

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Полтавський національний педагогічний університет  
імені В. Г. Короленка  
Факультет фізичного виховання та спорту

Согоконь Олена  
Донець Олександр

# ІННОВАЦІЙНІ СПОРТИВНІ ІГРИ

*Навчально-методичний посібник*

Полтава – 2024

**УДК 796(075.8)**

**С 56**

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка (протокол №15 від 27.06.2024 р.)*

**Укладачі:**

**СОГОКОНЬ Олена** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

**ДОНЕЦЬ Олександр** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

**Рецензенти:**

**ХОМЕНКО Павло** – доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

**ФАСТІВЕЦЬ Анна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін та фізичної терапії, ерготерапії Полтавського інституту бізнесу закладу вищої освіти «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая».

**Согоконь О., Донець О.**

**С 56** Інноваційні спортивні ігри : навч.-метод. посіб.  
Полтава : Астрая, 2024. 91 с.

У даному навчально-методичному посібнику розглянуті інноваційні спортивні ігри: регбі-5, корфбол, бадмінтон, петанк, фрізбі, які включені в нову модельну програму з фізичної культури в новій українській школі (НУШ). Проведений аналіз та узагальнення результатів впровадження інноваційних спортивних ігор підвищують інтерес та мотивацію учнів до занять фізичним вихованням, покращують стан здоров'я та самопочуття.

**УДК 796(075.8)**

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024

© Согоконь О., Донець О., 2024

© Астрая, 2024

## ВСТУП

В умовах модернізації сучасної системи фізкультурної освіти спрямованої на отримання якісних теоретичних знань та сучасних професійних умінь та навичок, які б можна було використати на практиці у будь-якому куточку світу, виникло завдання поглиблено вивчати інноваційні спортивні ігри, які є цікавими для засвоєння сучасній молоді. Майбутнім фахівцям фізичної культури необхідно не тільки популяризувати відомі у нашій країні ігри, але й активно вивчати досвід європейських країн та поширювати ті, які тільки роблять перші кроки в Україні.

Саме знання історії виникнення, загальних питань техніки і тактики, основних термінів, тенденцій розвитку в світі та на Україні сучасних ігрових видів спорту дає можливість майбутньому фахівцю фізичної культури бути конкурентоспроможним та затребованим на європейському ринку праці.

У сучасних умовах модернізації освіти постала гостра необхідність урізноманітнення уроків фізичної культури в українських школах на користь більш інноваційного, цікавого викладання та застосування нових варіативних модулів з фізичного виховання. Сучасні дослідники постійно вивчають дане питання: Т. Бала, А. Боляк, О. Даниско, О. Корносенко, С. Синиця, Т. Синиця, Ю. Шупшанова, О. Шиян та багато інших. Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку людини, одне з провідних місць займають інноваційні спортивні ігри. Спортивні ігри служать засобом комплексного розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості,

витривалості та ін.) під час вирішення основних рухових завдань. Спортивні ігри дозволяють також удосконалювати морально-вольові якості, навички та риси характеру (цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, активність, дисциплінованість, взаємодопомогу, відчуття відповідальності та комунікативних здібностей). Вони належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичних вправ людей усього світу. Популярність спортивних ігор пояснюється доступністю, відсутністю значних витрат на інвентар, особливих місць для занять. Самим важливим аспектом впливу на сучасну молодь інноваційних спортивних ігор є здійснення соціальної інтеграції, в якій завдяки організації спільної діяльності досягається загальна мета. Кожний колектив гравців представляє соціальну мікросистему зі своїм розподілом ролей і характером взаємовідношень між учасниками.

Інноваційні спортивні ігри характеризуються різноманітним використанням техніко-тактичних прийомів і досить швидким їх виконанням в умові активних протидій. Дії гравців у спортивних іграх відзначаються великою різнобічністю, складністю і винахідливістю. Окремі елементи структури змагальної діяльності пов'язані зі сприйняттям і осмисленням інформації та реалізацією її під час виконання відповідних рухових дій. Складний механізм сенсорних реакцій складається з трьох взаємопов'язаних блоків: антиципації, програмування і управління. Їх повноцінне функціонування забезпечується високим рівнем орієнтування спортсмена. Рухова реакція на певні ситуації є результатом вибіркової уваги і оперативного мислення гравця, що забезпечує пристосування до ігрової обстановки, що постійно змінюється.

Особливу складність у інноваційних спортивних іграх має колективний характер ігрових дій. Зіграність команди –

найважливіший чинник ігрової переваги. Вона досягається не лише завдячуючи адекватності розуміння всіма учасниками ситуації, але й бажанням співпраці при правильному розподілі ролей і функцій в ігровій команді. Рівновага у команді досягається психологічною сумісністю гравців, нормальним фоном міжособистісних відношень і здоровим психологічним кліматом. Для ігрової діяльності характерна й особлива складність взаємодії функціональних систем організму. В основі тактичного мислення лежить сигнальна діяльність кори головного мозку. Вищі відділи центральної нервової системи здійснюють одночасно і нейрогуморальну регуляцію довільної рухової діяльності гравців.

Застосування інноваційних спортивних ігор у фізичному вихованні дітей та молоді сприяють: активізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формують самостійність, творчу активність, ініціативу.

Перспективним напрямом нашого дослідження визначено обґрунтування інноваційних спортивних ігор шляхом впровадження інноваційних модулів при вивченні фізичного виховання, а саме: регбі-5, корфбол, бадмінтон, петанк, фрізбі.

У навчальному посібнику викладені загальні питання теорії та методики викладання інноваційних ігрових видів спорту, історія виникнення та розвитку, сутність та основні правила спортивних ігор. Посібник призначений для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти фізкультурного профілю.

# РЕГБИ-5



*Історія виникнення гри.* Регбі – один з різновидів футболу. Головна різниця між двома командними іграми – як переміщують м'яч по полю. У регбі це роблять і руками, і ногами, що дуже схоже на принцип американського футболу. Існує декілька різновидів регбі – регбі-15 і регбі-7, де цифра позначає кількість гравців у кожній команді. Регбі-7 у 2009 році потрапив до програми Олімпійських ігор. Дебют цього виду відбудеться в Ріо-де-Жанейро у 2016 році.

Цей вид спорту достатньо інтенсивно розвивається в нашій державі під егідою Федерації регбі України. Якщо зацікавилися регбі, дізнайтеся про секції та заходи з цього виду на нашій спортивній карті.

Регбі-5 – це різновид гри для дітей з легендарним овальним м'ячем, який можна кидати і руками, і ногами. Діти люблять цю гру – вона проста й зрозуміла. У регбі, адаптованому до школи, використовують ремені та стрічки. Це зробило гру безконтактним видом спорту, а значить – безпечним.



*Учасники гри.* Грають дві команди. Безконтактний регбі чудово підходить як для хлопців, так і для дівчат. Можна проводити змагання 5 x 5 учасників, 7x7 чи навіть 15x15.

*Правила гри.* Правила гри у регбі-5 такі ж, як у класичному регбі. Мета команди – приземлити м'яч у зоні суперника. Або забити його ногою над перекладиною воріт у тих межах, що позначають дві стійки. У кожного гравця є пояс, у якому на липучках із двох боків закріплені стрічки. Довжина стрічок – 30-40 сантиметрів. У двох команд стрічки мають бути різного кольору. Щоб забрати м'яч, треба зірвати стрічку та підняти її вгору. Це і є атака. Після того, як стрічку піднято, м'яч переходить до іншої команди. Фізично забирати м'яч у суперника не можна. Бити, штовхати і торкатися гравців теж заборонено.

*Місце гри та інвентар.* Спортивний зал або ігровий майданчик однаково добре підходять для гри в регбі-5. Можна грати і на траві, і на піску. Пропонуємо і вам включити в свої заняття елементи регбі, щоб урізноманітнити кожен урок чи заняття фізичною культурою і познайомити школярів з цікавим видом спорту, який допоможе дітям стати сильними, спритними і сміливими. Діти шкільного віку активні і рухливі, віддають перевагу спортивним активним іграм і естафетам, що направлені на визначення сильніших команд і гравців, при цьому виконання складних елементів для них є проблематичним. В роботі з дітьми необхідно враховувати, що вони не можуть концентрувати увагу довгий час на одній вправі, тому вправи комбінуються з врахуванням можливостей дітей. Для того, щоб зацікавити дітей займатись регбі можна використовувати елементи регбі-5, або регбі на стрічках. Різновид безконтактного регбі з використанням додаткового спортивного обладнання – 2-х стрічок на наліпках (тегів). Цей вид регбі найчастіше використовується в якості навчання новачків, а також для



популярності регбі серед дітей і підлітків. Ця гра основана на найпростіших і базових правилах класичного регбі.

**Екіпірування гравців і спортивне спорядження для гри.** Спортивний одяг, що підходить для занять регбі і відповідає погоднім умовам. Пояс, що надягається на талію гравця, дві стрічки, що кріпляться по бокам до поясу за допомогою «наліпки». Пояс потрібно одягати зверху форми, регбійки мають бути заправлені, а стрічки прикріплені так, щоб їх можна було безперешкодно зірвати. Кожну команду можна відрізнити за кольором стрічки на гравцях.

**Спортивне обладнання.** Для гри потрібен регбійний м'яч. Для розмітки майданчика для гри можна використовувати фішки або «маркери». Маркери необхідні для розмітки меж спортивного майданчика. Використання різнокольорових маркерів застосовується для швидкої орієнтації і розпізнавання розмітки на ігровому майданчику в ході гри.

**Тривалість гри.** Тривалість гри попередньо обговорюється перед початком матчу. Гра ділиться на два тайми. Кожен тайм продовжується не більше 20-ти хвилин з 5-ти хвилинною перервою між ними. На уроці в школі час матчу визначає вчитель.

**Команда: кількість гравців і склад команди.** В регбі-5 грають команди з рівною кількістю гравців. В ідеалі кількість становить 5 гравців, але ця кількість може змінюватись в залежності від розмірів поля, команди і кількості запасних гравців.

Можливі склади гравців регбі-5:

- тільки хлопці;
- тільки дівчата;
- змішаний склад (в складі команди і хлопці, і дівчата);
- різновіковий склад (склад команди, в якому на рівні з дітьми грають і дорослі).

В складі команд допускається участь дорослих гравців, – тренери, батьки, різні вікові групи учнів.

Для дорослих гравців, якщо вони грають з гравцями шкільного віку, обмеження у правилах:

- дорослі гравці не можуть здійснювати спроби;
- дорослі гравці не можуть зривати стрічки з дітей;
- дорослі гравці не мають права пробігати з м'ячем дистанцію більше 5 метрів.

**Заміна гравців.** Кожна сторона має домовитись про кількість замін. Заміни можуть здійснюватись в будь-який час, коли м'яч поза грою або в перерві. Про кількість замін потрібно повідомити суддю. Можливі зворотні заміни.

Вчителі (судді): протягом матчу два вчителя (судді) можуть вести (судити) гру по тайму кожен, знаходячись на полі.

**Поле і розмітка.** Для гри в регбі-5 підходять стандартні шкільні поля, які відповідають правилам безпеки для учнів. Ігрове покриття поля має бути безпечним. Ігри можна проводити на траві, штучному газоні, піску, снігові, і в спортивному залі. Для проведення гри зі складом 5 гравців однієї команди проти 5 гравців команди суперника (5х5) рекомендується ігрове поле розміром: 10х30 метрів.

**Визначення:**

**Тег** – зривання стрічки з поясу суперника. Тільки у гравця що володіє м'ячем можна зривати стрічку.

**Аут** – це положення, коли м'яч або гравець з м'ячем торкається бічної лінії, або покриття за бічною лінією.

**Бічна лінія** – суцільна лінія, яка не є частиною ігрового поля і проходить по всій довжині ігрової площі.

**Залікове поле** – це частина ігрового простору за лицьовою лінією, в якому м'яч може бути приземлено гравцем будь-якої з команд.

**Лінія залікового поля** – лінія, за яку потрібно приземлити м'яч.

### *Правила гри:*

*Початок гри.* Гру починають з вільного удару з центру поля на початку кожного тайму матчу, а також після того, як одна з команд приземлила м'яч в заліковому полі. Право тієї чи іншої команди почати гру вільним ударом визначають капітани команд в жеребкуванні, безпосередньо перед стартом гри. У момент розіграшу вільного удару гравці суперника знаходяться на відстані не менше 5 метрів від розігруючого гравця, і починають рух вперед тільки тоді, як він розіграв м'яч.

*Пас. Передача м'яча.* Націлена передача м'яча від одного гравця іншому гравцеві тієї ж команди. Дозволені бічні передачі (паралельні лінії залікового поля) і передачі назад. Всі передачі здійснюються у вигляді кидка. В регбі-5 заборонено передавати м'яч з рук в руки. Передачі м'яча вперед заборонені. У разі порушень цих правил суддя призначає вільний удар.

*Вільний удар.* Призначається в наступних випадках:

- виходу м'яча в аут;
- гри вперед;
- порушення правил поведження зі стрічкою.

Команда суперників повинна залишатися в 5 метрах від того місця де розігрується вільний чи штрафний удар. Гравці команди суперників не можуть бігти вперед, поки м'яч не буде розіграний.

*Розігрування ауту.* М'яч слід віднести перпендикулярно від лінії ауту в ігрове поле на 2 метри, в тому місці, де м'яч або гравець з м'ячем торкнувся бічної лінії, або покриття за бічною лінією. Для введення м'яча в гру після ауту, в регбі-5 призначається вільний удар.

*Штрафний удар.* Призначається в разі грубого порушення правил: повторне порушення правил гри в регбі-5, удар суперника, неспортивну поведінку під час гри.

*Гра вперед.* Гра вперед відбувається, тоді коли гравець втрачає м'яч в результаті невдалої спроби прийняти пас, упускає м'яч вперед під час руху або передає пас вперед.

*Розіграш штрафного, вільний удар.* Це дотик ногою по лежачому на землі м'ячу з метою розіграти (зрушити його). У разі порушення правил право штрафного або вільного удару дається команді, що не порушила правила.

Штрафний або вільний удар призначають в точці порушення. Якщо порушення мало місце в заліковому полі, то розіграш штрафного або вільного удару переноситься в сторону центру поля на відстань 5 метрів від лінії залікового поля навпроти місця порушення.

*Спроба.* Спроба зараховується при першому приземленні м'яча гравцем нападу в заліковому полі суперника. Гравець фіксує м'яч руками з тиском вниз до покриття в заліковій зоні. В цьому випадку команді нараховується 5 очок.

*Дії гравця без стрічки.* Гравець, що втратив стрічку, повинен, по можливості, відразу зупинитися (допускається зробити за інерцією не більше 3 кроків) повернутися до гравця, який здійснив «тег» (зрив стрічки) і протягом 3 секунд віддати пас товаришеві по команді. Гравець без стрічки, перш ніж знову приєднатися до гри, повинен отримати свою стрічку з рук суперника, прикріпити її на пояс і тільки після цих дій приєднатися до своєї команди. Якщо «тег» відбувається в безпосередній близькості від залікового поля, то гравець без стрічки має право на один крок для здійснення спроби.

*Дії гравця, який зірвав стрічку.* Якщо гравцеві вдалося зірвати стрічку, то він повинен негайно підняти руку зі стрічкою і голосно крикнути: «Тег!», – після чого відступити на 1 метр в сторону залікового поля суперника, щоб надати регбісту без стрічки можливість для пасу. Після пасу гравець, який зірвав стрічку, повертає її супернику (передає

в руки, а не кидає на спортивний майданчик), після чого отримує право повернутися в гру.

*Поза грою.* Положення поза грою виникає в момент «Тег». Лінія поза грою проходить через центр м'яча. Команда, гравець якої здійснив «Тег», повинна відступити в сторону свого залікового поля, щоб опинитися позаду м'яча. Якщо гравець, що знаходиться поза грою, перехоплює м'яч, перешкоджає або заважає гравцеві без стрічки дати пас своїм товаришам по команді, то право на вільний пас отримує команда, що не допустила порушення.

*Порушення правил у нападі.* Суддя призначає штрафний удар, якщо порушення правил відбувається в наступних обставинах:

- гравець з м'ячем не повинен для просування вперед виходити в контакт із захисником;
- гравець з м'ячем не повинен намагатися відштовхувати захисника в його спробах зірвати стрічку;
- гравець з м'ячем не повинен захищати свою стрічку руками, ліктями, м'ячем і т.д.

*Порушення правил у захисті.* Суддя призначає штрафний удар, якщо порушення правил відбувається за таких обставин:

- захисник утримував гравця нападу (хапав його за форму в будь-який момент гри, захоплював гравця, який володіє м'ячем);
- захисник кричить «Тег!», не зірвавши стрічку насправді;
- захисник кинув зірвану з противника стрічку на землю;
- захисник заважав розіграти вільний або штрафний удар і не відійшов на відстань 5 метрів від точки розіграшу.

*Особливі порушення.* Гравець буде покараний видаленням на 2 хвилини, якщо він:

- не дотримується правил гри (повторне і систематичне порушення правил);

– веде грубу гру, проявляючи некоректну поведінку.

За рішенням судді гравець може бути видалений до кінця матчу, без права заміни.

**Поради вчителям:** для успішного навчання гравців просуватися вперед, рухатися в атаці з м'ячем прямо, вчитель при проведенні тренувальної гри може внести в правила зміни – команда в атаці може володіти м'ячем до п'яти «атак» поспіль і, якщо після п'ятої «атаки» команда не досягає результату, то м'яч переходить до суперника. Тепер суперник буде атакувати п'ять «атак поспіль».

**Вартість інвентарю.** М'яч для регбі коштує близько 500 гривень. А пояс із цупкої тканини зі стрічками двох кольорів на липучках можна зробити на уроках праці чи вдома. Якщо є можливість придбати набори поясів – це коштуватиме до 1000 гривень.

# КОРФБОЛ



*Історія виникнення гри.* Корфбол – командна гра з м'ячем, багато в чому подібна до змішаного нетболу. У корфбол грають у більш ніж п'ятдесяті країнах; найбільшу популярність гра дістала в Нідерландах та Бельгії. Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що це змішана гра: склад команди – чотири чоловіки і чотири жінки.

У корфбол грають на всіх континентах окрім Антарктиди. У корфбол можна грати в спортивній залі, а також просто неба. Гра не потребує дорогого обладнання.

Історія розвитку корфболу веде свій відлік з 1902 року, коли голландський викладач фізичного виховання однієї зі шкіл Амстердама Ніко Бренхейзен намагався реалізувати завдання, поставлене Асоціацією фізичної освіти Амстердама про те, щоб вигадали спортивну гру, що відповідає таким принципам:

1. В одній команді повинні грати юнаки і дівчата.
2. Гра повинна бути максимально коректною і безпечною.
3. Гра повинна бути маловитратною, устаткування повинно легко переноситися і встановлюватися на будь-якому майданчику.
4. Гра повинна гармонійно розвивати фізичні якості та подобатися молоді.

Така гра була вигадана і отримала назву корфбол («корф» з голландської означає «кошик»). Корфбол відразу став дуже популярний у Голландії, і вже 1903 року була створена Голландська федерація корфболу. Перший матч за межами Європи відбувся 1919 року, коли новий вид спорту вирішили випробувати в Індонезії, а вже в 1920 і 1928 роках демонстраційні матчі з корфболу проходили в рамках Олімпійських ігор в Антверпені (Бельгія) та Амстердамі (Нідерланди).

У 1921 році була заснована Бельгійська федерація корфболу, а через два роки відбувся перший міжнародний



матч між національними командами Бельгії і Нідерландів. У 1933 році створюється Міжнародна федерація корфболу (IKF) і корфбол починає швидко розвиватися в багатьох країнах світу. Після війни відбувалися численні турніри збірних і клубних команд, Єврокубки, а в 1978 році стартував перший чемпіонат світу. У 1989 році корфбол був уведений до програми Всесвітніх ігор, а 1995 року його офіційно визнав Міжнародний олімпійський комітет.

Найбільш популярний корфбол у Нідерландах, де є 100000 прихильників та існує близько 580 клубів. Збірна Нідерландів виграла 8 чемпіонатів світу з 9 та всі 4 чемпіонати Європи. Основні світові центри розвитку корфболу – це Нідерланди, Бельгія, Чехія, Великобританія, Китай, Австралія, ПАР. Сьогодні 59 держав мають федерації корфболу, беруть участь у чемпіонатах світу. В Україні корфбол лише набуває популярності й поширюється серед учнів шкіл на уроках фізкультури. Першою в Україні створено Львівську обласну федерацію корфболу.

*Розвиток корфболу на Україні.* На Україні нараховується 60 офіційних корфбольних команд. Представником корфболу в Україні є Львівська Обласна Федерація Корфболу, яка активно проводить товариські зустрічі, семінари та змагання.

У Львові існує декілька команд – серед молодших вікових категорій КК «Світоч», КК «Юні Леви» та старші, національна збірна VOODOO Lviv.

З 2016 навчального року корфбол експериментально впроваджено у шкільну програму окремих шкіл Львова та Вінниці. До цього часу український корфбол представляла єдина львівська команда «Юні леви». З 2015 року було створено осередок корфболу для учнів місцевих шкіл України. Згодом у корфбол почали грати у с. Бартатів Львівської області та на Закарпатті.

У травні 2016 року було проведено I Міжнародний фестиваль в Україні з корфболу. Дійство відбулося у Винниках на стадіоні ім. Б. Маркевича. У відкритті свята взяли участь почесний консул Королівства Нідерланди Богдан Панкевич, представник голландського корбфолу Марк Строу – засновник білоруської академії корфболу. У жовтні 2017 року Україна вперше взяла участь у відборі на чемпіонат Європи, який проходив в Будапешті.

Уже 10 областей грають в корфбол в Україні.

**Правила гри.** Команди складаються з восьми чоловік: 4 хлопця (юнаків) і 4 жінок (дівчат). Команди діляться також на атаку і захист (по два гравці чоловічої статі і жіночої). Після здобуття двох очок наступає зміна зон: захисники стають атакувальними гравцями, а атакувальні гравці захисниками. Після першої частини гри команди міняються зонами — незалежно від результату.

Мета гри – закинути м'яч у кошик, який має параметри футбольного у кошик, що не має дна і має циліндричну форму висотою 25 см і внутрішній діаметр 39-41 см. Кошик кріпиться на стійці висотою 3,5 м, і встановлюється в кожній з двох ігрових зон на відстані 1/6 довжини майданчика, вимірюваної від лицьової лінії. Майданчик має розміри 20 x 40 м для гри в закритому приміщенні і 30x60 м для гри на відкритому повітрі. Розіграш м'яча починається з центру поля із зони атаки. Отримавши пас в русі слід спершу зупинитися та передати м'яч іншому гравцю. З м'ячем можна зробити лише один крок. Кожний забитий м'яч рахується за 1 очко. Під час матчу допускається до чотирьох замін гравців. Кожна заміна повинна бути однієї статі. Коли гол забитий, команда, якій його забили, повинна відновити гру з центру майданчика. Результативним вважається кидок, при якому

м'яч потрапив в кошик, і виконаний, коли відстань між гравцем атаки і гравцем захисту більше довжини витягнутої руки.



Тривалість гри – 2 тайми по 30 хвилин. Кожна команда складається з 4-х гравців чоловічої статі і 4-х гравців жіночої статі, які грають порівну (2+2) в зоні атаки і в зоні захисту. Гравці атаки намагаються вразити кошик суперника, звільнившись від опіки персонального захисника тої ж статі. При цьому кидок буде зараховано, якщо відстань між гравцями атаки і захисту буде більше відстані витягнутої руки. Гравці захисту намагаються перехопити м'яч, перешкодити супернику виконати кидок або передачу м'яча, виграти підбір м'яча. Після перехоплення гравці захисту повинні передати м'яч для атаки в протилежну зону. Утримуючи м'яч в руках, гравці не повинні перетинати центральну лінію. Після 2-х забитих м'ячів в будь-яку корзину гравці міняються зонами, при цьому захисники стають атакуючими і навпаки.

Правильне потрапляння в корзину суперника завжди оцінюється в одне очко. Порухення правил, які призводять до втрати можливості зробити результативний кидок,

караються пенальті, що виконуються з відстані 2,5 м. При інших порушеннях призначається вільний пас, а у спірних випадках м'яч розігрується між гравцями однієї статі на місці спору.

**Тактика гри.** Кожна команда намагається здобути очки реалізувавши заплановану тактику команди. Це неконтактна гра, блокування, штовхання і утримання суперника заборонені. Заборонені й копання м'яча та удари його кулаками. Забороняється доторкатися руками до стовпа та кошика. Особисті навички та вміння тут важливі, однак це колективна гра.

**Ігровий майданчик і стійка в корфболі.** Ігровим полем вважається майданчик разом з вільною зоною і лавками. Ігровий майданчик є прямокутником розміром 40x20 м. Він розділений на дві рівні зони лінією, паралельною до лицьових ліній. Мінімум 7 м над ігровою поверхнею має бути вільною від будь-яких перешкод. Вільна зона Ігровий майданчик повинен бути оточений вільною зоною завширшки як мінімум 1 м. Лавки повинні бути поміщені по одній у кожній ігровій зоні уздовж бічної лінії на відстані 1-2 м від ігрового майданчика. Ігровий майданчик повинен бути розмічений чітко видимими лініями завширшки 3–5 см. Відмітка «пенальті» повинна бути нанесена на відстані 2,5 м перед стійкою, якщо дивитися з центру поля.

Межа зони пенальті повинна бути відзначена на майданчику навколо кожної стійки. Зона пенальті може бути позначена кольором, що відрізняється від ліній розмітки і кольору поля. Стійки встановлюються в обох зонах по поздовжній осі майданчика на відстані 1/6 частини довжини майданчика від лицьових ліній. Вони мають бути круглі і мати зовнішній діаметр 4,5-8 см. Стійки фіксуються перпендикулярно до поверхні майданчика. Коли стійки неможливо закріпити в майданчику, їх можна зафіксувати на металевій плоскій основі діаметром 50-80 см і завтовшки

1 см. Всі з'єднання повинні бути максимально безпечними для гравців.

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

Гравці захисту намагаються перехопити м'яч, перешкодити виконати суперникові кидок або передачу м'яча, виграти підбір м'яча. Після перехоплення гравці захисту повинні передати м'яч для атаки в протилежну зону. Утримуючи м'яч у руках, гравці не повинні перетинати центральну лінію. Після 2-х забитих м'ячів у будь-який кошик гравці міняються зонами, при цьому захисники стають атакувальниками і навпаки.

Під час гри **забороняється:**

- утримуючи м'яч у руках, виконувати більше ніж 2 кроки;
- переміщатися, виконуючи «ведення» м'яча;
- вибивати і виривати м'яч;
- передавати м'яч з рук у руки;
- персонально грати проти гравця протилежної статі;
- одночасно грати двом гравцям проти одного;
- виконувати кидок м'яча з зони захисту.

Правильне потрапляння в кошик суперника завжди оцінюється одним очком. Порушення правил, які призводять до втрати можливості зробити результативний кидок, караються пенальті, які виконуються з відстані 2,5 м. При інших порушеннях призначається вільний пас, а в спірних випадках м'яч розігрується між гравцями однієї статі на місці порушення.

Корфбол – змішана гра, команда складається з чоловіків та жінок у рівній кількості. Роль жінок і чоловіків однакова. Цей вид спорту грається на відкритому повітрі, в

приміщенні, на піску, на воді, навіть на ковзанах. Загальна площа поля поділена на дві половини (по одній для кожної команди). Кошик або корф розміщені в центрі кожної півзахисної зони і мають діаметр приблизно 40 сантиметрів. Матеріал, з якого їх виготовляють, зазвичай пластик, у них немає сітки, як у баскетболі, і вони чіпляються за верх стовпа розміром 3,5 метри. Їх кольори повинні бути вражаючими (зазвичай використовується жовтий). Вага м'яча 450-480 г.

**Ігровий час.** 2 періоди по 30 хв. На уроках фізичної культури час і кількість гравців можна зменшувати.

**Кошки.** На кожній стійці закріплюється кошик, який повинен щільно до неї прилягати. Він встановлюється таким чином, щоб висота від верхнього краю кошика до майданчика становила 3,5 м. Кошки циліндричної форми без дна повинні мати висоту 23,5-25 см і внутрішній діаметр 39-41 см. Кошки повинні бути зроблені з синтетичного матеріалу (пластику) і мати товщину 2-3 см. Колір кошика має істотно відрізнитися від кольору поверхні майданчика.

Спосіб фіксації кошика до стійки має відповідати таким вимогам:

- не допускається рух кошика на стійці;
- стійка не має виступати над кошиком;
- кріплення не має виступати більш ніж на 1 см.

**М'яч.** М'яч має мати форму сфери, його покриття виготовляється зі шкіри або іншого матеріалу, схваленого ІКФ (Міжнародною федерацією корфболу). М'яч має бути двоколірним (переважно чорно-білий). Окружність м'яча має бути від 68 до 71 см. На початку гри вага м'яча повинна бути не менше ніж 425г і не більше ніж 475 г. Параметри м'яча відповідають м'ячу № 5. М'яч має бути накачаний таким чином, що після падіння на ігровий майданчик з висоти 1,8 м, він повинен відскакувати на висоту не менше ніж 1,1 м і не більше ніж 1,3 м, що вимірюється від верхньої частини м'яча.

**Екіпірування.** Гравці кожної команди мають бути одягнені в однорідну спортивну форму, яка суттєво відрізняється від форми іншої команди. Рефері та його помічник мають бути одягнені у форму, відмінну від форм команд, які грають.

Забороняється мати будь-які предмети, які становлять небезпеку для інших гравців (наприклад, сережки, наручний годинник тощо).

**Гравці.** У грі беруть участь 2 команди, кожна з яких складається з 4 гравців чоловічої статі і 4 гравців жіночої статі, з яких 2 гравці чоловічої статі і 2 гравці жіночої статі грають у кожній зоні.

**Неповна команда.** Коли одна або обидві команди не укомплектовані, гра може початися або бути продовжена, якщо в команді є щонайменше троє гравців у кожній зоні. У такому разі не повинна виникнути ситуація, коли 1 гравець жіночої статі і 2 гравці чоловічої статі грають проти 1 гравця чоловічої статі і 2-х гравців жіночої статі.

У разі чисельної переваги, капітан команди, що має більшу кількість гравців, повинен повідомити судді та іншому капітанові, хто з його атакуювальників гратиме без персонального захисника. Атакуювальник без персонального захисника не має права на кидок, але він має право на виконання пенальті.

**Капітан.** Один із гравців команди – капітан. Він повинен мати добре видиму пов'язку на верхній частині руки. Він представляє команду і відповідає за поведінку своїх гравців. У разі відсутності командного тренера він інформує суддю про будь-які зміни в команді та може просити перерву. Капітан має право привернути увагу судді до всього, що вважає бажаним для успішного проведення матчу. У разі заміни обов'язки капітана повинні бути передані іншому гравцеві.

Капітанові надається право змінювати своє рішення двічі в тимчасовому відрізку між обміном зонами.

**Заміна гравців.** Кожна команда, відповідно до регламенту змагань, може виробляти до 4-х заміни. Після заміни гравець не має права продовжувати гру.

Заміна вважатиметься використаною і в разі видалення або травмування гравця. Якщо гравець отримує травму або віддаляється при використаних замінах, він може бути замінений лише з дозволу судді. Заміна гравців можлива тільки під час зупинки гри.

**Тренер.** На матч команду повинен супроводжувати тренер. Він повинен перебувати на лавці, призначеній для його команди.

Тренер команди повинен повідомити секретареві про необхідність заміни. Заміна сама по собі не є вагомою причиною для зупинки гри. На час заміни ігровий час має бути зупинено.

На короткий проміжок часу тренер може покинути лавку для того, щоб зробити таке:

1. Проінструктувати гравців з будь-якого місця зони відносно лавки його команди, не заступаючи на ігровий майданчик.

2. Просити і використовувати перерву.

3. Просити і робити заміну.

4. Здійснювати зміну в розташуванні гравців.

5. Повідомляти рефері, хто з гравців не виконуватиме кидок.

6. У разі відсутності тренера його функції повинен виконувати капітан команди.

**Запасні гравці та інші члени команди.** Всі особи, що перебувають на лавці, вважаються членами команди. Їм не дозволяється залишати лавку, крім гравців заміни для розминки поза ігровим полем у спеціально відведеному для цього місці; медперсоналу для надання допомоги травмованому гравцеві, але тільки з дозволу рефері.

Гравцеві, якого замінили, дозволяється перебувати на лаві. Гравець, який був вилучений, повинен покинути ігрове поле.



**Обов'язки судді.** Суддя повинен вживати заходів проти неспортивної поведінки гравців, тренерів, інших членів команди і втручання публіки. У разі неспортивної поведінки суддя має право будь-якого члена команди, що причетний до порушення, попередити, усунути за межі ігрового поля, заборонити залишати лавку без його дозволу до кінця матчу. Суддя має право позбавити тренера всіх повноважень і усунути його за межі ігрового поля. Якщо це стає необхідним, суддя може попередити або видалити глядачів, скасувати або завершити матч.

Перевірити і контролювати впродовж гри відповідність спортивних споруд, ігрового поля та інвентарю правилам змагань. Причинами скасування гри можуть стати дуже слизька підлога, небезпечні перешкоди в залі. Суддя спостерігає за чітким виконанням правил. Суддя карає за кожне порушення правил, крім випадку, коли покарання завдасть шкоди команді, що не порушувала «правило переваги».

Рефері може винести покарання за порушення правил у будь-який час упродовж гри і навіть тоді, коли гра була зупинена. Суддя має використовувати офіційні сигнали для пояснення свого рішення, приймати рішення, коли одна зі сторін отримує несправедливу перевагу в результаті обставин, що склалися.

Приклади несправедливих переваг:

1. Суддя стоїть на заваді захиснику, у результаті чого атакуючий отримує вільну позицію;

2. Захисник падає через випадкове зіткнення з атакуючим. У цих випадках суддя дає сигнал і дозволяє захисникові зайняти свою позицію. М'яч залишається в гравця, що атакує.

3. Суддя повинен давати сигнал до початку, зупинки, відновлення й закінчення гри. Сигнал до початку гри або сигнал про її відновлення суддя дає тоді, коли гравець, що

вводить м'яч у гру, готовий і всі вимоги правил виконуються.

**Гра повинна бути зупинена таких випадках:**

- коли забитий гол;
- коли порушення повинно бути покаране;
- у разі несправедливої переваги;
- у випадку спірної ситуації;
- у разі, якщо гравець травмований;
- коли необхідно замінити обладнання, гравців, майданчик;
- у разі неспортивної поведінки;
- у кінці першої половини гри.

**Гра повинна бути завершена:**

- коли минув час гри;
- коли не можна продовжувати гру через неможливість замінити обладнання, гравців, через неспортивну поведінку або зовнішнє втручання.

**Обов'язки секретаря:**

1. Записувати до протоколу прізвища і номери гравців стартового складу та прізвища запасних гравців; вести в хронологічному порядку зміну сумарного рахунку очків;
2. Записувати кому з гравців (тренерів) було зроблено попередження, показана жовта або червона картка.
3. Реєструвати витребувані тайм-аути і використані заміни.
4. Підписувати підсумковий протокол гри.

**Обов'язки хронометриста:**

1. Вести звіт ігрового часу, тайм-аутів і перерв у грі.
2. Зупиняти ігровий час у разі тайм-ауту, заміни гравців, травмування гравців, навмисної затримки або з якої-небудь серйозної іншої причини.
3. Зупиняти ігровий час після сигналу рефері про зупинку гри на останніх двох хвилинах кожної половини гри.

4. Інформувати за допомогою сигналу суддю про те, що одній із команд потрібно перерву або заміну.

5. Подавати звуковий сигнал, коли минув ігровий час кожної половини гри.

Звуковий сигнал, який використовує хронометрист, повинен бути відмінним від суддівського (гудок, дзвінок або сирена). Для запиту тайм-ауту сигнал може бути поданий тільки після зупинки гри.

**Суддя на лінії.** На кожен матч призначається суддя на лінії, обов'язком якого є сигналізувати суддів про всі порушення правил і виходи м'яча за межі майданчика. Суддя на лінії повинен мати прапорець і використовувати його, щоб привернути увагу судді до всіх порушень правил. Суддя може доручити виконання судді на лінії інших визначених завдань. Суддя повинен вказати судді на лінії його переважне місце розташування.

Упродовж гри суддя на лінії повинен переміщатися у вільній зоні поза ігровим майданчиком. Суддя на лінії з дозволу судді може увійти на ігровий майданчик на короткий проміжок часу. Суддя має право позбавити суддю на лінії його функції і, якщо можливо, призначити заміну.

**Тривалість гри.** Гра триває два тайми по 30 хвилин з 10-хвилинною перервою. Час, витрачений на тайм-аути, заміни гравців, а також час, на якому гра була зупинена через травмування гравців, навмисної затримки або з якоїсь іншої причини, не враховується в ігровий час.

**Перерва.** Під час гри кожна команда має право на 2 перерви тривалістю 60 секунд кожна. Після перерви гра поновлюється з того ігрового моменту і в тому розташуванні, в якому вона була зупинена.

**Результат гри.** М'яч вважається забитим, коли він повністю пройшов зверху через кошик; є впевненість, що м'яч повністю пройшов би через кошик, але захисник вибив його знизу.

М'яч, закинутий у власний кошик, вважається голом команди суперників. М'яч вважається забитим навіть тоді, коли суддя перед цим дав сигнал через порушення, вчинене захисником, а атакувальник здійснив кидок у момент сигналу (відрив м'яча від рук гравця стався до сигналу судді).

**Суддя не зараховує м'яч у таких випадках якщо:**

– до або в момент кидка було скоєне порушення правил одним із гравців, що атакують;

– кидок (відрив м'яча від рук) був проведений після сигналу про закінчення кожного з періодів;

– м'яч спочатку пройшов через кошик знизу, а потім повернувся через нього назад;

– сторона яка атакує, отримала несправедливу перевагу.

***Рахунок гри визначається кількістю забитих м'ячів.***

Розташування гравців перед грою. Вибір розташування. До початку гри кожна команда повинна повідомити секретареві, хто з її гравців гратиме в нападі. При цьому заповнюється передстартовий протокол із зазначенням прізвищ гравців стартового складу і визначенням ігрових функцій, а також прізвищ усіх запасних гравців. Зміна в розташуванні. У разі вибуття гравця з гри (травма або видалення) та відсутності заміни, суддя може на прохання тренера і після консультації з іншим тренером внести зміни. Якщо немає можливості виконати цю умову, суддя зараховує поразки команді, яка має меншу кількість гравців.

***Зміна зон і функцій гравців.*** Щоразу після двох забитих м'ячів у будь-який кошик гравці переходять в іншу зону і змінюють свої функції: захисники стають атакувальниками і навпаки. Після перерви між таймами команди міняються кошиками (зонами) для атаки, функції гравців при цьому залишаються колишніми.

***Введення м'яча в гру.*** М'яч вводить у гру атакувальник з центру поля своєї половини. Введення м'яча відбувається

на початку гри, на початку другої половини гри і після кожного голу. Перед початком гри суддя в присутності капітанів команд кидає жереб, що визначає команду, яка повинна вибрати кошик для атаки і перша увести м'яч у гру.

На початку другої половини м'яч у гру вводить протилежна команда. Після кожного забитого гола м'яч у гру вводить команда, якій забили гол. Порушення правил Порушення правил поділені на порушення правил захисниками і атакувальника.

**Порушення правил захисниками** розділені на такі:

а) незначні порушення правил, які караються призначенням розіграшу м'яча з місця порушення: технічні порушення (наприклад, ведення м'яча, пробіжка, гра ногою, затримка гри); ненавмисні фізичні порушення, які не вплинули на ігрові дії;

б) грубі порушення правил, які караються вільним пасом: фізичні порушення з контактною взаємодією проти гравця атаки (наприклад, вибивання або виривання м'яча з рук супротивника, поштовхи, затримка противника); порушення правил, спрямованих на переривання атакувальних дій;

в) грубі порушення правил, які гравець робить неодноразово, перешкоджаючи атакувальним діям супротивника, караються призначенням пенальті;

г) грубі порушення правил, які призводять до втрати шансу виконання результативного кидка, караються призначенням пенальті. Порушення правил атакувальниками, розділені на незначні порушення правил, караються призначенням розіграшу м'яча з місця порушення; грубі порушення, які призводять до втрати шансу виконання результативного кидка атакувальниками іншої зони, караються призначенням пенальті. Упродовж гри заборонено: а) торкатися м'яча ногою.

При порушенні нападниками або при ненавмисному порушенні захисником м'яч розіграє протилежна команда. При умисному порушенні:

а) захисником призначається вільний пас; б) здійснювати удар по м'ячу кулаком; в) при порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда; г) при порушенні захисником призначається вільний пас.

Передавати і ловити м'яч при падінні.

а) Коли будь-яка частина тіла гравця, окрім ступнів, торкається поверхні майданчика, ловити м'яч не дозволяється.

б) Якщо ж падає гравець, який уже володіє м'ячем, для продовження гри йому необхідно встати.

в) При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

**Порушувати правило переміщення з м'ячем.**

а) Гравцеві забороняється переміщатися, утримуючи м'яч у руках, крім таких випадків:

- після ловіння м'яча на місці гравець виконує крок один або кілька разів у будь-якому напрямі однією ногою.

- Опорна нога зберігає своє місце контакту з підлогою.

- Допускається зміна опорної ноги без зміни місця розташування гравця на майданчику;

- після ловіння м'яча в русі гравець виконує зупинку, використовуючи найменшу можливу кількість кроків;

- після ловіння м'яча в русі гравець виконує кидок, здійснюючи при цьому максимум два кроки по поверхні майданчика до моменту відриву м'яча від рук.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда:

а) здійснювати пересування, виконуючи ведення.

Гравцеві забороняється кидати, відбивати м'яч у підлогу пересуваючись і ловлячи його, котити м'яч по підлозі, кидати м'яч з метою заволодіти ним знову, окрім таких випадків:

1) гравець не змінює свого місця розташування на майданчику;

- 2) м'яч був втрачений випадково;
- 3) гравець виконує передачу партнерові, який, намагаючись зловити м'яч, падає;
- 4) гравець перекидає м'яч з руки в руку, не змінюючи свого місця розташування;
- 5) гравець виконує кидок м'яча, який відскакує від кошика;
- 6) гравець відбиває м'яч в єдиноборстві з суперником;
- 7) гравець відбиває м'яч, намагаючись зберегти його в межах своєї зони.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

Якщо два гравці з однієї команди ловлять м'яч одночасно і один з гравців потім забирає свої руки з м'яча, то це ніколи не розцінюється як порушення правил.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда:

а) затримувати час гри; б) вибивати і виривати м'яч з рук супротивника. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда. При умисному порушенні захисником призначається вільний пас;

Забороняється штовхати, затримувати супротивника. Гравець не повинен блокувати противника, тримати, штовхати, стикатися з ним, перешкоджати його переміщенню: розставляючи руки або ноги, виконуючи зустрічний рух, згинаючи своє тіло в неприродному положенні. Ці порушення повинні бути покарані незалежно від того, володіє суперник м'ячем чи ні, навіть якщо м'яч перебуває в іншій зоні.

Дії атакуювальника караються, якщо він займає таку позицію, яка згодом змусить захисника, що розміщений на відстані витягнутої руки, зіткнутися на швидкості з іншим атакуювальником. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда. При умисному порушенні захисником призначається вільний пас. Якщо наявне слабе зіткнення і

воно не вплинуло на продовження гри, гра може бути зупинена.

Забороняється блокувати руки противника, який володіє м'ячем. Гравець, який не володіє м'ячем, може блокувати м'яч, поміщаючи руки на його шляху, але він не повинен блокувати руки супротивника. Правила не будуть порушені, якщо відбувся контакт, при якому гравець, що блокує м'яч, руками не рухав. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда.

При умисному порушенні захисником призначається вільний пас. Дії гравця, що обмежують вільний рух суперника, можуть не каратися, якщо гравець відразу зробив зворотні дії, які повертають суперникові свободу руху.

Персонально грати проти гравця протилежної статі, який володіє м'ячем. Будь-яка дія, що заважає суперникові протилежної статі виконати кидок, є порушенням правил.

При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас; й) одночасно застосовувати активні ігрові дії двом гравцям однієї команди стосовно одного суперника.

При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас; к) грати поза своєю зоною або за межами майданчика.

Гравцеві, що володіє м'ячем, забороняється торкатися будь-якою частиною тіла ліній, що обмежують розміри його зони, поверхні майданчика або будь-якого предмета поза його зоною.

Гравцям не забороняється:

– ловити і робити передачу м'яча гравцеві, що перебуває в повітрі поза своєю зоною, за умови, що він зробив стрибок зі своєї зони;



– застосовувати активні ігрові дії проти гравця, що розташований в іншій зоні, за умови перебування у своїй зоні.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда;  
л) здійснювати кидок з положення «захист».

Кидок не буде зарахований, якщо захисник виконує кожну з трьох умов:

1) повинен перебувати на відстані витягнутої руки від атакувальника і обличчям до нього;

2) дійсно повинен намагатися блокувати м'яч;

3) повинен бути ближче до стійки, ніж атакувальник, окрім того випадку, коли він і атакувальник розміщені біля і з протилежних сторін від стійки.

Правило пояснює, що кидок буде зарахований, якщо захисник повернутий спиною до атакувальника чи відстань між ними занадто велика, тобто він буде не здатний торкнутися супротивника, якщо обидва стоять прямо; захисник не намагається блокувати м'яч (просте підняття рук не достатньо); захисник перебуває від стійки далі, ніж атакувальник.

При порушенні м'яч розіграє протилежна команда;  
м) кидати після «зрізки». «Зрізка» виникає, коли захисник, який перебуває на відстані витягнутої руки від атакувальника, не може зберегти дистанцію і вибрати правильне розташування через ненавмисні перешкоди з боку іншого атакувальника або судді. Кидок у кошик атакувальником після «роз'єднання» буде порушенням правил навіть тоді, коли він на початку передає м'яч одному зі своїх партнерів, а потім виконує кидок після зворотного паса.

При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда; виконати кидок м'яча з зони захисту або при виконанні вільного пасу. При порушенні м'яч розіграє протилежна команда; виконувати кидок м'яча

гравцеві, що не має персонального захисника; впливати на кидок, переміщаючи стійку. Якщо захисник зрушив стійку, що стало перешкодою результативному кидку, суддя призначає пенальті.

Якщо атакувальник зрушив стійку і м'яч потрапив у кошик або відскочив від нього в напрямку вигідному для атаки, м'яч розіграє протилежна команда. Якщо рух стійки не вплинув на результат, суддя не зупинятиме гру; триматися за стійку, відштовхуватися від неї. Гравець може використовувати стійку для того, щоб вище стрибнути, швидко змінити напрямок руху. Усі ці дії караються.

При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас; порушувати умови виконання вільного пасу або пенальті; грати в небезпечній манері. Приклад: коли нападник змушує зіткнутися захисника на швидкості з іншим нападником. При порушенні нападником м'яч розіграє протилежна команда. При порушенні захисником призначається вільний пас.

**М'яч в ауті.** М'яч міститься за межами майданчика, коли він торкається: зовнішніх ліній розмітки; поверхні ігрового поля за зовнішніми лініями розмітки; гравця або будь-якої особи, предмета за межами майданчика; стелі або будь-якого предмета, що є над майданчиком.

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

рішення; жодна з команд не має права володіти м'ячем після того, як гра була перервана за порушення правил.

**Розіграш м'яча.** Право розіграшу м'яча надається протилежній команді після того, коли одна з команд здійснила незначні порушення правил або м'яч розташовується в ауті. М'яч розігрується в місці, де було скоєне порушення. Якщо порушення було вчинено проти певного гравця, то м'яч розігрується в місці, де перебував цей гравець. У разі ауту м'яч розігрується через лінії в тому місці, де м'яч її перетнув. Якщо м'яч торкнувся стелі або предмета над майданчиком, м'яч розігрується з майданчика біля однієї з бічних ліній поблизу місця торкання. Якщо гравець торкається м'яча і внутрішньої розділової лінії, то вільний пас розігрують в іншій зоні, біля того місця, де гравець торкався лінії. Якщо гравець торкається м'яча і майданчика в іншій зоні, місце торкання стане місцем вільного пасу. У момент, коли гравець, який розіграє м'яч, тримає або може взяти м'яч у руки, суддя дає сигнал про розіграш м'яча. Після свистка м'яч повинен бути введений у гру після закінчення 4-х секунд.

Гравці протилежної команди не повинні перешкоджати введенню м'яча в гру. Ніхто не має права торкатися м'яча доти, поки м'яч не пролетить 2,50 м з місця розіграшу. При розіграші м'яча кидок у кошик дозволяється лише після торкання м'яча будь-яким іншим гравцем. Вільний пас Вільний пас призначають команді суперника після грубого порушення одного з правил. Вільний пас розігрується з точки виконання пенальті. У момент, коли гравець, який розіграє вільний пас, тримає м'яч або може взяти м'яч у руки, суддя піднімає одну руку вертикально і дає сигнал 4 пальцями піднятої руки про те, що він збирається зробити свисток про введення м'яча в гру в межах не більше ніж 4 секунди. При цьому всі гравці повинні зайняти позицію на відстані як мінімум 2,5 м від

гравця, який розігрує вільний пас; на додаток до умови 1, коли вільний пас розігрує сторона, що атакує, кожен гравець атаки повинен бути на відстані як мінімум 2,5 м і один від одного.

У разі невиконання умов 1 і 2 протягом 4 секунд суддя дає швидко два сигнали поспіль: перший – про відновлення гри і другий – про зупинку гри і покарання команди, яка здійснила порушення. При цьому якщо порушення правил з боку атакувальників, то призначається розіграш м'яча, якщо порушення правил з боку захисників, то – повторний вільний пас, при повторному порушенні правил з боку захисників призначається пенальті. Якщо гравці обох команд порушують умову 1, суддя повинен покарати гравця, який ближче до того, хто розігрує вільний пас. Якщо гравці обох команд перебувають на однаково неприпустимій відстані, суддя повинен покарати гравця команди, який розігрує м'яч. Після виконання умов 1 і 2 суддя дає сигнал про відновлення гри.

Суддя може дати сигнал не чекаючи 4 секунди, як тільки переконається, що всі гравці перебувають на потрібній відстані. Гравець, який розігрує вільний пас, повинен ввести м'яч у гру до 4 секунд після сигналу. Якщо він не ввів м'яч у гру впродовж цього часу, суддя дає сигнал і передає право виконувати розіграш м'яча іншій команді. Гравці захисту повинні дотримуватися умови 1, поки гравець, який розігрує вільний пас, не приведе м'яч у рух або не зробить добре видимий рух руки або ноги.

Гравці атаки дотримуються умови 1 і 2, поки м'яч не буде введений у гру. М'яч буде вважатися введеним у гру, коли захисник торкнувся м'яча; гравець команди, який розігрує вільний пас, торкнувся м'яча; м'яч пролетів відстань як мінімум 2,5 м з місця розіграшу вільного пасу вздовж поверхні майданчика. При розіграші вільного пасу

кидок у кошик дозволяється лише після торкання м'яча будь-якого іншого гравця.

Правила змагань передбачають, що для гравців молодших вікових груп правило 4-х секунд можна спростити.

**Пенальті.** Грубі порушення правил, які призводять до втрати можливості зробити результативний кидок, караються пенальті. Пенальті потрібно виконувати з позначки для «пенальті», яка міститься на відстані 2,5 м від стійки, якщо дивитися з центру поля. При цьому не дозволяється наступати на позначку «пенальті». Гравець, що виконує пенальті, не повинен торкатися позначки «пенальті» і поверхні майданчика між стійкою і відміткою «пенальті» ніякою частиною свого тіла, поки м'яч не покине його рук. Усі гравці повинні перебувати поза зоною «пенальті», поки м'яч не покине рук гравця, що виконує пенальті. Якщо захисники занадто швидко перемістилися в зону «пенальті», тоді виконання пенальті буде повторне. Якщо атакувальники перемістилися в цю зону дуже швидко, тоді пенальті не буде зараховано і захист отримає вільний пас. Під час виконання пенальті протилежна команда, включаючи тренера, не повинна відволікати увагу гравця, що здійснює пенальті. Останньому рекомендується почекати, поки не настане спокійна обстановка. Правило 4 секунд не належить до пенальті. Пенальті слід повторити, якщо його виконали до сигналу судді.

**Час гри.** Сигнал до початку гри або сигнал про її відновлення суддя дає, коли гравець, що вводить м'яч в гру, готовий, і всі вимоги правил виконуються. Час гри 1 година «чистого» часу (2 тайми по 30 хв.), а час відпочинку між ними – приблизно п'ятнадцять хвилин.

Час гри зупиняється:

– коли забитий гол;

- коли порушення повинно бути покаране; в разі несправедливої переваги;
- у випадку спірної ситуації;
- в разі, якщо гравець травмований;
- коли необхідно здійснити дії щодо заміни обладнання, гравців, майданчику;
- в разі неспортивної поведінки; в кінці першої половини гри.

**У грі забороняється:**

- блокування, штовхання, утримання суперника;
- атака із зони захисту (так як атакувати потрібно обов'язково із зони атаки);
- подвійний захист і персональна захист проти гравця протилежної статі (обов'язково потрібно захищатися персонально, причому проти гравця тієї ж статі);
- робити більше двох кроків з м'ячем в руках, а також переміщатися, виконуючи «ведення» м'яча;
- вибивати і виривати м'яч з рук суперника;
- передавати м'яч партнерові або партнерці з рук в руки;
- бити по м'ячу кулаком;
- бігти з м'ячем у руках;
- виконувати ведення;
- торкатися суперника.

Також у грі забороняється здійснювати кидок у кошик, якщо суперник менше ніж на відстані витягнутої руки; удвох опікати одного гравця; юнак не може опікати дівчину і навпаки (тільки однієї статі); грати з землі; торкатися до м'яча ногами; торкатися до стовпа кошика; торкатися до м'яча, коли він знаходиться в руках гравця-суперника (м'яч можна перехопити лише тоді, коли він знаходиться в повітрі). Перешкоджати руху гравця, який на даний момент не має м'яча. Самопрохід: кинути м'яч і зловити його знову.

**Порушення правил.** За вище перераховані заборони призначається штрафний кидок, який пробивають з 2, 5 метрів від корфу. Штраф виконується з позначеного місця і повинен бути пробитий прямо в кошик. Решта гравців повинні стояти поза позначеною зоною. За грубі порушення призначають пенальті.

**Закінчення гри.** Коли минув час гри;коли не можна продовжувати гру через неможливість замінити обладнання, гравців, через неспортивну поведінку або зовнішнього втручання.

Для гри необхідний майданчик, поділений на дві зони. Окрім того потрібні два стовпи (3,5 м, або коротші для юних учасників), два кошики, м'яч та дві команди – по вісім чоловік у кожній: двоє учасників із кожної команди у кожній зоні (напад і захист). Один суддя.

**Тактика гри.** Кожна команда намагається здобути очки реалізувавши заплановану тактику команди. Це неконтактна гра, блокування, штовхання і тримання суперника заборонені. Заборонені й копання м'яча та удари його кулаками. Заборонено доторкатися руками до стовпа та кошика.

**Склад команди.** В одній команді обов'язково має бути 2 хлопця та 2 дівчини. Проти них грає команда з таким же складом. Суть гри, як в баскетболі – закинути м'яч у кошик. Учасники гри переміщуються без м'яча. Дриблінг, як у баскетболі, теж заборонений. Пас отримують в русі. Після пасу треба зупинитись та передати м'яч іншому гравцю. Щоб здобути 1 очко, треба закинути м'яч до кошика іншої команди.

Не дозволено кидати в кошик у разі «захисної позиції», тобто коли захисник, який грає проти гравця, який кидає м'яч у кошик, стоїть до кошика ближче, має зоровий контакт з нападником, відстань між захисником і

нападником – випростана рука, а захисник починає блокувати кидок.

**Місце гри та інвентар.** Для гри у корфбол (корф у перекладі з голландської – кошик), знадобляться кошики на спеціальній палиці з опорою та м'яч. Кошик регулюється відповідно до зросту учнів. Корфбольний м'яч трохи легший від баскетбольного. Футбольний м'яч для гри теж підійде. Місце гри слід поділити на дві зони. Окрім спортивної зали, можна грати на галявині, на піску або навіть на воді.

**Вартість інвентарю.** М'яч – 500-700 гривень, корф – 2000 гривень. Проте можна обійтись і тим обладнанням, що є в школі: баскетбольний м'яч та баскетбольні кошики.



# БАДМІНТОН



### *Зародження та розвиток бадмінтону в світі.*

Бадмінтон – спортивна гра з воланом і ракеткою, метою якої є влучити воланом у майданчик суперника і не дати зробити те ж саме супернику. Бадмінтон походить від давньої гри у волан, яка існувала у Стародавній Греції, Китаї, Японії, Індії та країнах Африки. 1122 до н. е. у Китаї була поширена гра в м'яч із пір'ям («ді-дзяу-ци»). В Японії подібна гра мала назву «ойбане» («літаюче перо»).

Бадмінтон – також один з найпоширеніших засобів активного відпочинку. За дослідженнями медиків належить до п'ятірки найкорисніших для здоров'я видів фізичної активності.

Батьківщиною бадмінтону одні дослідники вважають Індію, інші стверджують, що ця гра зародилася в Малайзії, звідки згодом потрапила в інші країни Азії. Як би там не було, саме в Індії герцог Бофорт з Англії вперше познайомився з прототипом сучасного бадмінтону – грою «пунэ» («пуна»). У 1873 році він повернувся в свій маєток Бадмінтон-хаус в Глостерширі (100 км від Лондона), захопивши з собою оперений м'яч і пару ракеток. Дивовижна гра, перші правила якого були написані британськими офіцерами ще під час перебування в Індії, відразу ж привернула увагу публіки, і знайшла численних прихильників.

Вже в 1887 р. створений клуб любителів гри, а 13 вересня 1893 року 14 клубів бадмінтоністів створили першу англійську асоціацію бадмінтону (BAE). У цьому ж році були офіційно зафіксовані правила цієї гри. Перший відкритий чемпіонат Англії (All England) відбувся в 1899 році, а міжнародне змагання з бадмінтону було проведено в 1902 році в Дубліні (Ірландія). У цьому матчі брали участь лише дві команди – з Англії та Ірландії.

5 липня 1934 року дев'ять держав (Англія, Шотландія, Данія, Голландія, Ірландія, Уельс, Франція, Канада і Нова Зеландія) заснували Міжнародну федерацію бадмінтону

(IBF), куди нині входять представники 147 країн світу. Європейський союз бадмінтону (EBU) був заснований 11 країнами 24 вересня 1967 року, а вже через рік в Бохумі (НІМЕЧЧИНА) пройшов перший чемпіонат Європи з цього виду спорту. Серед бадмінтоністів-чоловіків з 1947 року розігрується Кубок Томаса (названий на честь першого президента ИБФ англійця Джоржа Томаса), а жінки-спортсменки з 1955 року ведуть боротьби за Кубок Убер (названий на честь американської бадмінтоністки Бетті Убер). З 1977 року проводяться чемпіонати світу з бадмінтону.

Для того, щоб володіти інформацією про змаганнях з цього виду спорту, зовсім не обов'язково було особисто відвідувати всі матчі – з 1951 року велися телетрансляції різних чемпіонатів, а в 1972 році побачив світ спеціалізований журнал «World badminton», що проіснував до 1999 року, коли вся інформація про бадмінтоні стала розміщуватися на сайтах в інтернеті.

Необхідний інвентар для гри в бадмінтон: волан (від франц. *volant* – «літаючий», «легкий», «рухливий») – оперений м'яч невеликого розміру з пробки, обтягнутих шкірою, і ракетка (від фр. *raquette*, – слова, яке, в свою чергу, походить від арабського *rakhat* – «долоня»), що складається з круглого обода з натягнутими струнами і ручки. Струни, спочатку виготовляються з натуральних матеріалів (найчастіше волових жил) в наші дні представляють собою переплетені синтетичні мікрОВОлокна (найчастіше з нейлону або араміда), причому сердечник виготовлений з волокон, що відрізняються еластичністю, а обплетення і оболонка – з більш міцних матеріалів, що забезпечують міцність виробу. Маса волана – від 4,5 до 7 р., ракетки – від 135 до 190 р.

У наші дні бадмінтон – одна з найбільш популярних спортивних ігор, завдяки простоті правил, а також можливості пристосувати в якості ігрового майданчика будь відносно рівну поверхню – галявину в лісі, галявину, пляж і т.д. В програму літніх Олімпійських ігор бадмінтон включений з 1992 року.

Існує думка, що ігри, подібні бадмінтону, існували тільки в країнах Азії, проте на прадавніх амфорах, вік яких складає близько 3000 років, є зображення, що дозволяють припустити, що ще в ті далекі часи в Стародавній Греції грали у волан, і не тільки руками, але й ногами. У Китаї також існувала гра такого роду – «цзи дзюу ци». Про неї згадується в одному з манускриптів, датованому 1122 р. до н.е. В Японії ще в XIV столітті грали дерев'яними ракетками в волан, виготовлений з великої стиглої вишні, в яку вставляли кілька гусячих пір'їн. Дана конструкція, висušена на сонці, виходила легкої та досить міцною. Була подібна гра і у Франції, де іменувалася «ж де пом» («гра з яблуком») або «кок вантен» («літаючий півень»), а пізніше – «волан». А розбіжності в трактуванні правил послужили навіть приводом для сварки між Бурбонами і Гизами. Про гру в волан згадує Марко Поло – відомий мандрівник з Венеції (1254-1323 рр) а також Фрідріх Шіллер у своїй п'єсі «Дон Карлос» (1787). Так і в Англії селяни до кінця XVI століття влаштовували змагання по грі в «пір'яний м'яч» двома бітами, а в Швеції в 1650 році королева Христина для гри в волан наказала побудувати корт неподалік від свого палацу («Royal Palace») в Стокгольмі.

Сама гра сягає корінням Стародавнього Сходу та Древньої Греції, але сучасний бадмінтон зародився наприкінці XIX століття в Англії. Цікаво, що свою назву цей вид отримав на честь одного британського маєтку.

Витоки сучасного спортивного бадмінтону з індійської гри «пуне». Група офіцерів англійських колоніальних військ, які повернулися з Індії, 1872 продемонструвала гру з воланом у маєтку Бадмінтон. Гра отримала свою назву від назви маєтку.

Перші книги про бадмінтоні з'явилися після 1872 року. Це не так. Книга «Бадмінтон-Батлдор» – нова гра була опублікована Ісааком Спраттом дещо раніше – в 1860 році.

Перший бадмінтонний клуб створено у 1875 р., правила гри у 1887 р. Міжнародну асоціацію бадмінтону засновано у 1893 р. Офіційні змагання з бадмінтону започатковано 1898 р. в Англії. 1899 р. – у м. Лондоні відбувся перший Всеанглійський чемпіонат. Відтоді щорічно (крім років світових воєн) проходить «Відкритий чемпіонат Англії», його вважають неофіційним чемпіонатом світу.

У 1934 році було створено Всесвітню федерацію бадмінтону, засновниками стали: Англія, Вельс, Данія, Ірландія, Канада, Нідерланди, Нова Зеландія, Франція, Шотландія. На 2021 р. Всесвітня федерація включає асоціації 194 країн світу.

Чемпіонат світу з бадмінтону проводиться щорічно. Дійсно, організований Всесвітньою федерацією бадмінтону, для виявлення кращих гравців чемпіонат світу проходить кожен рік (виняток – роки проведення Олімпіад), однак так було не завжди. Аж до 1983 року вищезазначене змагання проводилося раз на 3 роки, а починаючи з 1985 р. – раз у два роки. Лише з 2006 року чемпіонат світу з бадмінтону проводиться щорічно.

На Олімпійських іграх бадмінтоністи вперше виступили в 1992 році. Бадмінтон включений в програму Олімпійських ігор з 1992 року, проте перший показовий виступ бадмінтоністів відбулося набагато раніше – ще у 1972 році (XX літня Олімпіада, Мюнхен).

Основними турнірами з бадмінтону є Кубок Томаса (Чемпіонат світу серед чоловічих національних команд, відбувається з 1948 р.), Кубок Убер (Чемпіонат світу серед жіночих національних команд, з 1956 р.), Кубок Судірмана (Чемпіонат світу серед змішаних національних команд, з 1989). Від 1977 р. Всесвітня федерація організує офіційні особисті чемпіонати світу. Від 1992 змагання з бадмінтону включені до програми Олімпійських ігор. Відбуваються також особисті турніри – Суперсерії та Гран-прі.

У 1967 р. засновано Європейську федерацію бадмінтону, в який увійшли Бельгія, Велика Британія, Данія, Німеччина, Нідерланди, Норвегія, Фінляндія, Чехословаччина, Швеція, Швейцарія. У 2021 році конфедерація включає федерації 52 країни. 1968 організовано перший Чемпіонат Європи.

На 2021 р. у змаганнях з бадмінтону на Олімпійських іграх брали участь 75 країн світу. Провідні країни, які завоювали найбільше медалей, — Китай (41), Індонезія (19), Республіка Корея (19). Найтитолованіша спортсменка — Гао Лін (нар. 1979, Китай), володарка 4 олімпійських нагород.

Бадмінтон – спортивна гра з ракеткою та воланом. Існує багато версій щодо виникнення цієї гри. Певні судження та деякі об'єктивні факти вказують на те, що сучасний бадмінтон виник з стародавньої гри у волан. Прийнято рахувати, що бадмінтон виник в давнину на островах Малайського архіпелагу, звідки розповсюдився в країни Південно-Східної Азії. В XIV ст. в Японії з'явилася гра «ойбане» (Hagoita, або Obahe), що в перекладі означає «літаюче перо». Ракетки для цієї гри виготовлялися з імператорського дерева (*Paulownia tomentosa*), м'ячиком була недоспіла і спеціально висушена сім'яна коробочка цього ж дерева, в її верхню частину віночком були встромлені маленькі пір'їнки. В одному із давніх манускриптів розповідається, що в 1122 році до нашої ери, в Китаї, під час правління династії Чу, грали в м'яч з пір'ями. Гра називалася «ди-дзяу-ци». Три – чотири гусячих пер з'єднували в одне ціле ободком, а грали дерев'яними ракетками. До великої сенсації призвели наскальні рисунки, знайдені в Індії, яким за підрахунками археологів біля двох тисяч років.

У Франції гра схожа на бадмінтон називалася «же-де-пом», що в перекладі означає «гра з яблуком». В Росії гра схожа на бадмінтон була під назвою «леток». В Європі гра «Jeu de volant» або «coguantin» вперше згадується на початку XVI ст.

Точно відомо, що бадмінтон був завезений в Англію з Індії. Саме з Індії в 1872 році повернулася група офіцерів англійських колоніальних військ, які продемонстрували гру з воланом в курортному містечку Бадмінтон, що недалеко Лондона, в графстві Глостершир. 1872 рік вважають роком народження спортивної гри в волан, яка отримала назву «бадмінтон». В цьому ж році граф Бьюфорт створив в своєму маєтку спортивний клуб «Бат Бадмінтон Клуб». В цьому ж клубі були розроблені спеціальні ракетки, м'ячі та правила для нової гри.

Бадмінтон поступово завойовував популярність. Почалося і виробництво воланів. Перший патент на їх виготовлення був виданий в Англії у 1898 році міс Енні Джексон.

5 липня 1934 року в Лондоні створена Міжнародна федерація бадмінтону – IBF (INTERNATIONAL BADMINTON FEDERATION), що дозволило розвиватися бадмінтону як самостійному виду спорту.

Згідно статуту ІБФ з 1948 року раз в три роки проводиться розіграш Кубка Томаса (серед національних чоловічих команд) і Кубок Убер (з 1955 року) серед національних жіночих команд. Міжнародна федерація проводить також ряд офіційних особистих турнірів. Одним із них є Відкрита першість Англії, яка проводиться в Уїмблдоні, та колись рахувалась неофіційною першістю світу.

Вперше Відкрита першість Англії відбулася в 1899 році. З 1963 року проводиться Кубок Гельвеції (Швейцарія). В 1967 році був заснований Європейський Союз бадмінтону – EBU (EUROPEAN BADMINTON UNION).

Проводяться Чемпіонати Європи і Азії. З 1968 року проводиться особистий чемпіонат Європи, а з 1972 і командний чемпіонат Європи.

Перший офіційний Чемпіонат світу пройшов в травні 1977 року в м. Мальме (Швеція). Переможцями першого чемпіонату світу були: серед жінок – Л. Кеппен (Данія); серед

чоловіків – Ф. Дельфс (Данія); серед жіночих пар – Е. Тогану – Е. Уено (Японія); серед чоловічих пар – Чун Чун-Дж. Вахджуді (Індонезія); серед змішаних пар – С. Сковгород – Л. Кеппен (Данія).

На Іграх XXV Олімпіади в Барселоні (Іспанія) 1992 року у бадмінтоні розігрувалося 4 комплекти медалей (в одиночному та парному розрядах, чоловічих та жіночих). На наступних Олімпійських іграх (Атланта 1996 рік) було додано ще один комплект нагород – у змішаному розряді змагань.

На Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996 рік) вперше самостійною командою виступили спортсмени України. Бадмінтон представляли вихованці СДЮШОР «Метеор» (м. Дніпропетровськ) – В. Дружченко, О. Ноздрань і В. Євтушенко. Дані спортсмени також представляли Україну і на XXVII Іграх Олімпіади у Сіднеї (Австралія 2000 р.). Однак, вони не досягли значних результатів.

На Іграх XXIX Олімпіади в Пекіні (Китай, 2008 рік) команду України представляли спортсмени того ж Дніпропетровського СДЮШОР «Метеор» Владислав Дружченко та Лариса Грига. Здобутком є те, що Л. Грига поступилася в 1/16 фіналу.

*Історія розвитку українського бадмінтону.* В 1962 році відбувся перший чемпіонат УРСР. Чемпіонами стають: серед жінок – А. Карцуб (м. Львів), серед чоловіків – В. Лівшиц (м. Харків). Серед інших львівських призерів були: перше місце в жіночій парі отримали А. Карцуб – О. Марчева; перше місце в змішаній парі отримали Б. Олійник – О. Марчева; чоловіча пара Б. Олійник – В. Дерій стали срібними призерами.

У Дніпропетровську був організований потужний спортивний осередок бадмінтону. Олег Лобизнов, який організував секції бадмінтону, пізніше отримав звання заслуженого тренера України. Анатолій Гайдук і Поліна Дедик започаткували гру в волан у заводському спортивному



клубі «Метеор». Імена бадмінтоністів м. Дніпропетровська відомі на цілу країну, найбільш знані – Ірина Шевченко, Костянтин Вавілов, Микола Пешехонов, Анатолій Єршов, Наталя Дамаскіна, Надія Литвинчева, Алла Продан, Володимир Шиян.

Розповсюджувачем бадмінтону в Києві вважають вчителя фізичного виховання одного із дитячих санаторіїв Володимира Томашевського, в минулому відомого майстра з боксу. Першими хто досягнув найвищих результатів з київської секції стали Ніна Мякішева та Віктор Швачко (неодноразовий чемпіон країни).

На даний час в Україні проводяться всеукраїнські та міжнародні змагання, кубки та турніри для різних за кваліфікацією і віком спортсменів. Найбільш відомі з них – Кубок України, «Харків-Інтернешнл», Міжнародний турнір ім. Гайдука (м. Дніпропетровськ), Міжнародний турнір ім. Макарова (м. Дніпропетровськ) та ін. Президентом федерації бадмінтону України є Віктор Михайлович Швачко (м. Київ). Тренером збірної команди України з бадмінтону є Геннадій Абрамович Махновський (м. Харків), а тренером молодіжної збірної команди України – Михайло Григорович Мізін (м. Дніпропетровськ). До національної команди України входять: серед чоловіків – В. Дружченко, Атращенко, В. Конов, Д. Завадський, Почтарьов; серед жінок – Л. Гріга, М. Мартиненко, О. Прус, Войцех (2010 р., усі представники дніпропетровської та харківської шкіл бадмінтону). Серед спортсменів-бадмінтоністів Львівщини за роки незалежної України найвищих результатів досягли МСМК Ірина Колоскова, МС України Оксана Гречанюк та МС України Христина Джангобекова.

Згідно класифікації видів спорту, які входять до Олімпійських ігор, бадмінтон відноситься до спортивних ігор. За способом визначення результату в змаганнях бадмінтон відноситься до видів спорту, у яких спортивний результат визначається обумовленим кінцевим ефектом, але змагання не обмежені часом їх проведення.

Щодо бадмінтону в шкільній програмі, то він є серед необов'язкових видів спорту, які можуть бути включені в програму для загальноосвітніх навчальних закладів 5-11 класів предмету «Фізична культура».

*Розвитком бадмінтону в Україні.* Роком народження бадмінтону в Україні вважається 1960 рік, коли відбувся перший матч між командами міст Львова і Москви. Перші змагання були організовані за участю команд Києва, Харкова, Львова та інших міст України у 1961 році.

У 1962 змагалися команди союзних республік: України, Білорусії, Росії, Азербайджану, Казахстану, Таджикистану. Того ж року в Україні відбувся перший республіканський чемпіонат, переможцями якого стали А. Карцуб (Львів) та В. Ліфшиць (Харків).

Відтоді українські бадмінтоністи отримали можливість брати участь в офіційних змаганнях, організованих Всесвітньою та Європейською федераціями. Федерація бадмінтону України заснована у 1992 році. Україна є членом Всесвітньої федерації бадмінтону та Європейської конфедерації бадмінтону. Вперше щорічний конгрес Європейської конфедерації бадмінтону пройшов 27–28.04.2019 року у м. Києві. Дім бадмінтону (неформальна назва офісу Федерації бадмінтону України) відкрив свої двері для усіх любителів бадмінтону у березні 2018 року в Києві.

Щороку проводяться командні та особисті Чемпіонати України, спортсмени України беруть участь у міжнародних турнірах та чемпіонатах. Українські спортсмени входять до сотні найкращих спортсменів світу та 6 разів брали участь у Олімпійських іграх. 27.04–02.05.2021 відбувся Чемпіонат Європи з бадмінтону в м. Києві, у ньому взяли участь 220 гравців з 36 країн Європи.

Українські бадмінтоністи неодноразово були переможцями та призерами на великих міжнародних турнірах у Франції, Нідерландах, Польщі, Румунії, Болгарії, Новій Зеландії, Австрії, Словаччині тощо. На Чемпіонатах

Європи для змішаних команд Україна в 2009 і 2013 році зайняла 5/8 місце, а в 1998, 2000 і 2002 році займала 6 місце, обійшовши такі сильні команди як Росії, Шотландії, Болгарії, Франції, Польщі, Уельсу. У цих змаганнях брали участь, як правило, команди 30 країн. У липні 2016 у Загребі (Хорватія) на Європейській універсіаді Анастасія Дмитришин – Єлизавета Жарка (Харків) завоювали золото в парі, а Дарина Самарчанц (Харків) срібло в одиночній категорії. У різні роки Чемпіонами Європи серед студентів були Марія Діптан (Мартиненко), Дмитро Завадський, Олена Прус і пари Олена Прус – Ганна Кобцева, Дмитро Завадський – Віталій Конов (усі Харків). У травні 2002 році Олена Ноздрань (Дніпро) у світовому рейтингу посіла 10-е місце – це найвище місце наших бадмінтоністок. У 2000 році Владислав Дружченко (Дніпро) був 15-м у світовому рейтингу і це найвище місце наших бадмінтоністів в чоловічій одиночній категорії. Українські бадмінтоністи неодноразово виборювали право брати участь в змаганнях на Олімпійських іграх, що вже саме по собі є досягненням, зважаючи на обмежену кількість учасників. Так, в 1996 році в Атланті та в 2000 році у Сіднеї виступали Владислав Дружченко, Вікторія Прон і Олена Ноздрань (Дніпро). У 2008 році в Пекіні виступали Лариса Грига та Владислав Дружченко (Дніпро), в Лондоні в 2012 році – Лариса Грига та Дмитро Завадський (Дніпро, Харків). У 2016 році в Ріо-де-Жанейро виступали Марія Улітіна (Дніпро) та Артем Почтарьов (Харків), причому виступ Марії



Улітіної був найуспішнішим за всі роки участі наших бадмінтоністів на Олімпіадах, вона перемогла на першому етапі в підгрупі, обігравши, в тому числі, 5-ту ракетку світового рейтингу і увійшла в число 13 найсильніших.

**Правила гри.** Бадмінтон – спортивна гра, в якій на невеличкому за розмірами майданчику гравці намагаються за допомогою ракеток переправити волан через сітку на сторону супротивника. За перемогу можуть сперечатися або двоє гравців, або дві пари спортсменів. Ракетка – типу тенісної (680 мм завдовжки та 230 мм завширшки), волан з натуральних або синтетичних матеріалів (вагою 4,74–5,5 г). Вага волану 4,5-7 г, ракетка схожа на тенісну (вага 135-190 г). Змагання проводиться на майданчику 13,4x6,1 м (для парної гри) або 13,4x5, 2 м (для одиночної гри), яка розділена навпіл сіткою (висота 1,55 м). Ігрове поле крайніми лініями (праворуч і ліворуч), а також задніми лініями. Крім того, на відстані 1,98 м від сітки розташована лінія подачі, разом із задньою лінією обмежує зону подачі, розділену навпіл центральною лінією.

Майданчик розділений навпіл сіткою, яка натягнута на висоті 1,55 м від землі. З обох боків на відстані 1,98 м від сітки проводяться лінії, які обмежують зони, куди не повинен влучати волан при подачі. Лінії шириною 4 см, наносяться на полі яскравою (білою або жовтою) фарбою і є невід’ємною частиною того поля, яке вони обмежують.

У грі беруть участь двоє спортсменів (або дві команди по дві особи), що розташовуються на протилежних сторонах майданчика. Головне завдання гравців – перекинути волан через сітку, щоб він торкнувся землі на протилежній половині майданчика, і в той же час не дати м’ячу, відбитому супротивниками,

торкнутися землі на своїй стороні ігрового поля. Гра, що складається, як правило, з 3 або 5 партій, ведеться до 15 очок (якщо грають діти і жінки – до 11 очок).



У парній грі правила дещо складніше. Приймати має виключно спортсмен, що стоїть по діагоналі від подаючого, але після його удару (прийому подачі) вже немає суворої черговості – бити по волану може будь-який гравець команди, той, якому зручніше; якщо команда, яка подає виграла очко, продовжує подавати той же гравець, але вже з іншої зони подачі, а розстановка гравців приймаючої команди не змінюється до тих пір, поки вони не виграють очко на своїй подачі. Подавати треба в розташоване по діагоналі полі; не можна наступати на лінії, що обмежують поле подачі; не можна рухатися і відривати ноги від землі; в момент удару при подачі волан повинен знаходитися нижче рівня талії, а стрижень ракетки повинен бути направлений вниз; якщо нападник не влучив по волану – це теж втрачене очко. Гравець намагається не тільки перекинути волан через сітку, але й надати його льоту незручний для суперника напрямком.

Гравець (команда) вважається переможцем окремого розіграшу в наступних випадках:

1. Волан вдарився об майданчик суперника.
2. Суперник послав волан за межі ігрового поля, торкнувся волана тілом або одягом.
3. Після удару суперника волан торкнувся стелі або інших предметів, що перебувають поблизу від майданчика.
4. Суперник під час розіграшу торкнувся сітки тілом або ракеткою.
5. Переніс ракетку або частину тіла на бік суперника (проте, очко не буде зараховано, якщо початковий контакт ракетки з воланом був на стороні пробиваючого і ракетка була перенесена на чужу сторону по інерції). Помилкою вважається і затримка волана на ракетці («кидок»).
6. Забороняється ставити блок ракеткою безпосередньо біля сітки. Помилки не буде, якщо при подачі чи під час гри волан торкнеться сітки і перелетить через неї.

## Розміри корту для одиночної і подвійної гри:

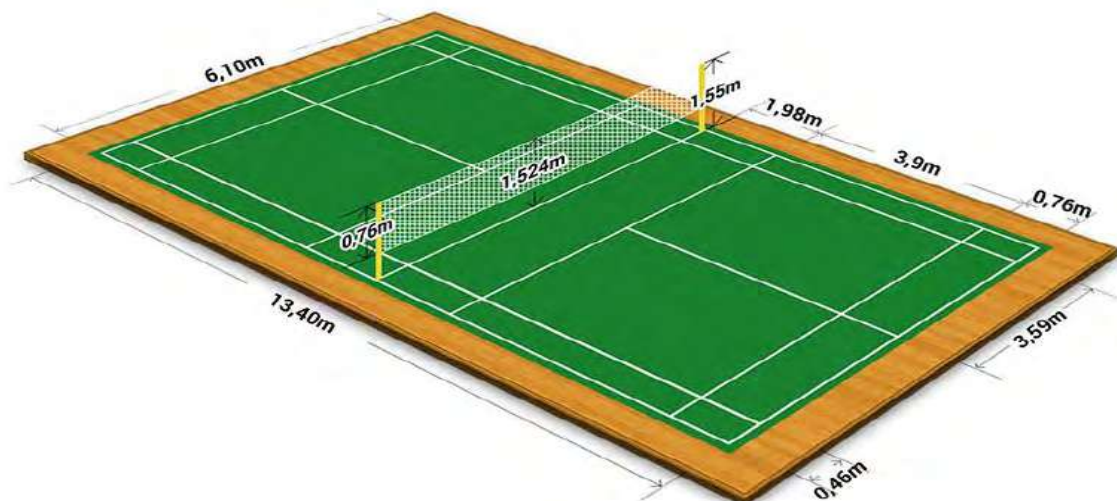
Ширина корту: 6,1 метра.

Довжина корту: 13,4 метра.

Зони для одиночної і подвійної гри:

– зона одиночної гри: знаходиться на відстані 1,98 метра від сітки;

– зона подвійної гри: знаходиться між передньою лінією подвійної і задньою лінією одиночної (точно в середині корту).



**Сітка.** Висота сітки 1,55 метра (з надземними краями) для одиночного і подвійного.

**Жеребкування.** Перед початком гри проводиться жеребкування. Переможець жеребкування може вибрати, чи починати гру, чи вибрати сторону корту.

**Система нарахування очок.** У бадмінтоні гравці заробляють очки за кожен виграний розіграш. Розіграш закінчується, коли м'яч доторкається до підлоги або виходить за межі корту. Переможець розіграшу отримує один очко.

**Зміна сторін.** Гравці повинні змінювати сторони корту після завершення кожного розіграшу, поки їхні очки не дорівнюють 11 (або інший зазначений ліміт, якщо гра проводиться за іншими правилами).

**Подача.** Подача відбувається з задньої частини корту і повинна перелетіти мережу та приземлитися в зоні прийому суперника. Гравці подають чергово. У бадмінтоні

існують специфічні правила для подачі, включаючи обмеження на позицію тіла та м'яча під час подачі.

Це основні офіційні правила бадмінтону, які регулюють гру. Важливо пам'ятати, що існують також додаткові правила та визначення для різних аспектів гри, таких як лінії корту, визначення точного моменту завершення розіграшу та інші. Гравцям та арбітрам важливо ретельно ознайомитися з офіційними правилами та триматися їх під час змагань.

*Мета гри* – не допустити падіння волана на свій майданчик і приземлити його на боці противника. За технікою і тактикою бадмінтон схожий з тенісом.

Сучасні правила гри запроваджено у 2006 році. Матч складається з трьох геймів і триває до виграшу двох геймів із трьох. Гейм виграє сторона, яка першою набрала 21 очко. Стороні, яка виграла гейм, зараховують очко. Сторона виграє розіграш, якщо суперник помилився або волан опинився поза грою, торкнувшись корту на стороні суперника. У разі рахунку «20:20» сторона, яка першою отримала перевагу у 2 очки, виграє гейм. У разі рахунку «29:29», сторона, яка виграла тридцять очко, виграє гейм. Сторона, яка виграла гейм, першою подає в наступному геймі.

Бадмінтон – легка гра, весела розвага. На аматорському рівні дійсно досить просто намагатися утримати волан в повітрі, а ось професіоналам, щоб перемогти, доводиться проявляти хитрість, гнучкість, витривалість, координацію рухів, незвичайну силу і спритність, уміння розвивати велику швидкість і проводити стрімкі атаки протягом досить тривалого періоду часу.

Більш того, фахівці стверджують, що заняття бадмінтоном в зрілому віці здатні збільшити тривалість життя як мінімум на 2-3 роки за умови, що тривалість гри буде не менше півгодини. Крім того, заняття цим видом спорту допомагають скоротити базальний серцевий ритм і сприяють зниженню кров'яного тиску.



Сучасні дослідження довели, що тренування призводять до зменшення в організмі кількості деяких видів холестерину (тригліцеридів, ліпопротеїнів), які звужують судини. В результаті у бадмінтоністів зменшується ризик виникнення серцевих захворювань. Стан серцевого м'яза під час гри поліпшується, і, як наслідок – знижується ризик інфаркту Міокарда. Крім того, бадмінтон сприяє зміцненню кісток, активізує засвоєння кальцію в міжклітинному речовині кісткових тканин, і тим самим запобігає утворенню остеопорозу. І, нарешті, ця гра зменшує ризик виникнення ракових захворювань (особливо раку грудей і кишечника).

Граючи в бадмінтон можна швидко схуднути. Якщо мова йде про змагання новачків або любителів – багато залежить від інтенсивності навантаження і часу гри. Але в будь-якому випадку, пересування по майданчику буде досить інтенсивним, до того ж при нерівномірних рухах (стрибках, прискореннях, різких поворотах і т.д.) витрачається більше зусиль, ніж, наприклад, при бігу. Професійні гравці за час одного матчу пробігають близько 10 км, а вага їх зменшується на кілька кілограмів.

Займатися бадмінтоном можна в будь-якому віці, так і фізична підготовка особливо не потрібно. Так, цю гру можна освоїти в будь-якому віці, якщо мова йде про аматорський бадмінтон. А в професійному спорті фізична підготовка і вік – речі досить значущі. По-перше, для того, щоб почати грати на високому професійному рівні, буде потрібно не менше 10 років наполегливих тренувань, тому чим раніше почне майбутній спортсмен освоювати премудрості гри – тим краще. Оптимальний вік для початку занять бадмінтоном – 5-6 років, а в спортивну секцію дитини можна віддавати в 10-11 років. По-друге, без належної фізичної підготовки, просто неможливо витримати досить сильні навантаження, які передбачає участь у професійних змаганнях з цього виду спорту. Навіть любителям, які можуть дозувати час і рівень



навантаження за своїм розсудом, насамперед слід проконсультуватися з лікарем (особливо якщо мають місце порушення функція серцево-судинної системи, короткозорість, деякі захворювання органів дихальної системи). Навантаження в професійному спорті набагато більше. Для порівняння: пульс любителя при грі в бадмінтон досягає 130-180 ударів в хвилину, а пульс професіоналів – часом більше 200 ударів в хвилину. За одну гру бадмінтоністи долають відстань у середньому близько 2000 метрів, причому це аж ніяк не рівномірна навантаження – удари по волану супроводжуються безліччю стрибків, прискорень, стартових прискорень і т.д. До таких навантажень організм повинен бути готовий.

**Ракетка.** Ракетка для бадмінтону – це один з найважливіших елементів обладнання. Вона має легку конструкцію та міцний ободок, ізометричну форму (для більшої точності гри), а також струни, які можуть бути натягнуті залежно від ваших вподобань щодо струнного тиску. Чим важче ракетка – тим краще. Багато залежить від фізичної підготовки, особливо якщо ракетку набуває новачок. Любителям краще всього починати з легких і середніх ракеток, вага яких становить не більше 92 г. Від більш важких моделей у початківців спортсменів може сильно захворіти на плече. Однак якщо дозволяє фізична підготовка – можна використовувати і більш важкі ракетки. До речі, найбільшу і, відповідно, найважчу в світі ракетку можна побачити в Red Willow Badminton Center (провінція Альберта, Канада). Висота виробу, покликаною привернути увагу до цього виду спорту, становить близько 4 метрів.

Металеві ракетки найбільш міцні. Металевий обід легко деформується від сили натяжки і під впливом ударів. Тому оптимальний вибір, особливо для початківців – графітові ракетки з вуглеволокна. Краще всього вибирати ракетку з тонкими струнами. Струни для ракеток розрізняються по товщині – від 0,66 до 0,85 мм, і дійсно, професіонали віддають

перевагу найбільш тонким струнам (так званим турнірним), які дозволяють краще відчувати волан, бити смеш (нападаючий удар) сильнішою, а також вести більш точну і тонку гру на сітці. Однак такі струни швидко рвуться (часом за одну гру спортсмен може використовувати кілька ракеток). Про це слід пам'ятати любителям, і зупиняти свій вибір на більш товстих і міцних струнах (товщиною від 0,7 до 0,8 мм), які здатні витримувати досить сильні навантаження протягом кількох місяців, і, до речі, використовуються навіть професійними гравцями під час тренувань. А для того, щоб струна прослужила довше, слід уникати потрапляння волана в зони поруч з ободом – адже часом одного попадання такого роду достатньо для розриву струни. Якщо ж струна все-таки порвалася – треба негайно розрізати всю натяжку, інакше із-за неправильного розподілу навантаження можлива поява прихованих тріщин, які незабаром можуть призвести до поломки ракетки.

Краща обмотка ручки ракетки – махрова. Якщо у спортсмена сильно пітніють долоні, або ж у тому випадку, коли ручка ракетки для нього занадто мала, кращим виходом буде використання махрової обмотки – вона дещо товщі гумовою. До того ж така обмотка служить довше, хоча коштує трохи дорожче. Проте слід врахувати, що коли махрова обмотка зітреться – поверх неї не можна буде натягнути іншу. А ось гума, хоча і менш довговічна, трохи тонше махрової, тому одягнути поверх неї додаткову обмотку не складе праці. Хороші ракетки надзвичайно дороги. Так, ракетки для професіоналів зазвичай коштують від 500\$ і вище. Проте на початкових етапах освоєння премудростей цієї гри можна зупинити свій вибір на більш дешевих моделях, вартість яких становить 5-15\$. Спортсмени-любители можуть обзавестися ракеткою подорожче – вартістю від 15\$ до 100\$. Однак це зовсім не означає, що слід орієнтуватися на максимальну ціну – за 30-40\$ можна придбати відмінну ракетку провідних фірм-

виробників, виготовлену з графіту або титано-графітового сплаву.

Ракетки найчастіше виготовляють з дерева або металу. Дійсно, спочатку ракетки були тільки дерев'яними, дещо пізніше з'явилися металеві. Однак у наші дні для виготовлення даного спортивного інвентарю застосовуються різні матеріали: алюміній, сталь, титан, вуглепластик і т.д., завдяки чому вироби здатні тривалий час витримувати натяг струн і протистояти досить сильним ударам. Для спортсменів-професіоналів ракетки найчастіше виготовляються з композитного вуглеволокна з вбудованими елементами конструкції з іншого матеріалу, що забезпечує гнучкість і міцність даного виду спортивного інвентарю.

Неможливо «на око» визначити різницю між ракетками для професіоналів і новачків. Ігрові якості ракетки і справді не так вже легко визначити. Але деякі легко помітні ознаки все-таки є. Наприклад, наявність добре помітного вузла у формі літери Т («трійника») на місці з'єднання межі обода і стрижня притаманне тільки ракеткам для новачків і спортсменів-аматорів. Також можна приблизно визначити міцність ракетки, просто отримавши інформацію про те, з якого матеріалу (або матеріалів) вона зроблена. А ось такі ігрові характеристики, як жорсткість (амплітуда руху стрижня ракетки під час удару), контроль (залежить від ступеня скручування стрижня при ударі, впливає на точність польоту волана) і енергія (сила удару по волану, що залежить від розподілу балансу – чим ближче він до краю ракетки, тим сильніше удар і тим нижче контроль) можуть визначити тільки професіонали.

Найкращих результатів допоможе домогтися ракетка останньої моделі. Звичайно, прогрес не стоїть на місці – нові моделі спортивного інвентарю для бадмінтону від провідних фірм з'являються раз у 3-4 місяці. Оскільки це надзвичайно короткий термін, спортсмени-професіонали воліють змінювати модель ракетки не частіше одного разу на

2-3 роки. Ще рідше бадмінтоністи екстра-класу змінюють марку інвентарю, воліючи вироби лише певної фірми-виробника. Адже на те, щоб звикнути до певним якостям ракетки, на які робить наголос та чи інша фірма, деколи потрібно чимало часу, та й сил багато йде.

Чим сильніше натягнуті струни на ракетці – тим краще. Ракетки для професіоналів дійсно натягаються сильніше, ніж для любителів – різниця становить 40-80 Н або 1-2 кг (натяжка струн для аматорських ракеток проводиться з силою 80-110 М, тобто 11-12 кг, а для професійних – до 160 М, тобто 13 кг). Однак для того, щоб забезпечити натяжку 13х13 кг, необхідна спеціальна надзвичайно міцна струна. Звичайні ж струни не рекомендується натягувати більш ніж на 12 кг і менш ніж на 11 кг. При надмірній натяжці струни можуть просто порватися, а при недостатній – погіршаться ігрові якості даного спортивного інвентарю.

Струни на ракетці слід міняти тільки в тому випадку, якщо вони порвалися. Ні, натяжку слід періодично оновлювати незалежно від того, чи мав місце розрив струни. Адже ослабіла натяжка сприяє зниженню ігрових якостей ракетки. Крім того, слід пам'ятати, що вставлені в обід ракетки невеликі пластмасові втулки («кембрики»), через які протягується струна, також потребують періодичної заміни, так як струна впливає на їх зовнішню частину, і поступово перетирає її. Щоб кембрики служили довше, перед черговою натяжкою їх слід обернути навколо осі.

Натяжку ракетки можна зробити вручну. Для спортсменів-любителів такий спосіб натяжки дійсно прийнятний, однак слід врахувати, що силу натягу доведеться визначати «на око», так і потрібну швидкість натяжки навряд чи можна буде забезпечити. Тому найкращий вихід – віддати ракетку і струни (яких потрібно близько 10 метрів) в спеціальні майстерні, здійснюють натяжку на верстаті.

**Екіпірування для гри.** Екіпірування для гри в бадмінтон включає в себе спеціалізований спортивний одяг та

обладнання, яке забезпечує комфорт та безпеку гравця. Ось список основного екіпірування для гри в бадмінтон:

**Кросівки.** Спеціальні бадмінтонні кросівки мають добре амортизовану підошву, що допомагає зменшити навантаження на стопи та забезпечує кращу підтримку на корті. Вони також мають гнучку підошву для легкого руху та швидких змін напрямку.

**Одяг.** Гравці повинні носити комфортний та дихаючий спортивний одяг, який не обмежує рухів. Зазвичай це футболки, спортивні шорти або спортивні спідниці для жінок. Важливо також носити спеціальний бандаж або компресійний одяг для підтримки суглобів та м'язів.

**Волани.** Волан – це основний об'єкт гри в бадмінтон. Це називається також пером, м'ячем або кокошкою. Волан виготовляється з пір'я, важкого центрального кільця та круглого корпусу. Ця конструкція забезпечує волану стабільність та дозволяє йому летіти швидко та точно під час гри.



Основні характеристики волана в бадмінтоні включають:

1. *Швидкість.* Волани доступні в різних швидкостях, від повільних до швидких. Важливо вибирати волан відповідно до вашого рівня майстерності та гри. Волани з вищою швидкістю призначені для більш досвідчених гравців, оскільки вони летять швидше і потребують точніших реакцій.

2. *Тривалість польоту.* Волани розрізняються за тривалістю польоту. Деякі можуть бути призначені для довших розіграшів, тоді як інші призначені для швидких атак.

3. *Конструкція.* Волани можуть мати різну конструкцію пір'я та корпусу. Як правило, пір'я виготовлені з качок або

курей, а корпус – з кокосового диска. Якість матеріалів може впливати на тривалість служби волана та його польот.

4. *Вага.* Волани можуть мати різну вагу. Важкі волани відповідають за більшу стабільність та контроль, тоді як легкі волани дають можливість розвивати велику швидкість.

Гравці бадмінтону повинні обирати волани відповідно до своїх навичок та стилю гри. Професійні гравці і вибіркові гравці можуть навіть вибирати волани для кожного окремого матчу в залежності від умов і обставин гри. Гарний волан є ключовим компонентом для досягнення успіху в бадмінтоні, тому важливо правильно вибирати та доглядати за ним.

Пір'яні волани набагато краще і дешевше пластикових. Дійсно, пір'яні волани, що складаються з коркової головки, покриті тонкою лайковою шкірою, і 16 гусячого пір'я, вставлених в отвори по окружності голівки і об'язаних ниткою, мають набагато кращі польотні характеристики, ніж пластикові. Вони сортуються по швидкості і траєкторії польоту, відповідно маркуються і поділяються на повільні, середні та швидкі. Відокремити, до якої групи відноситься волан, легко – достатньо звернути увагу на опоясану стрічку, закріплену на голівці волана. Якщо вона червона – волан найбільш швидкий, синя – володіє середньою швидкістю, зелена – самий повільний. За ціною пір'яні волани дійсно дешевше пластикових, однак ці тендітні конструкції не відрізняються високою міцністю.

У пластикових воланів, що складаються з коркової або синтетичної головки і прикріпленою до неї пластикової «спіднички», при більш високій ціні є незаперечна перевага – довговічність. Починаючим гравцям можна рекомендувати пластикові волани з синтетичною головкою, любителям – виробу з коркової головкою, що володіють ігровими якостями, наближеними до пір'яним. Гравці-професіонали воліють використовувати під час матчів і тренувань виключно пір'яні волани.

Швидше за все натуральні волани зношуються під час гри спортсменів-новачків. Найбільшої шкоди волану може нанести удар ободом ракетки, найчастіше свідчить про невисокому рівні техніки гравця. Однак і під час матчів спортсменів вищого класу від сильних ударів волани можуть втрачати окремі пір'я або деформуватися. Підраховано, що за один матч гравців-професіоналів використовується кілька воланів – від 2-3 до 12-14, а часом і більше.

Маса найважчого волана не перевищує 7 г. Це дійсно так – для гри в бадмінтон використовуються волани, вага яких становить від 4,5 до 7 гр. Але існує набагато більш важкий волан – його можна побачити в музеї Канзас Сіті (США, штат Міссурі). Оперений м'яч у 48 разів більше звичайного – його висота складає близько 5 метрів, а вага – більше 2 тонн.

Спортсмену-любителю для гри в бадмінтон можна одягатися як завгодно. У наші дні обмежень для спортсменів-любителів не передбачено. Однак слід підбирати одяг найбільш зручну, а ще краще – спеціалізовану (особливо це стосується взуття). По-перше, потрібно приділити увагу підбору розміру форми – занадто маленька буде сковувати рухи, дуже велика також не сприяє створенню відчуття свободи і комфорту під час гри. По-друге – матеріал. Кращим вибором буде бавовна, з якого повинна бути виготовлена футболка і підкладка шорт. А от кросівки слід купувати тільки спеціалізовані, які забезпечують хороше зчеплення з кортом, а також посилені в тих місцях, які під час гри піддаються максимальному навантаженню. Взуття такого роду зводить до мінімуму ризик отримання травм під час гри.

Для гри в бадмінтон цілком підійдуть тенісні кросівки. Це не так. Між взуттям для бадмінтону і тенісу є відмінності. Тенісні кросівки менш стійкі і більш високі, бадмінтонні ж більш стійкі при бічних навантаженнях і більшою мірою забезпечують зчеплення з кортом.

Оволодіння навичками гри в бадмінтон займає не так вже багато часу. Правила цієї гри надзвичайно прості. Вивчити їх дійсно не складе праці. А ось на оволодіння всіма вміннями і навичками цієї технічно досить складної гри зазвичай йде не менше 10 років наполегливих тренувань.

Щоб домогтися успіху в бадмінтоні, потрібно як можна частіше тренуватися на майданчику. Це не зовсім так – поза майданчики тренування повинні продовжуватися. Адже добре підготовлене тіло бадмінтоніста просто необхідно. Щоб підготуватися до майбутніх аеробним і анаеробним навантажень, швидким змінам темпу і ритму гри, слід приділити чимало уваги біговим тренуванням (кросів, прискорень), різного роду стрибків, силовим вправам і т.д. Лише в цьому випадку виконання завдань на бадмінтонному майданчику для вас не складе труднощів.

Професіонали стверджують, що позитивний настрій перед матчем настільки ж важливий, як і фізична підготовка. Тому перед виходом на майданчик слід пригадати найбільш вдалий матч з усіх попередніх, а також відчувати впевненість у тому, що всі удари даються вам з легкістю. Це дозволить усунути нервозність і будь-які негативні емоції, а також створить позитивний настрій, необхідний для перемоги над суперником.

За минулі 10 років зміни в правила гри вносилися кілька разів. У 2000 році за рішенням ради IBF з 01.07.2001 р. турніри світової серії Гран-Прі повинні були проводитися за системою рахунку 5x7. А вже через рік (у квітні 2002 року) за ініціативою англійської федерації, яку підтримали представники інших європейських країн, на позачергових Зборах IBF була скасована нова система рахунку. З цього моменту у всіх розрядах підрахунок проводився за старою системою – 3x15 (а в жіночому одиночному – 3x11). Такі зміни мали місце у 2006 році – тепер для більшої видовищності матчів нарахування очок проводиться незалежно від приналежності подачі, а гра ведеться до 15, а



до 21 очка. Якщо ж рахунок 20:20 – змагання триватиме до тез пір, поки одна з команд не випередить суперників на 2 очки або ж першою не досягне рахунку в 30 очок. Крім того, у парній грі кожна команда має право на 1 подачу (замість двох, передбачених старими правилами).

Найбільш високих результатів у бадмінтоні досягають спортсмени-азіати. Дійсно, в наші дні саме спортсмени з Китаю, Індонезії, Кореї. Кубок Томаса найчастіше (13 разів) виграла команда Індонезії, а кубок Убер – команда Китаю (8 разів). На олімпійських змаганнях з цього виду спорту найбільших успіхів домоглися команди КНР (9 медалей, з яких 3 золотих та 3 срібних), Індонезії (9 медалей, з яких 1 золота і 2 срібних) і Кореї (8 медалей, з яких 4 золотих і 3 срібних). Більш скромні досягнення у спортсменів Малайзії – 3 медалі (1 срібна, 2 бронзових). У загальній складності спортсмени з країн Азії виграли 42 з 46 олімпійських медалей. І лише одного разу 2 медалі (золота і бронзова) були вручені спортсменам з Данії.

В одиночній грі, чим складніше тактика і стратегія – тим більше шансів на перемогу. Не обов'язково. Навіть досить проста тактика може бути надзвичайно ефективною в одиночному змаганні. Головне – не виконувати ударів, в точності яких ви не зовсім впевнені, швидко міняти напрям удару, змушуючи суперника відкривати майданчик для подальшої атаки з вашого боку. Наприклад, якщо супротивник знаходиться у центрі – ваш удар повинен бути направлений в один з кутів, а наступний – на сітку. Також слід всіма силами змушувати суперника робити помилки. Цього легко домогтися, якщо вивести гравця з себе різними способами, при цьому залишаючись абсолютно спокійним. Наприклад, ведучи в рахунку потрібно квапити продовження гри, а програючи – максимально відтягувати початок поєдинку. Довгий погляд в очі або на груди суперника також можуть змусити його нервувати, звертати увагу на свій зовнішній вигляд, відволікаючись від гри – у цей

момент можна провести ряд досить успішних атак і здобути перемогу. Однак у будь-якому випадку не слід забувати про ввічливість. Наприклад, якщо один з гравців потрапляє в опонента воланом – він обов'язково повинен вибачитися. Віддавати волан супернику слід спокійно і акуратно, демонструючи повагу до нього.

Прийнявши волан на сітці, можна виконати удар в будь-яку точку майданчика. Багато залежить від того, де саме зустрінутий волан. Їли на краю сітки – дійсно, є можливість виконувати удар куди завгодно. Однак якщо волан зустрінутий нижче кромки сітки – варіантів подальшого удару буде набагато менше. У тому випадку, якщо волан зустріли біля самої підлоги, найкращий вихід – відкидка на задню лінію. У цьому випадку можна виграти час для повернення у центр майданчика.

Після подачі найкраще зайняти позицію точно в центрі майданчика. Дійсно, центр майданчика вважається найбільш підходящим місцем для гравця очікує удару суперника. Причому під час очікування бадмінтоністи не стоять на місці, а постійно перебувають у русі – як би «пританцьовує», щоб підготувати тіло до швидкого пересування в будь-яку точку майданчика. Але точно в центрі знаходиться не обов'язково – місце розташування визначається технічними навичками спортсмена. Наприклад, гравці, які добре володіють задньою лінією, переміщуються ближче до сітки, а ті, кому краще дається гра на сітці – навпаки, роблять півкроку або крок назад, ближче до задньої лінії.

Стати професійним гравцем в бадмінтон легше любителю, який протягом декількох років самостійно опановував цей вид спорту. На жаль, це не так. Адже в процесі самостійного вивчення техніки можна допустити чимало помилок, які в процесі тривалого повторення можуть увійти у звичку. А переучуватися набагато складніше, ніж навчатися з нуля. Наприклад, правильна хватка, багатьом новачкам здається незручною, в подальшому

сприяє підвищенню результативності гри. А використання неправильної хватки, отриманої в результаті самостійних спроб вивчення бадмінтону, призводить часто до мізерності техніки ударів.

*Техніка ударів в бадмінтоні.* Головне в бадмінтоні – техніка ударів. Це так, але не слід недооцінювати важливість роботи ніг. Адже саме точні і швидкі пересування по майданчику дозволяють гравцеві опинитися в потрібний час у тому місці, де він зможе завдати технічно правильний удар по волану. Тому на тренуваннях слід обов'язково приділяти увагу відпрацюванню техніки пересувань по майданчику. У бадмінтоні техніка ударів є важливою складовою успішної гри. Ось декілька основних технік ударів, які гравці використовують в бадмінтоні:

*Удар сітки (Drop Shot).* Цей удар використовується для низького і короткого відправлення м'яча недалеко від сітки. Головна мета – переконатися, що м'яч приземлиться поблизу суперникової лінії передньої зони корту, ускладнюючи йому подачу зручним ударом.

*Кросовий удар (Crosscourt Shot).* Під час цього удару гравець відправляє м'яч по діагоналі через корт до протилежного кута. Це може збити з ритму суперника та розтягнути його, роблячи гру більш складною.

*Удар вглиб корту (Clear).* Цей удар використовується для відправлення м'яча вглиб корту, надаючи гравцеві більше часу для встановлення у відповідному положенні. Він може бути використаний, коли гравець перебуває в зоні задньої лінії корту.

*Удар в м'яч (Smash).* Smash – це сильний і агресивний удар, коли гравець намагається надати м'ячу максимальну швидкість та силу, щоб переконатися, що він проходить через суперника та приземлюється в найнеобхіднішому для нього місці.

*Удар бекхендом (Backhand Shot).* Удар бекхендом – це удар, який виконується зі зворотного боку руки гравця. Це

важливий удар, оскільки він дозволяє гравцеві реагувати на м'ячі, які надходять зі спини.

*Підтримуючий удар (Lob).* Lob – це високий удар, який надає гравцеві більше часу на переміщення і відновлення позиції. Він часто використовується як варіант відповіді на сильні удари суперника.

*Удар в діагональ (Drive).* Drive – це швидкий і прямий удар по корту. Він використовується для того, щоб стрибнути над суперником або контролювати гру в центрі корту.

*Сервіс.* Сервіс – це удар, яким гравець починає гру. Це повинен бути швидкий та точний удар, який надає перевагу гравцю в початковій фазі матчу.

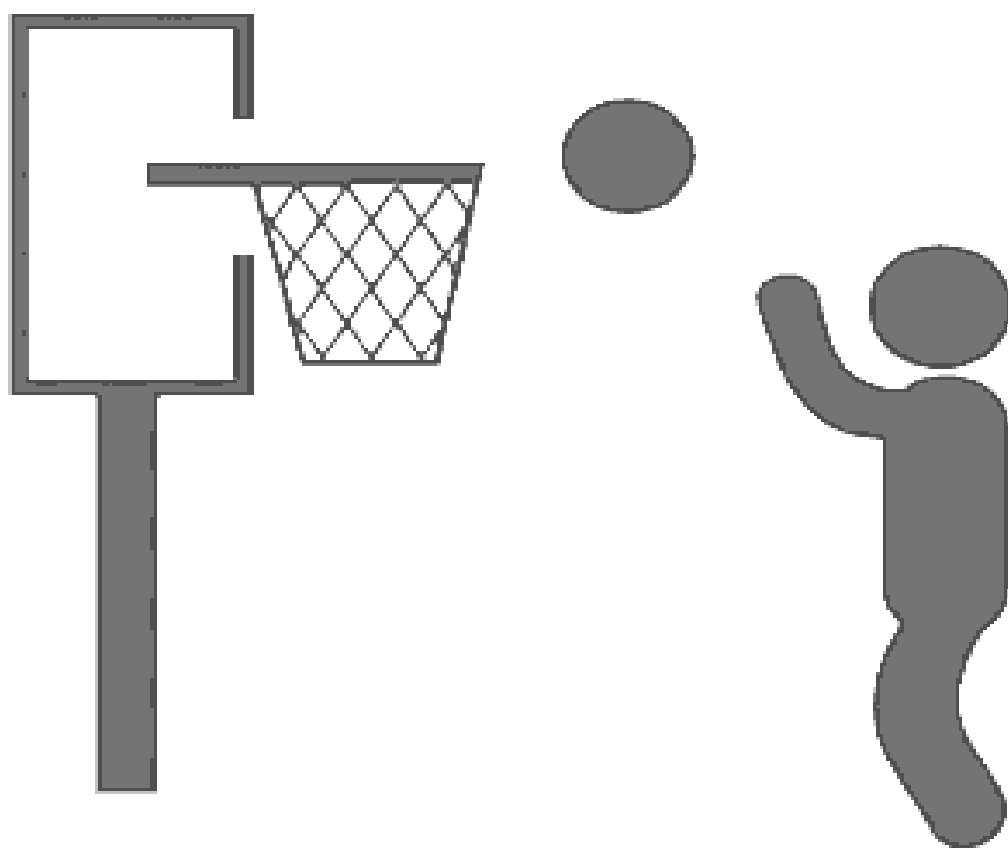
В 1977 році на 79-й сесії Міжнародного олімпійського комітету (МОК) в Празі ІБФ була визнана керуючою організацією бадмінтону, яка відповідає критеріям Олімпійської хартії.

Змагання по бадмінтону традиційно включаються в програми Азіатських ігор та Ігор Британської співдружності. На Олімпійських іграх 1972 року в Мюнхені проводилися показові виступи по бадмінтону. З 1992 року бадмінтон входить в програму Олімпійських ігор.

**Пам'ятайте,** що для досягнення успішних результатів в бадмінтоні важливо вдосконалювати техніку ударів та враховувати тактику відповідно до руху суперника. Практика та навчання від кваліфікованих тренерів допомагають гравцям розвивати свої навички та стратегію гри.

**Вартість інвентарю.** Якісна ракетка коштує 300 гривень. Комплект із чотирьох ракеток та воланів – 1500 гривень. Сітку можна використовувати шкільну.

# СТРІТБОЛ (БАСКЕТБОЛ 3x3)



*Історія виникнення гри.* Стрітбол – вид спорту, що набуває все більшої популярності в світі та в Україні. Стрітбол, або вуличний баскетбол з'явився в 1950-х рр. в бідних кварталах США. Від звичайного баскетболу відрізняється кількістю гравців – їх 3, і зоною гри – половиною баскетбольного ігрового поля.

Перший чемпіонат світу відбувся у 2012 р. в Греції. Першими переможцями в турнірі чоловічих команд стала команда Сербії, а в турнірі жіночих команд – збірна США. У 2016 р. жіноча збірна України з баскетболу 3х3 виборола срібні медалі чемпіонату світу, поступившись збірній Чехії. Дмитро Кривенко став переможцем конкурсу данків. Баскетбол 3х3 включений до програми літніх юнацьких Олімпійських Ігор, що відбудуться у Буенос-Айресі (Аргентина) у жовтні 2018 року.

Керівництво ФІБА пропонувало включити стрітбол 3х3 в програму літніх Олімпійських ігор 2016 року, але пропозиція була відхилена, що не виключає подальшого позитивного її розгляду. Вуличний аналог баскетболу, що отримав назву стрітбол грається між двома командами, що складаються з трьох польових гравців та одного запасного. Матч проводиться на майданчику, що дорівнює за площею половині стандартної баскетбольної площадки і в грі використовується одне кільце.

Правила гри у стрітбол дещо відрізняються від баскетбольних правил тим, що гра йде в більш жорсткому варіанті. Успіх у стрітболі досягається не використанням зростання гравців, а добре продуманою тактикою гри і віртуозним володінням м'ячем. Слід зазначити, що для гри у стрітбол, так нагадує баскетбол, є два зводу правил, за якими проводяться турніри. Турнір з стрітболу проводиться за зводів правил, що одержали назву Adidas Streetball Challenge, або ж за правилами, що отримав назву «REEBOK 3х3». Правила мають деякі суттєві відмінності, але

разом з тим, мають багато схожого з традиційними правилами гри в баскетбол. У різновиду вуличного баскетболу, під назвою «Юта» правил немає взагалі.

Для всіх ігрових ситуацій, не згаданих спеціально у наведених нижче Правилах гри 3х3, застосовують Офіційні Правила баскетболу ФІБА.

**Майданчик і м'яч.** Майданчик для гри 3х3 має розмір 15 м у ширину і 11 м у довжину. Майданчик має розмітку звичайного ігрового майданчика, включно з лінією штрафних кидків (5,80 м), лінією дальніх (двохочкових) кидків (6,75 м) і півкруглою зоною без фолу зіткнення під одним кошиком. Можна використовувати половину звичайного баскетбольного майданчика. Для всіх категорій змагань використовують м'яч розміру 6.



Особливістю змагань зі стрітболу, що вони можуть відбуватися будь-де; розмітку майданчика, якщо вона є, пристосовують до наявних умов.

**Команди.** Кожна команда складається з чотирьох (4) гравців – трьох (3) гравців на майданчику і одного (1) запасного. Тренер чи капітан не передбачається.

**Судді.** Судді гри – це один (1) суддя на майданчику, ще двоє (2) – це секретар і секундометрист. Примітка: організатори змагань можуть призначити двох (2) суддів на майданчику.

**Початок гри.** Обидві команди перед початком гри розминаються одночасно.

Команду, яка отримує перше володіння м'ячем, визначають жеребом (підкиданням монети). Команда, яка виграла жеребкування, може обирати – володіти м'ячем на початку гри, чи на початку можливого додаткового періоду.

Гру розпочинають, коли на майданчику присутні троє (3) гравців кожної команди.

Зарахування очок. За м'яч, закинтий зсередини лінії дальніх кидків, зараховують одне (1) очко. За м'яч, закинтий з-за лінії дальніх кидків, зараховують два (2) очка. За м'яч, закинтий зі штрафного кидка, зараховують одне (1) очко.

**Основний час гри.** Один (1) період у 10 хвилин ігрового часу. Ігровий годинник зупиняють, коли м'яч мертвий, та під час штрафних кидків. Ігровий годинник вмикають, як тільки передача володіння м'ячем закінчилася (як тільки м'яч опиняється в руках гравця команди нападу).

Проте, команда, яка першою набрала 21 очко чи більше, стає переможцем гри, якщо це відбувається до закінчення основного часу гри. Це правило застосовують тільки для основного часу гри (а не для можливого додаткового періоду). Якщо на закінчення ігрового часу рахунок нічийний, призначають додатковий період. Перед початком додаткового періоду має бути перерва тривалістю в одну (1) хвилину. Команда, яка у додатковому періоді першою набере два (2) очка, стає переможцем гри.

Команда програє гру позбавленням права, якщо на час початку гри, зазначений у розкладі, вона не представлена на ігровому майданчику трьома (3) гравцями, готовими грати. Один гравець може продовжувати гру. Примітка: Якщо



ігрового годинника нема, тривалість ігрового часу визначають організатори змагань на власний розсуд. ФІБА рекомендує встановлювати вирашаний ліміт очок відповідно до тривалості ігрового часу (10 хвилин – 10 очок; 15 хвилин – 15 очок; 20 хвилин – 21 очко).

**Фоли/Штрафні кидки.** Команда підлягає покаранню за командні фоли, після того як вона вчинила сім (7) фолів.

Гравець, який вчинив чотири (4) фоли, повинен залишити гру. Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка зсередини лінії дальніх кидків, карають одним (1) штрафним кидком. Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка з-за лінії дальніх кидків, карають двома (2) штрафними кидками.

Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка, і кидок з гри влучний, карають додатково одним (1) штрафним кидком.

Коли команда підлягає покаранню за командні фоли, фол, вчинений проти гравця, який не перебував у процесі кидка, карають одним (1) штрафним кидком.

**Покарання:** за технічний фол, неспортивний фол (два неспортивних фоли – дискваліфікація), дискваліфікаційний фол – (1) штрафний кидок та вкидання м'яча.

**Імітація активної гри.** Якщо команда імітує активну гру, чи їй не вдається грати активно і зробити спробу кидка – це порушення. Якщо ігровий майданчик обладнаний годинником відліку часу на атаку, команда має виконати спробу кидка з гри протягом 16 секунд. Годинник вмикають, як тільки м'яч опиняється в руках гравця команди нападу (після того як відбулася передача володіння м'ячем, або під кошиком після закинутого з гри м'яча). Якщо ігровий майданчик не обладнаний годинником відліку часу на атаку, і команда не виявляє достатньо активних спроб атакувати кошик, суддя попереджає команду тим, що починає відлік останніх п'яти (5) секунд.

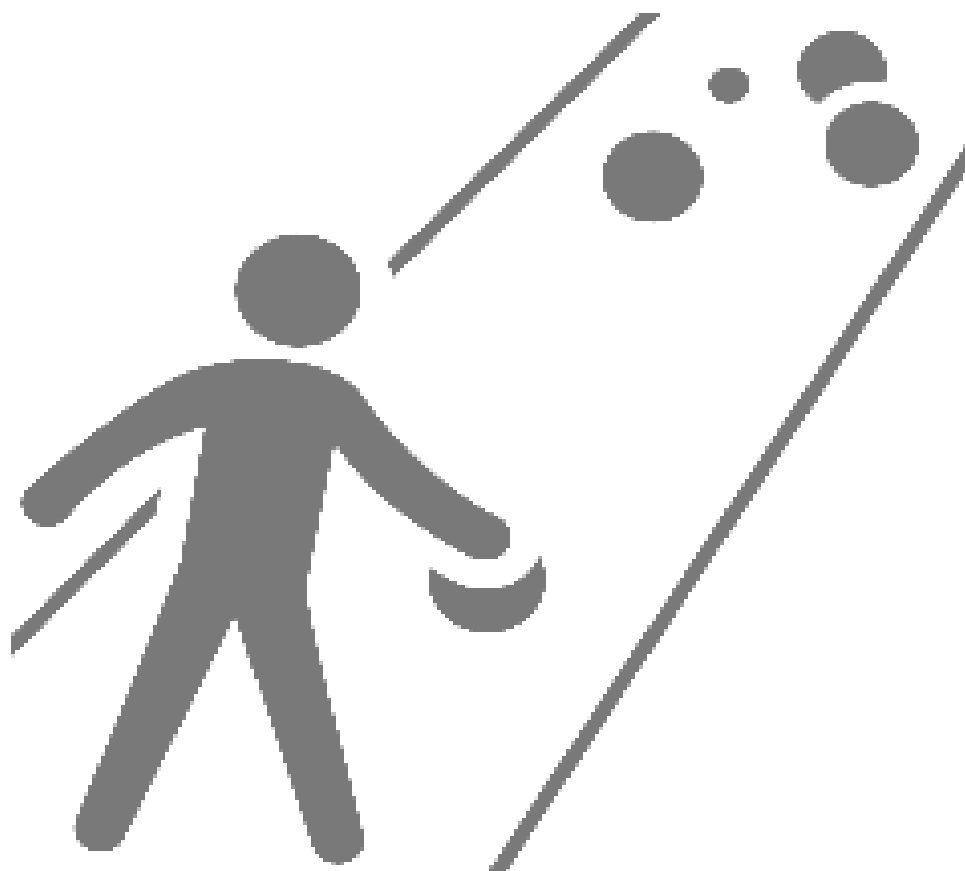
**Як грають м'ячем.** Після кожного закинутого з гри м'яча або останнього влучного штрафного кидка: гравець команди, у кошик якої було закинуто м'яч, поновлює гру тим, що веде або передає м'яч з середини майданчика з місця безпосередньо під кошиком (не з-за лицьової лінії) у будь-яке місце майданчика за лінією дальніх кидків. Команді, яка захищається, не дозволено намагатися оволодіти м'ячем у півкруглій зоні без фолу зіткнення під кошиком. Після кожного невдалого кидка з гри або останнього штрафного кидка. Якщо м'яч підбирає команда, яка атакувала, вона може і далі намагатися закинути м'яч, і не виводити м'яч за лінію дальніх кидків. Якщо м'яч підбирає команда, яка захищалася, вона повинна вивести м'яч за лінію дальніх кидків (передачею або веденням). Володіння м'ячем, надане команді після будь-якої ситуації мертвого м'яча, іншої, ніж влучний кидок, починається з того, що гравець команди, яка захищалася, передає м'яч гравцеві команди, яка нападає, за лінією дальніх кидків на місці навпроти лінії штрафних кидків.

Вважають, що гравець перебуває за лінією дальніх кидків, якщо жодна з його ніг не перебуває всередині чи на лінії дальніх кидків. У разі ситуації спірного кидка м'яч передають команді, яка захищається.

**Заміни.** Заміна дозволена будь-якій команді, коли м'яч мертвий, перед уведенням м'яча у гру. Запасний може увійти у гру після того, як його партнер вийде з майданчика та партнери доторкнуться один одного. Заміни можуть відбуватися тільки за лицьовою лінією, що протилежна кошику. Запасним не потрібно дозволу чи запрошення від суддів чи суддів за столом.

**Тайм-аут.** Кожній команді надають один (1) 30-секундний тайм-аут. Будь-який гравець може просити тайм-аут, коли м'яч мертвий.

# ПЕТАНК



**Петанк** (фр. *pétanque*) – один з різновидів боулзу, метою якого є, стоячи всередині кола (обомі ногами торкаючись землі), кинути порожнисті металеві кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кулі (*cochonnet, piglet, bouchon, le petit* – кошонет, поросятко, паця, джек, бушон, корок, малесенький). Цю гру переважно грають на твердому ґрунті або гравії, але можна також грати на траві, піску тощо. Гра подібна до бочче і боулзу.

**Історія гри.** Гра в сучасній формі виникла в 1907 році в Ла-Сьйота, в Провансі, на півдні Франції. Англійською та французькою мовами назва петанк походить від *la petanca* [pe'taŋkə] в провансальському діалекті окситанської мови, що означає «ноги разом» або, точніше, «ноги на якорі».

У Франції в петанк грають близько 17 мільйонів осіб (в основному під час літніх канікул). Є близько 375 тис. гравців, ліцензованих Федерацією Французького Петанку і близько 3 тис. – в Англії. В Квебеку – близько 20 тис. Крім того, петанк-клуби є в США та в Південно-Східній Азії (у зв'язку з французькою присутністю в цьому регіоні протягом останніх століть): Лаос, Північний Таїланд, В'єтнам, Камбоджа. Існують петанк-клуби і в Україні, зокрема, в Ужгороді, Мукачеві, Львові, Києві, Харкові.

Робота у «Всеукраїнської федерації петанку» визнання виду спорту ПЕТАНК в Україні, затверджено всеукраїнські правила змагань з петанку, затверджено класифікацію спортсменів, уроки фізичного виховання з петанку у школі протягом усього навчального року. Провели Чемпіонати України серед дітей. Збудовано найбільший стадіон, де є 20 професійних майданчиків. Клуби ВФП – Київ, Харків, Львів, Ужгород, Хмельницький, Дніпро, Херсон, Житомир, Тернопіль.

В ігри, пов'язані із киданням куль грали ще стародавні греки та римляни, однак справжньою батьківщиною петанку вважають Францію, в якій гра заповонила понад

17 мільйонів осіб. Помітною перевагою серед багатьох інших командних змагань є те, що петанк не вимагає від потенційних учасників додаткової фізичної підготовки чи блискавичної реакції. Все, що вам потрібно, це стоячи всередині кола, кинути порожнисті металеві кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кульки — кошонета або вибити своїм кидком кулі супротивника.

Грати можна один на один, два на два або ж три на три. Найцікавіше, що остання куля може вирішити все, незважаючи на те чи команда, яка кидає, виграє чи програє, адже завжди можна поставити свою кулю найближче, або ж навпаки — фатально помилитись. Збоку може видатись, що гра є нудною або ж орієнтована на людей старшого віку, але насправді саме молодь розвиває цей вид спорту.

*Розвиток петанку на Україні.* Петанк з'явився ще десять років назад, однак й досі немає жодного критого майданчика, обладнаного для цієї гри. Та зяті спортсмени не згодні підкорюватись погодним умовам, тому організують підземні турніри.

Петанк придумав француз із проблемою рухового апарату. Спортивна активність є максимально інклюзивною. Фізична сила в цій спокійній грі значення не має. Дитина може виграти в петанк у титулованого спортсмена. Головне – координація та розробка власної стратегії.

*Учасники гри.* У петанк грають дві команди. Склад команди: 2-6 гравців.

*Місце гри та інвентар.* Учасники грають кулями. У дорослому петанку кулі важать близько 0,5 кг. Але для ігор у школі, починаючи з 5 класу, ми пропонуємо «м'який петанк» та розробили спеціальні стограмові кульки – різнокольорові «петанкомонстри» з принтами фантастичних створінь.



У петанк краще грати на свіжому повітрі. Підійде навіть пісочна та гравійна поверхня. Можна грати в спортзалі, аудиторії, в коридорі. Цікаво, що в Європі чемпіонати з петанку проводять прямісінько в торгових центрах.



Гра ведеться на полі розміром 12х3 метрів. Кидаючи жереб, вибирають, яка команда починає грати першою. Ця команда креслить на землі коло діаметром близько 30-50 см.

У кожного гравця по три однакових кулі. Один з гравців (за спільною згодою або за жеребом) стає провідним, він починає гру, кидаючи кульку – мету кошонет (свинку) з стартовою точки в будь-яке місце за своїм бажанням. Всі інші гравці теж починають з цієї ж стартової точки. Привабливість у тому, що починати гру і кидати кульку – мету можна в будь-якому місці, якийсь спеціального майданчика для гри не існує. Гравець, який кинув кульку – мета, кидає також і свою першу ігрову кулю. За ним по одній кулі кидають інші гравці. Далі гравець, чия куля найдалі від мішені, кидає свої інші ігрові кулі. Так само роблять і інші (право першого кидка у гравця, чия куля найдалі від мети). Після цього підраховуються очки. Гравець, який виграв цей раунд, стає провідним у

наступному і кидає кульку – мета в будь-яке місце, яке вибере. Якщо два чи більше гравців набрали однакову кількість очок, то провідним стає той, хто виграв у минулому раунді.

Гравець має кульку на відстань 6-12 метрів, але не ближче, ніж 50 сантиметрів від перешкоди. При цьому, ноги гравця повинні бути усередині накресленого кола.

***Основні правила гри:***

1. У грі беруть участь дві команди. Команда може складатися з одного, двох, або трьох гравців.

2. Кидаючи жереб, вибирають, яка команда починає грати першою.

3. Гравець першої команди кидає кульку – кошонет (з французького «свинка»).

4. Після того як кошонет кинутий, будь-який гравець першої команди кидає першу кулю, намагаючись розмістити його, як можна ближче до кошонету.

5. Після першого кидка гравець другої команди стає в той же місце і намагається кинути свою кулю ближче до кошонету або вибити кулю опонента.

6. Наступний кидок робить команда, чия куля знаходиться далі від кошонету, і кидає свої кулі до тих пір, поки один з її куль не стане ближче до кошонету, ніж будь-який з куль опонента.

7. Якщо у команди опонента не залишилося куль для кидка, то інша команда кидає свої кулі, що залишилися, намагаючись розмістити їх якомога ближче до кошонету.

8. Коли кулі обох команд кинуті, проводиться підрахунок очок. Команда – переможниця отримує стільки очок, скільки куль розміщено ближче до кошонету, ніж найближчий куля протистоїть команди.

9. Команда – переможниця починає новий раунд, викреслюючи точку на місці падіння кошонету попереднього раунду, і знову кидає кошонет і починає новий раунд.



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

Після кидання спеціальної кулі під назвою «кошонет» учень в першій команді має кинути першу кулю, намагаючись розмістити її якомога ближче до кошонета. Далі гравець іншої команди стає в те ж коло та пробує докинути свою кульку якомога ближче до кошонету чи вибити кулю опонента. Гра триває, поки одна з команд не набере 13 очок.

**Підрахунок очок.** Кожна ігрова куля, що впала ближче до кулі-цілі, ніж будь-яка куля супротивника, приносить 1 очко. Якщо на однаковій відстані лежать кілька куль різних гравців, то вважаються всі кулі. Якщо яка-небудь ігрова куля лежить на кулі супротивника, або хоча б перекриває його наполовину, ця нижня куля вважається «убитим» і не зараховується. Раунд закінчується, коли один з гравців набрав 13 очок, але вони повинні бути набрані не менше, аніж з двох стартових точок (наприклад, 11-13, 12-14). Гравець який виграв першим три раунди, стає переможцем гри.

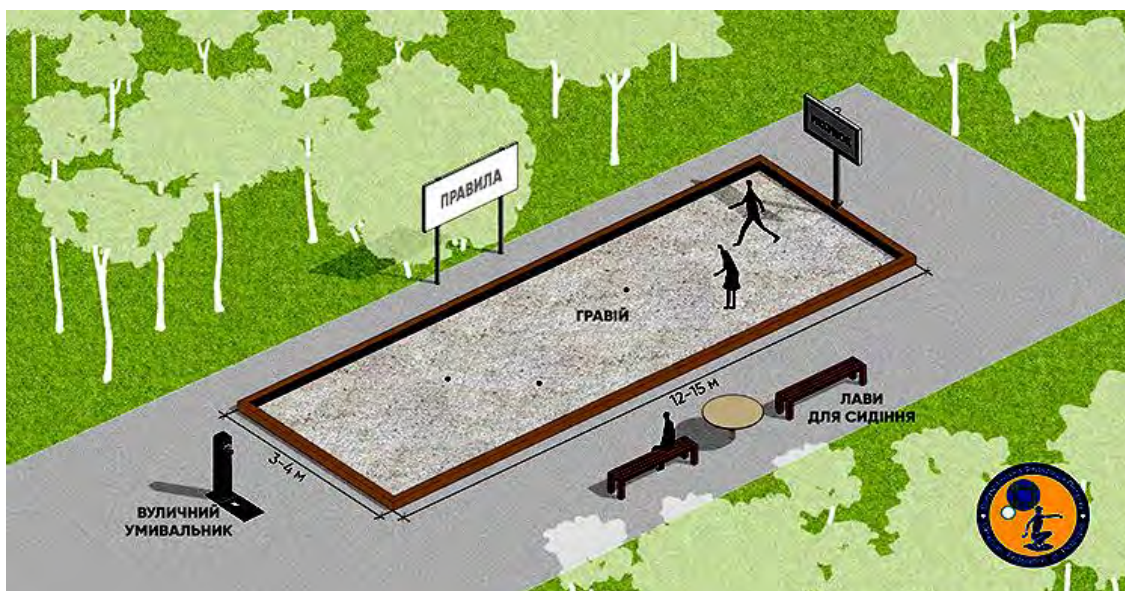


Схема розміщення петанк майданчиків в парку

**Вартість інвентарю.** В розробленому Junior Z і для петанку – 7 м'яких куль, 6 більших і одна менша – кошонет. Вартість – 599 гривень.



# ФРИЗБИ



*Історія фрізбі.* Фрізбі походить від слова «Фрісбі», яке було назвою для леткучого торта, який виготовляли в Америці у 19 столітті. У 1948 році компанія «Wham-O» почала виробляти леткучі диски для гри, які назвали Фрізбі. Назва цієї гри була змінена на «Фрізбі-диск» у 1957 році, оскільки компанія «Wham-O» отримала права на використання цієї назви. У 1967 році в Каліфорнії відбувся перший офіційний турнір з фрізбі, а у 1968 році була заснована Міжнародна федерація фрізбі. З тих пір фрізбі став дуже популярним спортом у всьому світі.

Існує Міжнародна федерація (WFDF), а в Україні – Федерація фрізбі України. Чемпіонат України з алтимату, наприклад, відбувся в Броварах весною. У відкритому дивізіоні зіграли 14 команд, а у жіночому – 4.

У США існує розгалужена система чемпіонатів з алтимату. Є ліга «Мастерс», юнацькі чемпіонати, студентські ліги, жіночі чемпіонати. Нещодавно у Данії завершився чемпіонат Європи з алтимату.

Більшість українців знає про Фрізбі (літаючий диск) дуже мало. У «літаючу тарілку», яку придумали у 50-х в США, коли людство охопила хвиля НЛО-манії, грають під час пікніку та відпочинку, кидаючи диск один одному. Складно уявити, що сьогодні Фрізбі – не просто розвага, а професійна гра.

Сам вид спорту включає кілька дисциплін: алтимат, дог-фрізбі і диск-гольф, аналог гольфу. Турніри з алтимат-фрізбі проводяться в декількох дивізіонах: відкритий, жіночий, змішаний – для кожного складений свій рейтинг.



Фрізбі – це вид спорту, який використовує летючий диск для гри. Цей вид спорту став дуже популярним серед школярів та студентів, оскільки його можна грати як на вулиці, так і в приміщенні. У цій статті ми розкажемо

вам більше про фрізбі та його правила, щоб ви могли спробувати грати у цю цікаву гру. Але це тільки початковий етап гри фрізбі, а її техніка набагато вигадливіша й цікавіша, ніж одноманітне кидання. Алтимат фрізбі – командна та безконтактна гра.

*Учасники гри.* Щоб грати у фрізбі, треба сформувати дві команди. В кожній змішаній команді (хлопці та дівчата) може бути від 4 до 8 осіб.

*Місце для гри.* Поле – прямокутне із енд-зонами на кінцях (end-zone – як в американському футболі). Розміри центральної зони – 65 на 35 метрів, енд-зони – по 22 метра. Гра у фрізбі може відбуватися на вулиці або на спеціально обладнаному полі. Це залежить від типу гри, який ви граєте.

*Основні правила гри:*

1. Гра в фрізбі зазвичай починається з кидка диска однією з команд. Команда, яка кидає диск, називається «фрізбіст».

2. Інша команда намагається перехопити диск та перекинути його до своїх товаришів, які знаходяться на іншому кінці поля. Це повторюється доти, доки одна з команд не здобуде достатню кількість очок для перемоги.

3. Гра в фрізбі може бути індивідуальною або командною. У командній грі, команди зазвичай складаються з 7 гравців, а в індивідуальній грі гравці грають проти один одного.

4. Гравці повинні дотримуватися певних правил, таких як не торкатися диска руками або ногами, не переступати лінію поля та не давати противникам перекрити їхні кидки.

Гру придумали учні Columbia High School, які замість м'ячів для активного відпочинку почали використовували пластиковий диск, який зручно перекидати орієнтуючись на пориви вітру.

Головним завданням є набрати якомога більше очок. Очко зараховується, коли хтось з гравців команди ловить диск на стороні суперника. Гра є безконтактною, а отже будь-який дотик до іншого гравця є забороненим.

Особливістю алтимату є його ідеологія, побудована на пошані до суперника. Всі спірні моменти гравці команди вирішують на полі самотійно без суддів. Найпочеснішим на змаганнях вважається приз за «Дух гри», який вручається команді, що проявила найбільшу пошану і коректність у ставленні до суперників.

Алтимат – найпопулярніша, однак не єдина гра у якій використовується пластиковий диск. Дещо видозмінений він застосовується у гатсі, дог-фрізбі та дискогольфі, які зі світових арен потрохи перебираються і в Україну.

**Число гравців.** Одночасно на полі грає 7 чоловік. У пляжному та зальному варіантах гравців на полі п'ятеро.

**Початок гри.** Розіграш кожного очка починається з розміщення команд на передніх лініях енд-зон. Команда в обороні кидає диск у напрямку команди, що атакує.

**Рахунок.** Команді зараховується очко, коли гравець ловить диск у енд-зоні суперника. Гра відновлюється після кожного гола, причому диск розкидає команда, що виграла попереднє очко. Після кожного гола команди міняються сторонами поля, і лише тоді може проходити зміна гравців на полі.

**Рух з диском.** Піймавши диск, гравець мусить одразу зупинитись. Можна обертатись на одній нозі, як у баскетболі. Гравець, що розкидає диск (*thrower* – «розкидуючий»), має 10 секунд, щоб передати пас. Захисник, що його криє (*marker* – «блокуючий»), рахує до 10 з інтервалом в секунду. Якщо протягом цього часу розкидуючий не зробив пас, атака переходить до протилежної команди. Гравця з диском може крити лише одна людина, інші не можуть підходити ближче ніж на

3 метри. Атака переходить іншій команді також якщо пас не був закінчений (диск торкнувся землі, опинився за межами поля, був перехоплений або збитий гравцем з іншої команди). В такому випадку відбувається зміна володіння диском.



**Фоли.** Фізичний контакт між гравцями забороняється правилами. Також забороняється перешкоджати руху гравців. Якщо внаслідок порушення команда втрачає диск, гра відновлюється так, ніби втрати не було.

**Суддівство.** Гравці самі відповідають за дотримання правил і меж поля і самі вирішують спори.

**Завдання команд** – перекидати диск між собою та спіймати фрізбі в гольовій зоні суперника, передаючи його пасами. Бігти, тримаючи диск у руці, заборонено. Як і атакувати інших учасників гри.

Диск переходить до іншої команди або після голу або якщо команда-суперник перехопить фрізбі чи диск впаде на землю.

**Місце гри.** Можна грати і в спортивній залі, і на вулиці на траві, і босоніж на пляжі.

**Вартість інвентарю.** Хороший диск для фрізбі коштує близько 400 гривень.

## ВИСНОВКИ

В даному навчально-методичному посібнику розглянуто можливості використання інноваційних спортивних ігор на уроках фізичної культури Нової української школи. Встановлено, що спортивні ігри є засобом інтегрованої підготовки, що обумовлено поєднанням потреб, інтересів та інших внутрішніх факторів особистості. Інноваційні спортивні ігри дають змогу підвищити ефективність розвитку рухових якостей, здобути навички ігор, вміння колективно взаємодіяти для вирішення поставлених завдань. Спортивні ігри широко включаються до уроків фізичної культури НУШ, а їх вибір залежить від наявності матеріально-технічного обладнання.

Отже, у даному навчально-методичному посібнику ми проаналізували інноваційні спортивні ігри: регбі-5, корфбол, бадмінтон, стрітбол, петанк та фрізбі. Дані спортивні ігри набирають все більшої популярності та поширення серед молоді. Зазначимо, що запропоновані спортивні ігри сприяють розширенню професійного кола вчителів шкіл та дають можливість запропонувати учням щось дійсно нове та цікаве на уроках. Даний посібник надає вичерпну інформацію про спортивні ігри, детально розглянуті правила проведення ігор, матеріал подається змістовно та доступно. В НУШ необхідно багато уваги необхідно приділяти якісній комунікації з дітьми, психологічним моментам заохочення учнів до фізичної активності, інклюзії, гендерній рівності, новим нейронним напрацюванням та іншим прогресивним педагогічним фішкам.

Популярність інноваційних ігор у всьому світі незаперечна. Це пов'язано не тільки з різнобічним впливом спортивних ігор на організм людини, але й їхньою доступністю та неабиякою видовищністю.

Даний навчально-методичний посібник розрахований для учнів загальноосвітніх шкіл, викладачів та здобувачів вищої освіти закладів освіти фізкультурного профілю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх К. : Здоров'я, 1991. 162 с.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту. Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2008. 350 с.
3. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту. Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2017. 240 с.
4. Драчук А.І., Свіщук Н.С. Теорія і методика викладання гандболу : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2008. 164 с.
5. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. Х. : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. 288 с.
6. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор (курс лекцій) : навч. посіб. Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2004. 117 с.
7. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор : навч. посіб. для студентів вузів. Вінниця : ВДПУ, 2001. 216 с.
8. Спортивні ігри / Під ред. А.В. Івойлова, В.А. Титаря. Харків : «Основа», 1993.
9. Хромаев З., Гуревич В., Шабанова Л., Поплавский Л. Мини-баскетбол. К. : ФБУ, ТОВ «Друкарня «Літера», 2010. 47 с.
10. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2004. 218 с.
11. Інновації в освіті. <http://readbookz.com/book/172/5545.html> (дата звернення: 30.08.2016 р.).
12. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainskashkola>
13. Лукашук, Д. Використання рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб навчання



- школярів. *Магістерський науковий вісник*. №37. 2021. С. 11–13.
14. Моїсеєв С.О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. *Педагогічний альманах*. №34. 2017. С. 62–71.
  15. Моїсеєв С.О., Гузар В.М., Свирида В.С. Нова фізична культура у вимірах інновацій. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. №1. 2021. С. 91–94.
  16. Москаленко Н.В., Сороколіт, Н.С. Турчик І.Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5К). 2019. С. 223–228.
  17. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
  18. Москаленко Н.В. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 128 с.
  19. Москаленко Н.В. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навч. посіб. Дніпропетровськ, 2015. 108 с.
  20. Наумчук В.І. Використання спортивних та рухливих ігор у новій українській школі: реалії і перспективи. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*. №133. 2021.
  21. Онищук С.О. Впровадження концепції Нової української школи на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. №72(2). 2019. С. 83–87. DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.72-2.18>

22. Урбанська О., Киселиця О. Особливості реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів на уроках фізичної культури в НУШ. *Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної культури та основ здоров'я ЧНУ імені Ю. Федьковича.* №126. 2022.
23. Ястреб А.Р. Особливості процесу вибору варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури НУШ. *Магістерські студії. Альманах* : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 651–655.
24. Sobko S.H., Babenko A.L. Variative modules of sport games in the new ukrainian school. *Publishing House «Baltija Publishing»*: International scientific conference. 2022. P. 110–112.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РЕГБІ-5 .....	6
КОРФБОЛ .....	15
БАДМІНТОН .....	41
СТРІТБОЛ .....	69
ПЕТАНК.....	75
ФРІЗБІ .....	81
ВИСНОВКИ .....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88

**СОГОКОНЬ Олена Анатоліївна**  
**ДОНЕЦЬ Олександр Володимирович**

# **ІННОВАЦІЙНІ СПОРТИВНІ ІГРИ**

*Навчально-методичний посібник*

Підписано до друку 27.06.2024 р.  
Формат: 60x84/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Times New Roman»  
Ум. друк. арк. 5,3. Зам. № 2024-95. Наклад 100 прим.

**Друк ПП «Астроя»**  
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4  
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694  
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР  
14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089