МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

на тему: Використання засобів фрізбі у фізичному виховання учнів середніх класів

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-1ф-з

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

Батирь К. О.

Керівник: професор, д-р пед.н. Конох А.П.

Рецензент: професор, д-р пед.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Батирь Карині Олександрівні

1.Тема роботи (проекту): Використання засобів фрізбі у фізичному виховання учнів середніх класів

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д.пед.н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 04.06.2020 року № 673-с.

2. Срок подання студенткою роботи 1 грудня 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи. Доведено ефективність застосування засобів такого виду спорту як фрізбі на уроках фізичної культури учнів середніх класів і їхній позитивний вплив на показники фізичного розвитку та функціональну підготовленість організму дівчат восьмого класу.

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити) Зробити аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, виявити специфіку й особливості використання фрізбі у фізичному вихованні середньої школи. Визначити вплив засобів фрізбі на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярок восьмих класів. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури з використання фрізбі у фізичному вихованні.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 62 сторінок, 7 таблиць, 55 літературних посилань.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Конох А.П., професор |  |  |
| Літературний огляд | Конох А.П., професор |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Конох А.П., професор |  |  |
| Проведення власних досліджень | Конох А.П., професор |  |  |
| Результати та висновки роботи | Конох А.П., професор |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2018 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання  етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2019 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | Вересень-жовтень 2018 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень-жовтень 2019 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2019-  січень 2020 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень-жовтень 2020 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Листопад 2020 | виконано |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2020 | виконано |
| 8 | Захист дипломної роботи на ДЕК | грудень 2020 | виконано |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К. О. Батирь

( підпис )

Керівник роботи (проекту) А. П. Конох

( підпис )

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер Ю. О. Коваленко

( підпис )

### ЗМІСТ

|  |  |
| --- | --- |
| Реферат…………………………………………………………………… | 5 |
| Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів..  Вступ……………………………………………………………………….. | 7  8 |
| 1 Огляд літератури ……………………………………………….. | 10 |
| * 1. 1.1 Історія виникнення гри фрізбі…………………………..………..   2. Сучасний стан фізичного виховання учнів середнього   шкільного віку…………………………………………………….  1.3 Фізичний стан школярів середніх класів у процесі фізичного виховання………………………………………………………….  2 Завдання, методи та організація дослідження………………… | 10  17  22  30 |
| 2.1 Завдання дослідження ................................................................. | 30 |
| 2.2 Методи дослідження .......................................................................... | 30 |
| 2.3 Організація дослідження ................................................................... | 31 |
| 3 Результати дослідження ....................................................................  Висновки…………………………………………………………………….  Практичні рекомендації……………………………………………………  Перелік посилань…………………………………………………………..  Додатки…………………………………………………………………….. | 34  41  42  45  52 |

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 62 сторінок, 7 таблиць, 55 літературних посилань.

Метою дослідження є – дослідити ступінь впливу використання засобів фрізбі на фізичний розвиток та фізичну підготовленість школярок восьмого класу.

Об’єкт дослідження – фізичне виховання учнів середніх класів.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічні спостереження за фізичним вихованням школярів, педагогічний експеримент, методи оцінки фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму, методи математичної статистики.

В роботі встановлено, що в навально-виховному процесі школярів мають відбуватися докорінні зміни відповідно положень Нової Української школи, адже сучасні уроки є недостатньо ефективними, одноманітними, не стимулюють цікавість школярів до уроків з фізичної культури і не сприяють розвитку у школярів важливих фізичних якостей. Отже зміни повинні відбуватися, як у змісті уроків фізичної культури, так і в методах навчання учнів. Доведено ефективність застосування засобів такого виду спорту як фрізбі на уроках фізичної культури учнів середніх класів і їхній позитивний вплив на показники фізичного розвитку та функціональну підготовленість організму дівчат восьмого класу. Розроблені практичні рекомендації для вчителів фізичної культури і батьків до безпечного застосування фрізбі під час занять з дітьми.

ФРІЗБІ, ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ВПЛИВ, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК, ФІЗИЧНА ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

ABSTRACT

Qualification work – 62 pages, 7 tables, 55 references.

The purpose of the study is to investigate the degree of influence of the use of frisbee on the physical development and physical fitness of eighth grade students.

The object of research is the physical education of middle school students.

Research methods - analysis and generalization of literature sources on the research topic, pedagogical observations of physical education of schoolchildren, pedagogical experiment, methods of assessment of physical development and functional readiness of the organism, methods of mathematical statistics.

It is established that in the bulk educational process of schoolchildren there should be radical changes in accordance with the provisions of the New Ukrainian school, because modern lessons are not effective enough, monotonous, do not stimulate students' interest in physical education lessons and do not promote important physical qualities. Therefore, changes must take place both in the content of physical education lessons and in the methods of teaching students. The effectiveness of the use of such sports as frisbee in physical education classes of middle school students and their positive impact on physical development and functional fitness of eighth grade girls is proved. Developed practical recommendations for physical education teachers and parents for the safe use of frisbee in classes with children.

FRIESBY, SCHOOL, PHYSICAL CULTURE, INFLUENCE, PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPARATION

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,

СКОРОЧЕНЬ ТА ТЕРМІНІВ

Фрізбі – це гра з використанням літаючої тарілки

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ПЕ – початок експерименту

ЗЕ – завершення експерименту

ЖЄЛ – життєва ємність легень, мл

МОН – Міністерство освіти і науки України

ЗОШ – загальноосвітня школа

див. табл. – дивись таблицю

% – відсоток

ВСТУП

В останні роки спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров’я учнів загальноосвітніх шкіл. За даними досліджень близько 76% учнів України мають відхилення у стані здоров’я [12].

Однією з головних причин погіршення стану здоров’я фахівці вважають недостатню рухову активність дітей, а також низьку ефективність системи фізичного виховання школярів. Особливо це стосується використання вчителями фізичної культури застарілих принципів та методів навчання, що підтримує тенденцію зниження зацікавленості школярів в заняттях фізичної культури. Сучасні уроки є недостатньо ефективними, одноманітними, не стимулюють цікавість школярів до уроків з фізичної культури і не сприяють розвитку у школярів таких важливих якостей як здібність орієнтуватись у просторі, рівноваги, ритму, здібності до здійснення дій, диференціації, здібності до оцінки і вимірів часових та силових параметрів, здібності до реагування, швидкості перебудови рухової діяльності, здібності до узгодження рухів, м’язового напруження [1, 2].

Отже, пошук нових шляхів щодо організації шкільного фізичного виховання, оновлення змісту і організаційно-методичних підходів є своєчасним і актуальним.

Розв’язанню окреслених вище проблем сприятиме запровадження в межах уроків фізичної культури нових варіативних модулів шкільної програми, зокрема, одного з сучасних видів спорту як фрізбі.

Фрізбі може бути підготовчим засобом при навчанні баскетболу, волейболу, футболу і може використовуватися на перших уроках з вивчення цих видів спорту в школі. Фрізбі своєю різнобічністю формує всі фізичні якості, а також збільшує роботоздатність людини та розвиває такі здібності, як швидкість переміщення, сила, витривалість, швидкість виконання технічних прийомів. Враховуючи що у фрізбі всі дії виконуються в мінливих умовах з прискореннями, ривками, стрибками, кидками, то гравцям необхідний значний рівень загальної і спеціальної витривалості. Крім цих рухових якостей, важливу роль в загальній і спеціальній підготовці відіграє розвиток і всіх інших здібностей [30, 38].

З огляду на зростаючу популярність цього виду спорту серед різних верст населення та недостатню кількість методичних розробок і зумовило актуальність нашого дослідження.

Метою дослідження є – дослідити ступінь впливу використання засобів фрізбі на фізичний розвиток та фізичну підготовленість школярок восьмого класу.

Об’єкт дослідження – фізичне виховання учнів середніх класів.

Суб’єкт дослідження – школярки восьмого класу.

Предмет дослідження – фрізбі як засіб уроків фізичної культури.

Гіпотеза. Передбачалося, що використання засобів фрізбі на уроках фізичної культури підвищить мотивацію дівчат восьмого класу до занять фізичними вправами та покращить їх фізичний стан, а також допоможе у формуванні навичок застосування цих вправ у самостійних заняттях.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

* 1. Історія виникнення гри фрізбі

Фрізбі (літаюча тарілка) – пластмасовий диск для метання, який застосовується в різних видах однойменної гри.

Ідея винайти спортивний снаряд у вигляді літаючої тарілки виникла в середині 20 століття в США, але однозначної відповіді, хто винайшов гру, по сьогоднішній день немає [55].

Ідею виникнення гри пов’язують, по-перше, з ім’ям Уолтера Фридерика Моррісона. Коли він разом зі своєю подругою були на пляжі, вони почали перекидатися один одним кришкою від відра для попкорну, і це заняття здалося їм надзвичайно цікавим. Таким чином, в 1946 році на світ з’явився перший ескіз літаючого диска, який придбав найменування «Whirlo-Way» [30].

Другий варіант виникнення гри пов’язаний зі студентами Єльського університету, в якому в 50-х роках було дуже популярно серед студентів кидати один в одного бляшаними підставками для пирогів компанії Frisbie Pie Company. Так як на підставках був вибитий логотип компанії, то незабаром їх стали називали фрізбі, а саму гру фрізбінг [31].

Отже, точно зазначити, як і коли з’явилася ця популярна гра, не представляється можливим.

Фрисби сьогодні називають як спортивний снаряд, що має вигляд літаючої тарілки, так і гра з цим снарядом. Як вид змагальної боротьби фрізбі має багато варіантів гри, які характеризуються як технічно нескладні, так і загальнодоступні. Фрисби може успішно застосовуватися на заняттях фізичної культури, як самостійний вид спорту, так і в якості окремих вправ під час проведення уроків фізичної культури або під час організації позанавчальних занять.

З кожним роком все більше почали використовувати на уроках фізичної культури в закладах середньої освіти. Головним завданням будь-якого уроку і усього навчального процесу є зміцнення стану здоров’я дітей, сприяння їх правильному фізичному розвитку, навчанню і вдосконаленню важливих рухових навичків і умінь. Фрізбі якраз і є тим видом спорту, яких може в певній мірі вирішити цью проблему.

Доступність використання гри фрісбі, дозволяє провводити заняття не тільки в спортивному залі, але і на вулиці.

Для того щоб вирішити задачу всебічного гармонійного розвитку і оздоровлення учнів в школі дітей, треба сприяти вихованню у дітей таких життєво важливих якостей, як почуття дружби, колективізму, дисципліни. Всі вищеперелічені задачі ми можемо вирішити за допомогою використання спортивної гри з літаючою тарілкою «Фрісбі».

Фрізбі – це найбільш відомий і популярний вид гри. Грають 2 команди на майданчику прямокутної форми з певними зонами на кожному кінці. (Основні - трав'яні 7x7 м., на піску або в залі 5x5 м., але можливі варіанти 2x2, і 3x3 м.). Одна команда нападає, інша – захищається. Гравці нападаючої команди повинні дати передачу гравцеві своєї команди, який знаходиться в зоні суперника (в такому випадку зараховується очко). Якщо це неможливо, то дають передачу будь-якому іншому гравцеві своєї команди. Команда, що захищається повинна зловити або збити диск, або змусити суперника протримати у себе диск 10 секунд (в залі 8). В цьому випадку відбувається втрата диска і команди міняються. Рухатися з диском можна за правилами, протистояти гравцеві з диском може тільки один гравець команди, який захищається. Заборонені фізичні контакти суперників.

Таким чином, ми можна виділити наступні характерні риси гри:

* безконтактна взаємодія гравців протилежних команд;
* до складу команди можуть входити гравці будь-якого віку і статі;
* нестандартний спортивний інвентар – літаючий диск;
* доступність в навчанні кидкам і правилам гри;
* високе емоційне забарвлення, елементи екстриму, азарт гри залучають сучасного підлітка до занять.
* гравці самі вирішують всі питання, пов’язані з суддівством.
* жоден з існуючих видів спорту не зводить моральні принципи на так високий рівень;
* мінімальні фінансові витрати на придбання спортивного інвентаря.

З цього слідує, що застосування гри фрізбі на уроках фізичної культури, по-перше, сприяє розвитку рухових якостей і технічної майстерності, а, по-друге, виховує в дітях такі моральні якості, як повагу до суперника, чесність і дружелюбність [55].

Таким чином, гра «Фрізбі» як вид рухової діяльності розвиває такі якості у дітей та молоді, як точність і сила кидка диска, підвищує час реакції на рухомий об’єкт і здатність безстрашно ловити диск на високій швидкості. Крім усього вищепереліченого сприяє командній взаємодії гравців і розвиває такі якості особистості, як уміння працювати в команді, взаємодопомога і взаємовиручка, уміння поважати думку інших учасників команди і відстоювати свою.

Одними з найбільш популярними різновидностями фрізбі є «Алтимат» та «Гатс».

Визначення гри «Алтимат» трактується в офіційних правилах наступним чином: «Алтимат – це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском». Гра ведеться двома командами на прямокутному полі з зонами в торцях. Мета – передати диск за допомогою передачі гравцеві своєї команди, який знаходиться в зоні противника. Однак, хоч гра і є неконтактної, все ж спортсмени в боротьбі за диск, що летить швидко можуть завдати один одному травми і отримати удари [43].

Правила «Алтимат», налічують десятки сторінок комп’ютерного тексту, проте аналіз правил дозволив нам сформулювати практичні рекомендації щодо основних їх моментів для успішного застосування цих правил при проведенні ігор на заняттях з фізичної культури.

Крім основних вимог до процесу гри важливим моментом в правилах гри «Алтимат» є те, що зміна володіння диском відбувається при будь-якій невдалій передачі. При цьому команда, що захищається негайно стає атакуючої. Після зміни володіння диском атакуючі повинні вводити диск в гру з того місця, де він вперше торкнувся землі, або вперше покинув межі поля. Втрата диска в свою чергу не приводить до зупинки гри. Втрата диска відбувається в тих випадках, коли:

1) Гравець з диском упускає його або робить передачу, яку ніхто не ловить, і диск падає на землю;

2) Захисник збиває диск в повітрі;

3) Захисник ловить диск;

4) Захисник дорахував до 10 будучи не далі ніж в трьох метрах від гравця володіє диском;

5) Гравець своєї команди ловить диск в ауті, тобто він ловить диск і при цьому хоча б однією ногою не в ауті. Якщо він ловить диск в стрибку і при цьому встигає віддати пас, то втрати не відбувається [42].

Правилами змагань так само обумовлені моменти, коли гра може бути зупинена. Це може статися з таких причин.

Перша причина це фол. Фолом називають порушення правил в результаті невипадкового контакту між двома або більше гравцями різних команд. Фол може бути оголошений гравцем, по відношенню до якого він був здійснений і повинен бути оголошений гучним вигуком слова «фол» безпосередньо після його вчинення. Гравець, проти якого оголосили фол, може або погодитися з цим, чи ні.

Крім фолів існують і інші порушення, не пов’язані з фізичним контактом, такі як пробіжка, більше одного захисника закривають гравця з диском, перешкоджання руху гравців команди суперника і багато іншого. При чому, необхідно звертати увагу дітей на той момент, що діти повинні грати чесно і по можливості вирішувати спірні питання швидко і без участі вчителя. Більш детально на цих моментах ми зупинимося трохи нижче.

Ще однією причиною, яка може зупинити гру є тайм-аут. Гра відразу ж зупиняється, якщо гравець з диском оголошує тайм-аут. Кількість тайм-аутів у кожної команди обмовляється перед початком гри або визначається регламентом турніру.

Останньою причиною зупинки гри стає заміна, яка може бути проведена після зарахованого очка, або під час тайм-ауту через травму. Якщо одна з команд змінює травмованого гравця, то інша може поміняти одного з гравців своєї команди.

Істотною відмінністю від всіх командних та інших видів спорту в принципі, є те, що в даній грі немає суддів. Гравці самі є суддями. При цьому вони несуть відповідальність, коли оголошують фол або аут та інше. Гравці повинні самі вирішувати всі виникаючі розбіжності. Однак в грі можуть також присутні спостерігачі, які можуть допомагати гравцям вирішувати питання суддівства.

На турнірах під час гри зазвичай присутня людина, яка стежить за рахунком і людина яка стежить за часом. Плюс також існує головний суддя, який допомагає вирішувати спірні питання, пов'язані з регламентом турніру [55]*.*

Таким чином, гра «Алтимат» навіть в спрощеному варіанті досить складна і повне оволодіння знаннями правил приходить тільки при систематичних, постійних тренуваннях.

Окремо так само варто звернути увагу на таку важливу частину правил, як поняття «Духа гри». «Дух гри» є основним принципом алтимату і означає першорядне повагу до суперника. На відміну, наприклад, від футболу моральні правила алтимату строго забороняють навмисні фоли над противником. Подібна поведінка може бути витлумачено як відсутність спортивної майстерності.

Крім того, в «Алтимат» відсутнє поняття штрафу. Передбачається, що ніхто не буде зловмисно порушувати правила, тому існують лише легкі покарання за ненавмисні порушення. Як уже зазначалося, в «Алтимат» кожен гравець відповідальний за свою поведінку на полі. Немає суддів стежать за тим, щоб кожен поводився «як дорослий», таким чином, відповідальність за оголошення фолу лежить на кожному, а не тільки на постраждалому. Тобто можна, наприклад, оголосити фол самому собі (що не так вже й рідко спостерігається). У «Алтимат» не ставиться за мету перемогти за всяку ціну, важливо, щоб гра була чесною і приносила задоволення. Все це і є наслідком основного принципу - Духу Гри [38].

Таким чином, ми можемо виділити наступні характерні риси гри алтимат:

• Безконтактне взаємодія гравців протилежних команд;

• До складу команди можуть входити гравці будь-якого віку і статі;

• Нестандартний спортивний інвентар – літаючий диск;

• Доступність в навчанні кидкам і правилам гри;

• Високий емоційне забарвлення, елементи екстриму, азарт гри залучають сучасного підлітка до занять.

• Гравці самі вирішують всі питання, пов'язані з суддівством.

• Жоден з існуючих видів спорту не зводить моральні принципи на такий високий рівень;

• Мінімальні фінансові витрати при придбанні спортивного інвентарю.

З цього можна зробити висновок, що застосування гри алтимат на уроках з фізичної культури, по-перше, сприяє розвитку рухових якостей і технічної майстерності, а, по-друге, виховує в дітях такі моральні якості, як повага до суперника, чесність і дружелюбність.

Ще однією цікавою різновид ігор фрісбі є «Гатс». Ця гра являє собою високошвидкісний вид спорту, в якому гравці намагаються кинути диск так швидко, або з таким чином, щоб члени команди суперника кистю однієї руки на відстані 14 метрів (15 ярдів, 11 дюймів) не могли зловити летить. Команди по черзі виконують кидок і ловлю диска. При швидкості кидка більше 80 миль в годину, гравці мають менше однієї третини секунди, щоб зреагувати [55].

При використанні гри на уроках не варто звертати увагу на швидкість випускання диска, хоча це і є важливим, необхідно навчати дітей тактично «хитрим» кидками, щоб суперники не змогли зловити диск нехай він і був кинутий не настільки швидко.

Відповідно до міжнародних правил змагань диск повинен бути викинутий через лінії команди, яка виконує кидок і прибути до лінії ловить команди в межах його досяжності. Диск може бути спійманий на першому ж контакті з рукою одного з гравців або після відскоків від кистей рук товаришів по команді. Якщо диск торкнеться землі або доторкнеться одночасно більш ніж однією частиною тіла, очко заробляє команда виконала кидок. Якщо диск спійманий, то жодна команда очок не заробляє. Якщо диск кинутий занадто високо, низько, широко або прилітає в вертикальному положенні, то команда виконує ловлю диска отримує очко.

При першому кидку або після поганого кидка команда з диском може вибрати свого кращого гравця, щоб зробити наступний кидок. Гра триває до 21 очка з різницею в 2 очки необхідної для перемоги.

За останні 58 років, цей інтенсивний, оригінальний і екстремальний вид спорт поширився по всьому світу, в такі країни, як Японія, Фінляндія, Канада, Англія, Німеччина, Норвегія та Сполучені Штати, де проходять великі міжнародні турніри [55].

На заняттях в школі, ця гра може застосовуватися як така що сприяє підвищенню техніки кидків.

Таким чином, гра «Гатс» як вид рухової діяльності розвиває такі якості у спортсменів, як точність і сила кидка диска, підвищує час реакції на рухомий об’єкт і здатність безстрашно ловити диск на високій швидкості. «Алтимат» крім усього перерахованого вище сприяє командній взаємодії гравців і розвиває такі якості особистості, як уміння працювати в команді, взаємодопомога і взаємовиручка, вміння рахуватися з думкою інших учасників команди і відстоювати своє.

1.2 Сучасний стан фізичного виховання учнів середнього шкільного віку

Сучасні умови життя висувають високі вимоги до організму самих різних категорій населення, особливо дітей шкільного віку [12]. На думку більшості фахівців лише здорова людина, з оптимальним рівнем фізичної підготовленості, функціонального стану організму, високою розумовою і фізичною роботоздатністю, психологічною стійкістю, здібна до найбільш адекватної відповідної реакції на комплекс несприятливих впливів довкілля [14, 27, 32, 46].

На сьогодні актуальним стає питання вдосконалення системи фізичного виховання дітей старшого шкільного віку, яке в свою чергу привертає до себе надзвичайно велику увагу i породжує критику в контексті тенденцій розвитку освітніх систем. Для України це особливо актуально у напрямі подальшого розвитку системи фізичного виховання підростаючого покоління, адже сьогодні освіта України характеризується динамікою поглиблення процесів удосконалення змісту, форм i методів навчання школярів [11, 23, 24].

Фізичне виховання у школі є важливою складовою розвитку особистості школяра. Вона входить обов’язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значимість якого визначається, насамперед, формуванням таких загальнолюдських цінностей, як здоров’я, фізичне й психічне благополуччя, фізична досконалість.

Аналіз літератури, дає змогу зазначити, що сучасна система фізичної культури в школі вимагає перегляду її змісту, вдосконалення і модернізації, що дозволяють, з одного боку, формувати соціально активну особистість у гармонії з фізичним розвитком, а з іншого – залучати особу до ціннісно–мотиваційних складових фізичної культури, пов’язуючи їх цілями і потребами особистості в саморозвитку й самовдосконаленні [20, 22, 33, 39].

Таким чином, система фізичного виховання сама по собі є потужним засобом формування, збереження та зміцнення здоров’я людини, яким, зрозуміло, аж ніяк на можна нехтувати.

За даними авторів [13, 15, 17], науково-обґрунтована і правильна організація процесу фізичного виховання чинить благотворну дію на організм, що розвивається, сприяє гармонійному, фізичному і психічному розвитку підростаючого покоління, розширює рухові можливості, підвищує захисно-пристосувальні властивості організму, посилює його стійкість до несприятливих дій навколишнього середовища, відповідає меті формування здорового способу життя і виховує у школярів потребу в руховій активності на все життя.

Багато науковців [25, 33, 34, 40] на сьогодні зазначають, що рухова активність займає чільне місце в середовищі існування, та зазначають що рухова активність є одним з головних чинників покращення фізичного стану школярів. Водночас, обсяг рухової активності підлітків не забезпечується їх способом життя та організацією фізичного виховання. Про це свідчить наявність різних відхилень в стані здоров’я і фізичного розвитку дітей старшого шкільного віку, що вважається наслідком недостатнього рухового режиму. Аналіз літератури, яка вміщує дані про рухову активність старшокласників показує, що дана проблема є об’єктом уваги великої кількості спеціалістів, котрі визначають важливість і необхідність покращення фізичної підготовленості школярів.

Необхідною умовою формування фізичної культури, яка визначає цілі, зміст і засоби здорового способу життя старшокласника, може розглядатися освітнє середовищє школи, де навчається дитина. Це зумовлює формування культури здоров’я старшого підлітка. При цьому, в першу чергу, необхідно змінити свідомість і самосвідомість тих, кого навчають, привести у відповідність зміст і структуру підготовки школярів до сучасної професійної діяльності з акцентом на забезпеченні духовно-моральної складової суспільства [44, 47, 48]. Сьогодні актуальним стає питання про необхідність модернізації всієї системи фізичного виховання старшокласників. Аналіз показує, що реальна система фізичного виховання старшокласників, яка склалася сьогодні в Україні, малоефективна.

Нині учні середніх класів в цілому успішно опановують різні наукові і гуманітарні знання, освоюють виробничі та інформаційні технології, і в той же час, фізично не підготовлені до трудової діяльності у зв’язку з незадовільним рівнем фізичної підготовленості, часто не здатні адекватно протистояти різноманітним стресовим впливам довкілля. Фахівці зазначають, що зниження ефективності процесу фізичного виховання дітей шкільного віку пов’язане як з об’єктивними причинами розвитку сучасного суспільства, так і з причинами суто суб’єктивного характеру, тобто станом особи учня.

Так, до основних проблем, що впливають на якість фізичного виховання школярів, можна віднести недостатній рівень матеріально-технічного оснащення шкільних спортивних залів, недостатній рівень фінансування шкільної фізичної культури, недостатню кількість спортивних секцій, як в школах, так і за її межами, обмежену кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл, відкритих спортивних майданчиків, інших спортивних споруд та ін. Ця проблема посилюється ще тим, що останніми роками, у зв’язку з підвищенням вартості фізкультурно-оздоровчих послуг, а також зростанням цін на спортивну екіпіровку та інвентар для більшості дітей заняття фізичною культурою стали взагалі недоступними. Також дослідження ряду авторів показує, що якість фізичного виховання в багатьох школах не відповідає сучасним вимогам, інтересам і потребам дітей [35, 41, 49]. Так, анкетування серед учнів старшого шкільного віку показало, що 40% старшокласників не задоволені якістю проведення уроків фізичної культури, а більше 70% з них вважають, що вони не отримали в школі необхідний арсенал знань і умінь для самостійних занять фізичною культурою і спортом. Очевидно, що школярі просто не мають навичок ефективного використання засобів фізичної культури для організації здорового, змістовного дозвілля у вільний час [9, 10, 16, 29]. Не знайшли широкого поширення і такі форми підвищення ефективності процесу фізичного виховання, які передбачали збільшення кількості годин на зайняття старшокласниками фізичною культурою: це і «щоденна година здоров’я», і самостійні заняття фізичною культурою в позаурочний час, і фізкультурно-масова робота за місцем проживання школярів [50].

На сьогодні активно ставиться питання про дозвілля школярів, проводження ними вільного часу, відвідування ними гуртків, секцій, та самостійних фізкультурно-оздоровчих занять [7, 16]. Створено декілька класифікацій самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів, які відрізняються тим, що по-перше, в основу кожної з них покладено різні ознаки, і по-друге, дещо відрізняються назви форм занять, що пов’язано з їх великим різноманіттям і невпинним та постійним розвитком у сучасній практиці фізичного виховання. В той же час, погляди вчених збігаються, коли мова йде про значення та підходи до проведення цих форм занять. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в школі набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь – яких умовах, у різний час і реалізовувати завдання вчителя або проводитися за самостійно складеним планом. Найпоширеніші з них: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години. Усе це забезпечує комплексне розв’язання завдань виховання школярів: фізичного, морального, естетичного та ін. Але на сьогодні спостерігається байдуже ставлення старшокласників до самостійних занять фізичним вихованням, це пояснюється не тільки великим додатковим навчальним навантаженням і браком часу, але й нестачею потрібних знань з предмету «Фізична культура» та не бажанням займатись самостійно фізичною культурою і спортом [6]. Актуальним постає питання низької зацікавленості старшокласників у фізичному самовихованні та самовдосконаленні. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є пошук раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровленні старшокласників з урахуванням їх мотивації до занять фізичною культурою [5]. Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідно шукати нові шляхи вдосконалення системи фізичного виховання.

Процес фізичного виховання школярів є складною багатофункціональною системою, що виконує низку важливих соціальних функцій, в основі яких лежить підготовка до продуктивної життєдіяльності, при цьому фізична культура виступає однією із складових загальної культури людини, сприяючи розв’язанню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних і виховних завдань освітнього процесу [19, 26, 52]. Поліпшення якості системи фізичного виховання повинне бути пов’язане із впровадженням у навчальний процес нових науково обґрунтованих методик, із застосуванням новітніх інноваційних технологій, спрямованих на залучення старшокласників до цінностей фізичної культури на основі реалізації їх мотивів, інтересів і потреб.

1.3 Фізичний стан школярів середніх класів у процесі фізичного виховання

Фізичний стан та здоров’я школярів завжди були, є і будуть предметом пильної уваги суспільства, адже здоров’я школярів сьогодні – це здоров’я нації в майбутньому [3, 8, 16].

Проблема контролю фізичного стану дітей і підлітків на різних етапах розвитку нашого суспільства цікавила багатьох учених і фахівців, серед яких слід відзначити: О.П. Аксенову [1], Т.Ю. Круцевич [26], Л.П. Сергієнко [37], О.С. Куца [27] та інших.

Прагнення мати здорове й міцне покоління вимагає вже сьогодні піклування про стан здоров’я і фізичний розвиток майбутніх матерів [53].

Період статевого дозрівання є одним із найбільш відповідальних періодів життя жінки, оскільки від його протікання залежить повноцінність генеративної функції.

У процесі шкільного виховання відбувається становлення і розвиток організму дівчини. У різні періоди життя (дитинство, статеве дозрівання, статева зрілість) дівочий організм по-різному розвивається і реагує на вплив навколишнього середовища, що у свою чергу позначається на фізичному стані.

Під фізичним станом розуміється готовність індивіда до виконання фізичної роботи, занять фізичною культурою і спортом [45]. Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов’язаних ознак, котрі забезпечують нормальну взаємодію організму із навколишнім середовищем [21, 46]. Фізичний стан характеризується: фізичним розвитком, функціональним станом органів і систем, фізичною підготовленістю і фізичною працездатністю, а також залежить від статі і віку [32].

У період статевого розвитку у внутрішніх органах та функціональних системах відбуваються значні зміни, пов’язані з інтенсивним ростом, розвитком і перебудовою організму дівчини. Такі зміни мають індивідуальний характер і пов’язані з темпом біологічного розвитку, що особливо стосується дівчат 12 – 13 років [32].

Кожен рік життя відрізняє можливості дівочого організму від попереднього, що ускладнює систему оцінювання і контролю в процесі фізичного виховання [10].

Контроль – це перевірка, а також спостереження. Під контролем прийнято розуміти збір інформації про фізичний стан і здоров’я об’єкта управління (самопочуття, настрій, ставлення до виконання вправ) і порівняння його дійсного стану з очікуваним [42, 44].

Залежно від методів і засобів, які застосовуються, контроль може бути педагогічним, медико-педагогічним, соціально-психологічним і медико-біологічним характер.

До методів педагогічного контролю, які не потребують складного технічного забезпечення, належать:

- спостереження;

- опитування;

- комплексні експрес-системи діагностики;

- контрольні рухові тести.

Педагогічні спостереження – візуальний метод контролю.

Опитування може проводитись у вигляді інтерв’ю, або анкетування. Інтерв’ю – вербальний (словесний, усний) метод отримання інформації про оперативний стан об’єкта на основі його суб’єктивних відчуттів. Анкетування дає змогу отримувати інформацію про фізичний стан за результатами відповідей на запитання, складені за спеціальною програмою.

Комплексні експрес-системи діагностують фізичний стан і фізичне здоров’я тих, що займаються фізичними вправами.

З допомогою контрольних рухових тестів визначається рівень розвитку рухових здібностей. Проведення контрольних рухових тестів полягає у виконанні конкретних вправ для визначення рівня розвитку однієї певної рухової якості [45, 52].

Педагогічний контроль дає можливість оцінювати рівень фізичної підготовленості осіб, які займаються фізичними вправами, динаміку росту їхніх рухових здібностей і, при необхідності, дає змогу вносити корективи в структуру та зміст навчального процесу [54].

Медико-педагогічний контроль проводиться спільно із лікарем і вчителем фізичної культури з метою оцінювання впливу на організм школяра навантажень, які виникають під час тренувальних занять.

Медико-біологічний контроль включає вивчення стану здоров’я і фізичного розвитку школярів, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, які відповідають за життєдіяльність організму [44, 48].

Соціально-психологічний контроль вивчає особистість учня, його психічний стан і підготовленість, мікроклімат у колективі та умови проведення занять [36].

Метою педагогічного контролю є оптимізація навчально-тренувального процесу на основі об’єктивної оцінки різних сторін фізичної підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму школярів.

Завдання контролю:

- визначити та оцінити рівень фізичного стану та функціональних можливостей дітей у процесі занять фізичними вправами;

- обґрунтувати профілактичні заходи зміцнення їхнього здоров’я;

- обґрунтувати раціональний режим оздоровчих тренувальних занять для представників різних вікових груп із різним рівнем фізичної підготовленості;

- підвищити якість навчального процесу.

Об’єктом контролю у фізичному вихованні є зміст навчально-тренувального процесу [50].

Система педагогічного контролю є важливою ланкою управління процесом фізичного виховання школярів.

Ефективність управління можлива лише за наявності об’єктивної інформації про фізичний стан тих, що займаються. Її можна отримати за допомогою педагогічного контролю, яка у свою чергу доповнюється даними інших видів контролю.

При здійсненні педагогічного контролю за руховими діями прийнято розрізняти три типи стану: етапний – відносно стабільний, мало піддається тренувальному впливу; поточний – більш рухомий; оперативний – найбільш лабільний. Залежно від цих типів стану розрізняють три види контролю: етапний, поточний і оперативний [49, 50].

Етапний контроль − найпопулярніший вид контролю, який використовується в педагогічній практиці. Його основними засобами є тести для визначення рівня

розвитку фізичних якостей та здібностей школярів.

Етапний контроль виявляє зміни фізичного стану під впливом відносно тривалого періоду занять фізичними вправами. У зв’язку з цим у процесі етапного контролю всебічно оцінюється рівень різних сторін підготовленості, визначаються недоліки й подальші резерви вдосконалення.

Етапний контроль дає змогу розробляти раціональну стратегію побудови занять – систему планування.

Поточний контроль визначає реакцію організму на роботу переважно різної направленості, визначає формування процесів втоми під впливом навантаження серії або окремих занять, враховує протікання процесів відновлення. Цей вид дає можливість реалізувати прогнозуючу функцію контролю, тобто передбачати очікуваний результат у будь-якому завданні. Однак виявлення, того які вправи найкраще враховують можливості учнів у певній руховій вправі, практично неможливе без використання методів множинного кореляційного й регресивного аналізу [50].

Оперативний контроль передбачає оцінювання оперативних станів – термінових реакцій організму на навантаження в ході тренувального заняття. Він направлений на оптимізацію програм навчально-тренувальних занять.

Методика оперативного контролю вимагає наявності експрес-методів, які дають змогу швидко, з максимальною точністю в умовах навчального процесу вимірювати й оцінювати поточний стан дітей та молоді, які займаються фізичними вправами.

Однією з основних завдань цього виду контролю є раціональний підбір тестів, які повинні:

- об’єктивно виявляти й оцінювати фізичні якості та здібності;

- бути зрозумілими для учнів і для тих, кому потрібна дана інформація (вчитель, тренер);

- природно вписуватися в навчально-тренувальний процес, не порушуючи

його організації і не ставлячи перед учнями незвичних завдань, які можуть викликати несприятливі реакції психіки й функціональних систем;

- достатньо повно і всебічно оцінювати реакцію організму на тренувальні впливи і підготовленість тих, що займаються.

Показники оперативного контролю можуть бути кількісними критеріями, які характеризують: ступінь розвитку конкретних фізичних якостей і здібностей, стан серцево-судинної і дихальної систем, силу м’язів та ін.

Контроль фізичного стану дівчат-підлітків у процесі занять фізичною культурою і спортом дає змогу отримувати своєчасну й об’єктивну інформацію про розвиток, підготовленість і функціональні можливості різних систем організму. Вивчення стану здоров’я дівчат-підлітків у процесі фізичного виховання є важливим для обґрунтування профілактичних заходів та зміцнення їхнього здоров’я [50].

При контролі фізичного стану потрібно враховувати біологічний вік дітей, впливовий показник на функціональний стан органів і систем організму, який доповнює дані обстежень і дає можливості отримати повні характеристики фізичного здоров’я [29].

Результати контролю фізичного стану відображають рівень фізичної працездатності, функціональних резервів органів і систем, які забезпечують життєдіяльність (у першу чергу серцево-судинної), ступінь фізичного розвитку й фізичної підготовленості (стан рухових якостей)[44].

Фізична працездатність є інтегративним вираженням можливостей людини, входить у поняття її здоров’я і характеризується низкою об’єктивних факторів. До них належать: антропометричні показники й будова тіла; потужність, ємність й ефективність механізмів аеробного й анаеробного енергозабезпечення; сила й витривалість м’язів; нейром’язова координація; стан опорно-рухового апарату; нейроендокринна регуляція процесів енергозабезпечення та використання в організмі енергоресурсів; психічний стан [50].

У більш вузькому розумінні фізична працездатність трактується дослідниками як функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Фізична підготовленість характеризується руховими й функціональними компонентами.

Фізична підготовленість, за трактуванням Круцевич Т. Ю., – це здатність енергійно і жваво, без надмірної втоми виконувати щоденну роботу і зберігати достатньо енергії для активного відпочинку, а також протистояти фізичному навантаженню середньої інтенсивності [25].

Нормою фізичної підготовленості у фізичному вихованні вважають результати виконання фізичних вправ, які відповідають оціночним вимогам фізичної підготовленості.

Фізичний розвиток у медицині трактується як комплекс морфофункціональних показників, які визначають фізичну працездатність організму й рівень вікового біологічного розвитку індивіда [11].

Достовірно оцінити зміни функціонального стану під впливом тренувань і здійснити контроль за навчально-тренувальним процесом можна за допомогою комплексного лікарсько-педагогічного обстеження [15, 21].

З науково-методичної літератури відомо, що рівень фізичного стану відповідає певному рівню фізичного здоров’я. Сьогодні існує достатня кількість показників, які характеризують фізичне здоров’я дітей і підлітків. Фахівці у своїх дослідженнях з’ясували інформативність цих показників, їх взаємозв’язок між собою і розробили комплексні системи оцінювання (експрес – системи), які відповідають вимогам, прості й доступні у використанні (О.Д. Дубогай [14], Т.Ю. Круцевич [26] та ін.).

Вчена Т.Ю. Круцевич рекомендує, на підставі результатів обстежень фізичного стану і фізичного здоров’я, учнів розподіляти на окремі групи: основну – до якої належать діти з високим і вище середнього рівнем, підготовчу – з середнім (група ризику) і спеціальну, яка об’єднує дітей з нижче середнього й низьким рівнями [26].

Високий і вище середнього рівні фізичного стану свідчать про можливості дітей виконувати фізичні навантаження при ЧСС 170-190 уд/хв без шкоди для здоров’я, а також для підвищення функціонального рівня систем організму.

З дітьми, які належать до підготовчої групи, даний розподіл дає змогу проводити спеціальні профілактично-оздоровчі заходи. Особи з низьким і нижче середнього рівнями здоров’я, які мають різного роду патологічні відхилення, потребують консультації лікаря відносно занять фізичними вправами. Такі учні викликають занепокоєння з приводу стану їхнього здоров’я і направляються на поглиблене медичне обстеження**.**

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

У зв’язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Зробити аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, виявити специфіку й особливості використання фрізбі у фізичному вихованні середньої школи.

2. Визначити вплив засобів фрізбі на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярок восьмих класів.

3. Розробити практичні рекомендації для вчителів фізичної культури з використання фрізбі у фізичному вихованні.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.

2. Педагогічні спостереження за фізичним вихованням під час уроків фізичної культури.

3. Педагогічний експеримент.

4. Оцінка показників фізичного розвитку школярів та фізичної підготовленості з використанням загальнопринятих тестів.

5. Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення () і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m), кореляційний аналіз – коефіцієнт кореляції (r)).

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилися у період з вересня 2019 по листопад 2020 року. Відповідно завдань дослідження в ході дослідження здійснювався теоретичний аналіз науково-методична література з проблеми особливостей застосування нових модулів шкільної програми з фізичної культури в навчально-виховному процесі школярів.

У досліджені брали участь дівчата двох 8 класів 104 загальноосвітньої школи м. Запоріжжя. Дівчата експериментальної групи (12 дівчат) займалися на уроках фізичної культури до змісту яких входили, як традиційні засоби (легка атлетика, баскетбол, футбол та волейбол) фізичного виховання, так і засоби фрізбі відповідно змісту навчальної програми з фізичної культури для учнів 8 класу. Дівчата контрольної групи (13 дівчат) займалися за традиційною програмою, зміст уроків фізичної культури учнів складався з модулів легкої атлетики, баскетболу, волейболу та гімнастики.

У ході експерименту з’ясовували ефективність застосування засобів фрізбі на показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані і ретельно описані у наступній главі.

Аналіз науково-методичної літератури.

Для обґрунтування завдань і вибору методів дослідження вивчалася література за наступними галузями науки: теорії і методики фізичної культури, педагогіки, психології, анатомії, фізіології, біомеханіки і програмних документів з даного виду спорту. Аналіз матеріалів, викладених в монографіях, статтях, автореферати, навчально-методичних посібниках, а також в Інтернеті, дозволив скласти уявлення про стан досліджуваного питання, узагальнити наявні літературні дані і думки фахівців.

Педагогічні спостереження. Педагогічні спостереження з досліджуваної нами проблеми були спрямовані з метою визначення особливості організації занять за системою вправ з використанням фрізбі та методикою їх проведення.

Анкетування. Для визначення знань та відношення вчителів фізичної культури до використання фрізбі на уроках фізичної культури було використано метод анкетування (додаток А).

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент носить характер етапного контролю і був спрямований на отримання об’єктивної інформації щодо розвитку фізичних здібностей дівчат 13-14 років які займалися з використанням фрізбі на уроках фізичної культури.

Проводився він з використанням методу тестових процедур за основу яких були взяті три тести з розвитку спеціальної підготовленості, а саме: тестування фізичного розвитку, тестування функціонального стану та тестування фізичної підготовленості школярок восьмого класу.

Тестування фізичного розвитку.Для визначення показників фізичного розвитку учнів,проводилися антропометричні вимірювання: ваго-ростового індексу (г / см).

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ) визначалася за допомогою спеціального портативного сухоповітряного спирометру з точністю до 0,1 см.

Дослідження функціонального стану дічат 8 класів здійснювалося для визначення основних показників можливостей системи дихання, оцінки функціонального стану регуляторних механізмів, що дає уявлення про тренованість організму. Проба з затримкою дихання використовується для судження про кисневе забезпечення організму. Вона характеризує також загальний рівень тренованості людини. Проводиться в двох варіантах: затримка дихання на вдиху (проба Штанге) і затримка дихання на видиху (проба Генчі).

Проба Штанге - після 5 хвилин відпочинку учнні сидячи робили 2-3 глибокі вдихи і видихи, потім робили повний вдих (80-90% від максимального) і затримували дихання. Час зазначався з моменту затримки дихання до його припинення. Здорові нетреновані особи підліткового віку можуть затримувати дихання протягом 30-40 секунд; треновані від 40 секунд до 1,5 хвилин [55].

Проба Генчі – виконувалася так само, як і проба Штанге, тільки затримка дихання проводилася після повного видиху. Тут середнім показником була здатність затримати дихання на видиху на 15 секунд. Середнім показником є ​​здатність затримувати дихання на видиху для нетренованих підлітків на 10-20 секунд, для тренованих на 20-50 секунд.

Тестування фізичної підготовленості.Вимірюванняпроводилися за допомогою стандартного інструментарію за загальноприйнятоюметодикою.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У результаті теоретичного аналізу проблеми встановлено наступне.

У навчальній програмі, затвердженій Міністерством освіти і науки на 2017-2018 рр. з предмету «фізична культура», пропонується застосовувати окремі види спорту з 33 запропонованих варіативних видів спорту.

Приступаючи до експериментальної частини нашого дослідження, нами було проведено анкетування (додаток А) вчителів фізичної культури для визначення рівня знань про фрісбі, використанні диска фрісбі та ігор на уроках фізичної культури, а так само ставлення вчителів до застосування даного спортивного інвентарю на заняттях.

Анкетування проводилося на початку експерименту і показало наступні результати.

За результатами обробки даних першого питання «Що таке фрісбі?», 84% вчителів вказали, що фрісбі це вид ігрової діяльності пов'язаний з літаючим диском, а 12% респондентів відзначили, що це літаючий диск, який використовується в грі з домашніми вихованцями і тільки 4% респондентів не знали що це таке.

Щодо другого питання «Які Ви знаєте ігри з використанням фрісбі?», 48% вчителів знають про цю гру, 40% респондентів не змогли згадати назви ігор, але знали їх елементарні правила і тільки 12% респондентів не знають ніяких ігор із застосуванням даного спортивного інвентарю.

На третє питання «Чи є необхідність використання ігор з фрісбі з дітьми?», відповіді вчителів розділилися приблизно порівну: 52% відповіли на питання позитивно, 48% відповідно відповіли негативно.

На четверте питання «Як Ви вважаєте, чи потрібно використання ігор фрісбі на уроках фізичної культури?» З усіх вчителів 68% відповіли позитивно, що говорить про загальну зацікавленості у використанні даного виду спорту, а. 32% відповіли негативно, посилаючись на травмобезпечність цього виду спорту.

Відповідь на п’яте питання «Чи готові Ви використовувати фрісбі на своїх заняттях?» розділив голоси приблизно так само: 72% вчителів готові його використовувати, 28% не готові.

Отже, анкетування засвідчили зацікавленість більшості вчителів з фізичної культури цим видом спорту і їхню готовність до використанні диска фрісбі на своїх заняттях.

У результаті проведених досліджень було виявлено, що в порівнянні з системою звичайних занять оздоровчими фізичними вправами, заняття з використанням вправ фрізбі є доступними, і роблять заняття цікавими. Основними критеріями оцінки ефективності занять за даною методикою, є підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей організму; поліпшення показників фізичного розвитку; показників фізичної і функціональної підготовленості.

Одним з основних показників фізичного розвитку є ваго-ростовий індекс.

Початкові значення контрольованих показників в обох групах були

практично однаковими, але спостерігалася деяка перевага показників в експериментальній групі порівняно з контрольною групою (на 1,24%).

По завершенню експерименту в обох групах значних відмінностей у величинах приросту антропометричних показників не виявлено, адже фізичні вправи фрізбі є помірної інтенсивності, характерні для оздоровчих занять і не дають значного зростання м’язової маси, а отже, і зростання загальної маси тіла.

Ваго-ростовий індекс (відношення маси тіла до його довжини) є основним показником, що характеризує статуру і його особливості. Ваго-ростовий індекс визначається за формулою (2.1) в розділі 2.2.

Наше дослідження показало незначну зміну результатів в обох групах, що пояснюється рівномірним опрацюванням основних і глибоких м'язових груп, і як наслідок, меншими жировими відкладеннями в області черевного преса, стегон, рук.

Ці результати пояснюються структурою тренувального процесу – оздоровчою спрямованістю занять і відповідно невисоким обсягом і інтенсивністю навантажень.

Результати вимірювань наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Зміна показників ваго-ростового індексу дівчат контрольної та експериментальної груп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Група | Етап  дослідження | X ± m | Приріст (%) |
| Ваго-ростовий  Індекс, г/см | контрольна (n=13) | початок | 333,13 + 24,77 | 0,10 |
| завершення | 333,47+ 9,70 |
| експериментальна  (n=12) | початок | 328,87 + 0,55 | 0,49 |
| завершення | 330,47+ 8,27 |

Життєва ємність легенів характеризує головним чином силу дихальних м'язів і еластичність легеневої тканини.

Вона коливається в великих межах. Це залежить від цілого ряду причин: зростання, віку, статі, ваги, розміру грудної клітини, тривалості занять фізичною культурою.

Результати вимірювань ЖЄЛ наведені в таблиці 3.2.

Дані нашого дослідження показали, що при заняттях фрізбі спостерігається достовірна зміна цього показника.

Для оцінки функціонального стану використовувалися гіпоксичні проби, які дають оцінку стану дихальної системи і здатність внутрішнього середовища організму насичуватися киснем (табл. 3.3).

Таблиця 3.2

Зміна показників ЖЄЛ в учнів контрольної та експериментальної груп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показник | Група | Етап  дослідження | X ± m | Приріст (%) |
| ЖЄЛ, мл | експериментальна | початок | 2600,00 + 146,36 | 14,62 |
| завершення | 2980,67 ± 134,62 |
| контрольна | початок | 2550,33 ± 33,82 | 7,31 |
| завершення | 2740,00 ± 38,64 |

Таблиця 3.3

Зміна показників в пробі Штанге і в пробі Генчі учнів контрольної та експериментальної груп

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Група | Етап  експерименту | X ± m | Приріст (%) |
| Проба  Штанге, с | контрольна | початок | 44,20 ± 2,76 | 8,00 |
| завершення | 47,74 ± 3,53 |
| експериментальна | початок | 43,67 ± 3,76 | 11,91 |
| завершення | 48,87+3,63 |
| Проба  Генчі, с | контрольна | початок | 34,87 ± 1,83 | 7,83 |
| завершення | 37,60 ± 1,52 |
| експериментальна | початок | 34,00 ± 1,54 | 15,88 |
| завершення | 39,40 ± 0,90 |

У пробі Штанге і пробі Генчі у контрольній групі приріст показника був недостовірними (проба Штанге - 8,00% і проба Генчі - 7,83%), а у експериментальній групі він був більш значним (проба Штанге - 11,91% і проба Генчі - 15,88%). Найбільший приріст показників гіпоксичних проб у експериментальній групі можна пояснити тим, що під час фрізбі занять особливе місце приділяється диханню.

Отримані результати пояснюються тим, що навантаження під час занять фрізбі достатньо значне в аєробному режимі, що сприяє тренуванню дихальних м’язів.

Використання на уроках фізкультури вправ фрізбі сприяє зміні показників фізичної підготовленості: силової витривалості м’язів черевного преса, силової витривалості м’язів плечового пояса, гнучкості хребетного стовпа, силової витривалість м'язів стегна.

Контрольні вправи на силову витривалість м’язів черевного преса, показали статистичну достовірність поліпшення результатів у експериментальній групі, що можна пояснити тим, що при виконанні вправ з фрізбі застосовуються всі групи м’язів в стрибках. У контрольній групі зміна даного показника виявилася незначною. Результати вимірювань наведені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Зміна показників вправи на силову витривалість м’язів черевного преса

в дівчат контрольної та експериментальної груп

| Тест | Група | Етап експерименту | X ± m | Приріст  (%) | t |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Підйом  тулуба з положення лежачи, раз | контрольна | початок | 23,73 ± 2,87 | 14,61 | 0,9 |
| завершення | 27,20 ± 2,51 |
| експериментальна | початок | 38,00 ± 1,38 | 0,49 | 3,5 |
| завершення | 44,40 ± 1,65 |

Контрольні вправи для м’язів плечового поясу і на гнучкість, показали покращення результатів, як в експериментальній групі, так і в контрольній групі, але достовірні результати експериментальної групи була значно кращими, що можна пояснити застосуванням великої кількості кидків та динамічного характеру і вправ з фрізбі.

Результати вимірювань наведені в таблицях 3.5 і 3.6.

Таблиця 3.5

Величини показників вправи для м’язів плечового поясу в дівчат контрольної та експериментальної груп

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Група | Етап експерименту | X ± m | Приріст (%) | t |
| Згинання-розгинання рук в  упорі лежачи  (кількість разів) | контрольна | початок | 14,07 ± 1,30 | 35,07 | 2,8 |
| завершення | 19,00 ± 1,12 |
| експериментальна | початок | 12,60 ± 1,13 4,39 | 0,49 | 3,3 |
| завершення | 16,67 ± 0,79 3,07 |

Таблиця 3.6

Зміна показників гнучкості в дівчат контрольної та експериментальної груп

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники | Група | Етап експерименту | X ± m | Приріст (%) | t |
| Наклон вперед, сидячи на підлозі  (+ / - см) | контрольна | початок | 9,00 ± 1,98 | 13,33 | 0,4 |
| завершення | 10,20 ± 1,97 |
| експериментальна | початок | 14,00 ± 1,54 | 38,57 | 2,9 |
| завершення | 19,40 ± 0,90 |

Для визначення силових якостей нижні кінцівок нами використані відповідні тести, результати яких наведені в табл. 3.7

Таблиця 3.7

Динаміка змін показників швидкісно-силових якостейдівчат експериментальної і контрольної груп

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Оцінка рівня фізичних якостей дівчат середніх класів | | | | | |
| контрольна група (урочні заняття за програмою міністерства освіти) | | | експериментальна група (урочні заняття з використанням фрізбі, як одного із засобів фізичного виховання) | | |
| етап експерименту | | приріст (%) | етап експерименту | | приріст (%) |
| початок | завершення | початок | завершення |
| Біг на 100 м. с | 15,8 | 15,2 | 3,9 | 15,9 | 15,0 | 5,3 |
| Човниковий біг 4х9 м, с | 11,2 | 10,8 | 3,6 | 12,8 | 11,2 | 14,3 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 171 | 179 | 4,67 | 168 | 188 | 11,9 |
| Стрибки через скакалку, за 1 хв. | 125 | 129 | 3,2 | 125 | 141 | 12,8 |

Отримані показники засвідчили покращення результатів в обох групах, але дівчата експериментальної групи показали достовірні результати в трьох з чотирьох вправ, що можна пояснити тим, що фізичні вправи фрізбі достатньо грунтовної підготовки вимагають саме в важкокоординованих вправах.

Таким чином, експериментальним шляхом доведено ефективність застосування фрізбі на уроках фізичної культури з школярками 8 класів.ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження, було встановлено, що фрізбі є відносно молодим видом спорту, який зародився в другій половині 20 століття і високими темпами набирає популярність у всьому світі.

Встановлено, що в навально-виховному процесі школярів мають відбуватися докорінні зміни відповідно положень Нової Української школи, адже сучасні уроки є недостатньо ефективними, одноманітними, не стимулюють цікавість школярів до уроків з фізичної культури і не сприяють розвитку у школярів важливих фізичних якостей. Отже зміни повинні відбуватися, як у змісті уроків фізичної культури, так і в методах навчання учнів.

2. Доведено ефективність застосування засобів такого виду спорту як фрізбі на уроках фізичної культури учнів середніх класів і їхній позитивний вплив на показники фізичного розвитку та функціональну підготовленість організму дівчат восьмого класу. Так, наприкінці навчального року в дівчат експериментальної групи достовірних змін зазнали показники ЖЄЛ – 14,62%, а в контрольній 7,31%. У пробі Штанге і пробі Генчі у контрольній групі приріст показника був недостовірними (проба Штанге - 8,00% і проба Генчі - 7,83%), а у експериментальній групі він був більш значним (проба Штанге - 11,91% і проба Генчі - 15,88%). Показники фізичної підготовленості також були покращені від 5,3% в бігу на 100 м і на 14,3% в човниковому бігу 4х9 м.

3. Розроблені практичні рекомендації для вчителів фізичної культури і батьків до безпечного застосування фрізбі під час занять з дітьми.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Практичні рекомендації для вчителів щодо використання гри «Алтимат» і «Гатс» на уроках фізичної культури

В «Алтимат» грають дві команди по 7 осіб у кожній. Правила змагань регламентують не тільки ігрове поле, яке повинно мати розмір 64 на 37 метрів, а й розміри ігрового снаряда. Кожна зона в свою чергу теж повинна мати свій розмір 18 на 37 м. При нестачі місця, поле може зменшуватися в першу чергу за рахунок розміру зон команд. Кути ігрового поля і зони виділяються яскравими конусами, зробленими з пластичного матеріалу. Поле може мати будь-яке покриття, але рекомендований коротко стрижений газон. Поле має бути плоским без нерівностей і ям і забезпечувати гравцеві безпеку.

Для гри в алтимат найчастіше використовується диск діаметром 28 см і вагою 175 грам.

У повній версії гра триває до тих пір, поки одна з команд не досягне як мінімум різниці в рахунку в два очки, або до тих пір, поки одна з команд не набере 21 очко. Після того, як перша з команд досягне рахунки в 10 очок, оголошується 10 хвилинну перерву.

Перед початком чергового розіграшу команди шикуються по межі своєї зони. Диск знаходиться у команди, що захищається. Коли обидві команди готові подається сигнал у вигляді піднятої руки. Тоді диск вводиться в гру гравцем команди, що захищається. Нападаюча команда повинна або перехопити диск в повітрі, або дочекатися того моменту, коли диск торкнеться землі. Але тут є одна умова, якщо гравець атакуючої команди торкнеться диска в повітрі, але не зловить його, то диск переходить до команди, що захищається команді.

Далі в процесі гри, коли гравець зловив диск, він повинен встановити опорну ногу. Як правило, у правшів це ліва нога, у лівшів - права. Гравець з диском не може відривати від землі або переміщати опорну ногу. Якщо гравець з диском рухається в момент прийому передачі, то він повинен, не змінюючи напрямку руху, зупинитися так швидко, наскільки це можливо. При цьому гравець може зробити кидок поки скидає швидкість. Але в момент кидка контакт опорної ноги з ігровим полем повинен зберігатися.

Після того, як гравець заволодів диском, один гравець протилежної команди, що знаходиться на відстані не більше трьох метрів від володіючого диском, може почати рахунок. Після цього гравець з диском має 10 секунд на те, щоб зробити передачу. При цьому гравець не може ловити свою же передачу, якщо тільки диска в повітрі не торкнеться інший гравець.

Очко зараховується, якщо гравець після фіксації диска перший торкнеться гольовий зони суперника. При цьому гравець повинен усвідомлювати, що він виграв очко. Якщо він продовжує грати, то очко не зараховується. Якщо гравець, який зловив диск в полі, вбіг в зону по інерції, то наступний кидок він здійснює з лінії зони (з точки, найближчої до місця отримання диска).

Після того як очко зараховано, команда, яка тільки що володіла диском, стає захищаючою і залишається на тій зоні, яка тільки що була зоною противника.

Гатс є високошвидкісний вид спорту, в якому гравці намагаються кинути диск так швидко, або з таким чином, щоб члени команди суперника кистю однієї руки на відстані 14 метрів не могли зловити диск. Команди по черзі виконують кидок і ловлю диска.

Диск повинен бути викинутий через лінії команди, яка виконує кидок і прибути до лінії ловить команди в межах його досяжності. Диск може бути спійманий на першому ж контакті з рукою одного з гравців або після відскоків від кистей рук товаришів по команді. Якщо диск торкнеться землі або доторкнеться одночасно більш ніж однією частиною тіла, очко заробляє команда яка виконала кидок. Якщо диск спійманий, то жодна команда очок не заробляє. Якщо диск кинутий занадто високо, низько, широко або прилітає в вертикальному положенні, то команда яка виконує ловлю диска отримує очко.

При першому кидку або після поганого кидка команда з диском може вибрати свого кращого гравця, щоб зробити наступний кидок. Гра триває до 21 очка з різницею в 2 очки необхідної для перемоги.

Гру «Гатс» слід використовувати в підготовчій і заключній частині уроку з фізичної культури тому що ця гра малорухлива. З її допомогою в учнів розвиваються координаційні якості, швидкість реакції, увагу, зміцнюється променезап'ястковий суглоб, завдяки кидкам і ловлі фрісбі. Гатс так само розвиває вміння працювати в команді.

Гру алтимат слід використовувати в основній частині уроку тому що гра великої інтенсивності, з її допомогою в учнів розвиваються швидкісні, координаційні якості, зміцнюється променезап'ястковий суглоб, завдяки кидкам і ловлі диска, а так само вміння працювати в команді і тактичне мислення.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Аксьонова О.П. Інноваційні підходи до формування нового педагогічного мислення сучасного педагога освітньої галузі “Здоров’я та фізична культура” / Педагогіка здоров’я : [збірник наукових праць У Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова] / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ їм. Г.С.Сковороди, 2015. С. 138-144.

2. Аксьонова О.П., Півненко Ю.В. Науково-методичний проект “Урок здоров’я”. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 3К 1 (70). 2016. 365 с.

3. Безруких М.М., Киселев М.Ф. Возрастные особенности организации двигательной активности у детей 6-16 лет. *Физиология человека*. 2000. Т. 26. № 3. С.100–107.

4. Власова С.В. Особливості фізичної підготовленості учнів 5-16 класів у контексті сучасних норм оцінювання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*: Збірник наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк. 2018. № 3 (43). С. 63–72.

5. [Водолажский Г.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B6%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B3) [Мотивы, побуждающие учащихся к занятиям физической культурой и спортом](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D1%8B,%20%D0%BF%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%85%D1%81%D1%8F%20%D0%BA%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F%D0%BC%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B9%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BC). Новые исследования педагогики. 2002. №12. С. 66.

6. Грибовська І.Б., Данилевич М.В. Оздоровча програма з фізичного вихо­вання для вчителів фізичної культури. *Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров’я учнівської молоді*: Навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. Луцьк: Українські технології, 2003. С. 4–14.

7. Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Особенности методики интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет. *Физическая культура.* 1997. С. 4.

8. Данилевич М.В. Співпраця сім’ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: дис. … канд. фіз. вих.: 24.00.02. Волинський держ. університет ім. Л .Українки. Луцьк, 1999. 198 с.

9. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозол Р.С. Влияние физических упражнений и игр на организм детей и подростков [Електронний ресурс]. URL <http://kidportal.ru/interesno-znat/sport-igri/vliyanie-fizicheskih-uprazhnenii-i-igr-na-organizm-detei-i-podrostkov.html>.

10. Дубровский В.И. Спортивная физиология. Москва: Владос, 2005. 462 с.

11. Добринський В.С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою: дис. … к.н.ф.в. і с, 24.00.02. Луцьк, 2000. 201 с.

12. Долбишева Н. Фізичне здоров’я, компоненти і критерії оцінки *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т.2. С.21–25.

13. Дубогай О.Д., Щербань Л.В. Приоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної культури в системі «школа – сім’я». *Фізична культура, спорт та здоров’я нації:* зб. наук. праць. Ч.ІІ. Київ-Вінниця, 1998. С. 245–251.

14. Дубогай О.Д., Щербань Л.В. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної культури в системі «школа – сім’я». *Фізична культура, спорт та здоров’я нації*: зб. наук. праць. Ч.ІІ. Київ-Вінниця, 1998. С. 245–251.

15. Дятленко С. М. Презентація і обговорення навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. № 2 С. 8–9.

16. [Еремка](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5) Е.В., [Балакирева](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%20%D0%B5) Е.А., Терещенко И.В., Баланова С.Г., Шокотко Т.В. [Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0) [Електронний ресурс]. URL http: //lib.sportedu.ru/Books/ XXPI/2007n4/p19-24.htm.

17. [Еремка Е.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5), [Шокотко](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%BE%20%D1%82)  Т.В. [Роль физической культуры и спорта в жизни современного человека](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0). [*Педагогіка, психологія та медико-бiологiчнi проблеми фізичного виховання i спорту*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3i%D0%BA%D0%B0,%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%BE-%D0%B1i%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3i%D1%87%D0%BDi%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B8%20%D1%84i%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20i%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83)*. З*б. наук. праць за редакцією проф. Ермакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПI), 2006. №10. С. 94–96.

18. Зинченко И. А., Бодренкова И. А. Совершенствование технической подготовки в черлидинге (работа с помпонами). *Физическое воспитание студентов* : науч. журн. Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2009. № 3. С. 31–36.

19. Іванченко Ю.М. Планування і організація тренувального процесу в черліденгу. *Молода спортивна наука України*, 2010. Т.1. С. 94–100.

20. Кашуба В., Андреєва О., Сергієнко К., Гончарова Н. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 3. 30 с.

21. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. №1–1 [Электронный ресурс]. URL : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=18861>.

22. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти України на 2006-2010рр. Київ, 2006.

23. Корнєєв Н. В., Даниленко Г. М. Здоров’я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу. *Охорона здоров’я України*. 2003. № 1. С.49–54.

24. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2012. № 2. С. 9–12.

25. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ: Олімпійська література, 1999. 230 с.

26. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юноше. Київ: Олимпийская литература, 2005. 195 с.

27. Куц О.С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения Центральной Украины. Киев: Искра, 1993. 255 с.

28. Лаврова, Т.В. Алтимат (командный спорт с летающим диском) Учебно-методические рекомендации / Т.В. Лаврова, Е.А.Уланова. - Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2006. - 30 с.

29. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического воспитания и физической подготовленности. Москва: Советский спорт, 2004. 192 с.

30. Ленин, Р.С. Исследование популярности игр с летающим диском фрисби в Вологде. Вологда: Вологодский государственный университет, 2015. С. 345-347.

31. Ленин, Р.С. Фризби как средство развития скоростных и координационных способностей. Вологда: ВоГУ, 2016. С. 17-21.

32. Маліков М.В., Сватьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

33. Пангелова Н.Є., Власова С.В. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2017. № 1. С. 215–221.

34. Романенко В. А. Диагностика двигательных спосібностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.

35. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Москва: Высшая школа, 2001. 234 с.

36. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.

37. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 439 с.

38. Смирнова, М.Н. Занятия атимат фиризби с лицами разного возраста. *Научный поиск*. 2015. №3. С. 71-73.

39. Смірнов О.Ф. Роль сім'ї в залученні дітей до занять фізичною культурою і спортом / О.Ф. Смірнов // Матеріали 3-ї Всеукраїнської науково-практ. Конф. “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Львів, 1997. – С.66–67.

40. Суворова Т.І. Вплив фізичного виховання на показники фізичної підготовленості та фізичного розвитку дівчат 11-17 років. *Проблеми активізації реакційно-оздоровчої діяльності населення*: Матеріали ІІІ Міжреґіон. наук. практ. конф. Луцьк. 2002. С. 63–64.

41. Теория и методика физического воспитания. Методика физического воспитания различных групп населения /Под ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олимпийская литература, 2003. 391 с.

42. Федерация флаинг-диска [Электронный ресурс]. Режим доступа: http:// www rfdf. ru.

43. Фризби. Спортивные игры с летающим диском [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.frisbee.ru.

44. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура. Минск: Тесей, 2003. 528 с.

45. Черліденг «DANСE» (ДОПОВНЕНО): Зразкова програма для спортивних клубів і спортивних секцій вищих навчальних закладів (етап спеціалізованої базової підготовки) / [Уклад. : І. О. Зінченко, Л. С. Луценко]. Харків : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2013. 75 с.

46. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології в процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. … на здобуття вченого ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2011. 19 с.

47. Чернявський М.В., Андрєєва О.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 3. С. 30–33.

48. Чиженок Т.М., Тищенко В.О., Коваленко Ю.О. Педагогічний контроль у фізичному вихованні: навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Фізичне виховання». Запоріжжя: ЗНУ, 2019. 78 с.

49. Шаповаленко В. І., Гаркуша С. В. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Том 2. С. 304–308.

50. Шиян О. І., Кравченко Н. С. Проблеми впровадження варіативної складової навчальної програми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 9. С. 104–107.

51. Шкребтій Ю.М. Напрямки реформування системи фізичної культури і спорту в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту* : Зб. наук. праць. К.: Науковий світ. 2004. №4. С. 5–11.

52. Шмаргун Н.И. К проблеме формирования устойчивой потребности в физических упражнениях среди учащейся молодёжи. *Материалы Респуб. конф*. Ивано-Франковск, 1988. С. 226.

53. Шпільчак А. Я. Вивчення готовності учителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах модульного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К., 20. 11. С. 735–740.

54. Шуба Л. Науково-педагогічна організація уроків фізичної культури з використанням елементів тенісу для дітей молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров’я людини. Вип. 15: у 4-х т. Л.: ЛДУФК, 2011. Т. 2. С. 280–285.

55. USA Guts. The original extreme sport [сайт]. - URL: http://www.gutsfrisbee.com.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, ЗДОРОВ’Я ТА ТУРИЗМУ

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**ДОДАТКИ**

**до кваліфікаційної роботи магістра**

на тему: ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ

ВИХОВАННЯ УЧНІВ 5-9 КЛАСІВ

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-1ф-з

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

Батирь К. О.

Керівник: професор, д-р пед.н. Конох А.П.

Рецензент: професор, д-р пед.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020 рік

Додаток А

Анкета для вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл.

Шановні вчителі!

Велике прохання відповісти на цікаві для нашого дослідження питання щодо використання спортивної гри фрізбі в фізичному вихованні учнівської молоді

1. Що таке фрісбі?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Які Ви знаєте ігри з використанням фрісбі?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Чи доцільне використання ігор з фрісбі на заняттях в школі?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Як Ви вважаєте, чи потрібно використання ігор фрісбі на уроках фізичної культури?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Чи готові Ви використовувати фрісбі на своїх уроках фізичної культури?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дякуємо за участь!

Додаток Б

Ігри з с пластмасовою тарілочкою «Фрісбі»



1. *Конкурси «Чемпіони літаючої тарілочки»*

1) Підкинути тарілку вгору і зловити її спочатку двома руками, потім лівої і правої.

2) Підкинути тарілку вгору, встигнути сісти і сидячи зловити її двома руками, потім лівої і правої.

3) Сидячи кинути тарілку вгору, схопитися і зловити її.

4) Підкинути тарілку вгору, плеснути в долоні два рази і зловити її.

5) Підкинути тарілку вгору, грюкнути руками по колінах і зловити її.

6) Підкинути тарілку вгору, підстрибнути на місці і зловити її.

7) Два гравці перекидають тарілку один одному на відстані 4-5 метрів.

8) Від стартової лінії по черзі кидати тарілку. Хто зуміє кинути далі всіх, то і переможець.

9) Грають двоє стають на відстані 6-8 метрів один від одного і перекидають між собою тарілку. Третій гравець повинен потрапити в неї з відстані 3-5 метрів тенісним м'ячем.

*2. Тарілка по колу*

Учасники гри розташовуються по колу на відстані 6-8 кроків один від іншого. За сигналом ведучого гравці починають метати тарілку вліво по колу. Кожен намагається вправно зловити тарілку і кинути її наступного гравця, який стоїть ліворуч від нього. Гравець, який не зумів зловити тарілку, - виходить з кола, а гра триває. Ті, хто зуміє протриматися до кінця гри, не допустивши помилки, - переможці.

*3. Влуч у коло*

Варіант 1. На дереві, за гілку прив'язують гімнастичний обруч. Відзначається стартова лінія. Діти по черзі кидають тарілку, намагаючись, щоб вона пролетіла через центр кола. Кожен гравець має право на 3 спроби. Виграють найвлучніші.

Варіант 2. На землю кладуть гімнастичний обруч або креслять коло діаметром 1 метр. Потрібно по черзі з відстані 6-8 метрів кидають тарілку в ціль, намагаючись, щоб вона, пролетівши по повітрю, приземлилася в колі.

Кожен має право на три спроби. Перемагає самий влучний учасник гри.

*4. Снайпери*

На відстані 6-8 м. Від стартової лінії на землю кладуть різні предмети - кеглю, кубик, м'яч і ін. Діти намагаються збити їх тарілкою. Кожен гравець по черзі підходить до стартової лінії і кидає 3 рази тарілку, намагаючись влучити в ціль.

Перемагає самий влучний учасник гри, який вибив три предмета за 3 спроби.

*5. Злови тарілку*

Десять гравців встають по колу на відстані 4 кроків один від одного, що веде в центрі. За сигналом ведучого діти перекидають тарілку один одному в будь-якому напрямку, але не стоїть поряд. Ведучий намагається перехопити тарілку. Якщо це йому вдається, він змінюється місцем з гравцем, упустив тарілку.

*6. Збий кеглю*

Кеглі ставляться на деякий піднесення від землі. У гравця в наявності стільки тарілок скільки коштує кеглів. Учасник гри по черзі кидає тарілки. Переможцем вважається той, гравець, який зіб'є всі кеглі.

*7. Зустрічна естафета*

Учні діляться на дві команди і кожна з них ще навпіл (кількість гравців повинно бути однаковим). Половинки розходяться в різні боки майданчика і будуються в колони обличчям один до одного. Попереду стоять однієї половини дається пластмасова тарілочка. За сигналом ведучого перші гравці кидають тарілку попереду стоїть другий полукоманди. Ті можуть вибігати вперед і в сторони, щоб зловити тарілку. Жбурнув тарілку стає в кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчила передачу і менше число впустив тарілку на землю.

Додаток В

Організація занять з гри «Фрізбі»

1. *Потрібно знайти відповідне поле для гри.*

Щоб грати в алтимат фрізбі необхідно багато місця. Зазвичай в цю гру грають на футбольному полі. Також в алтимат фрізбі можна грати на будь-якій відкритій місцевості, розміром не менше 60м на 40м. У поля повинно бути два кінця, де будуть ворота.

Вам доведеться обійтися тим кількістю місця, яке у вас є. Якщо ви граєте у своєму дворі, нічого страшного. Не потрібно його вимірювати. Просто встановіть дві залікові зони або гольові зони з обох кінців двору - це будуть гольові ворота кожної команди.

*2 Поділіться на дві команди.*

Фрізбі – це командний спорт. У нього грають командами. У кожній команді має бути однакова кількість гравців.

Мінімальна кількість гравців - це 4, по 2 гравці в кожній команді. З такою невеликою кількістю гравців буде досить складно грати. Краще всього мати 5-7 гравців у кожній команді.

У стандартних командах алтимат фрізбі зазвичай по 7 гравців у команді. Кількість гравців не обмежена. Гравців можна замінювати після забивання гола.

3 *Необхідно мати відповідний диск фрізбі.*

Для цього підійде будь-метальний диск. Найлегше грати важким класичним диском для фрізбі. Це допомагає краще контролювати подачі на великій дистанції. Постарайтеся купити пляжний диск.

Диски вагою 175 грам найбільше підходять для гри в алтимат фрізбі. Такий диск можна придбати в магазині спортивних товарів та іграшок. Фірма Dissraft Ultra Star 175 випускають офіційні диски фрізбі для національних команд гравців в алтимат фризбі в США.

4 *Початок гри****.***

Так само, як і у футболі чи іншому виді спорту, де потрібно забивати гол, у вашій команді є кілька гравців, які займаються захистом своїх воріт або гольової зони. Вони намагаються забити гол на іншому кінці поля - у ворота супротивника. Необхідно переміщати диск фрізбі, передаючи його гравцям своєї команди, щоб забити гол.

Гравець, у якого в руках фрізбі не може рухатися, а також не може тримати диск довше 10 секунд. Інші гравці повинні рухатися по полю, щоб спробувати відкритися для передачі.

Якщо диск впаде на землю, вийде за межі поля або буде перехоплений, він переходить до іншої команди.

Команда, у якої в даний момент немає диска, повинна спробувати перехопити його, закриваючи передачі для гравців іншої команди.

Зазвичай в кожному великому місті є хоча б одна команда гравців, які беруть участь у національній лізі. У них ви зможете навчитися стратегії, правил і техніки гри. Ви познайомитеся з цікавими людьми і зможете потренуватися грати в алтимат фрізбі.

*Процес гри.*

1 *Необхідно підкинути монету.*

Переможцю дістається диск. Після поділу на дві команди і обговорення правил необхідно вирішити, кому дістанеться диск. Для цього можна кинути монетку або використовувати будь-який інший метод, обговоривши його з усіма гравцями.

Одна команда повинна стояти на своїй частині поля і передавати диск один одному, намагаючись заглибитися як можна далі в бік воріт іншої команди. Мета - забити гол. Правила гри дещо нагадують американський футбол.

Переконайтеся, що всі готові, потім підкиньте фрізбі високо в повітря в бік воріт іншої команди. Всі гравці повинні бігти в інший бік воріт команди, щоб схопити диск, а гравці чужої команди - щоб захистити ворота.

*2 Забивайте голи, перемістивши диск за лінію воріт у гольову зону іншої команди.*

Відзначте на кінці поля гольову зону. Заходячи за цю зону з фрізбі гравці забивають гол. На одній стороні поля повинна знаходитися гольова зона однієї команди, а на другому кінці поля гольова зона іншої команди, куди будуть намагатися потрапити гравці з фрізбі в руках.

Гол буде забитий тоді, коли один гравець передасть фрізбі іншому гравцеві, який стоїть у гольовий зоні, а цей гравець успішно зловить диск. В такому випадку захищається команді зараховується гол, а також диск переходить до неї.

Можна зробити заміну гравців після того, як буде забитий гол, але раніше, ніж фрізбі перейде до команди, яка забила гол.

3 *Ніколи не встановлюйте контакт з гравцями іншої команди.*

Мається на увазі фізичний контакт. Не можна тримати, штовхати і спеціально доторкатися до гравців чужої команди. Необхідно блокувати їх, щоб вони не могли здійснити передачу, але не вступаючи в прямий фізичний контакт.

Гравець, який захищає гравця з диском в руках, повинен вголос рахувати до десяти, так як більше десяти секунд тримати фрізбі в руках не можна.

4 *Зазвичай гра закінчується, коли одна з команд забиває п'ятнадцять голів.*

Ви можете змінити це правило і грати до тих пір, поки вам не набридне. Зазвичай одна з команд забиває п'ятнадцять очок, приблизно через годину після початку гри або через півтори години. Якщо у вас менше часу, грайте до семи чи десяти очок.

5**.** *Дотримання правидл гри*

Алтимат фрізбі - дуже анархичная гра. Тут немає судді або рефері, тут немає фолів і довгих суперечок. Гравці повинні самі стежити за виконанням правил, бути чесними і довіряти іншим.

Іноді в грі бере участь спеціальний гравець-доглядач, що не належить ні до однієї команди. Він стежить за виконанням правил.

*Стратегія гри*

1 *Потрібно потренуватися робити хороші кидки перш, ніж пробувати грати в алтимат фрізбі.*

Спробуйте кинути фрізбі в потрібне місце, для цього потрібно правильно тримати диск. Покладіть вказівний і середній палець під диск, зігніть два пальці, щоб тримати диск як можна більш міцно, нагните тіло в ту сторону, в яку кидаєте диск. Зробіть крок вперед правою ногою, якщо ви правша. Розігніть тіло, випрямити кисть і відпустіть диск в ту сторону, в яку ви хочете кинути. Фрізбі повинно бути паралельно землі.

2 *Вдосконалення техніки кидків.*

Можна пробувати тренуватися кидати диск, чим краще ви тренуєтеся, тим краще у вас буде виходити. Наприклад, рух «молоток» виконується так - вказівний і середній палець потрібно ставити під диск, а великий палець - на верхню частину. Не загинайте вказівний і середні пальці. Робіть такий рух, ніби кидаєте м'яч. Підніміть диск над своєю головою, диск і ваша голова повинна утворювати кут. Переконайтеся, що кут становить приблизно 50-55 градусів. Дотримуючись того ж кута киньте диск вперед і вгору. Диск повинен летіти перпендикулярно землі протягом декількох секунд, потім перевернутися догори ногами і повільно полетіти у бік землі. Такий кидок складно зловити, в основному він використовується для захисту.

Спробуйте потренуватися робити кидок в сторону. Поставте вказівний і середній палець під диск, зігніть їх. Покладіть великий палець на верх диска. Нагните тіло трохи вперед, зігніть і розігніть зап'ясті, відпускаючи диск. Ви повинні трохи скрутити руки, направивши їх в сторону тіла, коли кидаєте диск. Диск має досить сильно крутитися. Тренуйтеся, щоб правильно здійснювати цей кидок.

3 вдосконалення техніки виконання пердач**.**

Необхідно не тільки точно кидати диск, але і робити це достатньо швидко. Потренуйтеся швидко і як можна більш точно робити передачі іншим гравцям, швидко переміщаючись по полю, щоб ускладнювати роботу для захисту. У вас є десять секунд, щоб кинути фрізбі, але вам не слід тримати диск більше п'яти секунд.

Не бійтеся робити довгі передачі всередину поля. Ймовірність того, що хтось зловить диск не дуже велика, але така передача дає можливість швидкого забивання гола.

4 *Надання іншим гравцям вашої команди час, щоб перебігти в потрібну частину поля і зловити ваш диск.*

Ппотрібно кидати диск прямо в руки нерухомому гравцеві. Кидайте йому диск на прохід - щоб він рухався вглиб поля. Робіть довгі передачі. Постарайтеся показати гравцеві, куди ви хочете, щоб він втік. Передавайте диск на відкрите місце, щоб його не перехопили гравці іншої команди.

5 *Не поспішайте.*

Якщо ви бачите гарне місце, куди можна кинути диск, не потрібно робити це миттєво. Сконцентруйтеся і постарайтеся зробити хорошу передачу, постарайтеся кинути диск як можна більш точно. Не обов'язково відразу робити гольову передачу. У вас в руках диск, подумайте, як краще всього скористатися такою можливістю. Зробіть саму ефективну передачу. Повільно пересуватися по полю вперед, завойовуючи територію.

Також як і у футболі, ви можете рухатися в будь-якому напрямку, коли отримаєте диск. Якщо вам потрібно зробити передачу вперед, щоб провести перегрупування, зробіть це. Не обов'язково весь час йти вперед, головне - не віддати диск гравцям іншої команди.

6 *Рухайтеся до вільного місця на полі.*

Коли у вас немає диска, вам необхідно постійно пересуватися по полю. Переконайтеся, що вас ніхто не блокує. Постарайтеся відбігти подалі, знайдіть відкрите місце на полі. Постійно рухайтеся і чекайте передачі.

Навчіться пересуватися перехресними маршрутами, зрізайте шлях, пересувайтеся у відкриті місця по полю, не рухайтеся весь час за однією схемою. Таким чином, вас буде складно блокувати і вам буде легше зловити диск.

7 *Потренуйтеся ходити по розроблених маршрутах.*

Як у баскетболі та футболі, а також у будь-якому командному спорті, дуже важливо мати декілька ігрових схем. Вони розробляються командою до початку гри. Ви можете створити кілька ігрових схем і дати їм імена. Переконайтеся, що всі гравці вашої команди знають, за якою схемою ви зараз граєте. Таким чином, вам вдасться обдурити захист і забити гол.

Якщо гравець у якого в руках диск, знає, за яким маршрутом ви будете бігти (за домовленою схемою), він зможе краще зробити передачу і вона буде більш ефективною.

8 *При захисті своєї територію і своїх ворота, необхідно блокувати і перекривати передачі гравців протилежної команди***.**

Вам необхідно вибрати одного з гравців і блокувати його під час гри, щоб йому було складно зробити передачу. Не відходьте від нього ні на крок. Грайте в захист, вам потрібно постаратися перехопити диск, щоб вам не забили гол. Ви можете піднімати руки, бігати навколо гравця і намагатися перехопити передачу.

Захист повинна грати досить активно і агресивно, не відходьте від гравця, якого блокуєте. Не підходьте до нього занадто близько і не штовхайтесь, фізичний контакт заборонений.

Коли ви біжите поруч з гравцем, постарайтеся стежити за рухами його стегон, а не за самим диском. Перебуваєте завжди між ним і гравцем, якому, швидше за все, буде здійснена передача. Намагайтеся перехопити її.

*Поради.*

Якщо не вмієте добре кидати диск, краще здійснювати лише короткі передачі, це зменшить ймовірність того, що диск перехоплять гравці протилежної команди.

Перш, ніж почнеться гра, вирішите, до якого рахунку ви граєте. Також домовтеся з усіма гравцями про те, як необхідно рахувати до десяти під час того, як диск знаходиться в одного з гравців. Гравець не повинен тримати диск занадто довго, тому, коли він отримує фрізбі в руки, гравці протилежної команди починають вголос рахувати до десяти. Вважати всі повинні однаково, з однаковими інтервалами між секундами.

Кількість гравців і розмір поля не мають особливого значення. Ми розповіли вам про загальноприйняті правила гри. Якщо у вас немає достатньої кількості гравців або досить великого поля, ви можете просто грати з друзями у дворі. Це не дуже важливо. Головне - визначити розміри поля і лінію, за якою знаходиться гольова зона кожної команди.

Стандартний розмір поля - це 60х40м. На відстані 20 метрів від кінця поля повинні перебувати гольові зони кожної команди.

*Попередження*

Диск зроблений з твердої пластмаси. Якщо його сильно запустити, можна нанести невелику травму гравця, якщо диск потрапить в голову, руку або особа.

Грайте обережно, щоб нікому не нашкодити.

Не забувайте пити воду.

*Що вам знадобиться*

Диск для фрізбі вагою 175 грам.

Відкритий простір або поле.

Друзі.

Вода.

Крейду чи інший спосіб визначення гольових зон поля.