ігри в комплексі з циклічними вправами |

Відповідь: _____

11. До чого може привести нехтування розминкою?
- a. до перенапруження опорно-рухового апарату;
 - b. до мікротравм;
 - c. відповідь а, b.

**ТЕМА № 4. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ
ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР З
ОСОБАМИ РІЗНОГО ВІКУ І СТАТІ**

План:

1. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку
2. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку
3. Особливості методики оздоровчого тренування жінок
4. Методичні основи оздоровчого тренування.
5. Принципи оздоровчого тренування.
6. Методи оздоровчого тренування.
7. Основні засоби оздоровчого фізичного тренування.

☞ Виділяють три групи ознак, за якими побудована вікова періодизація розвитку людини: біологічні, психологічні, соціальні.

У науковій літературі з проблем довголіття використовуються такі поняття: календарний вік, пенсійний вік, демографічний вік, біологічний (або функціональний) вік.

☝ У вітчизняній літературі з питань вікових особливостей використання фізичних вправ в оздоровчих цілях дотримуються такої вікової періодизації життя дорослої людини: 19-28 років – молодіжний вік; 29-39 років – (чоловіки) зрілий вік, 1-й період; 29-34 роки – (жінки) зрілий вік, 1-й період; 40-60 років – (чоловіки) зрілий вік, 2-й період; 35-55 років – (жінки) зрілий вік, 2-й період; 61-74 роки – (чоловіки) похилий вік; 56-74 роки – (жінки) похилий вік; 75-90 років – (чоловіки, жінки) старший вік; 91 рік і старші – довгожителі.

Європейське зональне бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я пропонує розподіл населення за такими віковими групами: 45-59 років – середній вік; 60-74 роки – рання старість; 75-89 років – старечий вік; 90 років і старші – довголіття.

1. Методика оздоровчого тренування осіб зрілого віку

📖 Люди зрілого віку – основний контингент населення, зайнятий продуктивною працею. Саме в цьому віці, особливо після 40 років, значна частина населення страждає від серцево-судинних та інших захворювань. Головне завдання фізкультурно-

оздоровчих занять у зрілому віці – збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності.

Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником, як рівень фізичного стану. При низькому і нижче середнього рівнях навантаження повинні сприяти розвитку в організмі прогресивних змін морфологічно-функціонального характеру, при високому – стабілізації досягнутого рівня розвитку.

✦ Головний принцип оздоровчого тренування в перший період зрілого віку – різноманітність засобів, які використовуються, та невисока інтенсивність фізичних навантажень.

✦ Для збереження і зміцнення здоров'я рекомендуються циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимізація режимів фізичних навантажень досягається шляхом систематичної зміни видів фізичних вправ і досягнення тренувального ефекту при обмежених за обсягом та інтенсивністю фізичних навантаженнях. У цьому віковому періоді рекомендується сезонна зміна видів фізичних вправ мінімум – два, максимум – чотири рази на рік.

Тривалість занять вправами аеробного характеру залежить від їх інтенсивності (за показниками ЧСС). Так, при збільшенні частоти пульсу на 100%, порівняно з показниками у спокою, мінімальна тривалість фізичних вправ повинна складати 10 хв., при збільшенні на 75 % – 20 хв., на 50 % – 45 хв. та на 25 % – 90 хв.

☞ Американський спеціаліст з оздоровчої фізкультури Кеннет Купер розробив систему оздоровчих занять аеробної спрямованості для осіб різного віку та рівня фізичної підготовленості. Можливість дозування навантаження шляхом підрахунку балів аеробіки, що відповідають величині та інтенсивності роботи, можуть стати стимулом оздоровчого тренування для осіб 1-го зрілого віку.

Разом з різноманітними формами фізичної активності в цей період життєвого циклу людини необхідно приділяти особливу увагу загартовуючим процедурам, психічній саморегуляції, масажу та іншим елементам здорового способу життя.

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Таблиця 4.1 Рациональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку

Спрямованість вправ	Обсяг вправ (%)	
	<i>20-39 років</i>	<i>40-59 років</i>
Загальна витривалість	40	58
Швидкісна витривалість	14	0
Швидкісно-силова витривалість	27	19
Гнучкість	19	23
Всього	100	100

Результати досліджень свідчать, що в осіб віком 40-60 років, за умови систематичних фізкультурно-оздоровчих занять, помітний тренувальний ефект простежується вже через 8 тижнів занять. Однак його формування в людей, старших 40 років, досягається за допомогою якісно інших, ніж у молодих людей, механізмів регуляції функцій. Рациональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості в оздоровчому тренуванні осіб різного віку запропоноване Є.О. Пироговою, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко (табл.4.1).

📖 Визначити рівень тренувального навантаження в оздоровчому тренуванні з урахуванням таких індивідуальних показників, як вік і маса тіла можна за такою формулою:

$$ЧСС_{\text{трен.}} = a_0 + a_1 \times W - a_2 \times A^2 \times m$$

$$a_0 = 82,2; a_1 = 1,19; a_2 = 0,0001,$$

де W – потужність навантаження, % МПК;

A – вік, років;

m – маса тіла, кг.

👉 Найбільш важливим для чоловіків є вік після досягнення 40 років. На думку фахівців, у другому періоді зрілого віку чоловіки досягають найвищих життєвих можливостей. У них дуже висока продуктивність праці, особливо розумової. Але саме тоді формується протиріччя: фізичний стан не відповідає інтелектуальному рівню. Мозок ще працює добре, а у фізичній структурі чоловічого організму все більше помітні несприятливі зміни, обумовлені процесом старіння.

Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку, в першу чергу, передбачають вправи аеробного характеру. Окрім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), гімнастичні вправи.

Програми рухової активності корисно поєднувати з антиалкогольними та антитютюновими програмами як складовими здорового способу життя.

2. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку

Життєдіяльність організму в період еволюції характеризується двома протилежними тенденціями: з одного боку – згасання, порушення обмінних процесів, функцій органів і систем організму; з другого – включення механізмів адаптації, які закріплені в еволюції (адаптаційно-регуляторна теорія старіння В.В. Фролькіса). Весь комплекс механізмів, спрямований на збереження життєдіяльності, у цей період визначається як період вітауктуму (віта – життя, ауктум – збільшувати).

Одним із стимуляторів вітауктуму вважають рухову активність, а всебічне функціональне навантаження органів і систем старіючого організму шляхом підтримки рухової активності – свого роду захистом" від передчасного старіння – засобом структурного вдосконалення тканин і органів.

При організації фізкультурно-оздоровчих занять з особами похилого віку необхідно враховувати вікові особливості організму.

Вік впливає на структурні зміни м'язової тканини серця, на кровопостачання серцевого м'язу, на еластичність стінок його судин. При значній недостатності кровопостачання серцевого м'язу фізичні вправи викликають задишку й болі в серці. У процесі старіння стає більш тривалою стадія впрацьовування організму на початковому етапі праці, збільшується тривалість відновлювальних процесів. Можливості серцево-судинної та дихальної систем пристосовуватись до умов напруженої м'язової діяльності значно обмежені. Перелічені симптоми старіння не обов'язково притаманні кожній людині похилого і старшого віку.

Незважаючи на вікові зміни в органах і системах, деякі вчені, зокрема В.М. Дільман, цей період вікового розвитку людини називають відносно сприятливим, оскільки під час старіння швидкість розвитку хвороб уповільнюється. Фізична активність повинна допомагати уповільнити темпи старіння і збільшити різницю між біологічним (функціональним) і календарним віком на користь першого.

Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоб: сприяти збереженню або відновленню здоров'я; затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність; сприяти творчому довголіттю.

📖 Під час оздоровчого тренування із особами пенсійного віку необхідно дотримуватись таких правил: фізичні вправи повинні бути суворо дозовані за кількістю повторень, темпом виконання та амплітудою рухів; вправи із силовою напругою (еспандером, еластичним бинтом, гантелями) необхідно чергувати з вправами на розслаблення; після кожної серії з 3-4-х вправ загально-розвиваючого характеру необхідно виконувати дихальні вправи; для виконання вправ слід обирати найбільш зручне вихідне положення; з метою уникнення пере навантаження доцільно дотримуватися принципу «розсіювання» навантаження, тобто чергувати вправи для верхніх кінцівок з вправами для ніг або для тулуба, вправи для м'язів-згиначів із вправами для м'язів-розгиначів.

У фізкультурно-оздоровчих заняттях з особами похилого та старшого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частин заняття. В основну частину заняття включають паузи для активного та пасивного відпочинку.

При визначенні раціональної кількості занять на тиждень не враховуються рекомендації стосовно збільшення частоти занять для осіб з низьким та нижче середнього рівнями фізичного стану. У похилому і старшому віці процес відновлення після фізичних навантажень істотно уповільнюється, тому фізкультурно-оздоровчі заняття з особами пенсійного віку проводяться 2-3 рази на тиждень із щоденною ранковою гігієнічною гімнастикою.

3. Особливості методики оздоровчого тренування жінок

📖 Організм жінки має цілий ряд морфологічних та функціональних особливостей. Чоловіки істотно переважають жінок за показниками росту, маси тіла, розвитку м'язів. Так, наприклад, вага м'язової тканини у жінок, які не займаються спортом, складає 35 %, а у чоловіків – 40-45 % від ваги тіла. Маса серця у жінок на 10-15 % менша, ніж у чоловіків. Ці морфологічні особливості, в основному, обумовлюють функціональні відмінності: у жінок знижений систолічний та хвилинний об'єм кровообігу, а ЧСС на 7-15 уд./хв. більша, ніж у чоловіків. Таким чином, жінки мають відносно нижчі функціональні можливості кардіореспіраторної системи, що обумовлює більш низьку їх фізичну працездатність.

Вищенаведені особливості будови і функціонування жіночого організму пояснюють його відмінності від чоловіків у прояву рухових якостей (табл.4.2).

Таблиця 4.2 Рівень фізичних якостей жінок і чоловіків різного віку (за Б.В.Сермеевим)

Показники рухових якостей	Вік, років					
	18-20		21-50		51-60	
	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч
Кистьова динамометрія, кг	24	43	31	54	26	45
Станова динамометрія, кг	74	119	83	140	64	120
Частота рухів ніг за 5 с	20	24	18	22	16	18
Стрибок у довжину з місця, см	167	199	151	199	110	145
Стрибок угору, см	36	46	36	46	26	31
Витривалість (біг на місці з інтенсивністю 70% від максимального), с	85	302	85	305	70	210

Як свідчать дослідження, механізми, які визначають обсяг функціональних резервів та їх динаміку під впливом оздоровчого тренування, у жінок і чоловіків принципово не різняться. У той же час, при виконанні чоловіками й жінками однакового навантаження аеробного характеру на одному рівні від МПК – фізіологічні зрушення в жінок дещо більші. Це пояснюється тим, що при відносно однаковому навантаженні, ЧСС у жінок у

середньому на 10 уд./хв. більша, ніж у чоловіків. При використанні однакового аеробного навантаження різниця у ЧСС складає 20-40 уд./хв. Поріг анаеробного обміну (ПАНО), тобто момент включення гліколітичних механізмів енергоутворення під час фізичного навантаження у жінок нижчий. Крім того, у них на 6-7 % вищі енергетичні витрати.

📖 Програмування та організація оздоровчого тренування жінок повинні базуватися на таких положеннях: спрямування оздоровчого тренування на розвиток загальної витривалості (за рахунок аеробних процесів енергоутворення); обмеження в оздоровчому тренуванні швидко-силових вправ, що обумовлено меншою ємністю анаеробних механізмів енергоутворення; включення силових вправ з метою корекції маси тіла за умови врахування стану тазового дна (можливість опущення органів малого таза при підвищенні внутрішнього черевного тиску); врахування фази менструального циклу при побудові тренувального процесу.

👉 При організації фізкультурно-оздоровчих занять з вагітними жінками слід враховувати, що: раціональний руховий режим під час вагітності має позитивний вплив на розвиток плоду, протікання пологів і післяпологового періоду; фізіологічні реакції на м'язову діяльність нормальні або дещо підвищені; енергетична вартість фізичних вправ не змінюється, лише у зв'язку зі збільшенням ваги зростають витрати енергії; аеробна працездатність під час вагітності не змінюється, однак тривалі вправи обумовлюють швидке зниження рівня глюкози в крові; тренувальний ефект зберігається лише при систематичних заняттях фізичними вправами.

К.Купер рекомендує оздоровчі заняття бігом продовжувати до 6-го місяця вагітності, далі переходити на ходьбу. При цьому інтенсивність тренування повинна бути на рівні мінімуму оптимальної зони, а тривалість протягом вагітності поступово зменшуватися. Оздоровчі заняття фізичними вправами в період годування немовляти проводяться зі зниженим навантаженням. За умови суворого дотримання послідовного й поступового збільшення навантажень заняття в повному обсязі допускаються через 6-9 місяців після пологів.

☞ Між 40 і 55 роками в кожній жінці настає період клімаксу. Як правило, він триває 5–7 років. Клімакс – це не хвороба, а природний стан, перехідний період у житті жінки. Фаза дітонародження змінюється іншою життєвою фазою, коли вона не здатна зачати дитину. Основою цих змін є перебудова гормональної системи, менопауза, тобто завершення місячних.

Вважається, що найкориснішими вправами, здатними звести до мінімуму симптоми клімаксу, є вправи на витривалість: ходьба, плавання, ходьба на лижах, їх необхідно виконувати протягом 30 хвилин майже щоденно.

Рухова активність повинна поєднуватись із процедурами загартування, самомасажем, раціональним харчуванням, аутогенним тренуванням, які в поєднанні з фізкультурно-оздоровчими заняттями сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я жінки.

4. Методологія оздоровчого тренування

☞ Оздоровчо-профілактичній фізичній культурі останнім часом відводиться важливе місце в процесі оздоровлення нації. Вона включає в себе не тільки систематичні цілеспрямовані заняття фізичними вправами з метою покращення здоров'я, але й вирішення тісно пов'язаних з ними проблем харчування, психічної регуляції, формування індивідуального стилю життя, виховання активної життєвої позиції і т.п.

✎ Оздоровче тренування – це система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня.

Заняття оздоровчої спрямованості мають відмінності від спортивного тренування. Спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою досягнення максимальних результатів у вибраному виді спорту, оздоровче використовується з метою підвищення або підтримки рівня фізичної дієздатності і здоров'я.

Завданням оздоровчого фізичного тренування є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільний стан здоров'я.

Детальні завдання оздоровчого фізичного тренування:

- покращення функціонального стану і профілактика захворювань серцево-судинної системи;
- покращення діяльності і профілактика захворювань дихальної системи;
- покращення показників загальної фізичної працездатності;
- зміцнення опорно-рухового апарату, м'язової системи, профілактика захворювань опорно-рухового апарату;
- регуляція обмінних процесів;
- підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників довкілля, зміцнення імунітету.

5. Принципи оздоровчого тренування

Оздоровче фізичне тренування базується на певних закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які можна уявити у вигляді визначених принципів (правил). Принципи оздоровчого фізичного тренування мають багато спільного з дидактичними принципами і принципами спортивного тренування, але також включають і свій специфічний принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання. Його сутність полягає в оптимізації процесу фізичного виховання з метою зміцнення здоров'я. Інакше кажучи, які б спеціальні завдання не вирішувалися, незаперечно залишається установка на обов'язкове досягнення оздоровчого ефекту. Суворе дотримання цих правил - необхідна умова належного ефекту оздоровчих тренувань, і навпаки, їх порушення – знижує ефективність занять і нерідко веде до негативних наслідків, із серйозним порушенням здоров'я. Крім того, можна виділити такі принципи оздоровчого тренування:

- принцип «не нашкодь». Фізичні вправи здатні активно впливати на всі органи і системи організму. Достатньо висока енергетична вартість оздоровчого тренування, його вплив на весь організм у цілому визначають показники і протипоказання до його використання. Протипоказаннями до занять оздоровчим тренуванням виступають обмеження в адаптації до фізичних навантажень. Проте при цьому не виключається застосування лікувальної фізкультури;
- принцип індивідуалізації. Дотримання принципу індивідуалізації – одне із головних вимог оздоровчого тренування.

При цьому важливо пам'ятати, що немає фізичного навантаження великого чи малого, є навантаження, яке відповідає або не відповідає можливостям організму. Тому принцип індивідуалізації полягає у строгій відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму тих, хто займається. Рациональне дозування фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні ґрунтується на врахуванні фізичних і функціональних можливостей індивіда, що виявляється тестуванням фізичних якостей і визначенням рівня частоти серцевих скорочень;

- принцип повторності заснований на вченні про виникаючі явища в тканинах і регулюючих утвореннях. А.А. Ухтомський порівнював одиночний нервовий імпульс з кометою, хвіст якої стає причиною виникаючих процесів після різних подразників, у тому числі фізичних навантажень. Принцип повторності припускає систематичне використання фізичних вправ відповідно до функціональних можливостей організму тих, хто займається;

- принцип поступовості полягає в зміні тренувального навантаження відповідно до динаміки функціонального стану індивіда. У цьому випадку припускається збільшення навантаження, його стабілізація і зниження. Проте повинна спостерігатися загальна тенденція – поступове підвищення навантаження до досягнення необхідних віково-статевих характеристик резервів функцій;

- принципи систематичності та послідовності відображають необхідність системного чергування фізичних навантажень і відпочинку. Очевидно, що ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не призводять до розвитку тренуваності. Занадто великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між ними можуть призвести до перевищення адаптаційних можливостей організму. Навантаження та відпочинок повинні чергуватися так, щоб кожне наступне заняття поглиблювало і закріплювало позитивні фізіологічні зрушення попереднього. Таким чином, послідовністю дискретних тренувальних занять створюється безперервність тренувального процесу.

6. Методи оздоровчого тренування

☞ До методів оздоровчого фізичного тренування варто віднести метод строго і частково регламентованих вправ, метод розучування по частинах і в цілому, метод примусово полегшуючого розучування, метод словесного і наочного впливу.

З усіх основних фізичних якостей людини – сили, гнучкості, швидкості, витривалості і спритності – провідною для зміцнення здоров'я є загальна витривалість (здатність тривало виконувати фізичну роботу помірної інтенсивності). Теорія спортивного тренування виділяє низку методів розвитку загальної витривалості, серед них найбільш характерними для тренувального процесу оздоровчої спрямованості є інтервальний і безперервний методи.

📖 Інтервальний метод оздоровчого тренування рекомендується для починаючих і полягає в чергуванні значних за потужністю (для даного індивіда) навантажень із помірними протягом одного тренування. Наприклад, поєднання коротких відрізків ходіння і бігу (біг 50 м, потім ходіння 150 м) при частоті пульсу до 120 уд./хв. При досягненні визначеного рівня загальної витривалості переходять до переважно безперервного методу розвитку загальної витривалості. Він полягає в рівномірному розподілі навантаження в основній частині (середньої інтенсивності) протягом 10-30 хв при частоті пульсу не вище 132-144 уд./хв).

7. Основні засоби оздоровчого фізичного тренування

☞ У структурі засобів оздоровчого фізичного тренування можна виділити загальні і специфічні засоби. До загальних відносяться фізичні вправи, спеціальне обладнання, тренажери, спортивні споруди. До специфічних – природні і гігієнічні чинники, гідро- і фізіопроцедури, психом'язова регуляція, масаж, загартування та ін. Провідне місце в цій структурі засобів займають фізичні вправи. В оздоровчому фізичному тренуванні використовуються такі типи вправ:

♣1) Циклічні вправи аеробної спрямованості (вправи, рухи яких об'єднані в цикл (коло), який постійно повторюється). Вони

спрямовані на розвиток загальної витривалості і впливають, перш за все, на серцево-судинну і дихальну системи, а також запускають механізми спалювання жирів. Основними видами вправ тут є: біг підтюпцем, плавання, їзда на велосипеді, аеробіка, їзда на лижах і т.д. Використання цих вправ дозволяє вирішити загальне завдання оздоровчого тренування – розширити резерви кисневотранспортної системи.

♣2) Циклічні вправи змішаної спрямованості (аеробної та анаеробної) використовуються для розвитку загальної і спеціальної витривалості.

♣3) Ациклічні вправи (одні рухи закінчуються, різко починаються інші; це рухи, які мають чітку послідовність, початок і завершення). Виконання цих вправ короточасне, вони виконуються в основному в анаеробному режимі і спрямовані на підвищення силової витривалості.

♣Для досягнення оптимального ефекту занять фізичними вправами необхідно враховувати наступні чинники: 1) індивідуальні особливості тих, хто займаються ФК (вікові, статеві, стан здоров'я, фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості); 2) особливості фізичних вправ (їх складність, новизна, спеціалізованість, технічна характеристика); 3) зовнішні умови: режим праці, навчання, побуту, відпочинку, конкретні умови рухової діяльності (метеорологічні умови місцевості, якість устаткування та інвентарю, гігієна місця занять).

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 4

✍ Визначити стан власного здоров'я, використовуючи «Тест оцінки ступеню розвитку серцево-судинних захворювань» (Душанін С.О.)

1. Визначити фактори, які негативно впливають на стан Вашого здоров'я.
2. Виявити міру впливу чинників, що пропонуються Душаніним С.О., на Вашу серцево-судинну систему.
3. Оцінити, користуючись шкалою оцінок, ступень ризику у Вас серцево-судинних захворювань.

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

№	Питання	Відповідь	Оцінка
1	Вік 17-19 років – 1 бал, 20-22 роки – 2 бали, 23-24 роки – 3 бали.		
2	Стать: жіноча – 1 бал, чоловіча – 2 бали.		
3	Нервово-емоційні навантаження відсутні або незначні – 0 балів, помірні – 4 бали, значні – 8		
4	Спадкові фактори: відсутність випадків ІХС, інфаркту міокарда, порушень мозкового кровообігу, цукрового діабету у родичів (батька, матері, сестер, братів) – 0 балів, один випадок вказаних захворювань в одного з родичів у віці 60 років – 2 бали, у двох родичів – 3 бали, у трьох родичів – 8 балів.		
5	Куріння. Не палите – 0 балів, 1-10 цигарок в день – 2 бали, 11-20 цигарок в день – 4 бали, 21-40 цигарок в день – 5 балів.		
6	Харчування. Дуже помірне з обмеженою кількістю жирів і вуглеводів – 1 бал, надлишкове – 3 бали, без обмежень – 7 балів.		
7	Маса тіла. Відсутність надлишкової ваги – 0 балів, надлишкова вага тіла 1-5 кг – 2 бали, 6-10 кг – 3 бали, 11-15 кг – 4 бали, 16-20 кг – 5 балів, більше 20 – балів. Потрібна вага тіла визначається за формулами: Чоловіки $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + (\text{вік} - 21) / 4$; Жінки $50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + (\text{вік} - 21) / 5$.		
8	Артеріальний тиск. Тиск менше 130/80 мм рт. ст. – 0 балів, до 140/90 мм рт. ст. – 2 балів, до 160/90 мм рт. ст. – 4 бали, до 180/95 мм рт. ст. – 5 балів, вище 180/95 мм рт. ст. – 8 балів.		
9	Алкоголь. Не вживає – 0 балів, 100-200 мл будь-якого алкогольного напою в тиждень – 3 бали, більше 200 мл в тиждень – 7 балів, епізодичний прийом алкоголю не враховується.		
10	Фізична активність. Заняття фізичними вправами не менше 3-4 разів у тиждень – 2 бали, 1-2 разів у тиждень – 5 бали, при відсутності занять – 8 балів.		

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Оцінка анкети ризику розвитку серцево-судинних захворювань

Кількість очок	Ризик розвитку серцево-судинних захворювань
< 13	Відсутній
14-23	Мінімальний
24-29	Виражений
30-37	Явний
> 37	Максимальний

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Яка існує структура рухів у масовому спорті?
2. Які використовують типи вправ в оздоровчому тренуванні?
3. Які існують принципи оздоровчого тренування?
4. Яких правил слід дотримуватися під час оздоровчого тренування із особами пенсійного віку?
5. За якими віковими групами Європейське зональне бюро ВООЗ пропонує розподіл населення?
6. На яких положеннях повинні базуватися програмування та організація оздоровчого тренування жінок?
7. Який головний принцип оздоровчого тренування в перший період зрілого віку?
8. Які чинники слід враховувати при організації фізкультурно-оздоровчих занять з вагітними жінками?
9. Назвіть найкорисніші вправи, які здатні звести до мінімуму симптоми клімаксу у жінок?

ТЕМА № 5. ОСНОВНІ СИСТЕМИ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ


План:

1. Способи проведення змагань
2. Круговий спосіб проведення змагань
3. Відбірково-круговий спосіб
4. Проведення спортивних змагань способом з вибуванням
5. Змішаний спосіб проведення змагань
6. Проведення спортивних змагань способом «ланцюжок», «пірамідка»

1. Способи проведення змагань

Існує кілька способів проведення спортивних змагань, обумовлених їх правилами і положенням про спортивні змагання.



 *Вибір того чи іншого способу проведення змагань залежить:*

- від завдань спортивного змагання;
- цілей змагань;
- від виду спорту і традицій проведення змагань у цьому виді;
- терміну проведення;
- кількості учасників (що беруть участь команд);
- місця проведення тобто кількості спортивних арен (майданчиків, полів, килимів, рингів, кортів і т.п.)

У *циклічних видах спорту* учасники змагань долають певну дистанцію і по показаному часу визначаються переможці, призери та всі інші учасники розставляються по місцях в підсумковому протоколі даних змагань.

У *складнокоординаційних видах спорту* учасникам змагань за показану в змаганнях програму, судді визначають бали і за сумою балів всі учасники ранжуються по місцях.

У цьому випадку можна застосувати *прямий спосіб* проведення змагань який застосовується при проведенні більшості особистих і особисто-командних змагань, в яких результати


СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

оцінюються метричними одиницями або балами (легка атлетика, лижі, гімнастика, акробатика і т.п.).

Рідше для особистих змагань в первинних фізкультурних організаціях застосовуються способи «ланцюжком», «пірамідкою» та ін. Ще рідше, переважно в змаганнях з шахів і шашок, використовується швейцарська спосіб.

У спортивних іграх, єдиноборствах та інших видах спорту в основному зустрічаються такі способи проведення змагань: *круговий, відбірково-круговий, змішаний і з вибуванням.*

2. Круговий спосіб проведення змагань

 *Круговий спосіб* в спортивних змаганнях - система розіграшу, при якій кожен учасник турніру грає з кожним в ході туру або раунду.

Популярна в ігрових видах спорту (футбол, волейбол, баскетбол), особливо в національних чемпіонатах і при відбіркових турнірах до чемпіонатів світу або континентів.

Облік результатів змагань, що проводяться по круговому способу, ведеться за спеціальною таблицею результатів.

Учасники	Команда 1	Команда 2	Команда 3	Команда 4	очки
Команда -1		$\frac{5 : 1}{3}$	$\frac{2 : 2}{1}$	$\frac{0 : 1}{0}$	4
Команда - 2	$\frac{1 : 5}{0}$				
Команда - 3	$\frac{2 : 2}{1}$				
Команда - 4	$\frac{1 : 0}{3}$				

У змаганнях, що проводяться по круговому способу, результати зустрічей (перемоги, нічії, ураження) оцінюються в очках (наприклад, перемога - 2, нічия - 1, поразка - 0 очок).

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Переможцем змагань вважається той учасник, який в результаті всіх зустрічей набере найбільшу суму очок.

Приклад: в даному прикладі 4 команди зіграли 1 круговий турнір (6 зустрічей), за перемогу нараховується 3 очки, за нічию 1 очко
Результати змагань з шахів

Приклад: в даному прикладі 4 шахіста зіграли 1 круговий турнір (6 зустрічей), за перемогу нараховується 1 очко, за нічию 0,5 очок

Учасники	1	2	3	4	розряд	очки	місце
Шведов		0	0,5	1	I	1,5	2 – 3
Сокирко	1		0,5	1	I	2,5	1
Куц	0,5	0,5		0,5	II	1,5	2 – 3
Король	0	0	0,5		I	0,5	4

Результати змагань з футболу

Приклад: в даному прикладі 3 команди зіграли 1 круговий турнір (4 зустрічей), за перемогу нараховується 2 очка, за нічию 1 очко

Команда	А	Б	В	М'ячі		очки	місце
				забито	пропущено		
А		$\frac{1:1}{1}$	$\frac{2:0}{2}$	3	1	3	1
Б	$\frac{1:1}{1}$		$\frac{1:3}{0}$	2	4	1	3
В	$\frac{0:2}{0}$	$\frac{3:1}{2}$		3	3	2	2

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

♣ У змаганнях, що проводяться круговим способом, нерідко дві або більше команд набирають однакову суму очок. У цьому випадку місця визначаються на підставі відповідних вказівок, що містяться в положенні про данні змагання. Команди можуть поділити зайняті місця або місця розподіляються за додатковими показниками:

а) за результатами зустрічей між командами, що сперечаються;

б) за більшою кількістю всіх вигравів (зустрічей, м'ячів, шайб, партій, ігор, уколів, ударів і т.п. в залежності від виду спорту);

в) по кращому співвідношенню всіх вигравів і програшів (забитих і пропущених м'ячів, шайб, нанесених і пропущених уколів і т.п.);

г) по кращому співвідношенню вигравів і програшів у зустрічах між командами, що сперечаються;

д) шляхом проведення додаткових зустрічей;

е) за іншими показниками, обумовленими положенням про змагання (масовість, склад учасників та ін.).

Таблиці черговості гри

Для визначення черговості гри і кольору фігур суперників (в шахах) застосовуються спеціальні таблиці черговості гри. Попередньо учасники турніру отримують певний номер. Потім по відповідній таблиці визначаються, учасники з якими номерами зустрічаються один з одним в кожному турі. Учасник, номер якого вказаний у таблиці черговості гри першим, починає партію.

♣ Якщо в турнірі бере участь непарна кількість учасників, то цифра, що стоїть в першому стовпчику поза дужками, показує, що учасник під даним номером вільний від гри в даному турі.

Турнір за коловою системою 3 або 4 учасники

Гур	Пари учасників	
1	1 - (4)	2 - 3
2	(4) - 3	1 - 2
3	2 - (4)	3 - 1

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Турнір за коловою системою 5 або 6 учасників

Тур	Пари учасників		
1	1 - (6)	2 - 5	3 - 4
2	(6) - 4	5 - 3	1 - 2
3	2 - (6)	3 - 1	4 - 5
4	(6) - 5	1 - 4	2 - 3
5	3 - (6)	4 - 2	5 - 1

Турнір за коловою системою 7 або 8 учасників

Тур	Пари учасників			
1	1 - (8)	2 - 7	3 - 6	4 - 5
2	(8) - 5	6 - 4	7 - 3	1 - 2
3	2 - (8)	3 - 1	4 - 7	5 - 6
4	(8) - 6	7 - 5	1 - 4	2 - 3
5	3 - (8)	4 - 2	5 - 1	6 - 7
6	(8) - 7	1 - 6	2 - 5	3 - 4
7	4 - (8)	5 - 3	6 - 2	7 - 1

Відповідно до положення про змагання перших номерів в таблиці черговості може надаватися право вибору майданчика, сторони на спортивній арені в першому періоді гри, місця при побудові і виходах.

➤ *Переваги кругової системи:*

➤ вважається найбільш справедливою: так як всі зіграють з усіма, підсумковий результат визначається співвідношенням сил всіх пар суперників;

➤ навіть найслабший учасник завжди зустрічається з найсильнішим;

➤ немає спеціальних умов по числу учасників (в швейцарській системі число учасників повинно бути парним, в олімпійській системі і Double Elimination - ступенем двійки).

➤ *Недоліки кругової системи:*

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

➤ необхідно велика кількість зустрічей (максимальне серед всіх ігрових систем) і, відповідно, значна кількість часу для проведення турніру. Кількість зустрічей росте з ростом числа учасників квадратично. Практичною межею для кругової системи (в тих видах спорту, де кількість зустрічей в один ігровий день для одного учасника складає максимум одну-дві) є 20-30 учасників (для 30 учасників вимагається 29 турів, тобто майже місяць чистого часу при одній грі в день, навіть якщо всі пари будуть грати одночасно). Внаслідок цього великі турніри за коловою системою рідкісні;

➤ якщо починаючи з деякого туру один з гравців значно відірветься в очках від інших, турнір набуває передбачуваність і втрачає гостроти;

➤ з точки зору видовищності (а значить, і джерел фінансування) турнір програє більш динамічним схемами, якщо учасники помітно різняться за силою. Значна частина зустрічей проходить між суперниками явно незрівнянної сили і виявляється передбачуваною;

➤ у міру наближення до кінця турніру зростає кількість матчів, частково або повністю не мають турнірного значення - незалежно від їх результату підсумкове становище одного або обох учасників не може істотно змінитися;

➤ виникає проблема договірних матчів - близьким до снаги учасникам буває вигідніше домовитися про нічию, ніж грати «на вигравш», ризикуючи програти і втратити очки. Імовірність договірного матчу зростає, якщо для одного з учасників матч не має турнірного значення. Тому в тих видах спорту, де фіксуються нічиї, спеціальними прийомами доводиться зменшувати зацікавленість в них учасників.

Один з варіантів - заборона на нічиї (у разі нічиєї в основний грі в цьому ж турі грається додаткова за особливими правилами, що не допускає нічийного результату: в шахах це може бути бліц-партія за схемою «6 хвилин білим, 5 хвилин чорним, при нічиї чорні оголошуються переможцем», в ігрових видах спорту – гра «о першого м'яча / шайби» або серії пенальті до отримання різного результату) або їх обмеження (наприклад, «Софійські правила» в шахах). Можлива зміна умов нарахування очок так, щоб перемога коштувала набагато більше нічиєї (наприклад, нарахування 3 очок за перемогу, 1 за нічию і 0 за поразку), але такі системи повинні бути добре узгоджені, щоб не викликати небажаних побічних ефектів.

3. Відбірково-круговий спосіб

📖 Різновидом кругової системи є проведення змагань по круговому способу в підгрупах з подальшими стиковими іграми. Цей спосіб доцільний при великій кількості учасників, так як дозволяє значно скоротити терміни проведення змагань. Для проведення таких змагань всіх учасників розбивають на підгрупи (за жеребом або відповідно до розряду), в кожній з яких проводяться самостійні змагання по круговому способу. Учасники, які посіли в підгрупах перші місця, зводяться потім в фінальну групу, де розігруються загальні перші місця. Учасники, які посіли в підгрупах наступні місця, зводяться в групи, де розігруються наступні, що залишилися після фінальної групи загальні місця.

Наприклад, 12 команд утворюють 3 підгрупи, по 4 команди в кожній. Команди, що зайняли в підгрупах перші місця, розігрують між собою 1-3-є загальні місця. Команди, що зайняли в підгрупах другі місця, розігрують між собою 4-6-є місця. А ті що зайняли треті місця розігрують 7-9-є місця, а четверті місця - 10-12-є. В цьому випадку для проведення змагань необхідно 6 ігрових днів замість 11, необхідних для проведення змагань по круговому способу без підгруп.

4. Проведення спортивних змагань способом з вибуванням

✍ *Спосіб з вибуванням* - система розіграшу (організації змагань), при якій учасник вибуває з турніру після першого ж програшу (за підсумками однієї гри або серії з декількох ігор між двома учасниками, що дозволяє однозначно визначити безумовного переможця).

Нерідко цей спосіб називають «кубковим» або «олімпійським» або плей-офф (англ. Playoff) так як він застосовується на олімпійських іграх і в розіграшах більшості кубків.

➔ *Переваги:*

- забезпечує виявлення переможця за мінімальне число турів і сприяє напруженій боротьбі в турнірі;
- у ньому немає ні можливості, ні сенсу в договірних нічиїх;

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

- якщо матч тривалий і пропускна здатність стадіону невелика, влаштовують матчі на кількох аренах;
- головною перевагою цього способу є можливість включити в змагання велику кількість учасників і провести їх у стислий термін.

Наприклад, якщо в першому турі змагань зустрічаються 128 учасників (команд), то (до другого туру допускаються лише 64, що здобули перемогу, до третього - 32, до четвертому - 16, до п'ятого - 8, до шостого - 4 і до сьомого (фінального) - лише 2 учасники. Переможець цього останнього туру, який не зазнав жодної поразки, оголошується переможцем всього змагання.

Таблиця 5.1 Зустріч за вдосконалим способом з вибуванням

3 день	2 день	1 день	2 день	3 день
Додаткова таблиця (5-6 місця)		Основна таблиця (1-2 місця)		
	Б	А	А	
		Б		А 2
Б 5		В	В 3	
	Г	Г		Д 1
	Е	Д	Д	
	Е 6	Е		Д
	З	Ж	Ж 4	
		З		
	Г 7			В 3
Г 7				В 3
	З 8			Ж 4

➤ *Недоліки:*

- не дає можливості визначити місця всіх учасників змагань;

➤ надає всього одну або дві зустрічі переважній більшості учасників;

➤ містить великий елемент випадковості, так як при одному, можливо випадковому програші, учасник вже не має можливості поправити свої справи;

➤ вже в першому турі можуть зустрічатися між собою найсильніші учасники, і один з них, що об'єктивно претендував на одне з перших місць, відразу ж вибуває зі змагання.

Тому для часткового усунення цих недоліків в практиці спортивних змагань застосовуються такі заходи:

а) призначається додаткова зустріч за третє місце між учасниками, що програли в півфіналі;

б) проводиться розсіювання учасників, т. е. їх розташування в таблиці зустрічей таким чином, щоб дати можливість найсильнішим учасникам зустрітися між собою в останніх турах змагання. Для цього шляхом окремої жеребкування їх розподіляють в різних частинах таблиці;

в) вибування-відбувається тільки після двох (іноді трьох) поразок. У цьому випадку учасники після зустрічей чергового туру розбиваються на 2 підгрупи: в першій залишаються всі виграли, а в другій - зазнали поразки. Останні беруть участь в додатковому (втішному) турі, переможці якого отримують право продовжувати змагання до другої поразки (див. таблицю 5.1).

♣ *Порядок розіграшу*

Для проведення змагань за способом з вибуванням складаються таблиці зустрічей, які зручні в тих випадках, коли кількість учасників пропорційно ступеня 2 (4, 8, 16, 32 і т.п.).

В цьому випадку прізвища учасників, згідно з номерами, отриманими в результаті жеребкування (хоча можливий відбір по рейтингу), розташовуються в таблиці зверху вниз, одна за одною.

Перший номер зустрічається з другим, третій - з четвертим, п'ятий – з шостим і т.п. У змагання одночасно вступають, всі учасники. Переможці першого туру, (кола) зустрічаються між собою також попарно (згідно з таблицею - зверху вниз за списком).

Тур, в якому зустрічаються 8 учасників (див. табл. 5.2), називається чверть-фінальним, 4 учасники – півфінальним, в останньому турі, фіналі, зустрічаються 2 учасника.

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Таблиця 5.2 Таблиця зустрічей для 8 учасників

№	1/4 фінала	1/2 фінала	Фінал
1	D1		2
2	E2		0
3	F1		2
4	H2		0
5	E1		3
6	D2		2
7	H1		4
8	F2		2

D1		1	
F1		2	
F1			
E1			
E1		3	
H1		1	

Таблиця наочно показує не тільки порядок зустрічей між учасниками, а й їхнє становище після кожного туру.

Якщо кількість учасників не пропорційно ступеня 2, то в першому турі беруть участь не всі команди, а лише стільки, скільки необхідно, щоб після виключення тих, хто програв залишилося кількість учасників, пропорційне цього ступеня (див. табл. 5.3).

Для учасників, які вступають в змагання з другого туру, в таблиці відводяться крайні верхні і крайні нижні номери. При цьому вони розподіляються порівну між верхньою і нижньою половиною таблиці. Якщо ж загальна кількість учасників непарне, то число учасників, що вступають у змагання з другого туру, в нижній половині таблиці на одиницю більше.

Таблиця 5.3 Таблиця 11 зустрічей для 11 учасників

Перший тур	Другий тур	Третій тур	Четвертий тур	Переможець
	¼ фінала	½ фінала	(фінал)	
	1			
	2			
3				
4				
5				
6				
7				
8				
	9			
	10			
	11			

✎ Іноді використовується варіант плей-офф, в якому деякі учасники починають гру в турнірі не з першого, а з одного з наступних кіл. Наприклад, можлива схема, коли відбираються 24 учасники, з яких 8 мають кращі результати в попередньому турнірі або найбільше значення рейтингу вступають в гру вже в другому турі, а в першому між собою грають інші 16.

5. Змішаний спосіб проведення змагання

✎ *Змішаний спосіб* проведення змагання полягає в поєднанні в одному змаганні двох систем - кругової і з вибуванням.

При цьому 1-й етап змагання проводиться по одному способу, а 2-й по іншому. Змішаний спосіб полегшує проведення змагань з великим числом учасників, дозволяє скоротити число зустрічей і терміни всього змагання.

Приклади найбільш частого застосування змішаного способу:

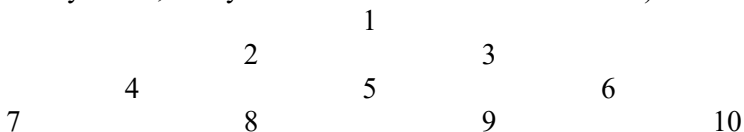
а) на 1-му етапі за способом з вибуванням для всіх учасників або в підгрупах відбирається певна кількість найсильніших спортсменів (команд) і між ними по круговому способу розігрується першість (2-й етап);

б) на 1-му етапі в підгрупах по круговому способу визначаються найсильніші учасники (команди). На 2-му етапі ці учасники (команди) в змаганнях за способом з вибуванням розігрують заснований приз або звання чемпіона. При цьому шляхом додаткової зустрічі може бути розігране і 3-є місце.

6. Проведення спортивних змагань способом «ланцюжок», «пірамідка»

При способі проведення змагань «ланцюжком» всі учасники розташовуються в загальному списку в залежності від спортивної класифікації та рівня спортивної підготовленості (найсильніший спортсмен колективу стоїть у списку 1-м зверху, наступний за ним по силі - 2-м і т.п.).

При способі проведення змагань «пірамідкою» первісний список учасників змагань має вигляд трикутника, в якому сильніші спортсмени розташовані в верхніх рядах (найсильніший член колективу - № 1, наступні за ним по силі - № 2 і 3 і т.п.):



Будь-який з учасників змагання «ланцюжком» і «пірамідкою» має право викликати на зустріч найближчого за списком гравця, що стоїть вище (або будь-якого гравця з найближчого вищого ряду). У разі виграшу той хто викликав міняється місцями з переможеним. Таким чином, одні учасники піднімаються по «ланцюжку» або «пірамідці» вгору, інші спускаються вниз. Якщо той що викликав програє зустріч, то обидва учасника залишаються на своїх місцях, а той, хто програв на деякий час втрачає право викликати на змагання цього ж противника.

Такі змагання проводяться зазвичай у вільний від інших змагань час і тривають 1–3 місяці. Найбільшого поширення вони мають в тенісних секціях.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 5

✎ Проаналізуйте системи проведення спортивних змагань
(див. інтернет ресурс)

Системи	Сутність	Переваги
Турнірна система з вибуванням після двох поразок (англ. Double Elimination), жарг. «Мінуска», «двушка», «система з подвійною розрадою»		
<i>Застосування</i>		
Система Макінтайр, або системи (5) Ці системи були розроблені Кеннетом Макінтайр, австралійським юристом, істориком і викладачем англійської мови, для Вікторіанської футбольної ліги в 1931 році		Порядок розіграшу
<i>Застосування</i>		
Система Бергваля		Застосування
Схевенінгенська система Отримала назву від турніру 1923 року в голландському місті Схевенінгені, де вона була вперше застосована.		Порядок розіграшу
<i>Застосування</i>		
Система Мак-магона Розроблено нью-йоркським програмістом і гравцем в го Лі Мак-Магоном.		Застосування

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Як визначити переможця змагань при круговому способі, якщо команди набрали однакову суму очок?
2. Назвіть переваги колової системи:
3. Назвіть переваги способу з вибуванням:
4. Назвіть недоліки способу з вибуванням:
5. Приведіть приклади найбільш частого застосування змішаного способу.
6. Як розподілити учасників (команди) якщо кількість учасників не пропорційно ступеня 2 (спосіб з вибуванням)? На прикладі таблиці зустрічей для 11 учасників.
7. Як розподілити учасників (команди) якщо в турнірі бере участь непарна кількість учасників (колова система)?

Тур	Пари учасників	
1	1 - (4)	2 - 3
2	(4) - 3	1 - 2
3	2 - (4)	3 - 1

✎ Тестові завдання для самоконтролю

1. Що застосовується (кругова система) для визначення черговості гри і кольору фігур суперників (в шахах)?
 - a. спеціальні таблиці черговості гри;
 - b. спеціальні протоколи з занесенням черговості;
 - c. спеціальне жеребкування учасників.
2. Які заходи застосовуються в практиці спортивних змагань для часткового усунення недоліків способу з вибуванням?
 - a. вибування-відбувається тільки після двох (іноді трьох) поразок; шляхом проведення додаткових зустрічей; в першому турі беруть участь не всі команди, а лише стільки, скільки необхідно, щоб після виключення тих, хто програв залишилося кількість учасників, пропорційне цього ступеня;
 - b. вибування-відбувається тільки після двох (іноді трьох) поразок; додаткова зустріч за третє місце; проводиться розсіювання учасників.
3. Від чого залежить вибір того чи іншого способу проведення змагань:

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

- a. цілей та завдань;
- b. виду спорту та його традицій;
- c. кількості учасників, терміну та місця проведення;
- d. відповідь a, b, c.

4. *Визначте системи розіграшу спортивних змагань:*

Система	Сутність
1) <i>З вибуванням</i>	а) проведення змагання полягає в поєднанні в одному змаганні двох систем - кругової і з вибуванням
2) <i>Кругова</i>	б) проведення змагань по круговому способу в підгрупах з подальшими стиковими іграми
3) <i>Змішана</i>	в) система розіграшу при якій учасник вибуває з турніру після першого програшу
4) <i>Відбірково - кругова</i>	г) система розіграшу, при якій кожен учасник турніру грає з кожним в ході туру або раунду

Відповідь: _____

5. *Які складаються таблиці зустрічей для проведення змагань способом з вибуванням:*

- a. коли кількість учасників пропорційно ступеня 2 (4, 8, 16, 32 і т.п.);
- b. коли кількість учасників пропорційно ступеня 3 (6, 9, 18, 36 і т.п.).

6. *Визначте, яка система проведення змагань більше личить тому чи іншому виду спорту:*

Види спорту	Сутність	Системи
1) <i>Циклічні види спорту</i>	а) учасникам змагань за показану в змаганнях програму, судді визначають бали і за сумою балів всі учасники ранжуються по місцях.	I. <i>круговий, відбірково-круговий, змішаний, з вибуванням</i>
2) <i>Складнокоординаційні види спорту</i>	б) учасники змагань долають певну дистанцію і по показаному часу визначаються переможці, призери та всі інші учасники розставляються по місцях в підсумковому протоколі даних змагань	
3) <i>Спортивні ігри, єдиноборства</i>	в) популярна в ігрових видах спорту, особливо в національних чемпіонатах і при відбіркових турнірах до чемпіонатів світу або континентів	II. <i>прямий, швейцарський спосіб, «ланцюжок», «пірамідка»</i>

7. Знайдіть недоліки кругової системи:

- договірні матчі;
- містить великий елемент випадковості;
- необхідно значна кількість часу для зустрічей;
- учасники помітно різняться за силою;
- надає всього одну або дві зустрічі переважній більшості учасників;
- передбачуваність турніру і втрата гостроти;
- в кінці турніру зростає кількість матчів, які не мають турнірного значення;

Відповідь: поставте плюс на правильній відповіді

8. Яку ще назву має спосіб з вибуванням:

- Макінтайра;
- Змішаний;
- Кубковий;
- Бергваля;
- Олімпійський;
- Мак-Магона;
- Playoff;
- Схевенінгенський

Відповідь: поставте плюс на правильній відповіді

9. Яку назву має тур, в якому зустрічаються 8 учасників?


- a. півфінальним;
- b. чверть-фінальним;
- c. фінал;
- d. одна восьма фіналу.

ТЕМА № 6. РЕКЛАМА У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

План:


1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності
2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг
3. Рекламні теми в спорті
4. PR-стратегія в сфері фізичної культури і спорту
5. Використання медіа як PR-інструмент у спорті

1. Завдання, принципи та форми пропагандистської діяльності

 Пропаганда фізкультурно-оздоровчої діяльності – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять.

Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи: переконання в необхідності оздоровчих занять, підвищення рівня фізкультурної грамотності, залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Головною метою пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є переконання населення в її користі та повсякденній необхідності. Дотримання вищезазначених принципів – запорука успіху в досягненні цієї мети.

 Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності є усна, друкована, наочна, сучасна (соціальна мережа).

Усна форма пропаганди. Основними її засобами є лекції, доповіді, бесіди, диспути, дискусії.

Друкована форма пропаганди. В Україні видаються спеціалізовані часописи: «Спортивна газета», «Україна туристична», «Український футбол», «Команда» та журнали: «Старт», «Олімпійська арена», «Фізичне виховання в школі», «Туристичні новини».

Наочна форма пропаганди є достатньо розповсюдженою у фізкультурно-оздоровчій сфері, її засобами виступають стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми та ін.

Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм.

2. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг

☞ Сучасна фахова література визначає *рекламу* як скероване, неособисте звернення, яке здійснюється через засоби масової інформації та інші види комунікацій. Воно містить інформацію про споживчі властивості та якість товарів або послуг з метою їх реалізації та формування споживчого попиту.

Слово «реклама» походить від лат. «рекламарі» - що означає вигукувати. Ще у стародавньому Римі вуличні торговці вигукували назву свого товару та запрошували покупців.

В даний час у багатьох країнах використовується поняття *адвертайзинг*, що має на увазі активну форму пропагування та інформування. В цілому ж, під цими двома термінами розуміється інформація про товари, різні види послуг тощо, з метою сповіщення споживачів та створення попиту, а також поширення відомостей про щось, або про когось з метою створення популярності, паблісіті (англ. – популярність).

✍ *Реклама для спорту* - це

- реклама спортивного бренду та імідж-реклама спортивної організації,
- реклама технологій (наприклад, технологій виробництва спортивного взуття, екіпірування),
- реклама спортивного видовища, іншого продукту (послуги) галузі.
- сюди слід віднести рекламу спортивних товарів, спортивного інвентарю, обладнання

✍ *Реклама у фізкультурно-оздоровчій сфері* – це сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення. Достатньо розповсюдженою є імідж-реклама, яка переслідує мету формування сприятливого

образу (іміджу) клубу, осередку в максимальній кількості громадян, потенційних споживачів.

Ймовірний споживач фізкультурно-оздоровчих послуг іде до їх вибору через серію визначених кроків: поінформованість, зацікавленість, оцінювання, апробування, вирішення, підтвердження. Усі зазначені етапи повинна враховувати рекламна діяльність.

Спеціалісти з реклами зазначають основні елементи рекламних кампаній: *рекламне оголошення, особистий контакт та безпосередньо рекламу.*

Основні типи реклами

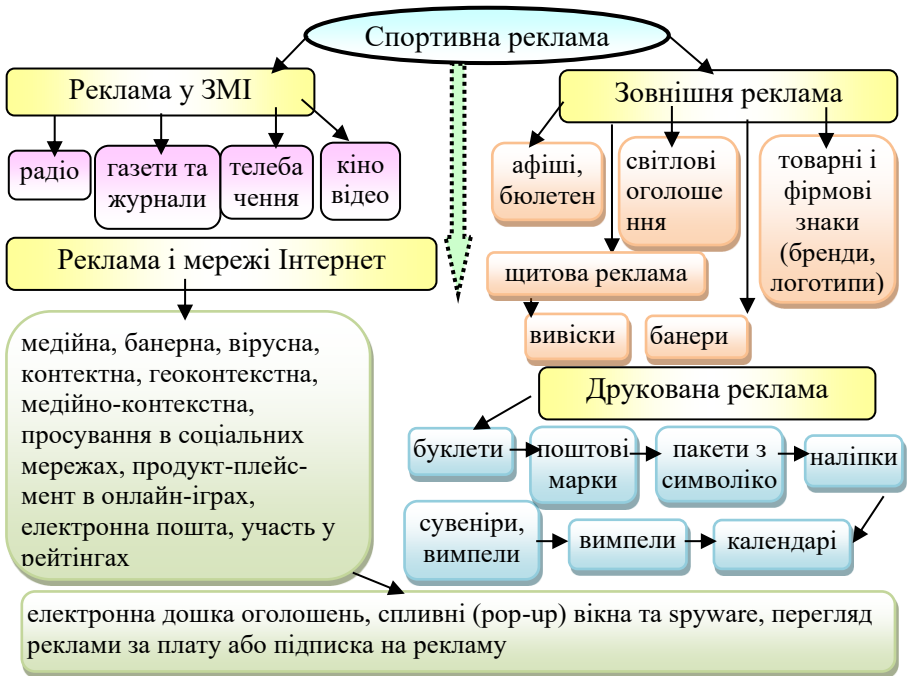


Рис. 6.1 Типи реклами

✍️ **Рекламне оголошення** – це повідомлення про перелік фізкультурно-оздоровчих послуг, яке розміщується в засобах масової інформації та соціальних мережах

Рекламу фізкультурно-оздоровчих послуг можна здійснювати за допомогою особистих контактів співробітників клубу з потенційними клієнтами. Такі контакти відбуваються безпосередньо у клубах або за телефоном. Важливо вміти спілкуватися, мати відповідний зовнішній вигляд, а також залучати до проведення рекламної кампанії постійних споживачів послуг.

Щоб бути ефективною, реклама повинна відповідати таким принципам:

1. Урахування інтересів та потреб клієнта, його вік, стать, соціальне становище, культурний рівень, громадське становище тощо.

2. Оригінальність, наочність (запам'ятовуваність). Цей принцип передбачає вибір оригінальних, нестандартних рішень, яскравих образів, що запам'ятовуються, коротких, звучних визначень. Наприклад, «бігом від інфаркту», якщо хочеш бути здоровим - загартуйся! «Спорт це здоров'я!» і т.п.

3. Доступність рекламованого (за купівельною спроможністю, за фізичними, тимчасовими та іншими факторами).

4. Неприривність впливу. Це означає, що рекламу потрібно періодично повторювати та вдосконалювати, щоб споживач зумів її запам'ятати та осмислити.

5. Правдивість та достовірність. Мають на увазі відповідність реклами дійсним якостям товарів та послуг. Одного разу ошуканий клієнт надалі буде негативно ставитися до того, що рекламується.

☞ Для рекламної діяльності необхідні різноманітні засоби її розповсюдження: друкована, кінореклама, телевізійна, радіореклама, відеореклама, реклама на транспорті, реклама на місці надання оздоровчих послуг тощо.

📖 З чого починається рекламна діяльність? З планування, тобто, що має бути досягнуто в результаті проведення рекламної компанії. Спочатку рекламодавець формулює:

1) *мету реклами*: створення престижу (іміджу) для спортивної федерації, клубу, команди тощо; розширення збуту спорту (спортивних та фізкультурно-оздоровчих послуг); підвищення популярності спортивної організації; стимуляція реалізації квитків; реклама у ЗМІ спортивних заходів, спортсменів

та спонсорів; підтримка тісних зв'язків із громадськістю, владою та партнерами.

2) Після того, як мета визначена, необхідно підібрати рекламне звернення та вибрати засоби інформації (ЗМІ), якими здійснюватиметься контакт із цільовою групою. Наприклад, якщо це реклама на радіо, то звернення до споживача буде в словесній формі. Як потрібно скласти рекламне звернення? Необхідно щоб воно було коротким (з метою економії рекламного часу, отже, і коштів) і незабутнім. Далі планується, скільки разів рекламне звернення передаватиметься по радіо.

3) І на заключному етапі планується, що може бути досягнуто внаслідок проведення рекламної компанії: зміна переваг споживачів під впливом реклами, збільшення популярності спортивної організації, зростання кількості продажів або прибутку.

☞ Рекламну діяльність ми спланували тепер ми розглянемо основні засоби поширення та носії тобто способи застосування спортивної реклами які використовуються в спортивній індустрії:

1. *Класична реклама* (на радіо, телебаченні, в газетах та журналах), на телебаченні: рекламні оголошення, рекламні телерепортажі, телезаставки, телевізійні рекламні ролики.

2. *Реклама в інтернеті*. Майже кожна фірма чи спортивний клуб, зареєстровані у мережі, мають у ній власний сайт. Багато сучасних сайтів містять банерну рекламу, банер (від англ. banner прапор) - це рекламне зображення фіксованого розміру, яке виконує роль гіперпосилання на той чи інший ресурс Інтернету.

Дослідження, проведені в області Інтернет-реклами, показали, що банер працює завжди, навіть якщо користувач не звертається безпосередньо до нього. Основна думка, відбита у банери, все одно запам'ятовується.

Якщо Ви зайдете на сайт ФК Реал Мадрид, то там не побачите не однієї зайвої реклами там розміщена тільки реклама за яку клуб отримує гроші. Реклама даних типів в основному є односторонньою - зворотній зв'язок із цільовою групою відсутня. А для досягнення двосторонньої комунікації у спорті часто використовується 3) *індивідуальна реклама*, її проводять авторитетні особи. Також можна використовувати видатних та

легендарних спортсменів, як діючих, так і тих, що закінчили спортивну кар'єру.

Участь спортсменів у рекламних передачах, їх зйомка у рекламних фільмах, відеокліпах тощо. Заяви, схвальні відгуки та характеристики популярних спортсменів та тренерів щодо продукції фірми-спонсора. Зображення популярних спортсменів та спортивної символіки на товарах чи їх упакуванні.

Практика показує, що використання імені та особи спортивних зірок, до яких прикута громадська увага, є одним із найуспішніших засобів просування товарів та послуг.

Як рекламних персонажів, рекламодавці зазвичай вибирають тих атлетів, які мають особисту чарівність, особливу привабливість і харизму. Це зумовлює велику увагу цільової аудиторії до рекламного повідомлення. Як «живу рекламу» відомі спортсмени використовуються в рекламних кампаніях, у тому числі як лідери думки, наприклад, щодо нового автомобіля, нової стрижки тощо.

Наприклад, серед молоді, яка захоплюється бодібілдингом, багато послідовників А. Шварценеггера (або серед людей, які займаються східними единоборствами, дуже популярний Чак Норріс). Коли він особисто звертається до своїх послідовників, розповідає які використовує тренажери, системи вправ, якому спортивному взуттю та одягу воліє, якими вітамінами користується – це має підвищений ефект. Далі послідовники починають обговорювати всі порушені в рекламі питання між собою, серед своїх друзів і знайомих, і тут з'являються додаткові прихильники рекламованої продукції.

4. *Сувенірна реклама* її розповсюджують під час спортивних заходів (прикрашені спортивною символікою календарі, ручки, папки, значки, запальнички, майки, футболки, кепки, шарфи тощо) вважаються добрим засобом для популяризації спортивної організації.

5. *Аудіо-, візуальна та аудіовізуальна реклама* при проведенні змагань на об'єкті спорту (широка радіоінформація в ході змагань, оголошення диктора та повідомлення, в ході змагань, тексти та ролики на інформаційному табло, слайди та ін.).

7. *Реклама на персональному екіпуванні, формі спортсменів.* Наприклад, написи та наклейки на лицьовій стороні майок та футболі, шоломів, рукавичок та щитків гравців на формі гравців. Реклама на стартових номерах спортсменів. Реклама на ручній


стрілецькій зброї, ключках, м'ячах. Реклама на спортивному обладнанні та тренажерах.

8. *Реклама на транспорті* (написи та наклейки на транспорті, зокрема на клубному автобусі, плакати та наклейки, розміщені в салонах громадського транспорту, у приміщеннях та вагонах метро, та ін.).

9. *Реклама у місцях продажу спортивних товарів* (вітрини, вивіски, написи, упаковка, етикетки та інших.).

10. *Імідж-реклама* – реклама діяльності та гарного стану спортивної організації (наприклад, презентації клубу на початку сезону, прес-конференції перед матчем та після гри, зустрічі з уболівальниками, благодійні акції та ін.).

11. *Реклама на об'єктах спорту та інша зовнішня реклама* (щитова реклама по периметру стадіону, великогабаритні та малогабаритні рекламні банери та рекламні стенди, плакати, транспаранти, афіші та постери, рекламні щити, що обертаються, газосвітні установки, електрифіковані панно, табло, та ін.).

 *Зовнішня реклама* – це найефективніший, найшвидший і наймасовіший спосіб заявити про себе, про свій продукт чи послугу.

Маркетингова роль зовнішньої реклами просто величезна. Якщо розмістити елементи зовнішньої реклами (білборди, перетяжки) у місцях великого скупчення людей, віддача від такої реклами може бути дуже чутлива.

Приклад: При проведенні змагань з баскетболу передбачаються рекламні щити, що розміщуються по периметру майданчика, наклейки в центральному колі та в колах штрафних кидків, вивіски та інші види зовнішньої реклами всередині стадіону, в тому числі на електронному інформаційному табло та ін.

У зв'язку з різноманіттям видів спорту рекламне оформлення різних спортивних арен має свою специфіку: наприклад, мають свої особливості рекламне оформлення боксерського рингу, велотреку, схилу для змагань із гірськолижного спорту тощо. Крім того, об'єкти спорту у дні проведення змагань мають бути яскраво та барвисто оформлені, прапорами спортивних організацій, різнокольоровими прапорами та гірляндами, спортивними афішами та плакатами за видами спорту, різними спортивними гаслами. Найпоширенішою є реклама на бортиках і щитах, встановлених на спортивних аренах

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

– 60%, і присвоєння титулу «офіційний спонсор федерації» компаніям і фірмам -72 %.

Основною формою зовнішньої реклами в спортивній індустрії є плакати та рекламні щити. На сьогоднішній день існує велика кількість різних видів рекламних щитів. І ми розглянемо сьогодні найпопулярніші види рекламних щитів.



1. *Бігборд* - найпоширеніший вид рекламних щитів.



2. *Суперсайти* -

використовують у більшості випадків уздовж великих автомагістралей. Великі щити потрібні для того, щоб підкреслити масштабність PR-кампанії або

рекламованого продукту. Зазвичай застосовуються з екстендерами тобто додаткові, що «виступають» частини білборду.

3. *Сіті-формат і сіті-лайт* - окремі конструкції зовнішньої реклами, розташовані поблизу або на зупинках громадського транспорту. Яскраве підсвічування привертає особливу увагу ввечері та вночі. Реклама, працює 24 години на добу. Розташовуються, в основному, в центрі та на престижних вулицях.



4. *Лайтбокси (світлові коробки)* є пластиковими коробами з внутрішнім підсвічуванням. Лайтбокси можна (рис. 2) в'їшати на стіну (вивіски), кріпити на стійці та кронштейни, підвішувати до стелі, встановлювати на так званій «нозі» (пілони). Світлові коробки часто використовуються ресторанами та кафе як виносне меню перед закладом.



Світлові коробки



вивіски



кронштейн

5. *Штендери* – це виносний розкладний рекламний щит. Виготовляють односторонні та двосторонні. Дуже зручний завдяки своїй компактності. Встановлюється в безпосередній близькості від рекламованої фірми, офісу, магазину тощо. і використовується суворо у години роботи підприємства.



Рекламні щити встановлюються: у місцях масового скупчення людей; на стадіонах; у спорткомплексах; басейнах; на трасах проведення змагань. Сучасні рекламні щити з метою економії місця та

залучення підвищеної уваги цільової групи стають рухливими, можуть повертатися навколо своєї осі чи дискретно оновлюватися через певний період (тур де Франс). Сучасні комп'ютерні технології дозволяють телекомпаніям створювати під час трансляції «віртуальні» рекламні щити, замінюючи реальні зображення реклами на стадіонах на зображення, створені фахівцями з комп'ютерної графіки в телестудії.

☞ *Для зовнішньої реклами існують такі вимоги:*

1. Ідея має бути зрозуміла з першого погляду.
2. Інформація має бути настільки компактною за формою та змістом, щоб її можна було встигнути зрозуміти за 5 сек.
3. Слоган повинен бути коротким – не більше 3-4 слів.
4. У макеті повинно використовуватися не більше 1-2 зображень.

5. У макеті необхідно мінімізувати адресний блок та використовувати лише ключовий спосіб контакту.

6. У макеті не можна використовувати будь-які тексти-пояснення (крім особливих випадків, наприклад, при розміщенні зовнішньої реклами на автобусній зупинці або в інших місцях, де споживачі мають реальну можливість її розглядати та вивчати).

7. Висота букв не повинна бути меншою за 1/6 висоти горизонтального та 1/18 висоти вертикального макета.

8. Колірна гама макета повинна вибиратися виходячи з пори року і того фону, який переважатиме під час проведення рекламної кампанії.

9. Попередньо необхідно оцінити, як реклама вписуватиметься у навколишнє середовище.

3. Рекламні теми в спорті

У спортивному маркетингу використовують такі рекламні теми як: здоров'я, емоції до них віднесені - страх, секс та задоволення.

Заклики до здоров'я стають основним елементом сучасної реклами. Так, реклама фітнес-

центрів у США особливо прибуткова та ефективна, тому що цим видом спорту займається значна частина населення країни.

Використовуючи заклики до здоров'я важливо враховувати демографічні особливості цільової аудиторії, які слід визначити в ході окремого дослідження.

Емоційні прийоми, засновані на емоціях, страху, сексі та задоволенні, досить часто використовуються у спортивному маркетингу. Тут важливо зрозуміти, наскільки емоційно споживач сприймає той чи інший спортивний продукт.

Прикладом емоційного прийому можна вважати слоган «Збудження перемоги та агонія програшу», цей слоган використовувався як заставка програми «Широкий світ спорту» на телеканалі ABC.

Страх використовують у рекламі переважно для того, щоб наголосити на негативних наслідках, які можуть виникнути, якщо не використовувати або неправильно використовувати спортивний продукт.

Виробники велосипедів та мотоциклів часто апелюють до страху в рекламних повідомленнях, вказуючи на жахливі наслідки аварій, спричинених відсутністю на голові потерпілих захисних шоломів.



Сексуальні заклики зазвичай присутні у рекламі парфумерії та одягу. У спортивному маркетингу цей прийом використовують рідко, тому що він торкається дуже делікатної теми.

4. PR-стратегія в сфері фізичної культури і спорту

☞ PR - існує стільки скільки існує суспільство, і бере свій початок у далекому минулому, і є складовою життя соціуму в цілому і кожного індивідуума зокрема.

Вважається, що термін «Public Relations» (PR) запропонував на початку 19 століття третій президент США - Томас Джефферсон і перекладається з англійської як «зв'язки з громадськістю» або «суспільні відносини». Цими двома словами він характеризував людей, які вміють керувати громадською думкою.

Численні експерти вважають кращим з нині існуючих, визначення, що містить Мексиканська заява, з якою виступили представники більш ніж 30 національних PR-асоціацій в Мехіко в серпні 1978 року. У заяві зазначено, що public relations – це мистецтво і наука аналізу тенденцій розвитку суспільних відносин, а також надання рекомендацій керівництву організацій і здійснення програм дій в інтересах як організацій, так і громадськості.

Багато фахівців бачать відмінності PR від реклами ще й у тому, що не всі організації використовують рекламу, чого не можна сказати про PR (наприклад, пожежники, президентська адміністрація, уряд не займаються рекламою, тоді як PR входять до кола їхніх інтересів).

Більшість дослідників вважає, що головним завданням PR є створення необхідного іміджу. Імідж можна штучно формувати, уточнювати, переробляти, доповнювати, коригуючи цим поведінку соціального суб'єкта.

✍ Імідж (від лат. «imago» – імітувати; англ. «image» – образ) – це представницький, рекламний образ будь-кого (наприклад, спортсмена, тренера), створений для аудиторії. Отже, це – узагальнений образ людини, те, як вона виглядає в очах інших, уявлення про її внутрішній і зовнішній вигляд [20]. Створити імідж – це оволодіти мистецтвом управляти враженнями. Правильно обраний й вибудований імідж може стати запорукою як особистого, так і професійного успіху спортсмена.

В даний час існує безліч способів створення та підтримки позитивного іміджу організації. Серед них виділимо соціальні PR – технології: благодійність; спонсорство; довгострокові соціальні програми.

Спорту притаманні більшою мірою такі специфічні PR - технології, як скандал, поширення чуток, епатаж (скандальна витівка, що викликає поведінку, навмисно порушує загальноприйняті норми та правила), особисті зустрічі та ін.

Останнім часом спортивні клуби, організації та федерації часто стали використовувати одну з таких PR-технологій як поширення чуток. Так клуби в ігрових видах спорту найчастіше свідомо дають у ЗМІ відомості про можливі переходи гравців, укладання ними довгострокових контрактів, це спричиняє сплеск більшої уваги з боку вболівальників. Такою практикою завжди користуються такі відомі у світі СК, як «Мілан», «Челсі», «Реал», «Барселона» та ін. (футбол), «Кіль», «Чеховські ведмеді», «Гамбург» (гандбол), хокейні клуби НХЛ.

Ще один важливий момент, спільний як для клубів, так і для окремих спортсменів: це скандальний імідж він у певній ситуації може бути корисним спортсмену чи клубу. Приклад - англійський ФК «Мілуолл», його вболівальники славляться буйною вдачею. Завдяки численним публікаціям у ЗМІ про їхні дії словосполучення «фанат Мілуолла» та «крутий хлопець» стали для підлітків Європи синонімами. За обсягами продажів клубної продукції ця заштатна лондонська команда може змагатися з клубами англійської Прем'єр-Ліги, а на стадіон «Нью Ден», що колись був найнебезпечнішим місцем Лондона, закордонні туристи ходять, можна сказати, як на екскурсії або як у «кімнату страху».


Застосування PR - технологій у спорті необхідно для досягнення таких цілей як : позитивний імідж, репутація спортивного клубу, спортсмена чи спортивної організації. Вона спрямована на спонсорів та вболівальників, а її інструментом є ЗМІ.

5. Використання медіа як PR-інструмент у спорті


Сучасний спорт є свого роду продуктом, тому він потребує власного маркетингу і PR, який вирішує завдання комунікативної організації суспільства загалом.

Спортивний піар функціонує як частина управління або менеджменту і дозволяє ідентифікувати ключові аудиторії спортивних організацій та їх взаємозв'язок. Головною особливістю такої PR-підтримки є саме спортивна специфіка: без високих спортивних результатів досягти популярності, а отже, й прибутку майже неможливо.

Майбутнє спортивного PR - за новими медіа.


 «Нові медіа» - термін, який наприкінці ХХ століття стали застосовувати для інтерактивних електронних видань і нових форм комунікації виробників контенту зі споживачами на позначення відмінностей від традиційних медіа, скажімо, газет. Тобто цим терміном позначають процес розвитку *цифрових, мережових технологій і комунікацій*.

Поширення інформації на різноманітних пристроях і платформах спрощує доступ користувачів до новин і водночас дає можливість вибирати їх з більшої кількості інформаційних потоків. Саме за допомогою нових медіа потреба в інформації може бути задоволена миттєво, в зручній для користувача формі. Футбольні клуби, які досі заробляли за рахунок продажу квитків та спортивної атрибутики, надання прав на трансляцію матчів, а також спонсорської підтримки, вже працюють з новими медіа.

 Можна виокремити три цільові групи PR у спорті - *спонсори, вболівальники і ЗМІ*.

Саме на них, у підсумку, ґрунтується добробут, зокрема й фінансовий, спортивного клубу або спортсмена. Ключовою фігурою для спортивного PR є глядач, тому що ефективна робота з ним - запорука успіху клубу або спортсмена в індивідуальному виді спорту.

Спонсори зацікавлені в гарній репутації команди чи спортсмена, яка дозволить сформувати позитивний імідж компанії.

 Ідеальний глядач - це вболівальник, лояльний до бренду (спортсмену, клубу), а тому його поведінка залежить від результатів команди і певною мірою передбачувана. В розвинених країнах саме вболівальники приносять організаторам змагань левову частку прибутку, оскільки купують квитки, абонементи, фан-атрибутику, підписуються на платні трансляції та клубні телеканали. Натомість вони хочуть видовища, і чим кращим, яскравішим воно буде, тим

більше коштів витрачатимуть прихильники. Проте їх увагу треба повсякчас підтримувати, що, власне, і є одним з основних завдань PR у спорті.

Раніше для цього слугували преса, телебачення, а нині футбольні клуби активно працюють в інтернет-просторі, намагаючись залучити якомога більше нових уболівальників, і, відповідно, збільшити прибуток. Існує прямий зв'язок: зазвичай основний дохід футбольних клубів - це виручка від продажу квитків на матчі, клубної атрибутики, реалізації прав на трансляції ігор на телеканалах і радіостанціях. Саме тому, орієнтуючись на уболівальників, важливо сформувати і правильно позиціонувати спортивний бренд, тобто створити потрібні імідж та репутацію - головні елементи для досягнення успіху в будь-якому бізнесі.

☞ Сучасні сайти великих футбольних клубів містять велику кількість послуг для уболівальників: *онлайн трансляції, форуми та чати для спілкування* тощо. Розвиток інтернет-технологій сприяє вдосконаленню ресурсів футбольних команд та поліпшенню зв'язків із уболівальниками.

Щоб мати можливість проводити спрямовані маркетингові заходи, які мають значно більшу ефективність, ніж масові, клубу слід сегментувати уболівальників за різними ознаками: *місцезнаходження, вік і стать, соціальний стан, професійна діяльність та ін.* Чим докладніший портрет уболівальника, тим якіснішу стратегію продажу й успішнішу програму підвищення лояльності любителів футболу може реалізувати клуб, тому на сайті розміщено різноманітні анкети для збору детальних відомостей про відвідувачів.

Ще один спосіб отримати необхідну інформацію про уболівальників - запропонувати їм взяти участь в опитуванні. Поширена практика - розігрувати призи серед учасників анкетування, що є додатковим стимулом для внесення особистих даних. Зазвичай спонсори просувають власні бренди за допомогою асоціації з футбольним клубом і в межах промоції можуть організовувати різноманітні спільні рекламні акції. Тому для них надзвичайно важливо, на кого орієнтуватися і чи варто взагалі обирати уболівальників певного клубу, адже немає гарантії, що серед цільової аудиторії є потенційні споживачі їх товарів.

Щодо клубів української прем'єр-ліги, то вони мають власні інтернет-сайти і використовують їх насамперед як джерело інформації про команду для вболівальників. Візьмемо, наприклад, сайт ФК «Дніпро-1», виконаний у кольорах клубу. Тут розміщено новинний розділ, історію команди, форум, модуль зворотного зв'язку. Сторінка «Дніпра» пропонує підписатися на офіційну розсилку новин клубу, скористатися можливістю скачати «шпалери», оновлюваний календар з атрибутикою клубу. Більше того, унікальною особливістю порталу є те, що вболівальники можуть вести власні блоги на будь-яку пов'язану з командою проблематику. Крім традиційних фотогалерей, на сайті є відеогалереї з кращими моментами матчів, інтерв'ю з гравцями, репортажами про клуб. Також відзначимо цікавий розділ «Герой сезону», де вболівальники можуть ставити оцінки гравцям за матчі. Футбольні клуби починають освоювати і комерційний потенціал соціальних мереж: Facebook, Twitter, YouTube дозволяють торсиді постійно підтримувати контакт із майстрами шкіряного м'яча. Вже сьогодні такі футбольні гранди, як «Барселона», «Манчестер Юнайтед» і «Реал Мадрид», сукупно мають понад 43,5 мільйона передплатників у мережі Facebook.

У боротьбі з іншими пропозиціями у сфері дозвілля та розваг футбольні клуби прагнуть до найякіснішого та найзручнішого надання послуг. Насамперед це онлайн бронювання квитків та придбання атрибутики і сувенірної продукції в інтернет-магазинах.

Не оминула ця тенденція і вітчизняній футбол: клуби української прем'єр-ліги відкривають власні інтернет-магазини, співпрацюють з компаніями із продажу квитків та впроваджують системи бронювання. Як бачимо футбольні клуби використовують нові медіа як просвітницькі і розважальні PR-технології. Вітчизняні клуби наздоганяють європейські за розвитком інтернет-сайтів та за якістю роботи з уболівальниками. Сучасний футбольний клуб завдяки використанню нових медіа має можливість скласти широку базу вболівальників через реєстрацію на сайті та збір особистих даних. Надалі цю базу можна поповнювати та використовувати для стратегічного планування і проведення ефективних маркетингових заходів.

Потреба у PR та рекламі виникає тоді, коли перед клубом або спортсменом гостро стоїть питання взаємин з певними соціальними групами. Звичайно, PR не може безпосередньо

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

вплинути на отримання прибутку, але він допоможе сформуванню громадську думку, завдяки якій зробити це значно простіше як у професійному, так і в масовому спорті. Використання нових медіа - інтернетсайтів та соціальних мереж - дозволяє клубу істотно підвищити ефективність власних маркетингових заходів і системи продажу загалом.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 6

✍ *Творче завдання. Підготувати плакат з рекламою здорового способу життя*

<i>План підготовки до заходу</i>	
<ol style="list-style-type: none">1. Обрати для реклами будь-який вид оздоровчих занять для сучасних молодих людей.2. Підготувати плакат з рекламою здорового способу життя за обраною темою (підготувати плакат на аркуші А4 з перерахованих 10 тем)	<p><i>Тематика реклами</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Спортивні ігри2. Фітнес3. Біг4. Танці5. Степ-аеробіка.6. Стретчинг або шейпінг.7. Бодібілдинг або культуризм.8. Оздоровча ходьба.9. «Моржі»10. Інши
<p><i>Послідовність подання реклами</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Демонстрація плаката з рекламою.2. Читання тексту, що доводить важливість обраного методу оздоровлення.3. Показ основних вправ або правил гри.4. Музичний супровід.	

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Які засоби розповсюдження необхідні для рекламної діяльності?
2. Яка головна мета пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності?
3. Назвіть види зовнішньої реклами.
4. Які етапи рекламної діяльності треба враховувати для залучення споживача в сферу фізкультурно-оздоровчих послуг?

5. Назвіть чотири етапи на які можна поділити пропаганду фізкультурно-оздоровчої діяльності?
6. Охарактеризуйте основні форми пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності?
7. Яким принципам повинна відповідати реклама щоб бути ефективною?

✎ Тестові завдання для самоконтролю

1. Від чого залежить ефективність пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності?
 - a. мети;
 - b. завдань;
 - c. етапів;
 - d. принципів.
2. Основні елементи рекламних кампаній:
 - a. оголошення, особистий контакт, реклама;
 - b. реклама у ЗМІ, зовнішня та друкована реклама.
3. Від чого залежить успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності?
 - a. комплексного використання всіх її форм;
 - b. дотримання всіх принципів;
 - c. вирішення віх поставлених завдань.
4. Що можна віднести до видів друкованої реклами при проведенні спортивних заходів?
 - a. газети, журнали, бюлетені, афіші;
 - b. побутові речі, поштові марки, пакети з символікою, вимпели, сувеніри.
5. Що повинна враховувати рекламна діяльність фізкультурно-оздоровчої сфери?
 - a. принципи;
 - b. етапи;
 - c. кошти;
 - d. форми.
6. Визначте основні типи реклами фізкультурно-оздоровчих послуг:
 - a. газети, телебачення, щитова реклама, афіші, банери, вивіски, радіо;
 - b. реклама у ЗМІ, інтернет, зовнішня та друкована реклама.

ТЕМА № 7. СПОРТИВНІ ІГРИ З РАКЕТКОЮ Й ВОЛАНОМ

План:

1. Різновиди спортивних ігор
2. Кросмінтон (спідмінтон) спортивна гра з ракеткою й воланом (спідер)
3. Бадмінтон спортивна гра з ракеткою й воланом
4. Спортивні ігри з пластиковим м'ячем: настільний теніс й pickleball (бешкетний м'яч)
5. Теніс і його різновиди пляжний теніс й touchtennis (міні-теніс), падел-теніс
6. Спортивні ігри з відскоком м'яча від стіни: сквош й пелота
7. Сучасні спортивні ігри маловідомі: smolball й 360 ball

1. Різновиди спортивних ігор

1.	<i>Індивідуальні</i>	бадмінтон, більярд (снукер), дартс, гольф (мінігольф), боулінг, пелота, ракетбол, рекетс, сквош, теніс, настільний теніс, кросмінтон, пляжний теніс
2.	<i>Закидання в кошик</i>	нетбол, баскетбол, корфбол, слембол
3.	<i>Футбол</i>	футбол (пляжний, міні), регбі, американський футбол, канадський футбол, австралійський футбол, гельський футбол, кронум, кемарі
4.	<i>Гандбол</i>	гандбол (гандбол на траві, пляжний гандбол)
5.	<i>З м'ячем та києм</i>	крикет, бейсбол, софтбол
6.	<i>З ключкою</i>	хокей, хокей на траві, герлінг, лакрос, хокей з м'ячем, хокей із шайбою, хокей на ковзанах, флорбол, поло, велополо, поло на слонах, канополо, підводний хокей
7.	<i>З сіткою</i>	фістбол, волейбол (пляжний, сніжний), сепактакроу
8.	<i>З кулями</i>	крокет, петанк, бочче, керлінг
9.	<i>З літаючим диском</i>	алтимат, дабл-диск-корт
10.	<i>На дошці</i>	шахи, шашки
11.	<i>Інші</i>	бузкуші, доджбол, футбег, кабадді, велобол, водне поло, підводне регбі, улама

2. Кросмінтон (спідмінтон) спортивна гра з ракеткою й воланом (спідер)

Кросмінтон часто асоціюється з брендом Speedminton через їхній історичний зв'язок. З 2016 році назва була змінена зі Speed Badminton на Crossminton.

Кросмінтон - це вид спорту, в якій поєднуються елементи різних видів спорту, таких як бадмінтон, сквош і теніс, настільний теніс.

КОРОТКИЙ ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД

У 2001 році в берлінському районі Кройцберг зібралися перші гравці, які були в захваті від більш швидкої і більш вітростійкої гри ніж бадмінтон. Деякі з них заснували невелику компанію - Speedminton GmbH, таким чином вдалося перенести ідею на абсолютно новий вид спорту - швидкісний бадмінтон - і на протязі всього лише п'яти років розробити відповідний інвентар для цього виду спорту. Speedminton® почав продавати свої перші ігрові набори в 2005 році і з тих пір продовжує зростати.



Сьогодні у Кросмінтон грають у всьому світі. В даний час у всьому світі проводяться турніри різного рівня чемпіонат світу основний турнір. 2011 року в Берліні було засновано Міжнародну організацію кросмінтону (ICO). У 2018 році в ICO вже було представлено 26 учасників – національних федерацій з Європи, Америки, Азії та Африки.

Також в кросмінтон грають в Україні. Столицею цього виду спорту в Україні є Ужгород, а з недавніх часів до нього приєднався Краматорськ та Київ, а у липні 2023 року була створена Федерація кросмінтону Запорізької області.

Правила кросмінтону

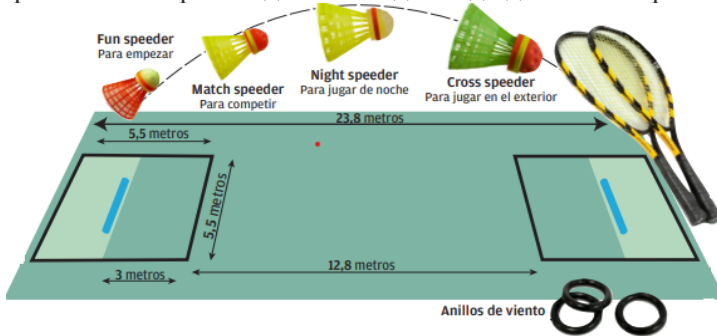
У грі немає сітки, майданчик простий 2 квадрати 5,5x5,5 віддалені один від одного на 12.80 см, тому його можна проводити

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

на тенісних кортах, вулицях, пляжах, полях або в спортзалах просто самостійно розмітити майданчик.

У кросмінтон грають за схемою один на один або два на два в обох випадках майданчик залишається не змінним розміром 5,5 x 5,5 метрів.

Для новачків та юніорів використовується майданчик розміром 4 x 4 метрів з відстанню один від одного 9 метрів.



За допомогою жеребкування вирішують, хто з гравців буде подавати перш й. Під час гри спортсмени перекидають волан на сторону суперника. Завдання гравця – влучити воланом на майданчик так, щоб противник не міг його відбити. Якщо спортсмен забив, йому присуджується очко, якщо суперникові вдалося відбити волан, то очко отримує він. Матч триває до 16 очок. Той, хто набрав 16 очок, перемагає. Винятком є ситуація, коли рахунок стає 15:15. У такому випадку гра триває до тих пір, поки у одного зі спортсменів не буде переваги в 2 очки. Матч складається із 3 або 5 перемог.

Після кожної партії гравці міняються сторонами, щоб у них були рівні умови гри. Якщо необхідна 5 партій, спортсмени змінюють сторони кожних 6 зіграних очок.

Інвентар для кросмінтону

Кросмінтон був придуманий у Німеччині Біллом Брандесом, він розробляв волан для гри з легендарним тенісистом Борисом Беккером.

Ракетки такі самі як для сквоша тільки легші та більш маневрові завдяки укороченій ручці. Вони важать 150-170 г, а довжина не більше 61 см.

Матеріали для виготовлення ракеток і струн використовують ті ж, що і для сквошу. Може здатися, що немає ніякої різниці, якою ракеткою грати в кросмінтон. Ракеткою для бадмінтону грати воланом для кросмінтону не можна або пошкодити ракетку, струна у ракетки для бадмінтону тонка і не витримає такого навантаження.

Волан для кросмінтону називають спідер. За рахунок своєї ваги і конструкції, спідер володіє більш високою аеродинамікою, що дозволяє йому літати швидше. Вага волана становить 6 грамів або 8-10 грамів.

Розрізняють чотири види спідерів:

- match speeder використовується під час турнірів у дорослих категоріях, колір головки – червоний;
- night speeder – воланчик, що світиться в темний час доби, колір головки – зелений, напівпрозорий;
- fun speeder підходить для початківців та не дуже швидкої гри, розвиває швидкість тільки до 260 км/год, колір головки – жовтий;
- cross speeder призначений для гри просто неба, колір головки – червоний, а спідниця зелена.



Сильний вітер – не проблема для кросмінтону якщо вітер не перевищує 3м/с. Завдяки спеціальним обтяжувальним кільцям спідер не змінює траєкторію польоту.

Для гри в темний час продаються спеціальні волани, в які вставляються маленькі колби зі світловою хімічною речовиною всередині. Струсить воланчик, і він буде світитися в темряві 2-3 години.

3. Бадмінтон спортивна гра з ракеткою й воланом

Бадмінт́он – спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан (пластмасова півсфера з пір'яним

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

або нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад.

Історія гри

Походить ця гра ще із Стародавнього Сходу та Древньої Греції. Початком сучасного бадмінтону прийнято вважати 1872 рік. Саме тоді герцог Бофорт привіз із Індії ракетки і м'яч з пір'ями у свій маєток Бадмінтон у Глостерширі (Англія), звідси походить і назва.

Перші правила гри були створені англійцями в 1887 року і в своїй основі збереглися дотепер. У 1883 році створюється Асоціація прихильників бадмінтону, а 5 червня 1934 року – Міжнародна організація бадмінтону IBF, яка відтоді й організовує численні змагання з бадмінтону.



Світові чемпіонати проводяться з 1977 кожні два роки і включають індивідуальні змагання чоловіків та жінок, парні змагання чоловіків і жінок та змагання змішаних пар. Бадмінтон є олімпійським видом спорту. В останні роки найсильнішими вважаються спортсмени Данії, Індонезії, Великобританії, Малайзії, Німеччини, Японії, Китаю.

Стійки повинні мати висоту 1,55 м від поверхні корту. Вони мають бути достатньо міцними, щоб залишатись у вертикальному положенні й утримувати сітку. Опори стійок не можуть знаходитися на ігровому полі.

Система нарахування очок

Згідно з новими правилами (з 2006 р.) очки нараховуються в кожному розіграші незалежно від того, хто подає. Гра ведеться до

21 очка. При цьому якщо рахунок досягає 20 очок з обох сторін, то гра триває до 30 очок або до розриву в 2 очки.

Гравець вважається переможцем окремого розіграшу в таких випадках: волан ударився об майданчик суперника; суперник послав волан за межі ігрового поля; суперник отримав фол; суперник під час розіграшу помітно торкнувся сітки тілом або ракеткою, або не подав з подачі волан.

Волани для бадмінтону. Всі волани поділяються на такі основні типи:



пір'яні, пластиківі, та для AirBadminton

Вага волану коливається в межах 4.75-5.5г. Всі офіційні матчі проводяться виключно пір'яними воланами. Пластикові волани використовуються для тренувань та на аматорському рівні.

Волани також поділяються за швидкістю польоту: швидкі – (чорні/червоні); середні – (сині); повільні – (зелені).

Спортивні ігри з пластиковим м'ячем: настільний теніс й pickleball (бешкетний м'яч)

Настільний теніс (пінг-понг) – гра полягає в перекиданні м'яча ракетками так, щоб він ударився певним чином об ігровий стіл на стороні суперника.

Гра проходить між двома гравцями, або між двома командами з двох гравців. Кожен розіграш м'яча закінчується присвоєнням одного очка тому чи іншому гравцю (команді). За сучасними міжнародними правилами, встановленими у 2001 році, кожна гра триває до 11 очок подачі, хоча гра до 21 очка по 5 подач усе ще популярна на непрофесійному рівні. Матч складається з непарної кількості ігор (звичайно п'яти або семи).

Історія гри.

Більшість фахівців вважає, що настільний теніс з'явився в Англії, як різновид великого тенісу. Можливо, що настільний теніс

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

виник у США, Індії або Південній Африці (передбачається, що в останніх двох країнах у настільний теніс почали грати відряджені туди британські офіцери).

Незабаром гра з відкритого повітря перейшла в приміщення – грали на підлозі. Пізніше з'явилася гра на столах. Простий інвентар, а головне невеликі розміри площадки дозволяли грати де завгодно.

Тоді не було визначених правил. М'ячі робилися з ниток, книги, розставлені на столі, були сіткою, а шматки товстого картону були ракетками. М'ячі виготовляли з гуми або пробки, їх часто



зашивали в тканину. Ракетки не були стандартизовані. Безсумнівно, головним удосконаленням був порожній м'яч. От одна з версій його виникнення:

У 1900 році гравець по імені Джеймс Гібб в Америці натрапив на маленькі порожні кольорові кульки – дитячі іграшки. Після повернення до Англії він спробував подібну порожню кульку на столі і знайшов, що вона має величезну перевагу перед цільною.

Поступово стала змінюватися форма ракетки. З'явилися фанерні, вага зменшилася майже втриє. Стали застосовуватися і нові матеріали для обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велкор та ін. Мінялися й правила гри.

В Англії пінг-понг як спорт визнали ще на початку 1900 року, коли було проведено перше офіційне змагання. З Англії гра прийшла в Австро-Угорщину, потім у Німеччину.



У 1901 році офіційний турнір відбувся в Індії. Його можна вважати першим міжнародним змаганням. Переміг один із найкращих гравців того часу індійський спортсмен Нандо. Назву «пінг-понг» було зареєстровано у 1901 році Джоном Джаквесом і продано братам Паркер. Воно вийшло зі сполучення двох звуків: Пінг – звук м'яча, коли він вдаряється в ракетку, і Понг – коли м'яч відскакує від столу.

Особливо помітний поштовх розвитку настільного тенісу дала поява пористої, губчатої гуми (губки), яку стали застосовувати як накладку на ракетку. У 1902 році Е. К. Гуд обклеїв свою ракетку гумою, що дозволило йому закручувати м'яч.

У 1926 році заснована Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ІТТФ).

З появою губки (1930 р.) гра стала різноманітніше, бо завдяки щільному зчепленню ракетки з м'ячем стало можливим додавати йому сильні обертання. Змінилася траєкторія польоту м'яча, відкрилася можливість грати активно і тоді, коли він вже опускався нижче сітки. Спортсмени, що грають у захисному стилі, тепер повинні були далеко відходити від столу і швидко повертатися до нього. Гра ставала динамічнішою. Інтерес глядачів до змагань значно зріс, змагання на першість світу в Лондоні у 1935 році щодня спостерігали до 10 тисяч чоловік. У 1936 році конгрес ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. Замість старої назви пінг-понг з'явився настільний теніс.

З 1952 року, з першості світу в Бомбеї, почалася нова епоха настільного тенісу, пов'язана з виходом на міжнародну арену японських спортсменів. Японці ввели не тільки новий вид покриття ракетки але й своєрідний хват. Система ведення гри виявилася незвичайною, вони виконували один основний елемент техніки – накат праворуч, який був доведений до віртуозної точності. Інший елемент – відмінне володіння подачами. Безпосередньо на подачах японські гравці в кожній партії вигравали від 4 до 10 очок. Японських гравців відрізняла висока фізична підготовленість, що дозволяла стрімко переміщатися, миттєво наносити удари.

З 1954 по 1957 рік гідний опір японським тенісистам чинили тільки представники жіночої команди Румунії. Стиль європейських спортсменів став мінятися. Правда, більшість

гравців ще дотримувалась захисної манери, але гра стає усе енергійнішою, винахідливою.

У ІТТФ зареєстровано близько 130 країн. Чемпіонати світу з настільного тенісу почали проводитись щороку з 1926 (за



винятком 1940-1946 років), а з 1957 року – раз у два роки. Чемпіонати Європи проводяться з 1958. У 1988 році настільний теніс стає Олімпійським видом спорту (Сеул, Південна Корея). Сьогодні більш ніж 40 мільйонів гравців щорічно

беруть участь в офіційних турнірах в усьому світі.

Правила гри.

↔ Гра починається з подачі м'яча одним з гравців (по долі). Після удару ракеткою по м'ячу він повинен зробити відскік від столу на стороні подавальника, перелетіти сітку, не зачепивши її, і торкнутися столу на іншій стороні. При подачі гравець, а також його ракетка і м'яч повинні знаходитися за задньою лінією столу. Подача вважається неправильною, якщо м'яч поданий над столом або з ходу (з 1 вересня 2002 р. – подача регламентується новими правилами). Якщо м'яч при подачі зробив відскок від столу на стороні подавальника, перелетів сітку, зачепивши її або стійки сітки, і торкнувся столу на іншій стороні, то проводять переподачу, а очко не зараховують. Кількість переподач не обмежена. Той, хто приймає, відбиває м'яч, що відскакує на його стороні, назад на сторону подавальника; той своєю чергою посилає його на сторону приймаючого, і так продовжується доти, доки хто-небудь із гравців не припуститься помилки. Кожна помилка дає супротивнику 1 очко. Гравець виграє очко, якщо супротивник: неправильно подасть м'яч; відіб'є м'яч на льоту до його доторкання до столу; відіб'є м'яч за межі столу; не зможе прийняти правильно посланий м'яч; відбиваючи м'яч, зачепить його ракеткою більше одного разу або ввіймає м'яч на ракетку, а потім кине його; торкнеться м'яча під час розіграшу будь-якою частиною тіла, що знаходиться над столом, або зачепить сітку,

стійку столу. Після кожних 2 очок подача переходить до того, хто приймає. Партія вважається виграною після того, як один із гравців набере 11 очок (до 1 вересня 2001 р. – набере 21 очко) при перевазі не менше як 2 очки. При рахунку 10:10 подачі чергуються після кожного очка. Після кожної партії гравці міняються сторонами і черговістю подач. Гра складається з 5 або 7 партій.

↪ *Самоконтроль.*

Спортсмени, які займаються настільним тенісом, повинні знати, що нормальний пульс здорової людини в спокійному стані 70-80 уд./хв, після швидкого бігу він доходить до 169-180 уд./хв, а у більш тренованих спортсменів при тому ж навантаженні – до 130-140 уд. При надмірному навантаженні пульс може підвищитися до 200 уд. У такому випадку навантаження треба скоротити.

Варто також стежити також за диханням спортсмена. Нормальною людиною робить 15-17 разів на хв. Якщо дихання в спокої прискорене, це означає, що спортсмен втомився або нездоровий. У більшості випадків перепочинок супроводжується підвищеною пітливістю. Найбільше потіють люди, що мають зайву вагу. Перші 2-3 місяці вони, почавши займатися настільним тенісом, після 2 год ігри втрачають від 1 до 2 кг ваги.

Тренована людина за цей час втрачає 250-300 г. У здорової людини після занять спортом з'являється хороший апетит, у хворої – втома і відсутність апетиту.

Не можна вживати велику кількість їжі безпосередньо перед сном. Якщо вранці після сну з'являється головний біль, млявість, це означає, що організм ще не відпочив і не підготовився до майбутнього навантаження. Якщо відчувається слабкість, головний біль, озноб – тренуватися не можна.

☞ *Травматизм у настільному тенісі*

До занять НТ допускаються здорові люди з довідкою від лікаря. Можуть бути допущені люди з порушенням здоров'я, наприклад ДЦП, глухонімі, травми дитинства, якщо немає протипоказань від лікаря. Також до занять треба обмежити допуск осіб, перехворіли на простуду та ГРВІ, такі хвороби часто можуть послаблювати організм, тому до занять треба приступати не раніше ніж за 1-2 тижні після одужання, дотримуючись принципів поступовості ускладнення навантажень.

Типові травми в настільному тенісі та можливості їх попередження

У настільному тенісі як виді спорту існують свої професійні травми. До них можна віднести: пошкодження меніска колінного суглоба (як правило, опорної ноги), розтягнення, надриви сухожиль і зв'язок у кистьовому, ліктьовому і плечовому суглобах, забої пальців ігрової руки об стіл, синці від ударів м'яча.



Більшість видів трапляються не випадково, а через порушення основних вимог до техніки безпеки. У зв'язку з цим велике значення в запобіганні спортивного травматизму мають профілактичні вправи. Правильне їхнє застосування як у підготовчій, так і в основній частині заняття, а також раціональне дозування навантаження допоможе уникнути багатьох проблем зі здоров'ям і зайвими травмами.

Піклбол ([англ. pickleball](#)) - це різновид спорту з ракеткою, який поєднує в собі елементи [бадмінтону](#), [тенісу](#) та [настільного тенісу](#). Два або чотири гравці використовують тверді ракетки з дерева або композитних матеріалів для удару по пластиковому м'ячу через сітку. Розміри корту для гри в піклбол, як у бадмінтоні, а також правила гри дещо схожі на бадмінтоні з модифікаціями.

Піклбол був винайдений в середині 1960-х років, як розвага на задньому дворі. 1965 році, після гри у гольф [Джоел Прітчард](#) і Білл Белл, повернулись до будинку, що знаходився у штаті Вашингтон, у маєтку був старий корт для бадмінтону, тому Прітчард і Белл шукали обладнання для бадмінтону і не могли знайти повний набір ракеток, тоді вони зімпрвізували і почали грати ракетками для настільного тенісу і пластиковою кулькою. Спочатку вони розмістили сітку на висоті бадмінтону 1м 55 см і відбивали м'яч над сіткою. Протягом вихідного дня гравці виявили, що м'яч добре відскокує від поверхні асфальту і незабаром сітку опустили до 90 см. Незабаром були розроблені

правила, спираючись на правила бадмінтону. Вони пам'ятали про початкову мету - створити гру, в яку може грати вся сім'я.

Розміри корту такі самі як для гри в парний бадмінтон. М'яч подається по діагоналі (починаючи з правого квадрата команди, що подає), нарахування очок може бути тільки тій команді, яка подає. Гравці з кожної сторони повинні дозволити м'ячу відскочити від поверхні один раз, перш ніж будуть дозволені удари «зльоту» (удари зверху без торкання м'ячем поля). Після того, як відбулися ці два відскоки, м'яч можна відбивати ракеткою, як завгодно. Гравець продовжує подавати, чергуючи правий та лівий майданчики, поки не помиляється. Перша команда, яка набрала одинадцять очок - виграє, але з різницею не менше ніж в два очки. У піклбол грають, як в приміщенні, так і на відкритому повітрі. Грати можна поодинокі, парні та змішані ігри.

Подача здійснюється по діагоналі на протилежний бік корту, виконується вона ударом по м'ячу низу. Ракетка обов'язково повинна пройти нижче пояса. Подаючий виконує удар по м'ячу, коли м'яч знаходиться у повітрі. Подача м'яча після його відскоку від поверхні корту не допускається. Гравець повинен тримати обидві ноги позаду задньої лінії при подачі.

На початку кожної нової гри подаюча сторона має право допустити тільки одну втрату подачі, за винятком того випадку, коли м'яч, торкнувшись сітки, приземляється в дозволеному правилами місці корту. У цьому випадку проводиться переподачі. На відміну від тенісу, кількість разів, коли це відбувається, не обмежується. Вхіді гри після другої втрати подачі поспіль, м'яч переходить до суперника.

Прийом м'яча зльоту. Прийняти м'яч зльоту означає завдати по ньому удару, не дозволивши м'ячу торкнутися корту. Прийом м'яча зльоту повинен завжди проводитися таким чином, щоб ноги гравця перебували за межами неігрової зони. Примітка: Якщо, відбиваючи м'яч зльоту, гравець заступає в неігрову зону, то йому зараховується втрата м'яча.

Правило подвійного відскоку

Кожна сторона завдає першого удару по м'ячу тільки після його відскоку від корту. Це означає, що коли м'яч поданий, приймаюча сторона має право завдати по ньому удар тільки після

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

того, як він відскочив від корту; подаюча сторона також повинна дозволити поверненого їй м'ячу зробити відскок, після чого починається власне розіграш м'яча. Після описаних вище двох відскоків, удари можна виконувати як зльоту, так і після відскоку м'яча.

Промах (помилка). Помилкою вважається, коли м'яч:

✓ Доторкається до будь-якої частини неігрової зони (включаючи лінію).

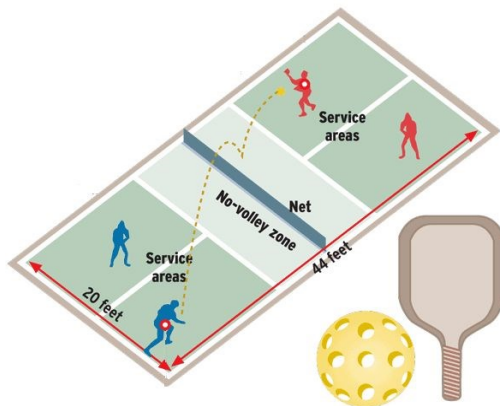
✓ Потрапляє поза межі поля.

✓ Потрапляє у сітку не перелетівши її.

✓ Робиться удар з неігрової зони.

✓ Робиться удар до того, як з кожної сторони відбувається відскок (правило подвійного відскоку).


Рахунок. Команда отримує очки, лише при подачі. Гравець, який подає, продовжує це робити, поки його команда не зробить помилку. Якщо грається парна гра, кожен гравець команди продовжує подавати, поки їх команда не зробить помилку, потім подача переходить до команди суперників. Гра продовжується до 11 очок (або 15 або 21, якщо було погоджено раніше), однак команда повинна перемогти на 2 очки.



Піклбол в Україні

На сьогодні в Україні єдиний осередок цього спорту - Українська асоціація піклболу (*Ukrainian Pickleball Association*), який діє при [Київській міжнародній школі](#) (Святошинський район). Піклбол є досить популярною грою у США і Канаді. Піклбол менш відомий у Європі, однак федерації цього спорту вже існують у більшості країн. В Україні піклбол представлений з 2016 року.

4. Теніс і його різновиди пляжний теніс й touchtennis (міні-теніс), падел-теніс

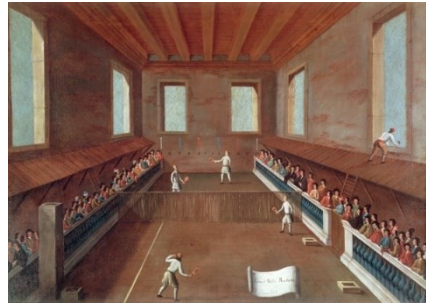
 **Теніс** (англ. tennis) або великий теніс – вид спорту, у якому грає двоє гравців один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на майданчику – корті, поділеному навпіл поперечною сіткою.

Мета гри – перекинути ракеткою м'яч через сітку на бік партнера так, щоб м'яч упав у межах майданчика суперника і той не зміг його відбити назад.

Матч виграє той, хто отримує найбільшу кількість перемог за сетами відповідно до правил гри.

Розвиток тенісу в Україні.

В Україну теніс набув поширення завдяки англійським купцям, які в 1890 створили тенісні клуби в Одесі й Таганрозі, згодом теніс набув популярності і в інших містах України, а в 1913 відбулися тенісні змагання в Києві. У 1920-х роках відбулися спершу показові тенісні матчі в Одесі, з 1930 року розпочалися змагання за першість України, продовжилися вони і після 1945 року в категоріях командної першості, індивідуальної – чоловіків, жінок, змішаних пар; влаштовуються також зимові змагання, змагання молоді тощо.



У Галичині перші тенісні (ситківкові) клуби утворилися в 1890-х роках завдяки зв'язкам з Віднем. Теніс стрімко розвивався у «Соколі» та студентських спортивних клубах. І. Боберський видав підручник «Ситківка» (1911 р.). Перші змагання організувало спортивне товариство «Україна» (Львів, 1911 р.; П. Франко, О. Кульчицький). У 1924 було засновано Львівський ситківковий клуб (ЛКС; діяв до 1939 р.), що мав власні тенісні корти й проводив змагання на першість Західної України.

Корт – майданчик для гри в теніс.

↔ У парній грі використовується вся ширина корту, в одиночній – площа, обмежена двома внутрішніми поздовжніми

лініями. Дві латеральні вузькі смуги, які використовують лише для парної гри, зазвичай називаються коридорами. Маленькі поля поряд із сіткою позначають область, куди потрібно спрямовувати подачу. Таких полів два, гравці повинні подавати по черговому в кожен із них.

Лінії вважаються полем. Якщо м'яч зачепив лінію, він вважається в полі. На трав'яних і ґрунтових кортах лінії проводяться крейдою, на кортах із синтетичним покриттям вони наносяться білою фарбою. На важливих змаганнях на кожну з ліній виставляється окремий суддя, який визначає, чи потрапив м'яч у поле. Однак помилки трапляються нерідко. Ґрунтові корти мають ту перевагу, що на них видно відбиток м'яча, і гравець може опротестувати рішення лінійного судді. На трав'яних кортах допоміжним фактором є легенька хмарка крейди, яка здіймається над лінією, якщо м'яч потрапив у неї. Починаючи з 2006 року на деяких кортах запроваджена комп'ютерна система «Hawk eye» (Яструбине око), яка допомагає визначити траєкторію м'яча й факт влучання/невлучання в поле.

Правила гри

↔ Розіграш кожного очка починається з подачі м'яча. Гравець із задньої лінії перекидає м'яч на діагонально протилежно розташоване поле супротивника. Перша подача завжди здійснюється із правого боку від центральної лінії поля. Після кожної успішної подачі гравець, що подає, переходить на інший бік поля.

Порушення, поширені при подачі:

- м'яч влучає за лінію площі подачі або в сітку. У цьому випадку гравець, що подає, має право на другу подачу;
- при повторному влученні в сітку чи за лінію зони подачі, очко зараховується стороні, що приймає. Така ситуація називається подвійною помилкою;
- заступ гравця, що подає, за задню лінію;
- м'яч торкається сітки – гравець повинен переграти подачу.

Гейм. Період тенісного матчу, протягом якого подає один гравець, називається геймом. Гейм починається з рахунку 0-0. Перші два розіграші м'яча дають супротивникам по 15 очок. Наступна подача приводить до рахунку 40, наступний розіграш - до виграшу гейму у випадку, якщо на рахунку супротивника 30

очок або менше. Якщо обоє гравців мають по 40 очок, то виграш наступної подачі надає перевагу.

Перемагає в геймі гравець, який має перевагу і виграв наступну подачу.

Система рахунку в геймах «15», «30», «40» походить від франц. *quinze*, франц. *trente*, франц. *quarante*, що у французькій вимові становить співзвучну послідовність.

Сет. Розіграш сету триває доти, доки один із гравців не виграє 6 геймів. При рахунку 6-5 розігрується ще один гейм. Якщо рахунок стає 7-5, сет закінчується. При рахунку 6-6 розігрується тай-брейк.

Матч. Тенісний матч може складатися із двох, трьох або п'яти сетів.

Тай-брейк. При рахунку в сеті 6-6 розігрується тай-брейк.

Відповідно до черговості гравець робить першу подачу, потім супротивник робить дві подачі, далі зміна йде через дві подачі. Виграє тайбрейк той, хто першим набирає 7 очок із різницею в 2 очки. Тай-брейк проводиться доти, доки не буде досягнута різниця у 2 очки.

Пляжний теніс зародився 1978 року в італійській Равенні. Саме там на місцевих пляжах з'явилися люди з ракетками, причому не зі звичайними, а зі спеціальними - без струн і зробленими із цільного пластику (нині використовують графіт та фіберглас).



В Італії створили Міжнародну федерацію пляжного тенісу в 2007 році. З 2008 року щорічно під егідою ITF проводяться Чемпіонати Європи, з 2009 року Чемпіонати Світу.

♣ *Правила гри*

Корт – розміри, аналогічні майданчику для пляжного волейболу – 16×8 м. Покриття – пісок. Висота сітки - на висоті 170 см. Спорядження - ракетки з суцільною ігровою поверхнею без струн (скловолокно або карбон) та м'ячі зі зниженим тиском.

Ведення рахунку - те ж, що і в тенісі, за одним винятком: немає правила обов'язкової переваги в два очки при рахунку «рівно», тобто гравець, який виграв наступне очко після рахунку «рівно», вважається переможцем у геймі (так зване правило «раптової смерті»).



Подача - гравцям дається тільки одна подача. Під час торкання м'яча сітки на подачі очко не переграється. Гра ведеться лише з літа. Очко вважається виграним, якщо м'яч стосується поверхні корту на половині суперників або коли суперник посилає м'яч в аут або сітку.

У пляжний теніс в основному грають парами, хоча можлива і гра в одиночному розряді, але на меншому майданчику. Правилами дозволено як звичайну подачу з ударом над головою, так і подачу знизу. Будь-який гравець сторони, що приймає, може виконати прийом подачі.

Інвентар. Ракетки - зі скловолокна або карбону. М'ячі – помаранчеві, зі зниженим тиском.

Touchtennis

- модифікована версія тенісу, яка грається на компактному корті з пінопластовими м'ячами та коротшими (53 сантиметри) ракетками. Серед колишніх і нинішніх гравців АТР є Фернандо Гонсалес, Маркус Вільліс, Джефф Таранго та Кріс Ітон.



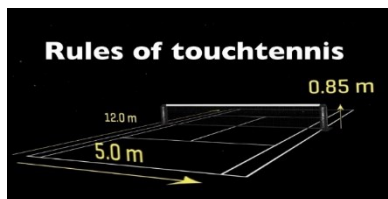
Touchtennis створив Рашид Ахмад як засіб розваги своєї маленької доньки в саду. Він був розроблений таким чином, щоб включати тур із рейтингами, чотири великі турніри Великого шолома, а також події Мастерс та інші менші турніри, які пропонують нижчу вартість рейтингових очок.

Ракетки. Офіційні ракетки для тенісу мають бути не коротшими за 53,1 см і не більше 53,6 см. Розмір голови ракетки не може перевищувати 690 см.

М'ячі. Спеціальні пінопластові кульки були розроблені, щоб витримувати сильні удари. Офіційний м'яч для тачтенісу має діаметр 8 см і зроблений з білого пінопласту. Розміри тенісного корту становлять 12 м × 5 м для одиночної гри та 12 м × 6 м для парної гри. Однак допускається відхилення до 25 см на всіх лініях, щоб зробити гру більш

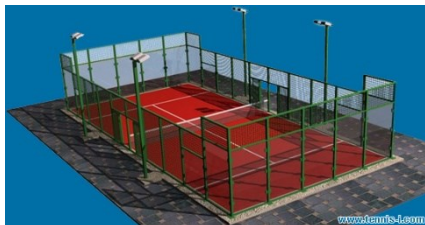


доступною та різноманітною. Гравці також можуть використовувати майданчик для бадмінтону, опустивши сітку та приклеївши нову лінію подачі на відстані 1 метра від лінії подачі бадмінтону до базової лінії.



Падель-теніс.

Батьківщиною падел-тенісу вважається Мексика, де у другій половині минулого століття з'явилася ця гра. Перевагами нового виду спорту стали простота та легкість освоєння. На відміну від «важких» видів спорту - сквошу та великого тенісу - гра в падел-теніс не вимагала серйозної підготовки. Тому падел швидко поширився серед



жителів країни, які в умовах спекотного клімату могли насолоджуватися грою на відкритих майданчиках. Однак справжньою популярністю падел-теніс зобов'язаний

зовсім не Мексиці, а Іспанії, де він досить швидко придбав масу шанувальників, ставши новим видом відпочинку для людей, які азартні від природи і не проти вступити в спортивну боротьбу.

5. Спортивні ігри з відскоком м'яча від стіни: сквош й пелота

✍ Сквош – ігровий ракетний вид спорту в закритому приміщенні. Назва гри (англ. squash) пов'язана з використанням у ній відносно м'якого порожнистого м'яча діаметром близько 40 мм, а її прототипом вважається гра в ракетки (rackets або gasquets – американський варіант назви), в якій, на відміну від сквошу, використовується досить жорсткий м'яч. Гра (одиночна – два гравці; або парна – чотири), ведеться спеціальними ракетками на оточеному з чотирьох сторін стінами корті.

Корт. Міжнародний розмір корту був затверджений у 1920-х роках: 9750 мм завдовжки і 6400 мм завширшки. За фронтальною стіною проходить лінія верхнього ауту на висоті 4570 мм від підлоги, поєднана похилими лініями ауту з обох бічних стін с лінією ауту на задній стіні, прокреслена на висоті 2130 мм. На фронтальній стіні так само проведена лінія подачі на висоті 1830 мм і так званий тін (tin) або нижній аут (еквівалент сітки) заввишки 430 мм, оточений бортиком заввишки 50 мм.



🏆 Історія гри.

Спочатку гра називалася сквош-ракетки – завдяки м'якому м'ячу, на відміну від твердого м'яча, що використовується при грі в теніс. Сквош розвинувся з п'яти різних ігор, де використовувалися ракетки, рукавички та м'ячі. Його коріння сягає початку XVI століття. Ще у Франції в епоху Відродження діти розважалися, відбиваючи ракеткою м'яч від стін у вузьких провулках. У схожу гру грали в релігійних установах, наприклад, у французьких монастирях. Ченці використали ребристі рукавички, щоб ударяти м'ячі об рибальську сітку,



натягнуту впоперек подвір'я монастиря. Так з'явилися перші ракетки, які використовуються у сквоші та тенісі.

Правила гри.

При правильній подачі одна нога гравця повинна бути в зоні подачі, а м'яч після удару ракетки має відскочити від фронтальної стіни між лінією подачі й лінією ауту і приземлитися в протилежній задній чверті корту, якщо тільки його не відбив на льоту гравець, який приймає.

Гравець, який приймає подачу, відбиває м'яч до фронтальної стіни. М'яч може бути відбитий на льоту або між його першим і другим ударами об підлогу корту. При правильному ударі м'яч повинен досягти фронтальної стіни та вдаритися між лініями ауту й звуковою панеллю (tin) до свого торкання підлоги. М'яч, який потрапив в будь-яку лінію ауту або кордон звукової панелі, на відміну від тенісу, вважається аутом. До удару об фронтальну стіну м'яч будь-яку кількість разів може ударитися в будь-яку з трьох стін корту.

Розіграш продовжується доти, доки один із гравців має можливість відбивати м'яч супернику або не припускається помилки (вибиває в аут, дозволяє м'ячу двічі вдаритися об підлогу, потрапляє в tin і т. д.) або суддя не оголошує лет або строук за перешкоду гри.

Відповідно до традиційної британської системи рахунку, що існує з 1926 року, очки зараховуються тільки гравцеві, який виконує подачу. Якщо гравець, який приймає, виграє розіграш, то це дає йому тільки право наступної подачі. Зазвичай гейми розігруються до 9 очок, а при рахунку 8-8 гравець може обрати гру до 9 або 10 очок. На змаганнях зазвичай грають до трьох перемог, але не більше п'яти геймів.

Пелота (ісп. pelota «м'яч, куля») – сукупність різновидів спортивних ігор з м'ячем на майданчику, використовуючи руку, ракетку або й кошик, супротив стіни; гра може бути як одноосібною, так і командною. Найчастіше в ній беруть участь дві команди, обличчям до обличчя, розділені або лінією на підлозі, або сіткою. Пелота є національною спортивною грою басків. На сьогодні функціонує Міжнародна федерація з баскської пелоти.

Історія гри.

Походження баскської пелоти лишається досі нез'ясованим. Утім, однозначно вона прямо пов'язана з народним спортом, адже подібні традиції існували (існують) в сільській місцевості Ірландії, на півночі Італії, були поширені в індіанців Мексики.

Деякі дослідники схильні вбачати у сучасній пелоті вплив тенісу. Традиційно також вважається, що саме пелота є прототипом сквошу.

Достеменно відомо, що вже у XIX ст. були сформовані основні види сучасної баскської пелоти.

Велике значення для популяризації гри мала організація перших офіційних ігор у 1920-х роках.

Баскська пелота була офіційно включена до програми змагань на II Олімпійських іграх (Париж, 1900 р.). Уже за часів сучасності змагання з пелоти були показовими на XXV Олімпійських іграх (Барселона, 1992 р.).

Правила гри

Гравець у пелоту (пелотарі) щосили кидає пружний м'яч (найчастіше діаметром 6,5 см, виготовлений із каучуку) голою рукою або б'є по ньому ракеткою (вигнутою, наче дзьоб, биткою) об стінку (на відкритій місцевості до 9 м заввишки) або у спортзалі. Завданням суперника є відбити м'яч на льоту (рідше – після одного удару по поверхні майданчика).

Якщо один із гравців пропускає м'яч, той стрімко вдаряється об металічну заслінку на протилежному кінці поля, відтак суперник отримує одне очко. Під час гри гравцям заборонено заважати один одному – кожна помилка зараховується як штрафне очко; розіграш, зазвичай, ведеться до 60 очок.

У пелоту гравці можуть грати, як і в теніс, індивідуально і в парах, а також в командах з чотирьох і навіть шести учасників. Звісно, для таких великих команд передбачено більші майданчики – до 60 м завдовжки і 16 м завширшки, при цьому стінка має ті ж



самі 9 м заввишки і 18 м завширшки, задній бік виступає над рівнем майданчика на 80 см, від задньої лінії до подачі – 16-20 м.

Взагалі існує величезна кількість різновидів пелоти. Діюча Міжнародна федерація баскської пелоти з усього різноманіття стандартизувала 4 види поля (кортів) для пелоти і 14 окремих дисциплін (з окремими правилами) баскської пелоти, зафіксувавши т.ч. для кожної дисципліни поле, правила, в т.ч. і кількість учасників, і м'яч.



Чотири стандартні корти для гри в баскську пелоту: дуже короткий (30 м завдовжки); короткий (36 м); довгий (54 м); трінкет (28,5 м).

6. Сучасні спортивні ігри маловідомі: smolball й 360 ball Smolball гра

Смолбол, який на етапі розробки називався «тенібол», - це вид спорту з м'ячем, у якому змагаються дві команди, кожна з яких складається з трьох польових гравців і воротаря. Мета гри полягає в тому, щоб помістити м'яч у ворота суперника. У смолбол грають ракеткою, м'яч може торкнутися стегна або грудей під час гри. Воротар може відбити м'яч у площі воріт усім своїм тілом.



Походження. На початку 1970-х років ідея командної гри в теніс виникла під час літнього спортивного табору для студентів-

спортсменів. У розпорядженні п'ятдесяти польських студентів було лише два тенісні корти, що означало, що гравці чекали довго. Януш Смолінський придумав демонтувати сітку та встановити два міні-футбольні ворота, щоб мати можливість грати в теніс командою. Але Смолінські посміявся, і ідея була визнана божевільною. Кілька років потому Смолінський згадує свою ідею під час уроку фізкультури і намагається займатися цим уявним видом спорту зі своїми учнями. Мотивація винахідника зросла завдяки інтересу та радості його учнів від гри. Тоді Смолінський випробував різні ракетки для використання в іграх на етапі розробки. Однак, не знайшовши те, що шукав, він розробив у своїй шкільній майстерні ракетку з пресованого дерева. Знадобився деякий час, перш ніж була розроблена ракетка Smolball. Вибір м'яча проходив за тією ж процедурою. Через кілька травм на уроці ракетку пізніше оснастили петлею безпеки.

Термін «smolball» складається з початку прізвища винахідника Януша Смолінського та німецького слова ball.

♣ **Правила.** Під час гри гравців можна вільно замінювати. Однак гравець, який заміняє, може вийти на поле лише після того, як гравець, якого замінюють, залишив його. Неправильні процедури під час заміни гравців караються чотирма хвилинами штрафу.

Гра починається з перекидання м'яча, виконаного суддею на перетині центральної лінії та кола. До моменту кидка м'яча ракетки обох команд повинні торкатися землі.

Потім гравці повинні підскочити і спробувати завести м'яч на свій майданчик. На відстані одного метра ракетки двох представників команд повинні торкатися землі. Знову ж таки, м'яч кидає суддя, і гравці повинні спробувати виграти його для своєї команди.

М'яч можна вдарити чотири рази протягом ходу гравця без обмеження кроку. Це стосується відскоку, жонглювання та контролю м'яча з землі. Однак підняття м'яча з землі не вважається дотиком м'яча.



Не можна активно грати м'ячем ногою, рукою або головою. Гравців, які володіють м'ячем, не можна атакувати ззаду.

Суперникам не дозволяється стояти у площі воріт перед м'ячем. Якщо м'яч покидає ігрове поле або торкається стелі, команді, яка не торкалася м'яча останньою, призначається вільний удар, який повинен бути виконаний з місця порушення на один метр вище стіни або панелі.

Вільний удар і пенальті. Усі штрафні удари повинні виконуватися з місця фолу. Проте, якщо помилка здійснена за лінією воріт або у площі воріт, вільний удар повинен виконуватися з одного з кутів перед площею воріт. Під час штрафного удару суперники повинні дотримуватися дистанції в чотири метри. Якщо порушення правил перешкоджає можливості забити гол, команда, що перебуває в невідгідному становищі, отримує пенальті. Виконавець пенальті повинен поставити м'яч рукою і влучити ракеткою прямо у ворота. В цей час воротар обома ногами знаходиться на лінії воріт. Якщо воротар покидає лінію воріт, пенальті повторюється. Якщо гол не забитий через те, що воротар зумів відбити м'яч, гравець, який отримав пенальті, може негайно продовжити гру. Якщо воротар не торкається м'яча, гравець, який виконав пенальті, не може торкатися м'яча безпосередньо, м'яча повинен спочатку торкнутися інший гравець. Якщо правила гри порушуються, показується жовта картка і накладається чотирихвилинний штраф. Серйозні порушення правил гри караються червоною карткою та виключенням із гри, навмисні удари руками, крики та скарги на суддю чи інших гравців також караються.

Ракетка Smolball. Для гри не потрібне захисне спорядження. З міркувань безпеки правила гри дозволяють використовувати лише офіційне спорядження smolball. Крім того, потрібні ворота довжиною 2 м і висотою 1,25 м. Однак деякі гравці носять рукавички на руці, що тримає ракетку.

Тривалість гри. Матч складається з трьох третин по 20 хвилин з 10-хвилинною перервою. У заключній третині через 10 хвилин відбувається зміна сторін без перерви. У команді три гравці та воротар. *Під час гри гравець не може закривати м'яч власним тілом або власною ракеткою.* Така поведінка карається чотирма хвилинами. Однак допускається легкий дотик до тіла.

Воротар може грати з ракеткою, проштовхувати м'яч у площі воріт усім тілом і тримати його в руках максимум чотири секунди.

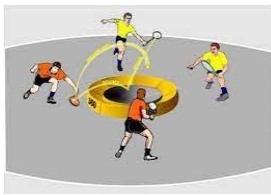
СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Якщо воротар забиває прямий гол під час початкового удару, він анулюється. За межами площі воріт воротар вважається польовим гравцем. Іншому гравцеві не дозволяється перешкоджати воротареві. Ширина воріт становить два метри. Довжина площі воріт повинна бути на три метри більшою за ворота.

360 ball

У 80-ті брати Коллінзи з Південної Африки зробили гумовий батут від якого відстрибував м'яч. Згодом гра була вдосконалена за допомогою Нельсона де Fontes, Гевіном Хобсоном та Робом Хіллом у 2010 році. Результатом цієї роботи був приз ISPO Brand New Awards у Мюнхені, це престижна нагорода за найкращий бізнес запуск-проект.

Гра, схожа на сквош, замість стіни тут гумова сфера.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 7

Залишити історію ігор та визначте її походження (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної)

Ігри	Походження гри	Історія гри
Кросмінтон		
Smolball		
Touchtennis		
Сквош		
Pickleball		
Пляжний теніс		

Тестові завдання для самоконтролю

1. Початком сучасного бадмінтону прийнято вважати:
 - a. 1892 рік
 - b. 1882 рік
 - c. 1872 рік.

2. *Перші правила гри у бадмінтон були створені англійцями в:*
 - a. 1887 року
 - b. 1897 року
3. *Партію у бадмінтоне виграє сторона, яка першою набрала:*
 - a. 16 очок;
 - b. 21 очко;
 - c. 25 очок.
4. *При рівному рахунку в кросмінтоне 15:15 партія триває до:*
 - a. до різниці двох очок;
 - b. хто першим спортить подачу.
5. *У кросмінтон грають:*
 - a. 1 на 1 й 2 на 2;
 - b. 1 на 1 й 3 на 3.
6. *За сучасними міжнародними правилами, кожна гра в настільному тенісі триває:*
 - a. до 11 очок по 2 подачі;
 - b. до 21 очка по 5 подач.
7. *Чим відрізняється ширина корту в одиночній грі та в парній у великому тенісі?*
 - a. в одиночній – площа обмежена двома внутрішніми поздовжніми лініями; в парній - дві латеральні вузькі смуги, називаються коридорами;
 - b. в одиночній – дві латеральні вузькі смуги, називаються коридорами; в парній - площа обмежена двома внутрішніми поздовжніми лініями.
8. *Що у великому тенісі називають геймом?*
 - a. період тенісного матчу, протягом якого подає один гравець;
 - b. період тенісного матчу, поки один із гравців не виграє 6 геймів.
9. *Згідно з новими правилами бадмінтону (з 2006 р.) очки нараховуються в кожному розігравші незалежно від того хто подає, та гра ведеться до:*
 - a. 21 очка;
 - b. 15 очок.

10. *Із скількох різних видів ігор в яких використовувалися ракетки, рукавички і м'ячі розвивався сучасний сквош?*
- a. із 3 ігор;
 - b. із 5 ігор;
 - c. із 7 ігор.
11. *Яка національна гра є прообразом сквоша?*
- a. пелота;
 - b. теніс;
 - c. тамбурело;
 - d. ракетбол.
12. *Якого народу є національна спортивна гра – пелота?*
- a. басків;
 - b. чехів;
 - c. шведів.
13. *Визначте причини, за якими варто грати в настільний теніс:*
- знижує втому, напругу;
 - розвиває дрібну моторику;
 - розвиває спритність та швидкість;
 - активна старість;
 - тренує зор;
 - розвиток витривалості;
 - розвиває вибухову силу, прискорює реакцію;

Відповідь: поставте плюс на правильній відповіді


**ТЕМА № 8. СПОРТИВНІ ІГРИ З ЛІТАЮЧИМ
ДИСКОМ І З КУЛЯМИ**

План:

1. Алтимат
2. Гатс
3. Дискогольф
4. Дабл-диск-корт
5. Крокет
6. Бочче
7. Кёрлінг

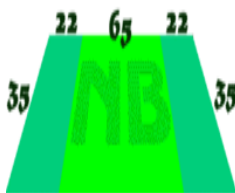
1. Алтимат (англ. ultimate) – це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском. Гра ведеться двома командами у прямокутному полі із зонами на кінцях. Ціль – пасами провести диск через ігрове поле до зони

суперника, де його мусить зловити один із гравців команди.

 Поле – прямокутне з гольовими зонами (end-zone – як в американському футболі) на кінцях. Розміри центральної частини поля – 65x35 м, із зонами глибиною по 22 м, що прилягають до коротших боків поля.

Мета гри – зловити диск в гольовій зоні суперника.

Початок гри – розіграш кожного очка починається з розміщення команд на передніх лініях своїх гольових зон. Команда, що захищається, вводить диск у напрямку нападаючої команди. Атака починається з того місця, де диск упав і зупинився або викотився/вилетів в аут.



Рахунок.

Команді зараховується очко, коли гравець ловить диск у гольовій зоні суперника (якщо диск падає на землю в гольовій зоні – це втрата). Після цього команди міняються сторонами. Диск

вводить команда, що виграла попереднє очко. Фінали великих змагань тривають доти, доки одна з команд не набере 21 очко або більше з мінімальним розривом в 2 очки. Такі ігри можуть тривати близько 2 або 3 годин. Інші матчі звичайно проводять до меншої кількості виграшних очок, або з обмеженням за часом, що зменшує тривалість гри, тим самим не даючи гравцям сильно утомлюватися.

2. Гатс (англ. guts) – спортивна гра, у якій беруть участь дві команди, від одного до п'яти гравців в кожній. Ціль гри полягає в тому, щоб якнайшвидше набрати 21 очко. Перед початком гри команди розміщуються одна навпроти одної на відстані 14 м. Гравець повинен кинути диск так, щоб суперник не зміг його зловити. Якщо гравець не ловить диск чисто (без жонгливання), команда, яка виконує кидок, одержує очко.

(<https://www.youtube.com/watch?v=UMv7MCgLm04>)

3. Дислогольф (англ. disk golf) схожий на звичайний гольф, тільки замість м'ячиків – диск, замість лунок – спеціальні кошики, замість ключок – руки. Ціль та ж, що й у гольфі. Потрібно пройти певну дистанцію за найменшу кількість кидків, тобто закинути диск в усі кошики. Кошики в дискогольфі великі, обвиті металевими ланцюгами. На зразок різних ключок для різних ударів у гольфі, в дискогольфі є різні диски для різних кидків.

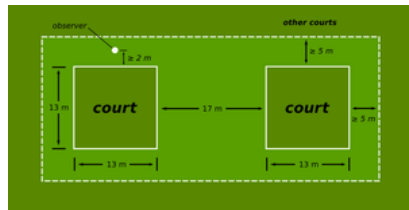


Хід гри. Дистанція для диск-гольфу складається з декількох відрізків (звичай 9 або 18), від стартової точки «ті» до кошика. Гравці невеликими групами (3-5 осіб) виконують кидки з першої точки «ті», в заданому порядку. Кожен наступний кидок виконується з місця зупинки диска після попереднього кидка. Кидок виконує той, чий диск лежить далі від кошика. Кидки виконуються до тих пір, поки диск не попаде в кошик. Після того як всі гравці групи завершили відрізок, вони переходять до наступного відрізка, і так до кінця дистанції. Кидки на кожному відрізку додаються, а потім підсумовуються всі кидки зі всіх

відрізків. Переможцем стає той, хто пройде дистанцію, який виконав найменшу кількість кидків. Диски. Для диск-гольфу використовується велика кількість дисків, які розрізняються між собою різними льотними характеристиками. Основні льотні характеристики: швидкість, планерування, поворот, спад. Маючи різні комбінації льотних характеристик, диски створюють три основні групи: драйвер (для дальніх кидків), мід-ренч або епроуч (для кидків середньої дальності) і патер (для попадання в кошик). Також існує міні-диск (маркер). Він використовується гравцями для маркування місця зупинки диска. Міні-диск кладеться впритул перед диском, який зупинився, по лінії від центру диска до кошика, і кидок виконується від міні-диска.

4. Дабл-диск-корт (англ. double disk court) – це командна гра з двома літаючими дисками вагою по 110 грамів. У грі беруть участь дві команди, по два гравці в кожній. Упродовж гри команда знаходиться в одному і тому самому квадраті. Ціль гри – захистити свій квадрат від атаки суперників.

Грове поле складається із двох квадратів зі сторонами по 13 м на відстані 17 м один від одного. Атакувати можна двома способами: кидати диск у квадрат суперника таким чином, щоб він упав у його межах, або змусити команду суперників доторкнутися до обох дисків одночасно. Команда заробляє очко, якщо їй вдається провести успішну атаку або якщо диск, кинутий суперником, вилітає за межі квадрата. Перша команда, яка набере попередньо визначену кількість очок, перемагає.



5. Крокет (англ., франц., від гачок) – спортивна гра. Кожний з учасників команди ударами молотка по дерев'яній кулі намагається швидше провести її через встановлені на майданчику дужки.

Ще в XVII столітті гра крокет (від франц. слова *crochet* – гачок) була найулюбленішим дозвіллям французів.

В інших європейських країнах, і особливо в Англії, крокет набув поширення через 200 років. Уподобавши цю азартну гру, англійці почали створювати клуби й розробили певні правила для

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

гравців, згідно з якими почали проводити змагання. Перший відкритий чемпіонат Англії відбувся в 1867 році, а в 1900 і 1904-му роках крокет включили до програми олімпійських ігор. У середині ХІХ століття крокет також був дуже популярний в Росії. Ним захоплювалися вельможні особи, в тому числі і члени царської сім'ї.



За часів Великої Вітчизняної війни крокет був призабутий, але в наш час він знову знаходить своїх шанувальників. А от у Європі, Америці та Австралії цією грою захоплюються нітрохи не менше, ніж тенісом або гольфом. Існує величезна кількість спортивних клубів, створено Всесвітню федерацію крокету. Тільки на одному Туманному Альбїоні спортивних клубів з крокету налічується близько 400. Грають у цю гру на рівному земляному або трав'яному майданчику завширшки 13,5-45 м і завдовжки 24-90 м; діаметр куль - 8,28 см; розмір воріт – приблизно 25x25 см.

6. Бочче надзвичайно популярна у всьому світі. У неї з превеликим задоволенням грали древні греки та єгиптяни. В середні віки вона набула поширення в Західній Європі.

Інвентар:



В Італії ця гра за популярністю поступається тільки футболу. Нею свого часу захоплювався скрипаль-віртуоз, композитор Паганіні. Грати в бочче можна один на один, два на два, три на три, чотири на чотири. Прямокутний рівний майданчик розміром 24-28 м завдовжки і 2,5-4 м завширшки. Декілька куль (бочче) з дерева або пластмаси, діаметром від 9 до 11 см, вагою не більше ніж 1400 г.

На початку гри на протилежний кінець майданчика кидають маленьку кульку – боччино. Потім суперники по черзі запускають руками бочче так, щоб воно підкотилося якомога ближче до боччино. Своєю бочче можна вибивати кульку суперника, яка знаходиться у більш вигідній позиції. За влучні кидки нараховуються очки.

Переможцем стає той гравець, який першим набирає встановлену кількість очок.

7. Керлінг (від англ. curl – завертатися) – олімпійський вид спорту, гра на льоду між двома командами, мета якої розташувати важку гранітну шайбу (камінь) ближче до цілі, ніж шайба команди-супротивника. За своїм принципом гра схожа на боулінг на траві.



У керлінг грають дві команди по чотири гравці, які по чергово метають гладенькі відполіровані гранітні шайби по крижаній доріжці у напрямку до цілі, відміченій на доріжці концентричними колами. Два гравці допомагають спрямувати шайбу в потрібну точку за допомогою спеціальних щіток, якими вони натирають лід в напрямку руху шайби. Гра поділяється на енди, в кожному з яких командам нараховуються очки залежно від того, скільки своїх шайб виявилися ближче до цілі, ніж найближча шайба команди-супротивника. Гра складна, як технічно, так і стратегічно.

Керлінг входить до програми олімпійських ігор, починаючи з Олімпіади 1998 р. в Нагано. В 2006 Міжнародний олімпійський комітет ухвалив рішення ретроспективно визнати офіційними змагання з керлінгу, що проводилися в рамках міжнародного спортивного тижня в 1924 р. Під час Олімпіади 1932 р. теж проводився показовий матч із керлінгу між командами США та Канади.

Історія гри.

Керлінг зародився у Шотландії в добу пізнього середньовіччя. Перша письмова згадка про гру датується 1541 роком. Пітеру Брейгелю старшому належать дві картини, датовані 1565 р., на яких зображені гравці в керлінг. Шотландці популяризували гру у світі, особливо в Канаді, США та в континентальній Європі. Сьогодні в неї грають також у Японії, Кореї, Китаї, Австралії та Новій Зеландії.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 8

✎ *Визначте походження ігор (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної) її застосування на пляжі для широкого розповсюдження*

<i>Гри</i>	<i>Походження гри</i>	<i>Застосування гри на пляжі</i>	<i>В якій країні зародилась</i>	<i>Обладнання, інвентар, екіпіровка</i>
Double Disc Court				
Алтимат				
Guts	рухлива	+	США	фрісбі
Крокет				
Бочче				
Керлінг				

✎ **Тестові завдання для самоконтролю.**

1. *Встановити відповідність*

Спортивні ігри з літаючим диском

Ігрове поле

1) Дабл-диск-корт

а) необмежена територія

2) Дислогольф

б) гравці розміщуються

3) Гатс

один навпроти одного, на відстані 14м

4) Алтимат

в) 2 квадрати по 13 м на відстані 17 м один від одного

Відповідь: _____

2. *Встановити відповідність*

Спортивні ігри із кулями

Країна, інвентар

1) Бочче

а) Франція

2) Крокет

б) Древня Греція та Єгипет

3) Керлінг

в) Шотландія

г) молоток, дерев'яні кулі

д) гранітні шайби, щітки

е) кулі з дерева або пластмаси

Відповідь: _____

**ТЕМА № 9. СПОРТИВНІ ІГРИ З СІТКОЮ Й
ЗАКИДАННЯМ В КОШИК**


План:

1. Волейбол
2. Пляжний волейбол
3. Сепак такро (малайський волейбол)
4. Фістбол
5. Футнет
6. Рінго
7. Баскетбóл
8. Корфбóл
9. Слeмбол
10. Баскетбол 3x3
11. Хорсбол



1. Волейбол (англ. volleyball від volley – «залп», «удар з льоту», і ball – «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи спрямувати м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, припустився помилки. При цьому для організації нападу гравцям однієї команди дається не більше трьох торкань м'яча поспіль (на додаток до торкання на блоці).

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає правила FIVB (англ.), – Міжнародна волейбольна федерація. Волейбол – олімпійський вид спорту з 1964 року.

 *Історія гри*

Винахідником

волейболу вважається
Вільям Джон Морган,
викладач фізичного
виховання коледжу
Асоціації молодих
християн (YMCA) в місті
Холіоке (штат
Массачусетс, США). 9



лютого 1895 року в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, кількість яких на майданчику не обмежувалася, стали перекидати через неї баскетбольний м'яч. Морган назвав нову гру «мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрингфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву – «волейбол». У 1897 році були опубліковані перші правила волейболу. Загальні правила гри сформувалися в 1915 році. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії – з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11х22 м без зміни позицій гравцями під час матчу. У 1922 році проведено перші загальнонаціональні змагання – у Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу й волейболу Чехословаччини – перша у світі спортивна організація з волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації Болгарії, СРСР, США та Японії. У той же період формуються головні аспекти техніки – подача, прийом, удар нападу та блок. На їх основі виникає тактика командних дій. У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страхування, варіювалися удари нападу й обманні удари. У 1936 році на конгресі Міжнародної федерації з гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки та 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище поясу, після торкання м'яча на блоці гравцеві було заборонено повторне торкання поспіль, висота сітки для жінок становила 224 см, зона подачі була суворо обмежена.

↔ *Правила*

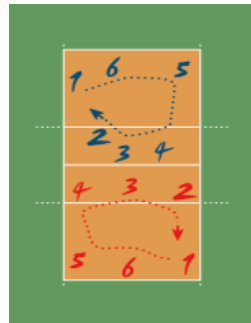
Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром 18х9 метрів. Майданчик розподілений посередині сіткою. Кожна з двох команд складається максимум з 12 гравців, а на полі одночасно знаходиться 6. Мета гри – ударом добити м'яч до ігрової поверхні майданчика на половині супротивника або примусити його помилитися.

Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі. Після введення м'яча в гру подачею і успішного розіграшу подача переходить до тієї команди, яка виграла очко. Майданчик за кількістю гравців умовно розділений на 6 зон. Після кожного переходу права подачі від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщуються в наступну зону за годинниковою стрілкою.



Подача

Виконує подачу гравець, який в результаті останнього переходу переміщується з другої в першу зону. Подача проводиться із зони подачі за задньою лінією ігрового майданчика. У польоті м'яч може торкнутися сітки, але не повинен торкатися антен або їх уявного продовження вгору. Якщо м'яч торкнеться поверхні ігрового майданчика, команді, що подавала, зараховується очко. Якщо гравець, який подавав, порушив правила або відправив м'яч до аути, то очко зараховується команді, що приймала. Не дозволяється блокувати м'яч при подачі, перериваючи його траєкторію над сіткою. Якщо очко вигране командою, яка подавала м'яч, то подачу продовжує виконувати той самий гравець.



Прийом

Зазвичай приймають м'яч гравці, які стоять на задній лінії, тобто в 5, 6, 1 зонах. Проте прийняти подачу може будь-який гравець. Гравцям команди, що перебувають на прийомі, дозволяється зробити три торкання і максимум після третього перевести м'яч на половину супротивника. Обробляти м'яч на прийомі можна в будь-якому місці майданчика і вільного простору, але тільки не на половині майданчика супротивника. При цьому, якщо доводиться пасом переводити м'яч назад на свою ігрову половину, друга передача з трьох не може проходити між антенами, а обов'язково повинна проходити поза ними. Під час прийому не допускається затримка м'яча при його обробці, хоча приймати м'яч можна будь-якою частиною тіла.

Атака

Зазвичай при успішному прийомі м'яч приймається гравцями задньої лінії (1-е торкання), доводиться до зв'язкового гравця (2-е торкання), який передає м'яч гравцеві атаки (3-є торкання). При ударі м'яч повинен пройти над сіткою, але в проміжку між двома антенами. При цьому м'яч може зачепити сітку, але не повинен зачіпати антени або їх уявного продовження вгору. Гравці передньої лінії можуть атакувати з будь-якої точки майданчика. Гравці задньої лінії перед атакою повинні відштовхуватися за спеціальною трьохметровою лінією.

Регламент

Волейбольна партія не обмежена в часі й триває до 25 очок. При цьому якщо перевага над супротивником не досягла 2 очок, партія триватиме доти, доки не буде досягнута потрібна перевага. Матч триває до того моменту, як одна з команд виграє три партії. У п'ятій партії (тай-брейк) рахунок ведеться до 15 очок.

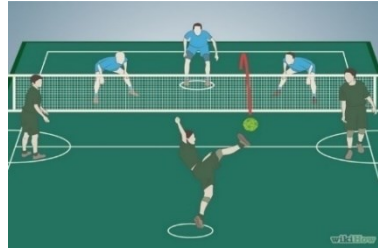
2. Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра над розділеною високою сіткою на піщаному майданчику, в якому дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками з метою приземлити його на чужій половині та не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу. Між двома

видами спорту існує багато спільного, але є й істотні відмінності в правилах і техніці гри.

3. Сепактакро (малайський волейбол) (малай. *sepak takraw*, (відомий також під назвою «сепактакрау»), або волейбол ногами – популярний у Південно-Східній Азії вид спорту. Сепактакрау відрізняється від волейболу використанням ротангового м'яча, а також тим, що торкатися м'яча можна лише ногами, головою або грудьми.

Ця незвичайна гра зародилася в XV столітті. У перекладі назва гри дослівно означає «бити ногою по ротанговому м'ячу». Вона поширена не тільки в Південно-Східній Азії, але і в США, Англії, Франції, Австралії. У грі беруть участь дві команди по три учасники в кожній.

Інвентар: майданчик розміром 13,42x6,1м, розділений сіткою, натягнутою на висоті 1,55 м; м'яч діаметром 410-430 мм і вагою 180 г (ротанг можна замінити розщепленою та розмоченою вербовою лозою).



Можна використовувати звичайну надувну кулю.

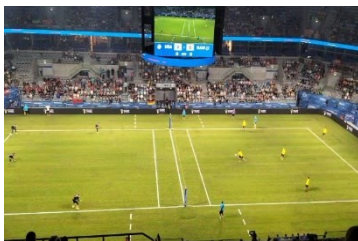
Хід гри. Гравці команди, яка подає, розміщуються на майданчику в такому порядку: двоє – по кутах біля сітки, подавальник – позаду в колі, обкресленому на відстані 2,5 м від задньої лінії. Один із гравців, розташований попереду, починає гру; він кидає м'яч учасникові, який подає. Той у свою чергу відбиває м'яч ногами на сторону противника.



Кожна команда може торкнутися м'яча лише тричі. Це може зробити і один гравець. М'яч перекидають через сітку після будь-якого з трьох ударів. Гра складається з трьох партій, а рахунок ведеться до 15 очок.

Правила гри. В малайському волейболі забороняється грати руками, але можна відбивати м'яч головою, плечима, ногами.

4. Фістбол (англ. Fistball, «кулачний м'яч») – популярний командний вид спорту, гра на розділеному навпіл сіткою або стрічкою трав'яному майданчику (розміром 50x20 метрів), в якій дві команди, розташовані з різних боків сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками, з метою приземлити його на чужій половині й не допустити більше одноразового торкання м'яча на своїй половині майданчика. Гравці мають право допустити не більше 3 торкань м'яча руками і одного торкання м'яча землі, причому після кожного удару або пасу (в одному розігравші очка).



Гра ведеться до перемоги в трьох сетах, кожен сет триває до 20 очок.

Аналог фістболу вперше був згаданий в одній з промов римського імператора Гордіана III в 240 році нашої ери. Перші офіційні правила гри були опубліковані в Італії в 1555 р.,

через це гру іноді називають «італійською гилкою».

5. Футнет – ігровий вид спорту, який поєднує теніс і футбол. Грають на майданчику розміром 8x13-18 м, який розділений на дві половини сіткою заввишки 1,1 м.

Гра відома з 1920-х років, коли вона була популярною в Чехословаччині. Міжнародною організацією, що об'єднує національні федерації, є FIFTA, до якої також входить і Україна.

Історія гри.

У 1922 році члени футбольного клубу «Славія» (Прага) грали в «футбол над мотузкою», пізніше заміненою сіткою. Ця нова гра має правила, подібні до волейбольних, але руками грати заборонено. У 1936 році були розроблені перші офіційні правила.



Перший кубок з футболтенісу був розіграний в 1940 році. До 1962 року футболтеніс вважався рекреаційним спортом. Того ж року була заснована чехословацька ліга, але лише у Празі; у 1987 р. – Міжнародна асоціація футболтенісу. Європейські чемпіонати почали проводитися з 1993 року, чемпіонати світу – з 1996 року.

6. Рінго. У рінго можна грати один на один або командами (двоє на двоє, троє на троє).

Інвентар: майданчик розміром 12х6м; сітка завдовжки 580 см і завширшки 35 см,



натягнута на висоті 2,43 м; гумове кільце діаметром 15-18 см (його можна зробити своїми руками із гумового шланга діаметром 2,5-3 см).

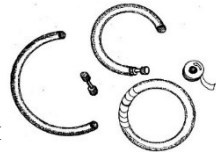
Хід гри: Правила гри дуже нагадують волейбольні. Гра складається з трьох партій: партія вважається завершеною, коли один гравець або команда набирає 15 очок. Гра припиняється при рахунку партій 2:0. Гра починається подачею однієї зі сторін. Гравець, що подає, знаходиться на межі майданчика, він рукою посилає кільце супернику. У цей момент він повинен хоч би однією ногою торкатися землі. Гравець, що приймає, спіймавши кільце, відразу ж повертає його на протилежну сторону.

Перше очко не зараховується – розігрується подача. При наступній подачі очки нараховуються, як у волейболі. Якщо гра відбувається один на один, то кожен гравець має право на п'ять подач. Якщо грають команди, то вони вводять кільце в гру по черзі. Якщо під час подачі кільце, зачепившись за сітку, впало на сторону противника, його знову вводять у гру той самий гравець. За друге підряд попадання в сітку гравець отримує штрафне очко.



Штрафні очки нараховуються також за:

- кидок за межі майданчика (аут);
- ловлення кільця двома руками;
- торкання затиснутим в долоні кільцем землі, сітки чи будь-якої частини тіла, як свого, так і напарника;
- кидок, після якого кільце починає обертатися у повітрі;



– вертикальний кидок на сторону противника.

Під час гри учасникам забороняється виконувати обманні рухи рукою, якою виконується подача, перекладати кільце з однієї руки в іншу, пересуватися із зловленим кільцем по майданчику (можна зробити лише один крок).

7. Баскетб́ол (англ. basket – кошик і англ. ball – м'яч) – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик), закріплене на щиті на висоті 3 м 5 см над майданчиком.

Грають дві команди по 5 осіб на майданчику 28x15 м. Переможцем визнається команда, якій вдалось більшу кількість разів закинути м'яч у «кошик» супротивників. Тривалість гри – чотири періоди по 10 хвилин, з півторахвилинними перервами між першою та другою і третьою й четвертою чвертями, та великою 15-хвилинною перервою між другим та третім періодом. У Національній баскетбольній асоціації гра триває 48 хвилин і розподіляється на 4 чверті.

Перший чоловічий чемпіонат світу проведено в 1950-у році, а в 1953-му – жіночий. Зараз чемпіонати проводяться кожні чотири роки. Найпрестижніші змагання серед збірних команд країн – олімпійські ігри, чемпіонат світу з баскетболу, а серед клубних – чемпіонат НБА та в Європі – Євроліга УЛЕБ, Єврокубок та Кубок виклику ФІБА.

Історія баскетболу

Доктор Джеймс Найсміт відомий в усьому світі як винахідник баскетболу. Він народився в 1861 році в Ремсей містечку, біля Елмонта, штат Онтаріо, Канада. Концепція баскетболу в нього зародилася ще у шкільні роки, під час гри в «duck-on-a-rock».

Зміст цієї популярної на той час гри полягав у наступному: підкидаючи один невеликий камінь, необхідно було потрапити ним на вершину іншого каменя, більшого за розміром.

Професором коледжу в Спрингфілді, Джеймс Найсміт зіштовхнувся з проблемою створення зимової гри для штату Массачусетс, у періоду між змаганнями з бейсболу та футболу.



СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Найсміт розмірковував, що зважаючи на погоду, характерну для цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень.

У грудні 1891 року Джеймс Найсміт представив своєму гімнастичному класу в Спрингфілді свій безіменний винахід.

Перша гра була зіграна футбольним м'ячем, а замість кілець до поручнів балкону з обох боків спортивного залу Найсміт прикріпив два прості кошики і вивісив на дошці оголошень список тринадцяти правил, що визначали умови цієї нової гри.

Правила гри.

↪ У баскетбол грають дві команди, зазвичай по дванадцять осіб (як чоловіки, так і жінки), від кожної з яких на майданчику одночасно діють п'ять гравців.

М'ячем грають тільки руками. Бігти з м'ячем, не ударяючи ним об підлогу, навмисно бити по ньому ногою, блокувати будь-якою частиною ноги або бити по ньому кулаком – порушення. Випадкове ж зіткнення або торкання м'яча стопою або ногою не є порушенням.



Переможцем у баскетболі стає команда, яка після закінчення ігрового часу набрала більшу кількість очок. При рівному рахунку після закінчення основного часу матчу призначається овертайм (зазвичай п'ять хвилин додаткового часу), у разі якщо і після його закінчення рахунок буде однаковим, призначається другий, третій овертайм і т. д., доки не буде встановлений переможець матчу.

За одне влучення м'яча в кільце може бути зарахована різна кількість очок: 1 очко – кидок зі штрафної лінії; 2 очки – кидок з середньої або ближньої дистанції (ближче трьохочкової лінії); 3 очки – кидок із-за трьохочкової лінії на відстані 6м 75см.

Порушення правил гри.

Аут – м'яч вийшов за межі ігрового майданчика.

Пробіжка – гравець, який контролює «живий» м'яч, здійснює переміщення ніг понад обмеження, встановлене правилами.

Порушення ведення м'яча, що включає в себе перенесення м'яча, подвійне ведення.

Три секунди – гравець нападу перебуває в зоні штрафного кидка більше трьох секунд у той час, коли його команда володіє м'ячем у зоні нападу.

П'ять секунд – гравець при виконанні вкидання утримує м'яч упродовж п'яти секунд.

Вісім секунд – команда, що володіє м'ячем, із зони захисту не вивела його в зону нападу за вісім секунд.

24 секунди – команда володіла м'ячем більше 24 секунд і не здійснила жодного точного кидка в кільце. Команда отримує право на нове 24 секундне володіння, якщо м'яч, кинутий по кільцю, торкнувся дуги кільця, або щита, а також у разі одержання фолу від команди, що захищається.

Опікуваний гравець – гравець утримує м'яч більше п'яти секунд, у той час як суперник його щільно опікає.

Порушення повернення м'яча в зону захисту – команда, що володіє м'ячем у зоні нападу, перевела його в зону захисту.

Фоли

Фол у баскетболі – недотримання правил, викликане персональним контактом або неспортивною поведінкою.

Гравець, який отримав 5 фолів у матчі, повинен покинути ігровий майданчик і не може брати участі у матчі (але при цьому йому дозволяється залишитися на лаві запасних). Гравець, що отримав дискваліфікаційний фол, повинен залишити місце проведення матчу (гравцеві не дозволяється залишатися на лаві запасних).

8. Корфбол є різновидом однієї з популярних спортивних ігор – баскетболу. А з'явилися ці ігри майже одночасно, з різницею в 10-11 років. Баскетбол вигадали наприкінці ХІХ століття

американці, а корфбол трохи пізніше – голландці. Можливо, їх не влаштувало те, що в баскетбол грають найчастіше в залі й лише по п'ять гравців у команді. Майданчик же для корфболу – це ціле футбольне поле (у шкільних умовах підійдуть майданчики менших розмірів). І чисельність команд удвоє більша – по 12 гравців (в кожній 6 хлопців і 6 дівчат). Причому грати в нього можуть разом і чоловіки, і жінки.

☞ Корфбол – одна з найпопулярніших і найбільш шанованих ігор на її батьківщині, де, за підрахунками, грають в неї більше 70 тисяч чоловік. Розігрується першість країни як серед дорослих, так і серед юнаків. Знамениті голландські гравці в корфбол настільки ж популярні, як, скажімо, у нас футболісти.



У корфбол змагаються на полі, розміри якого становлять 30-40 м завширшки і 90м завдовжки. Вздовж поле розділене на три рівні зони – на рисунку вони позначені відповідно літерами А, В, В. У центрі поля розмічено коло діаметром 14м – з нього суддя вводить м'яч у гру так само, як і в баскетболі.

Корзини в корфболі відрізняються від баскетбольних. Вони мають інші розміри, сплетені з лози та встановлені не по краях майданчика, а на самому полі. Таке розташування дозволяє урізноманітнити гру, адже корфболісти можуть атакувати кільце з усіх боків. У зоні захисту кожної команди (зони А і В) на відстані 4м від стійки є лінія, ближче за яку кидки забороняються. Грають у корфбол баскетбольним м'ячем. Гра складається з двох таймів, кожен з яких триває 45 хвилин. Розподіляються корфболісти на майданчику так: у кожній зоні грає по чотири гравці з команди: дві жінки і двоє чоловіків.

Як і в баскетболі, обидві команди прагнуть закинути м'яч в корзину суперника. Гравці передають м'яч один одному, проводять безліч відволікаючих маневрів, допомагаючи партнерові позбутися опіки.

Але правилами корфболу передбачено обмеження, яких немає в баскетболі. Наприклад, чоловіки мають право атакувати лише чоловіків, а жінки – жінок. Вести м'яч, ударяючи його об землю, заборонено: рухатися по майданчику можна, лише передаючи м'яч по повітрю. Не дозволяється також бити по м'ячу рукою або ногою, котити його по землі.

Після двох забитих голів партнери міняються зонами: гравці із зони А переходять в зону Б, а ті, що грали в зоні Б, переміщуються в зону В. Така зміна ігрової обстановки вимагає від спортсменів універсальних навичок – потрібно однаково добре грати і в захисті, і в нападі.

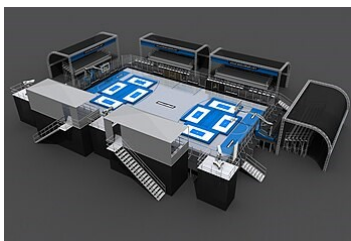
Деякі слова про корфбольні корзини.

Голландці плетуть їх з вербової лози. Кріплять корзини рейками до дерев'яних стовпчиків завтовшки 20-22см. Якщо немає можливості сплести корзину з лози, підійде будь-який інший підручний матеріал – дерево, дріт, міцна мотузка.

9. Слембол (англ. Slamball) – командний вид спорту, створений на основі баскетболу і гри з м'ячем. Очки в ньому також зараховуються після потрапляння м'яча в кошик команди-суперника, але система їх нарахування змінена. Головна ж відмінність полягає в покритті: замість паркету використовуються батути, допомагають спортсменам набрати необхідну висоту для слемданків. Правила допускають певний силовий контакт (на відміну від того ж баскетболу), команди складаються з 4-х гравців.


Історія гри

Цю гру вигадав у 2002 році Мейсон Гордон, який хотів створити комбінацію з різних видів спорту, щоб у результаті реальний спорт збігався з рівнем відеоігор. Реалізувати цю ідею йому допоміг продюсер Майк Толін. Перший майданчик для



слемболу був побудований в Лос-Анджелесі. Для гри було запрошено 5 стрітболістів (Джеймс Вілліс, Майкл Голдман, Шон Джаксон, Девід Редмонд і Джеф Шерідан). Ці гравці увійшли до двох перших команд: «Лос-Анджелес Рамбл» і «Чикаго Моб», які провели в 2001р. перший матч, що мав статус показового.


10. Баскетбол 3х3 - один з видів [баскетболу](#), що грається двома командами на одному баскетбольному кільці. Він розвинувся з вуличного баскетболу.

 3х3 - це вид баскетболу, який давно грають на вулицях та в залах по всьому світу, хоча і менш офіційно ніж основний вид баскетболу. Починаючи з кінця 2000-х років, правила гри 3х3 стали стандартизуватися по всій території [Сполучених Штатів](#).



У 1992 році [Adidas](#) розпочав припинене сьогодні змагання зі [стрітболу](#). З того часу кількість подій та змагань 3х3 по всьому світу неухильно зростає.

У 2007 році FIBA прийняла рішення про тестування 3х3 на Азійських іграх. Міжнародний дебют відбувся на Азійських юнацьких іграх 2009 року. Стритбол 3х3 дебютував у всьому світі на [літніх юнацьких Олімпійських іграх 2010 року](#) в [Сінгапурі](#). З цього часу чемпіонати світу як у дорослих, так і в категоріях молодше 18 років проводяться регулярно. 3х3 дебютує як олімпійський вид спорту на [літніх Олімпійських іграх 2020 року](#).

11. Хорсбол.  У народів Азії, що живуть поблизу, збереглися однотипні ігри (наприклад, кінна гра «Козлодрання» у казахів називається «Кок-пар», у киргизів – «Улактаріш», в узбеків – «Улак», у таджиків – «бузкаші»). В Афганістані – «Бузкуші» у перекладі «відлучення козлів» – вважається національною спортивною грою.

Гра нагадує поло, але вершники з батогами намагаються відібрати один у одного обезголовленого цапа. Різновиди цієї гри поширені у багатьох східних кочових народах.

Схожа гра існує з 18 століття в Аргентині (зараз вона вважається національною аргентинською грою) називається вона «пато», що

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

іспанською означає «качка», замість козла гравці використовували качку. Адаптувавши правила гри під сучасні вимоги наприкінці 1970-х два брати з Бордо, звернулися до національної федерації кінного спорту Франції з ідеєю нової кінної гри – комбінації кінного поло, регбі та баскетболу та дали їй назву «Хорсбол».

Перша світова першість була організована у португальському Понті де Ліма у 2008 році, переможцем якого стала команда Франції.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 9

✎ *Визначте походження ігор (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної) її застосування на пляжі для широкого розповсюдження*

<i>Ігри</i>	<i>Походження гри</i>	<i>Застосування гри на пляжі</i>	<i>В якій країні зародилась</i>	<i>Обладнання, інвентар, екіпіровка</i>
Сепактакро				
Футнет				
Fistball				
Корфбол				
Хорсбол				

✎ Тестові завдання для самоконтролю.

- У 1895 році Вільям Джон Морган, викладач фізичного виховання придумав нову рухливу гру та назвав її «мінтонет». Яка сучасна назва цієї спортивної гри?
 - гандбол;
 - волейбол;
 - регбі;
 - баскетбол.
- Скільки гравців одночасно знаходяться на полі в грі волейбол і до скількох очок ведеться рахунок?
 - 5 гравців до 21 очка;

- b. 6 гравців до 25 очок;
- c. 7 гравців 2 сета по 30 хвилин кожний.
- 3. *Чим відрізняється малайський волейбол від волейболу?*
 - a. м'ячем використаним із ротанга, розмірами майданчика та сітки. Торкатися м'яча можна лише ногами, головою або грудьми;
 - b. м'ячем використаним із вербової лози, розмірами сітки. Торкатися м'яча можна лише ногами і головою.
- 4. *Яку ще має назву гра фістбол?*
 - a. кулачний м'яч;
 - b. італійська гилка.
- 5. *Яка тривалість гри в сучасному баскетболі?*
 - a. 4 періоди по 10 хвилин;
 - b. 3 періоди по 15 хвилин;
 - c. 2 періоди по 20 хвилин.
- 6. *Вирішуючи які проблеми викладач фізкультури Джеймс Найсміт придумав нову рухливу гру ?*
 - a. необхідна була гра для закритих приміщень;
 - b. необхідна була гра в період між змаганнями з футболу і хокею.
- 7. *Яка основна відмінність крофбола від баскетболу?*
 - a. розміри майданчика, кількість гравців, тривалість матчу; чоловіки мають право атакувати лише чоловіків, а жінки – жінок. Вести м'яч, ударяючи його об землю, заборонено: рухатися по майданчику можна, лише передаючи м'яч по повітрі;
 - b. кількість гравців, тривалість матчу; чоловіки мають право атакувати як чоловіків так і жінок. Вести м'яч, об підлогу дозволено. Рухатися по майданчику можна, лише передаючи м'яч по повітрі. Не дозволяється також бити по м'ячу рукою або ногою, котити його по землі.
- 8. *Що хотів створити Мейсон Гордон придумав гру слембол?*
 - a. комбінацію з різних видів спорту;
 - b. щоб у результаті реальний спорт збігався з рівнем відеоігор;
 - c. відповіді а) і б).
- 9. *Яка основна відмінність слемболу від баскетболу?*
 - a. в покритті, допускається силовий контакт гравців, команди складаються з 4-х гравців;
 - b. в покритті, силовий контакт в грі - заборонений, команди складаються з 5-х гравців.

ТЕМА № 10. СПОРТИВНІ ІГРИ ІЗ КЛЮЧКОЮ ТА РІЗНОВИДИ ФУТБОЛУ

План:

1. Футбол
2. Підкатегорії футболу: міні-футбол, пляжний футбол
3. Національних видів футболу
4. Різновиди хокею

1. Футбол (від англ. football, association football), інші назви: сокер (англ. soccer), кóпаний м'яч або кóпанка (укр. діалектизм) – один з різновидів футболу, олімпійський вид спорту, командна спортивна гра, у якій беруть участь дві команди по одинадцять гравців у кожній.



Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту у світі. У футбол грають м'ячем на прямокутному трав'яному полі (іноді траву замінюють штучним покриттям) з воротами на двох протилежних сторонах поля. Метою гри є забити якомога більше голів; тобто, завести м'яч у ворота супротивника якомога більше разів. Головною особливістю футболу є те, що гравці (за винятком воротарів) не можуть в межах ігрового поля торкатися м'яча руками. Переможцем гри є команда, що забила за час матчу (два тайми по 45 хвилин) більше голів, ніж супротивник.



Исторія футболу

Ігри, схожі за основними принципами на сучасний футбол, існували в різних народів з давніх часів. Так, серед претендентів на головний прототип футболу є стародавні китайці (чжу-чу), давні римляни та греки (гарпастум), середньовічні італійці (кальчо), ацтеки. Проте сучасний футбол є прямим нащадком гри у м'яч в Британії. Перші правила гри, які чітко розрізняли футбол і регбі, були записані 1863 року, хоча перші футбольні клуби

з'явилися дещо раніше. Футбол за встановленими правилами набув популярності наприкінці ХІХ - на початку ХХ століття. Завдяки британським морякам гра перекочувала в численні портові міста світу, а з відти поширилася на територію країн Європи, Латинської Америки, Африки й Азії.

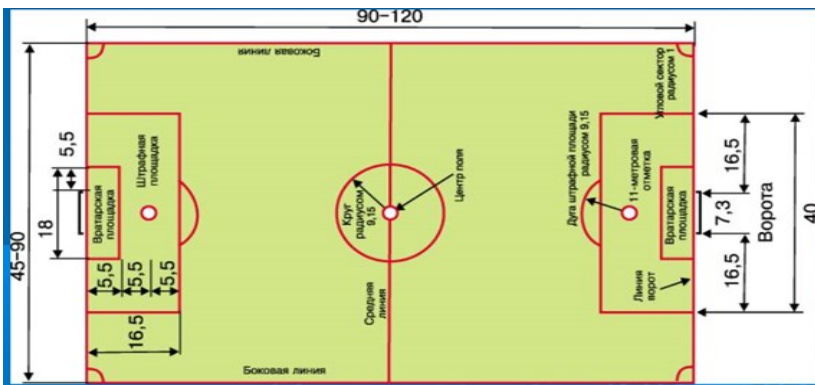
Сучасна історія футбольного м'яча розпочалася в середині ХІХ століття, коли Чарльз Гудієр розробив перший м'яч, виготовлений з вулканізованої гуми. Сім років по тому, в 1862 році інший винахідник Ричард Ліндон створив першу надувну гумову камеру для м'яча. Пізніше Ліндон створив насос для камери, і на виставці в Лондоні його винахід здобув золоту медаль у футболі.

Правила гри

Футбольний матч складається з двох таймів по 45 хвилин із 15-хвилинною перервою між ними. Після перерви команди міняються воротами.

За правилом 9 футбольних правил м'яч вважається таким, що «вийшов з гри», якщо він повністю виходить за межі поля або гру зупиняє суддя. Порушення караються штрафним ударом, вільним ударом, попередженням, видаленням.

Пенальті – вид штрафного удару у футболі, що пробивається з відстані приблизно 11 м від воріт). Тільки воротар команди, що захищається, може знаходитись між м'ячем і воротами під час пробиття цього удару. Пенальті пробивається під час звичайної гри. Схожі удари також виконуються під час післяматчевих пенальті для визначення команди, що проходить у наступний раунд змагань у випадку, якщо матч закінчується внічию.



2. Підкатегорії футболу: міні-футбол, пляжний футбол

→ *До національних видів футболу належать:* гельський, австралійський, американський, канадський футбол, грузинське лело бурті, кальчо (флорентійський), ба.

Різновиди футболу: регбі, болотяний футбол, кронум, рашбол, трьохсторонній футбол, джокибол, футбол-теніс, підводний футбол.

Міні-футбол (футзал)

Футзал (від порт. futebol de salão та ісп. fútbol sala – «зальний футбол»), в Україні та інших країнах відомий і як **міні-футбол** – командна спортивна гра в залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. На відміну від інших видів футболу (футбол на траві або шоубол, як його називають в Латинській Америці), гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, обмеженому лініями; не використовуються щитки чи бортики. У футзалі користуються меншим за розміром м'ячем із меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч.

Футбол-регбі (англ. en: Rugby football) або просто регбі – другий за популярністю різновид футболу. У класичному своєму варіанті регбі вважається найбільш командним видом спорту, який поєднує складність та різноманітність тактичних схем (за складністю гра подібна до шахів), з елементами вільної боротьби та легкої атлетики. Гра тактично та технічно підготовлених команд є надзвичайно захоплюючим видовищем. В Україні повна назва майже не вживається. Регбі має декілька власних різновидів: *регбі-15, регбіліг, регбі-7, тач-регбі, регбі-10* тощо, котрі іноді досить суттєво відрізняються за правилами від класичного варіанта. Нащадками регбі є американський футбол, канадський футбол, гандбол і баскетбол.

Болотяний футбол – різновид футболу, популярний у Скандинавії. Винахідником болотяного футболу вважається лижник Еса Рөмпайнен.

Правила гри.

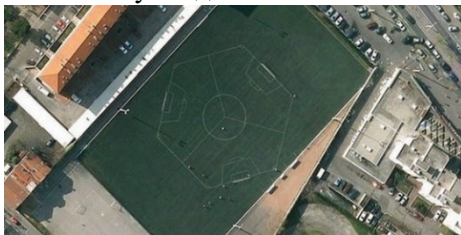
Правила схожі з правилами традиційного футболу, але є виключення: гра ведеться на болоті; заборонена зміна чобіт під час гри; розмір поля 60x35 метрів;



команда: 5 гравців + воротар; матч: 2 тайми по 13 хвилин; штрафні удари проводяться «з рук»; заміна гравців проводиться без зупинки гри. Чемпіонати світу організуються щороку з 1989 р. (з 2000 р. стали міжнародними). Традиційне місце проведення – Хюрюнсальмі (Фінляндія), на болотяному стадіоні «Vuorisuo».

Трьохсторонній

футбол – це різновид футболу, в якому на одному полі одночасно грають три команди. Метою гри є забивання голів у ворота суперника і одночасний захист власних воріт.



Поле для гри в трибічний футбол має форму рівностороннього шестикутника з трьома воротами, розташованими на кожній другій грані. Гра ведеться одним м'ячем. Матч триває 3 тайми по 12 хвилин. Перемагає команда, яка пропустила менше м'ячів, ніж її суперники.

Підводний футбол, що поєднує в собі правила традиційного футболу, регбі, ватерполо. Відомий з 1960-х років. Гра у футбол під водою в басейні на майданчику розміром мінімум 10x15 метрів (строго не регламентовано) на глибині від 3-х до 5-х метрів. Ворота – зона, позначена лініями на стіні басейну для кожної команди на своїй половині басейну. Розміри воріт строго не регламентовані. Гра складається з двох періодів по 10 хвилин кожен і однієї 3-хвилинної перерви.

Ворота – зона, позначена лініями на стіні басейну для кожної команди на своїй половині басейну. Розміри воріт строго не регламентовані. Гра складається з двох періодів по 10 хвилин кожен і однієї 3-хвилинної перерви. Команда складається з 13 гравців. Безпосередньо у грі беруть участь 5 гравців з кожного боку. Гравці, що залишилися, знаходяться поза басейном, готові до занурення у будь-який момент. Заміна гравців відбувається лише при зупинці гри.

Спорядження гравців: маска, трубка, великі ласті. Заборонене використання додаткового вантажу. М'яч з негативною плавучістю, заповнений сиропом або морською водою. Володіння і передача м'яча – руками. Володіти м'ячем і

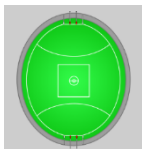
передавати його іншим гравцям своєї команди дозволено лише під водою. Завдання – забити якомога більше м'ячів у ворота команди – суперника.

Jorkyball – суміш сквошу та indoor soccer'a, гра популярна в Азії. У закритому приміщенні відбуваються змагання 2 на 2, глядачі спостерігають за грою через скло.



3. Національних видів футболу

Гельський футбол – належить до традиційних ірландських видів спорту. Один із видів спорту, яким керує Гельська атлетична асоціація, до складу якої входить понад 800.000 членів. Федерація дотримується суворих правил аматорського спорту. Головною подією гельського футболу є загальноірландський футбольний фінал. Вважається, що гельський футбол є нащадком стародавнього ірландського футболу, відомого в історичних хроніках як *said*. Щоправда, сучасні правила були встановлені лише в 1886 р.



Австралійський футбол, або оззі-рулз (англ. en:Australian rules football), вважається нащадком гельського футболу – найдинамічніший та найжорсткіший із різновидів футболу, національний вид спорту австралійського штату Вікторія.

Кальчо – італійський середньовічний вид спорту, більш подібний за правилами до регбі, відомий також під назвою кальчо флорентіно – від традиційного щорічного турніру на площі у Флоренції.



Цей вид спорту виник в Італії в 16 столітті у Флоренції. Штовхання, удари, больові і захвати – дозволено все. За 50 хвилин кожна з двох команд повинна набрати максимальну кількість очок. У

спрощеному вигляді, чим більше одна команда атакує іншу, тим вищими є її шанси на перемогу. Це схоже на гладіаторський бій. У сучасній Італії цей вид спорту дуже популярний серед ув'язнених.

Грузинське лело бурті, або лело (англ. en: Lelo burti) – традиційна чоловіча розвага грузинського народу.



Ба – старовинна кельтська чоловіча забава, у якій традиційно розподілені на два табори гравці намагаються пронести важкий м'яч до залікової зони (іноді це узбережжя, чи церква).

Улама (інакше пок-та-пок) – різновид гри у футбол, що існував у давні часи в Месоамериці, зокрема у майя.

Американський футбол – відомий у англоспівному світі також як гридирон (англ. gridiron - буквально «залізна сітка», назва поля для цього виду спорту) – адаптований американцями для себе і дуже видозмінений варіант давнього регбі.

Канадський футбол – зовні подібний до американського футболу вид спорту, в якому дві команди (з 12 гравців) намагаються занести овальний м'яч у залікове поле супротивника або забити його у встановлені на краю поля ворота. У канадському футболі дозволяється грати руками й ногами.



Велобол – двостороння командна гра велосипедистів з м'ячем, мета якої – забити якнайбільше голів у ворота суперників.

Історія гри. Родоначальником велоболу став відомий велофігурист німецького походження, уродженець Рочестера (штат Нью-Йорк) Ніколас Едвард Кауфманн. 14 вересня 1893 року разом із ще одним велофігуристом – Джоном Фезерлі він показав у рідному місті нову гру, яка дуже скоро стала поширилась у США, а відтак і в Європі. Зокрема, 10 березня 1901 берлінці, митці фігурної їзди Пауль і Отто Людерси показали німецькій публіці новий вид спорту.

Міжнародна асоціація велоспорту розвиває велобол і організовує змагання світового масштабу: чемпіонат світу, Кубок світу. Щороку, зазвичай навесні, відбувається турнір Кубка Європи елітних команд – чемпіонів і призерів національних першостей. Найкраще розвивається велобол у Німеччині, Чехії, Швейцарії, Австрії, Франції, Данії, Японії та Словаччині, де розігрують національні чемпіонати й кубки.

4. Різновиди хокею.

Хокéй із шáйбою, кана́дський хокéй або просто: хокéй, го́кей, га́ківка (англ. hockey, від франц. hoquet – «палиця пастуха з гаком») – гра на льодовому майданчику, в якій дві команди намагаються ключками закинути круглу шайбу у ворота суперника, які захищає воротар.

Хокей популярний в багатьох країнах, передусім у Канаді й США, в Росії, Швеції, Фінляндії, Чехії, Словаччині, Латвії, Білорусі, де він є головним видом спорту. Хокей входить до програми зимових олімпійських ігор.

Хокéй на траві́ – командна спортивна гра (по 11 чоловік у команді) на спеціально розміченому майданчику 81-91×50-55 м протягом 70 хвилин (2 тайми по 35 хвилин з перервою). Спортивні снаряди – ключка та м'яч.



Ігри, які нагадують сучасний хокей на траві, існували ще у II тисячолітті до н. е. в Єгипті, Персії, Греції, на Американському континенті, в Японії та інших країнах. У середині XIX століття в Європі з'явилися хокейні клуби (перший у Великій Британії у 1861 році); у 1875 році Лондонська асоціація хокею склала перший збір правил гри (остаточно вони сформувалися до 1907 року). Міжнародна федерація хокею на траві (ФІХ) була заснована у 1924 році.

Хокей на траві включений до програми олімпійських ігор з 1908 року (крім 1912 і 1924 р.) у чоловіків і з 1980 року в жінок.

Індорхокей – аналог хокею на траві, в який грають на гандбольному майданчику.

Хокей з м'ячем (також гокей з м'ячем, бенді, російський хокей) – спортивна командна зимова гра, яка проходить на льодовому полі за участю двох команд. Кожна команда



складається з десяти польових гравців та одного воротаря. Всі гравці задля пересування полем використовують ковзани. Польові гравці повинні забити м'яч у ворота іншої команди, не дозволивши

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

при цьому польовим гравцям команди-суперника зробити те саме. Всі гравці (окрім воротарів, які охороняють ворота) користуються ковінками. Тривалість гри обмежена часом (2 тайми по 45 хвилин; при надмірно низькій температурі за рішенням арбітра – 3 тайми по 30 хвилин). Переможцем є команда, якій за час гри вдалося забити у ворота суперника більше м'ячів (голів).

Інлайн-хокей (англ.) і **роллер-хокей** (англ.) (рінк-хокей) – аналоги хокею з шайбою, в який граються на роликкових ковзанах.

Міні-хокей з м'ячем (рінк-бенді) – хокей з м'ячем, який проводиться на майданчику для хокею з шайбою.

Хокей на роликкових ковзанах. У нього грають більше 60 країн, але лише 4 з них ставали чемпіонами світу: Іспанія і Португалія по 15 разів, Аргентина і Італія по 4. Ключки майже як в хокеї з м'ячем, а роликкові ковзани з попарною установкою коліс і гумовим стрижнем попереду – для відштовхування і гальмування.



Флорбол – хокей в залі, в який грають пластмасовими ключками на підлозі та пластмасовим м'ячем.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 10

✍ *Визначте походження ігор (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної) її застосування на пляжі для широкого розповсюдження*

<i>Ігри</i>	<i>Походження гри</i>	<i>Застосування гри на пляжі</i>	<i>В якій країні зародилась</i>	<i>Обладнання, інвентар, екіпіровка</i>
Флорбол				
Улама				
Пляжний хокей				
Пляжний футбол				
Лакрос				
Futvoley				

ТЕМА № 11. ІНОВАЦІЙНІ СПОРТИВНІ ІГРИ З М'ЯЧЕМ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РОБОТІ

План:

1. Історія, характеристика та правила гри в Чоукбол (Tchoukball)
2. Історія, характеристика та правила гри в Кінбол (Kin-Ball)
3. Історія, характеристика та правила гри в Кронум (Kronum)

1. Історія, характеристики та правила гри в Чоукбол (Tchoukball)

Родоначальником цього виду спорту є швейцарець Герман Брандт. Він біолог, тобто справжній учений та інтелектуал. Він поставив собі завдання створити такий вид спорту, щоб він був одночасно корисний (завдяки фізичній активності),



але при цьому максимально безпечним. У ті часи (це 70-ті роки ХХ століття) спорт був дуже травматичним, навіть якщо ним займатися непрофесійно. Саме тому чоукбол практично безконтактний, тобто мається на увазі заборону захисників заважати нападникам. Але загалом це динамічна і весела гра, причому в ній постійно живий спортивний інтерес.

Саме так виник цей вид спорту і саме тому його називають «спортом за мир». В даний час Міжнародна федерація Tchoukball нараховує близько 25 федерацій в світі.

Офіційна міжнародна організація з чоукболу була створена одразу як і з'явився сам чоукбол, а саме в 1971 році. Сталося це у Швейцарії. Головний офіс так і залишається в місті Женева. Практично відразу почали проводитися міжнародні турніри. Першим чемпіоном стала збірна Франції.

Зараз, окрім світового чемпіонату, проводяться чемпіонати на кожному з континентів. Якщо говорить про світову першість, то

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

лідерами вважаються спортсмени з Китайської Народної Республіки. На Європейському континенті переможцями найчастіше ставала збірна Швейцарії.

Чоукбол вносять як до шкільної, так і до студентської програми з фізичного виховання. Адже в нього безліч переваг, що особливо стосуються безпеки. Дивно, чому досі на нього не звернули увагу в Україні. У будь-якому разі ознайомившись із правилами не складно самостійно забезпечити собі необхідні умови для гри.

Tchoukball обов'язково вимагає, щоб члени команди працювали разом, щоб створити точки, які зроблять їх переможними. Ідеальним є передбачення рухів товаришів по команді, оскільки це надзвичайно швидка гра і потрібно швидко реагувати.

Це не контактний спорт. Ніяке втручання гравців з команди суперника не можуть зупинити відскок м'яча. Будь-які агресивні дії заборонені.

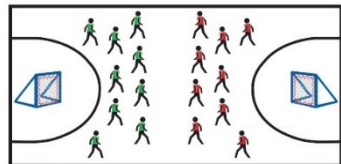
Також немає вікових обмежень, щоб грати в Tchoukball, оскільки це спорт з мінімальними контактами між гравцями, ризик травм мінімальний. Крім того, немає необхідності мати специфічні фізичні характеристики, такі як висота, вага.

Хоча Tchoukball був задуманий з наміром грати в приміщеннях, гра підтримує практично будь-який фізичний сценарій, від піску до басейнів.

Міжнародна федерація чоукболу оголосила, що вони навіть розробляють модальність для гравців на інвалідних візках.

♣ *Правила гри*

У грі беруть участь дві команди, кожна з яких має 7 гравців. Майданчик для гри має бути розміром 20 x 40 метрів (цей показник є змінним 27x16) існують два невеликих батуги або центри



відскоку, по одному на кожному кінці. **Поруч із цими батутами на полі є спеціальна напівкругла (D-подібна) зона (3 метри).**

Чукбол нагадує трохи гандбол, але має свої індивідуальні особливості. М'яч тут використовується із гандболу. Завдання полягає в тому, щоб кинути м'яч рукою в стійку (батут) таким чином, щоб він відскочив настільки сильно, щоб впасти за межами D-подібної форми. Це і вважається набраним очком. Завдання гравців, що захищаються, не дати цьому м'ячу впасти на землю за межами зони (зловити його) або потрапити в тіло нижче коліна гравця, що захищається. При цьому захисники не можуть заважати атакуючим здійснювати ведення та кидок. Гравець із м'ячем може робити лише 3 кроки або перебувати з ним у руках довше 3 секунд. Якщо м'яч впаде у зоні чи поза корту, це мінус для атакуючої команди.

Підрахунок очків

- ✓ Очки нараховуються після того, як м'яч відскочить від батуту та впаде на землю за межами забороненої зони (гравцям не дозволяється входити до неї), оточений півколом навколо нього.
- ✓ Якщо м'яч ловить команда, що захищається, в той же час ця команда стає атакуючою і може дуже швидко набрати очко, використовуючи той же батут.
- ✓ Не атакуюча команда може отримати очко, якщо суперник не може попасти в батут при кидку м'яча, а також коли м'яч відскакує від поля для гри і падає в заборонену зону.



Фоли

Порушення може бути заявлене в одному з таких випадків:

1. М'яч торкнувся землі під час передачі.
2. Був фізичний контакт між суперниками або несанкціоноване блокування атаки.
3. Гравець із м'ячем зробив 4 кроки із 3 допущених.

4. М'ячем торкаються частиною тіла нижче за коліно.
5. Гравець тримає м'яч понад 4 секунди.
6. Кількість передач між гравцями перевищує три.
7. Коли ви торкаєтесь м'яча руками в області за межами ігрового поля чи входите в обмежену зону.
8. В один батут чотири послідовні удари.
9. Спробувати вдарити по батуту до перетину центральної лінії поля.

2. Історія, характеристики та правила гри в Кінбол (Kin-Ball)

☞ Кінбол (Омнікін, Kin-Ball, «kin» - вивчення людини у русі) - командна гра з м'ячем, основною особливістю якої є розмір м'яча (1,2 м у діаметрі) він складається з синтетичного чохла та гумового балона. У надутому стані він важить від 800 г до 1 кг.

Міжнародна федерація кінболу налічує 3,8 мільйона гравців, до неї входять спортсмени з Канади, США, Японії, Бельгії, Франції, Швейцарії, Іспанії, Німеччини, Данії, Чехії, Малайзії та Китаю, лише 14 національних федерацій.

Кубки світу проводяться з 2001 року, переможцем здебільшого ставали канадські кінболісти, популярними



змаганнями є також Європейський та Азіатський кубок.

Гра була винайдена в 1986 році в Квебеку, Канада в 1986 вчителем фізкультури Маріо Демерсом.

Розмір майданчика для кінболу 20 на 20 метрів. Ворота відсутні. У грі беруть участь 3 команди (що позначаються чорним, сірим і синім кольорами) з 4 гравців із чотирма змінами. Перша команда подає м'яч будь-якої з двох команд, що залишилися.

☞ Ціль гри полягає в тому, щоб подати м'яч однієї з команд суперників, щоб остання не могла повернути його до того, як він впаде на землю.

Коли гра починається, троє гравців присідають і тримають м'яч над головами, а четвертий гравець ударяє по м'ячу, йому

потрібно послати м'яч якнайдалі так, щоб суперникам було важко його зловити.

Команда, що володіє м'ячем, є атакуючою командою, при цьому вона призначає команду, що буде захищатися (зазвичай ту, яка має найбільше очок), називаючи її колір з оголошенням «Omnikin!» за яким слідує колір (наприклад, синій) команди.

Гравці призначеної команди повинні зловити м'яч будь-якою частиною тіла до того, як він впаде на землю. Якщо команда ловить м'яч, вони повертають його обраній команді. Якщо команда, що обороняється, здатна успішно контролювати м'яч, вона стає атакуючою командою.



Гра зазвичай проводиться доти, доки одна команда не виграє три періоди. Кожен період займає від 7 до 15 хвилин із перервою в 1 хвилину. На початку кожної третини м'яч вводиться в гру із центру поля. Коли перша команда набирає 11 очок за період, команда з найменшою кількістю очок повинна залишити майданчик, а дві команди, що залишилися, грають доти, поки одна команда не набере 13 очок.

Гравець може зробити серію фолів під час матчу:

- ✓ Нездатність упіймати м'яч до торкання їм землі.
- ✓ Удар по м'ячу за межі поля або вихід за межі поля під час торкання м'яча.
- ✓ Володіння м'ячем після того, як третій гравець торкається м'яча під час гри.
- ✓ Удар по м'ячу з низхідною траєкторією.
- ✓ Влучання м'яча менш як на 1,8 метра.
- ✓ Помилка під час оголошення кольору (неправильний колір)
- ✓ Наявність більше одного гравця в радіусі 1,8 метра під час удару.
- ✓ Навмисне втручання в гру гравця, що захищається.

Щоразу, коли одна команда робить фол, дві інші команди отримують по 1 очку кожна. Таким чином, команди з нижчим рівнем майстерності залишаються у грі до того часу, поки вони

зроблять занадто багато власних фолів поспіль.

Суддя має свисток і секундомір, а також спеціальний лічильник для підрахунку очок, призначений для одночасного обліку очок трьох команд.

3. Історія, характеристики та правила гри в Кронум (Kronum)

З 2008 р. на південному сході Пенсільванії, у США та Західній Європі активно розвивається новий аматорський спорт – кронум. Він був винайдений в Університеті Вілланова (Пенсільванія), а його творцем став Білл Гібсон. Мета якого була поєднати в собі елементи деяких з найпопулярніших видів спорту у світі на одному полі. Намір полягав у тому, щоб зробити кронум новим видом спорту для сучасного спортсмена, дозволяючи повністю продемонструвати людський атлетизм. Крім того, місія кронум – об'єднати спортсменів і вболівальників по всьому світу через Інтернет, щоб разом змогли створити і розвиватися у грі кронум. Гра об'єднала правила та елементи футболу, баскетболу, гандболу та регбі є дуже динамічною грою, в якій дозволяється практично все. Поле має круглу форму, а воріт на ньому – чотири.



Матч проводиться між двома командами супротивників, кожна з яких включає 10 спортсменів. Майданчик для гри круглий, вкритий травою та поділений на 4 зони. З двох боків поля встановлені ворота, а над сіткою є кільця діаметром 50 см. Завдання гравців забити гол м'ячем у ворота противників або вразити одне з п'яти кілець.

М'яч вводиться в гру із центру майданчика, який позначений спеціальним колом. Звідси відновлюється гра після голу. Команди по черзі змінюються ролями. Спершу одна атакує, інша обороняється, а потім навпаки. Бити по м'ячу можна руками, ногами, головою - головне, влучити у ціль.



За кожен результативний удар команді, що атакує, нараховуються очки. Їхня кількість залежить від того, з якої зони був виконаний кидок:

«Зона воріт» приносить 1 очко.

«Зона клину» – 2 очки.

«Flex zone» – 2 очки.

Друге кільце (перехресна зона) – 4 очки.

Таким чином, ворота визнаються найслабшою зоною – за них нараховується найменше очок. Кільця є зоною «сильною», тому гравці насамперед прагнуть завдати удару по одному з них.



Найефективнішою та найважчою комбінацією у грі вважається «Кронум». Це кидок по кільцю з перехресної зони, виконаний з відстані від мети щонайменше 25 футів.

Кронум проходить у 3 періоди тривалістю по 20 хв. кожен. Таким чином, загальний час матчу складає 60 хв.

Кронум має власну професійну лігу, яка базується у Філадельфії (Сполучені Штати). До неї входить 7 команд, і всі вони беруть участь у щорічному національному чемпіонаті. Крім професійної, з 2012 року існує розважальна ліга. Її перший чемпіонат відбувся 22 січня, у ньому взяли участь 2 команди: «Спритні гнізда» та «Міські Легенди».

Уболівальники мають можливість безпосередньо впливати на склад команд, а саме купувати, обмінювати, вибирати гравців для тієї чи іншої ліги. Для цього розроблено спеціальний сайт, і будь-хто може створити на ньому свій обліковий запис.

У Європі кронум набирає популярності завдяки соціальним мережам. З їхньою допомогою шанувальники гри навіть створюють свої власні місцеві ліги. Поширенню нового виду спорту сприяють і засоби масової інформації: на нього звернули увагу Нью-Йорк Таймс (США), газета Le Monde (Франція), Italian La Stampa (Італія), а також англійський Євроспорт.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ ДО ТЕМИ № 11

✎ *Визначте походження ігор (з якої гри вона зародилася з рухливої або з народної) її застосування на пляжі для широкого розповсюдження*

<i>Гри</i>	<i>Походження гри</i>	<i>Застосування гри на пляжі</i>	<i>В якій країні зародилася</i>	<i>Обладнання, інвентар, екіпіровка</i>
Текбол				
Кінбол				
Велополо				
Kabaddi				
Чоукбол				

✎ ***Тестові завдання для самоконтролю***

1. *Елементи яких спортивних ігор включає в себе гра кронум?*

- a. елементи футболу, баскетболу і гандболу;
- b. елементи футболу, волейболу і регбі.

2. *Встановити відповідність*

Спортивні ігри

- 1) Бузкуші
- 2) Кабадді
- 3) Пейнтбол
- 4) Велобол
- 5) Водне поло
- 6) Пушбол
- 7) Улама
- 8) Рінго
- 9) Чоукбол

Країна, інвентар

- a) пневматична зброя, стріляє капсулами
- в) Афганістан, кінь і козел
- г) м'яч, окуляри
- д) Індія
- е) м'яч
- ж) кільце
- з) Німеччина, велосипед і м'яч

Відповідь: _____

3. *Встановити відповідність*

Різновиди спортивних ігор

- 1) Індивідуальні
- 2) Закидання в кошик
- 3) З ключкою
- 4) З сіткою
- 5) Футбол
- 6) З кулями
- 7) З літаючим диском
- 8) На дошці

Ігри

- a) «Лакрос»
- б) «Сепак такро»
- в) «Кемарі»
- г) «Пелота»
- д) «Бочче»
- е) «Алтимат»
- ж) «Слембол»
- з) «Го»

Відповідь: _____

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. «Історія Чоукбола» в Міжнародній федерації чоукбола. Веб-сайт. URL: <http://fitb.org> (дата звернення: 10.09.2017).
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
3. Гальченко Л.В. Маркетинг у спорті: навч.-мет. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 111 с. URI: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/18870>
4. Гальченко Л.В. Масові спортивні заходи : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 124 с. URI: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/18871>
5. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання: навч.-мет. посіб. Ч. 1. Запоріжжя: ЗНУ, 2012. 123 с. URI: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/18873>
6. Гальченко Л.В. Спортивні ігри: навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 123 с. URI: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/18874>
7. Гальченко Л.В., Бессарабова О.В. Національні ігри з методикою викладання: навч.-метод. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2018. 115 с. URI: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/18872>
8. Гальченко Л.В., Бессарабова О.В. Теорія і методика масового спорту : навч.-метод. посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 119 с. URI: <https://eir.zp.edu.ua/handle/123456789/18875>
9. Гусев А. Нові медіа як PR-інструмент у спорті. *Вісник Книжкової палати*. 2014. № 11. С. 50-51. Веб-сайт. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vkp_2014_11_14
10. Макаренко Є.А., Ожеван М.А., Рижков М.М. Європейські комунікації: монографія. Київ.: ЦВП, 2007. С. 371.
11. Французька федерація кінболу. Веб-сайт. URL: <https://www.kin-ball.fr>
12. [Kronom benefits free health screening. News Ghana](https://newsghana.com.gh/kronom-benefits-free-health-screening/): Веб-сайт. URL: <https://newsghana.com.gh/kronom-benefits-free-health-screening/> (дата звернення: 26.05.2022).

13. [Fédération Internationale de Horseball - FIHB](https://fihb.net). Веб-сайт. URL: <https://fihb.net> (дата звернення: 10.09.2024).
14. Кросмінтон. Вікіпедія : Веб-сайт. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Кросмінтон#:~:text=Кросмінтон%20\(англ.,парках%20або%20в%20закритих%20залах](https://uk.wikipedia.org/wiki/Кросмінтон#:~:text=Кросмінтон%20(англ.,парках%20або%20в%20закритих%20залах) (дата звернення: 2.09.2023).

Навчальне видання

*ГАЛЬЧЕНКО Лія Володимирівна
ТЕРЬОХІНА Ольга Леонідівна*

Навчальний посібник

СПОРТИВНІ ІГРИ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Комп'ютерний набір *Гальченко Л.В.*
Комп'ютерна верстка: *Гринь Д.В.*

Підписано до друку 29.09.2023 Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 4,1.
Тираж 100 прим. Зам. № 752.

Національний університет «Запорізька політехніка» Україна,
69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019.