ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

Голоскоков С. В., Цьось А.В., Пантік В. В., Іщук О. А., Іванюк О. А.

«7GAMES» ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(*Методичні рекомендації)*

Луцьк – 2021

УДК:
ББК:

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол №.. від… 2021р.)

Рецензенти: доктор педагогічних наук, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені лесі Українки професор **Бєлікова Н. О.;**
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, проректор з науково-педагогічної роботи та інфраструктури ЛНТУ **Савчук С. А.**

«7Games» як засіб фізичного вдосконалення студентів ЗВО у процесі фізичного виховання: методичні рекомендації / С. В. Голоскоков, А.В. Цьось, В. В. Пантік, О. А. Іщук, О. А. Іванюк. – Луцьк, 2021. –.. с.

Методичні рекомендації містять інформацію про основні базові види спорту в «7Games», зокрема, баскетболу, волейболу, гандболу, доджболу, флорболу, алтимату фризбі та футзалу. Матеріал буде корисним для викладачів фізичного виховання у ЗВО, тренерів, учителів фізичної культури та студентської молоді.

© Голоскоков С. В., Цьось А.В., Іщук О. А., Пантік В. В., Іванюк О. А., 2021
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА…….4

«7GAMES» ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……5

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ «7GAMES».....9

БАСКЕТБОЛ……

ВОЛЕЙБОЛ……..

ГАНДБОЛ……

ДОДЖБОЛ……

ФЛОРБОЛ……

АЛТИМАТ ФРИЗБІ……

ФУТЗАЛ……

ВИСНОВКИ……

ЛІТЕРАТУРА……

ДОДАТКИ……

ПЕРЕДМОВА

Кожна професія вимагає від людини високих психічних та фізичних якостей, прикладних навичок. У зв'язку із цим, вагоме місце у навчально-виховному процесі студентів ЗВО посідає фізичне виховання, як система соціально-педагогічних заходів, спрямована на зміцнення здоров'я та всебічно гармонійний розвиток особистості, формування життєво важливих рухових умінь та навичок.

Фізичне виховання у ЗВО направлене на задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань, набутті професіонально значущих умінь і навиків, оптимізації фізичного і фізіологічного розвитку у процесі професійної підготовки.

Гуманістична спрямованість педагогічного процесу допускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом навчання у ЗВО.

Під час навчальних занять у ЗВО реалізується навчальна програма із фізичного виховання. Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента виявлення максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей. Тому фахівці фізичного виховання все частіше використовують різноманітні види новітніх оздоровчих технологій, зокрема, спортивних багатоборств, таких, як «7Games», що підвищують емоційність занять та поліпшують працездатність організму студентської молоді.

«7GAMES» ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Амбітні цілі повністю змінити підходи до фізичного виховання студентів ЗВО. У зв'язку із цим, в галузі фізичної культури великої популярності набувають інноваційні напрямки. Використання інноваційних видів рухової активності дає змогу підвищити мотивацію студентів на заняттях із фізичного виховання у ЗВО.

Одним із засобів фізичного вдосконалення студентської молоді на заняттях фізичного виховання є **«7Games».** Воно передбачає регулярну фізичну активність, що поліпшує самопочуття, підвищує м'язову силу та витривалість. Спортивне багатоборство **«7Games»** широко застосовується в оздоровчому тренуванні. Окрім оздоровчого ефекту, **«7Games»** супроводжується зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносить задоволення, забезпечує активний відпочинок, розвиває швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи перемінної потужності, пам'ять, органи відчуття (особливо зір). Одночасно спортивні ігри **«7Games»** активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують загальну фізичну працездатність.

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

Під час занять із фізичного виховання спортивними іграми **«7Games»** рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення. Під час їх проведення не завжди слід покладатися на показники самопочуття гравців.

У зв'язку з високим емоційним фоном заняття, значне фізичне навантаження не відчувається.

«7Games» – Спортивне багатоборство.

Спортивне багатоборство **«7Games»** це командна спортивна гра, яка поєднує в собі сім з найбільш доступних видів спорту, якими можна займатись у спортивних залах і на відкритих майданчиках. Основними базовими видами спорту в **«7Games»** є баскетбол, волейбол, гандбол, доджбол, флорбол, фризбі та футзал. Хоча, виходячи з культурних і територіальних уподобань, можна замінити деякі види програми більш традиційними видами спорту або їх повністю спрощеними версіями. Наприклад, в деяких країнах алтимат фризбі може бути замінений на міні-регбі (американський футбол), флорбол на індорхокей (streethockey), а доджбол на зменшену версію бейсболу (софтболу).

Логіка вибору базових видів спорту полягає в тому, що основним видом, яким закінчується матч **«7Games»**, є футзал – молодший брат футболу – спорту №1 у світі. Баскетбол – олімпійський вид спорту, популярна в світі гра, метою якої є влучення м'ячом у кошик. Волейбол також олімпійський вид, доступна і зрозуміла безконтактна гра через сітку. Гандбол – ще один олімпійський вид, широко поширений у світі. Алтимат фризбі – вид, який набуває популярності, інтуїтивно зрозуміла і проста, майже безконтактна гра, в якій кінцева мета полягає в тому, щоб доставити спортивне знаряддя («тарілку») до зони оборони суперника, те ж саме у різних варіантах регбі, американського футболу та їх різновидів. Але в той же час гра мінімально травматична через відсутність схваток і жорстких єдиноборств. Флорбол – найбільш доступна і нескладна версія всіх хокейних видів, в яких за допомогою ключки потрібно забити м'яч (шайбу) у ворота суперника. Доджбол – новий вид спорту (аналогічно «вибив»), який набув стрімкого розвитку. В доджболі, як і в бейсболі (софтболі), необхідно дратувати суперника. Динамічна гра, в якій платформою є волейбольна розмітка.

Переваги «7Games»:

Доступність – можна грати практично в будь-якому спортивному залі або на відкритій місцевості розміром 40 на 20 метрів. Для гри достатньо зібрати 7 гравців у команду. Мінімум оснащення та обладнання. Форма гравців складається з футболок, шортів і гетр.

Багатофункціональність – постійне перемикання з одного виду на інший, що не втомлює учасників матчів, які з радістю переходять на наступний вид.

Універсальність – потрібно вміти грати у все, що примушує спортсменів вивчати нюанси усіх видів спорту. Це дозволяє любителям ігрових видів спорту долучитися відразу до семи видів, а не намагатися ходити на сім секцій.

Можливість індивідуальної самореалізації в команді однодумців. Якщо в класичних групах різних видів спорту присутні в більшій мірі градація гравців по ступені корисності в команді і амплуа, то в **«7Games»** у кожного гравця з'являється можливість проявити себе хоча би в одному із видів, тим самим приносячи команді очевидну допомогу.

Істинний дух аматорського спорту – ще немає професіоналів, що дозволяє зробити широке охоплення активної аудиторії без обмежень по віку та гендеру.

Низький ступінь агресії, обумовлений тим, що кожна команда може проявити себе хоча би в одному із видів спорту. Найменш агресивними є фризбі, де роль арбітрів майже зведена нанівець.

Освітня місія – підвищує рівень усвідомлення різних категорій населення по правилам ігрових видів спорту, що ще більше сприяє здоровому способу життя. Люди зможуть дізнатися більше про нові види і пам'ятати про незаслужено забуті старі.

Диференціація дитячих здібностей – можливість прояву таланту для певних видів спорту з наступною специфікацією. Дуже часто гравці з одного виду спорту стають зірками в іншому.

Психологічна адаптація дітей різного ступеня готовності і розвитку, які в підлітковому та дорослому віці зможуть легко входити в спортивно об'єднуючі колективи на правах рівного партнерства. В одному із семи видів шанс проявити себе вище, ніж у будь якому із моноспортів.

Універсальність арбітрів, який дозволяє будь якому рефері зробити кар'єру не в одному із видів спорту, а відразу намагатися заробити собі ім'я в декількох відразу.

До певних недоліків молодого виду спорту можна віднести велику кількість інвентаря і спортивних знарядь. З інвентарю знадобиться диск для фризбі; м'яч №4 для футзалу; волейбольний, баскетбольний и гандбольний м'ячі; десяток флорбольних ключок и м'яч; шість доджбольних м'ячів.

Новий вид спорту **"7Games"** робить свої перші кроки на планеті Земля, збираючи все більше шанувальників після кожного зіграного матча. Кожен, хто на практиці зіштовхнувся із **"7Games"**, із захватом ділиться враженнями від гри, яка кожному дає можливість проявити свої вміння на користь команди.

Нагадаємо, що перший старт **"7Games"** прийняв 28 травня 2017 року в Луцьку в спортивному комплексі «Арена Спорт», коли чотири колективи спортсменів-ентузіастів на практиці вирішили випробувати ідею багатоборства і провели турнір «Арена Кап».

За правилами матч **"7Games**" складається із семи геймів по 7 хвилин чистого ігрового часу у вказаних вище видах програми. Рахунок у грі ведеться загальний і тому ціна кожного забитого м'яча або вдалого занесення фризбі-тарілки в зону достатньо велика. Кожен із семи гравців команди повинен проявити свій універсалізм, щоб допомогти своїй команді у боротьбі за перемогу.

У перших же поєдинках стало відомо, що команди, які сформувалися на базі із ігрових видів спорту, не являються фаворитами матчів.

Гарантована перемога у профільному геймі навіть з перевагою у десять очок при відсутності навиків у інших видах особливих дивідендів нікому не принесла. Також як використання окремих зірок всеукраїнського масштабу в деяких іграх особливої переваги не дала. Балом керують універсали.

Спорт-дебютант, отримавши назву **“7Games”**, почав привертати все більшу кількість учасників, серед яких є представники усіх семи видів спорту. І взаємозбагачення своїми хобі уже дозволяє помітити тенденцію на збільшення популярності як добре забутими (любительський волейбол і баскетбол намагаються відродитися у Луцьку, а гандбол забутий взагалі), так і новомодними видами спорту (фризбі, флорбол и доджбол були широко представлені на Світових іграх 2017року у Вроцлаві).

Підсумовуючи все вищесказане, слід відзначити, що у **“7Games”** відмінні перспективи зайняти своє законне місце в переліку спортивних ігор. А якщо за допомогою цього ігрового багатоборства вдасться долучити людей (студентів в першу чергу) до семи прекрасних ігрових видів, то місія буде рахуватися виконаною.

ОСНОВН ПРАВИЛА ГРИ «7GAMES»:

1. Місце для гри

Гра **«7Games»** проводиться на майданчиках та в спортивних комплексах, де є можливість проводити змагання за основними видами програми. Розміри, розмітка майданчиків та знаряддя повинні відповідати правилам відповідно до виду спорту.

2. Кількість гравців

В матчі **«7Games»** приймає участь дві команди, кожна з яких складається із семи гравців. Матч не може починатись, якщо кількість гравців буде менше п’яти. В залежності від рангу змагань на матч можуть

бути заявлені від 1 до 3 запасних гравців. Заміна здійснюється з дозволу арбітра виключно в паузах між геймами.

У випадку, якщо під час матчу (через травми, видалення, червона картка) кількість гравців в команді залишається менше п’яти, то команді зараховується поразка з рахунком 0:7 в геймах, які не були закінчені. Під час кожного гейму гравці можуть змінюватись згідно правил відповідного виду спорту.

3. Кількість замін

Кількість замін, яка може бути використана в будь-якому матчі офіційних змагань складає максимум три заміни.

4. Процедура заміни

Прізвища запасних гравців повинні бути надані судді перед початком матчу. Будь-які запасні гравці, прізвища яких не були надані судді до початку матчу, не можуть приймати участь у грі. Під час заміни гравця основного складу резервним повинні враховуватись такі умови:

- для будь-якої заміни суддя повинен бути проінформованим до її виконання;
- гравець, який має бути замінений, отримує дозвіл судді щоб залишити поле, якщо тільки він не залишив поле до цього;
- гравець, який має бути замінений, не зобов’язаний залишати поле на середній лінії;
- не приймає участі в матчі в подальшому;
- якщо гравець, який замінюється відмовляється покинути поле, гра продовжується.

Гравець, який на заміні виходить на поле тоді: – коли гра зупиняється;

- на середній лінії майданчика;
- після того, як гравець залишив поле;
- після того, як отримає сигнал судді.

Заміна вважається завершеною, коли резервний гравець вийде на поле для гри; з цього моменту вибувший гравець стає заміною, а резервний

Варіант 1	Фризбі	Гандбол	Доджбол	Баскетбол	Волейбол	Флорбол
Варіант2	Флорбол	Фризбі	Гандбол	Доджбол	Баскетбол	Волейбол
Варіант 3	Волейбол	Флорбол	Фризбі	Гандбол	Доджбол	Баскетбол

стає гравцем основного складу і може прийняти участь у будь якому відновленні гри.

Запасні гравці можуть взяти участь на будь якому етапі відновлення гри при умові, що вони спочатку вийшли на поле для гри. Всі змінні і запасні гравці знаходяться під юрисдикцією судді, незалежно від того, приймають вони участь в матчі чи ні.

5. Види програми

Під час матчу команди повинні відіграти гейми з таких видів спорту: алтимат фризбі, баскетбол, волейбол, гандбол, доджбол, флорбол і футзал. Всі гейми проходять за спрощеними правилами відповідного виду спорту.

6. Тривалість матчу та особливості геймів

Матч триває сім геймів, кожний з яких грають по 7 хвилин чистого часу. Перерва між геймами 5 хвилин. Останній 7-й гейм завжди «Футзал». Визначення порядку перших шести геймів – шість варіантів визначається рефері за допомогою жеребкування (гральна кістка або спецрулетка):

Варіант 4	Баскетбол	Волейбол	Флорбол	Фризбі	Гандбол	Доджбол
Варіант 5	Доджбол	Баскетбол	Волейбол	Флорбол	Фризбі	Гандбол
Варіант 6	Гандбол	Доджбол	Баскетбол	Волейбол	Флорбол	Фризбі

- Гейм «Гандбол» 7 гравців на майданчику (6 польових+воротар) – триває 7 хвилин чистого часу без заміни воріт та обмеження часу на атаку, але з виконанням правила пасивної гри або до переваги однієї з команд в рахунку до 7 очок.
- Гейм «Доджбол» 6 гравців на майданчику та один, який подає м'ячі – триває 7 хвилин чистого часу без обмеження часу на проведення атаки або до переваги однієї з команд в рахунку до 7 очок.
- Гейм «Алтимат фризбі» 5 гравців на майданчику – триває 7 хвилин чистого часу без обмеження часу на проведення атаки або до переваги однієї з команд в рахунку до 7 очок. Кожен гравець може володіти спортивним снарядом тільки 7 секунд.
- Гейм «Волейбол» 6 гравців на майданчику – триває 7 хвилин чистого часу без обмеження часу на проведення атаки або до переваги однієї з команд в рахунку до 7 очок.
- Гейм «Баскетбол» 5 гравців на майданчику – триває 7 хвилин чистого часу без обмеження часу на проведення атаки в 24 секунди або до переваги однієї з команд в рахунку до 7 очок.
- Гейм «Флорбол» 6 гравців на майданчику (5 польових+воротар) – триває 7 хвилин чистого часу без обмеження часу на проведення атаки або до переваги однієї з команд в рахунку до 7 очок.
- Сьомий гейм «Футзал» 5 гравців на майданчику (4 польових+воротар) – триває 7 хвилин чистого часу без обмеження часу на проведення атаки або до переваги однієї з команд в рахунку до 7 очок.

7. Оснащення гравців

Гравці оснащені відповідно до правил спорту, який входить до програми **«7Games»** і складається з футболки, шортів и гетрів. В геймах по флорболу та футзалу гравці повинні бути в гетрах, під які одягаються захисні щитки. В геймах по гандболу, флорболу і футзалу форма воротаря повинна бути іншого кольору, ніж у польових гравців (дозволяється маніжка). Воротар у флорбольному геймі повинен бути в захисному шоломі. Запасні гравці можуть знаходитись за межами ігрового майданчика тільки в маніжках.

8. Порушення та недисциплінована поведінка гравців. Порушення, які караються попередженням.

Суддя показує жовту картку гравцю за порушення, які позначені в пунктах правил кожного виду спорту, включеного в програму **«7Games».** У грі «Флорбол» арбітри дають попередження гравцям для тих типів порушень правил, які караються 2-х хвилинним видаленням.

Порушення, які караються відстороненням до кінця матчу. Арбітр демонструє червону картку гравцю за порушення, які зазначені у відповідних пунктах правил кожного виду спорту, які включені в програму. У флорбольному геймі арбітри демонструють гравцю червону картку за ті типи порушень правил, які караються 5 і 10-хвилинним штрафами. Гравець отримує червону картку, якщо він вчинив такі порушення: – недисципліноване, грубе поводження з колегою, опонентом, арбітром, офіційними особами;

- груба гра проти суперника, що призвела до його травмування.

9. Кількість жовтих та червоних карток в матчі

Гравець може отримати не більше однієї жовтої картки в геймі і не більше, ніж 2-х в матчі. Гравець, який отримав червону картку, відсторонюється від участі в грі до кінця матчу, і його команда наступний гейм грає в меншості. Якщо порушення, вчинене ним, є досить грубим, поведінка гравця розглядається організаційним комітетом або

дисциплінарним органом з можливою дискваліфікацією на декілька матчів.

10. Судді

Матч по **«7Games»** обслуговує команда з трьох арбітрів: перший суддя, другий суддя і хронометрист. Керівництво командою арбітрів здійснює делегат матча, який веде протокол.

11. Визначення переможця

Переможцем матчу вважається команда, яка сумарно забила більшу кількість голів (вдалих спроб в Алтимат фзизбі, обложених гравців в «Доджболі») в усіх геймах протягом матчу. В баскетболі всі кидки в межах три очкової зони оцінюються в одне очко, а за межі три очкової лінії – 2 очка. Якщо в грі перевага однієї з команд в рахунку склала 7 очок – поточний результат записується, а гра зупиняється. У разі рівності балів після закінчення останнього гейма (футзала) в Кубку матчів призначається серія післяматчевих шестиметрових штрафних ударів.

БАСКЕТБОЛ

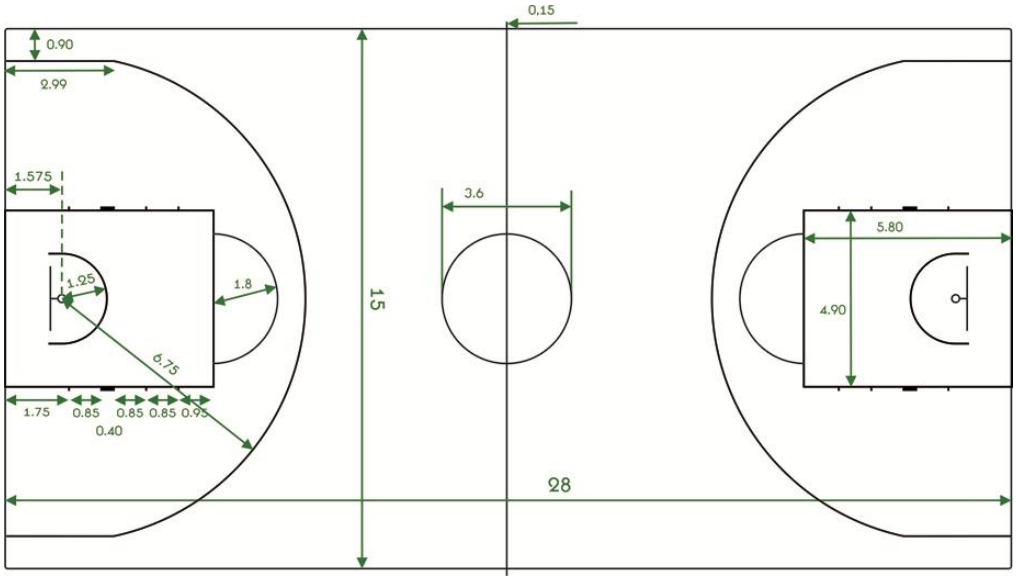
Основні правила баскетболу у грі **«7Games». Баскетбол –** спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик), закріпленою на щиті на висоті 3 метри 5 сантиметрів (10 футів) над майданчиком. Баскетбол є олімпійським видом спорту. Баскетбол являється технічно простою грою при грі серед новачків і технічно складною грою в любителів та професіоналів. Так, для початку гри існує ряд правил, які утворюють базис для даного виду спорту. Від їх дотримання залежить атмосфера, яка панує на майданчику і емоційний стан гравців. Стандартний ігровий матч складається із 4-х чвертей, кожна з яких продовжується 10 хвилин “чистого” часу. Це означає, що зупинки у грі призводять до зупинки ігрового часу. Між першою і другою, а також третьою і четвертою чвертю перерва складає 2 хвилини. Знати основні ***правила*** баскетболу потрібно усім. Перерахуємо самі ***основні із них:*** м’яч

необхідно стукати об підлогу одночасно однією рукою; баскетбольний м’яч не можна вдаряти кулаком і тильною стороною руки; забороняється протидіяти гравцеві команди суперника, використовуючи відштовхуючі, утримуючі і атакуючі рухи руками; не можна бігати з м’ячем в руках за межами ігрового майданчика. Даний мінімальний набір правил зобов’язаний знати кожен гравець, який виходить на ігровий майданчик. На тренуваннях нашого проекту ми завжди дотримуємося правил. Так, на персональних тренуваннях рівня “новачок” ми роз’яснюємо не тільки основи гри, розташування гравців, але й приділяємо увагу правилам гри. На ігрових же тренуваннях завжди присутній тренер-суддя, який слідкує за ігровим процесом і при необхідності вносить пояснення в ігровий процес. Якщо же ви тренуєтеся самостійно, то радимо вивчити правила і ознайомити усіх членів команди. ***Правила баскетболу FIBA.*** Як тільки Ви перейшли із розряду новачків у любителі або професіонали, то Вам життєво необхідно знати і дотримуватися правил. Перебуваючи в Європі, ми граємо по правилам FIBA. З 1932 по 2000 роки організація офіційно називалася “Міжнародна любительська федерація баскетболу.” ***Порушення в баскетболі.*** Основні порушення можна виділити виходячи із ситуації, в якій вони виникли. Будь яке із нижче перерахованих порушень правил веде до переходу м’яча команді суперника. ***Порушення в баскетболі при роботі з м’ячем.*** Пробіжка в баскетболі – гравець допустив переміщення з м’ячем в руках без удару його по підлозі. Дане порушення виникає при прийомі м’яча і наступним рухом без попереднього удару м’ячем об підлогу. До подібних порушеннях також відноситься перенос м’яча. Наступний ряд порушень пов'язаний із ***порушенням ігрового простору.*** Аут – одне із порушень, яке часто зустрічається. Гравець може грати м’ячем, який не вдаряється за межами ігрового майданчика і ноги гравця не наступають на лінію. Якщо же м’яч вдарився у полі і вийшов за межі, то у гравця є можливість вистрибнути і в польоті вернути м’яч у ігрову зону. Варто пам’ятати, що лінія майданчика

не належить до ігрового простору. Зона в баскетболі – при переході гравцем з м'ячем центральної лінії із захисту в напад, він уже не може дозволити собі повернутися назад. Навіть якщо йому сильно захочеться, то він порушить правила і буде змушений віддати м'яч супернику. Ще одна група порушень – це ***тимчасові порушення***. 3 секунди. Володівши м'ячем в атаці, будь який гравець атакуючої команди повинен знаходитися не більше 3-х секунд в зоні під кільцем суперника. 5 секунд. Саме стільки часу є на введення м'яча у гру з під бокової або лицьової лінії. 8 секунд можна знаходитися атакуючому гравцеві на своїй половині поля без перетину центральної лінії. 24 секунди команда може володіти м'ячем.

Фоли в баскетболі. На відміну від порушень, фоли в баскетболі викликані персональним контактом або неспортивною поведінкою. Так основними фолами є: персональний і технічний. Набагато рідше на майданчику можна побачити обопільні, дискваліфікуючі і неспортивні фоли. Відповідно персональним фолом можна назвати фол, який виник в ігровій ситуації з порушенням правил конкретним гравцем. У більшості випадків персональні фоли відбуваються на останніх стадіях атаки, коли гравець із команди суперника намагається завадити результативно завершити атаку. Гравець, який набирає за гру 5 персональних фолів, зобов'язаний сісти на лаву запасних і додивлюватися гру в якості глядача. В даному випадку відбувається заміна і на майданчику як і раніше залишається 5 гравців. Ситуації як у футболі не виникає, коли за червону картку гравець повинен покинути межі ігрового майданчика. Здійснюючи фол, необхідно лишатися у спортивних рамках. Будь який фол, який здійснився із зайвою агресією або старанністю може бути наказаний неспортивним фолом. Так, якщо гравець втікає від вас один на один з кільцем, а Ви не встигаєте йому завадити, то не потрібно штовхати його в спину. Завершіть момент достойно і дозвольте глядачам насолодитися красивою грою. Граючи, все, на що вам потрібно звертати увагу – це гра. Не потрібно витрачати свої нерви на з'ясування відносин. "Прийшов, переодягнувся і пірнув у світ

баскетболу.” Хіба не цього ми хочемо? Заради цього ми присвячуємо наше життя цій грі. Грі, яка тримає постійно в напрузі до останньої долі секунди. ***Поле*** являє собою прямокутну плоску тверду поверхню без будь-яких перешкод. Для офіційних змагань ФІБА **розміри** ігрового майданчика повинні бути 28 метрів в довжину і 15 метрів у ширину від внутрішнього краю обмежують ліній.

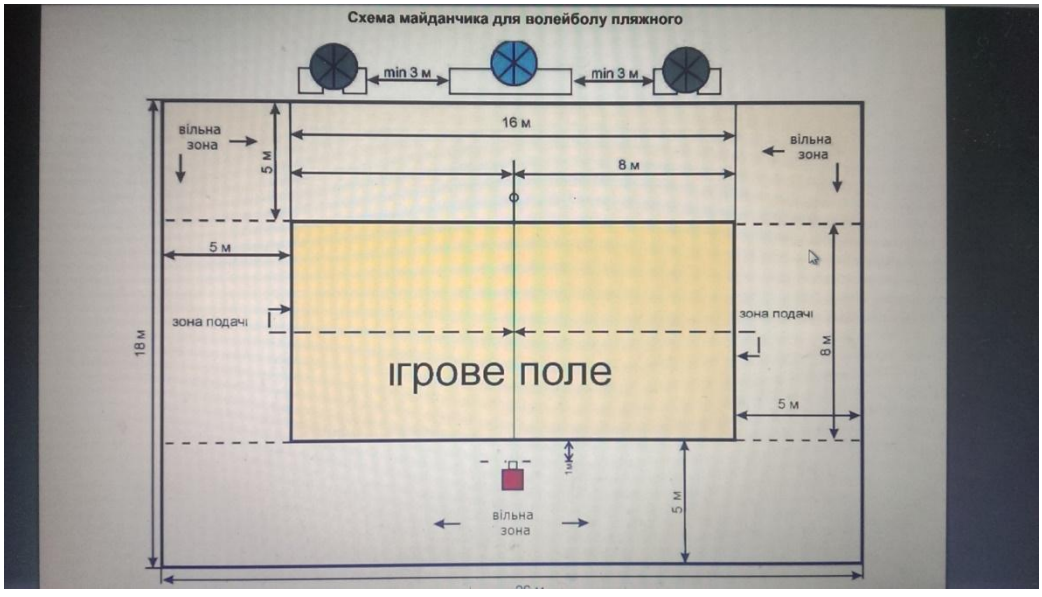


ВОЛЕЙБОЛ

Основні правила волейболу у грі «7Games». **Волейбо́л** – спортивна гра з м'ячем, у якій дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Волейбол є олімпійським видом спору. На перший погляд грати в волейбол дуже просто. Але в кожній грі є свої нюанси. Окрім того, що потрібно тримати м'яч в повітрі, є список правил, яких необхідно дотримуватися. В них описані певні моменти, які роблять це гру цікавою і видовищною. Звичайно в аматорському волейболі все трохи простіше. Судді можуть лояльно ставитися до розташування гравців і верхньої передачі. У професійних же матчах таких поблажок не допускається. Підвищуючи технічну майстерність, гравець повинен пам'ятати, що так само підвищуються і вимоги до дотримання правил. Перейшовши із рівня «любитель» в рівень «професіонал», гравець повинен очікувати, що трактування правил видозміниться в бік

посилювання. Але на аматорському рівні або рівні «новачок», суддя має право трактувати правила в спрощеному варіанті для підтримки азартної гри. Слід перелічити ***основні правила,*** помилки і порушення для гри в волейбол, які повинен знати кожен гравець гри **«7Games»:** дотик сітки це помилка; перехід середньої лінії теж судиться дуже уважно; м'яч на одній стороні може бути підбитий тільки 3-и рази; заборонено гра відкритою долонею; гравець задньої лінії не може атакувати м'яч в стрибку з передньої лінії; гравці на майданчику повинні чітко слідувати розташуванню, кожен гравець йде один за одним; дотик антен є помилкою; м'яч можна прийняти будь-якою частиною тіла; волейбол заснований на дусі спортивного суперництва. Гравці, які агресивні або нецензурно висловлюються, можуть бути покарані очком або дискваліфіковані з поля.

Поле. Гра ведеться на прямокутному майданчику розміром 18х9 метрів. Майданчик розділений посередині сіткою. Гра ведеться сферичним м'ячем колом 65—67 см, вагою 260—280 г. Кожна з двох команд складається максимум з 12 гравців, а на полі одночасно знаходяться 6. Мета гри — ударом добити м'яч до ігрової поверхні майданчика половини супротивника або примусити його помилитися.



Гра починається введенням м'яча в гру за допомогою подачі. Після введення м'яча в гру подачею і успішного розіграшу подача переходить до

тієї команди, яка виграла очко. Майданчик за кількістю гравців умовно розділений на 6 зон. Після кожного переходу права подачі переходять від однієї команди до іншої в результаті розіграшу очка, гравці переміщаються в наступну зону за годинниковою стрілкою.

ГАНДБОЛ

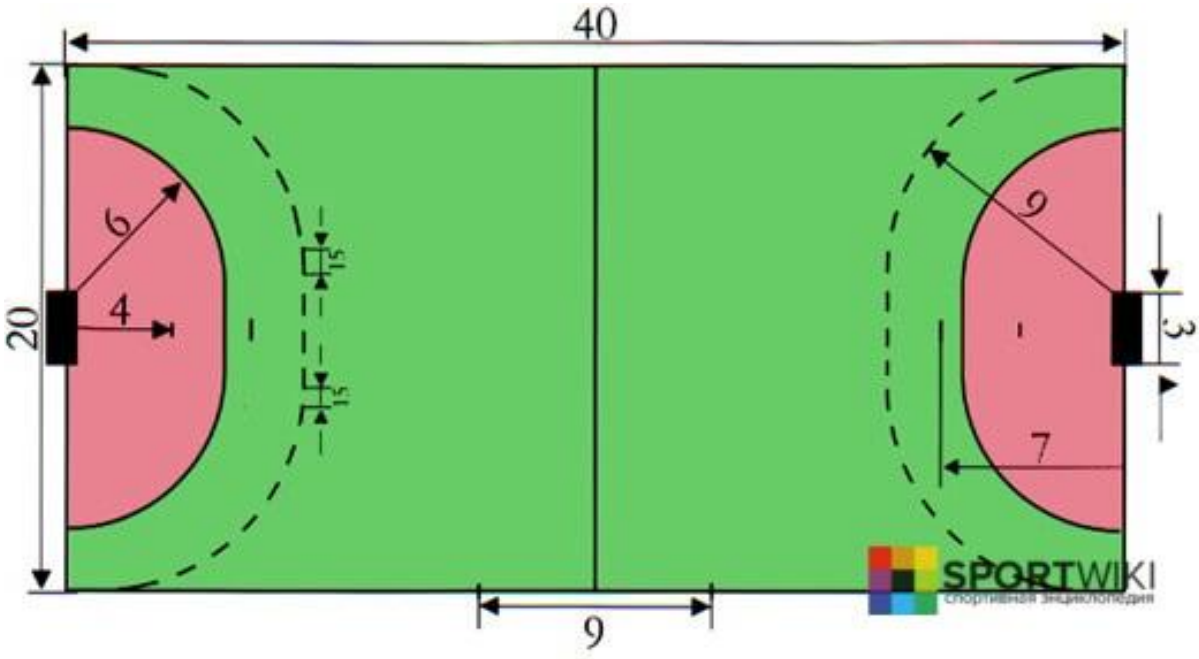
Основні правила гандболу у грі «7Games». **Гандбол –** командна спортивна гра, олімпійський вид спорту. В гандбол грають на спеціальному майданчику між двома командами по сім спортсменів у кожній (шість польових гравців та воротар). Перемогу дає перевага у кількості забитих м'ячів (голів).

Гандбольна команда складається з 16 чоловік, з яких одночасно на майданчику можуть знаходитись не більше 7 гравців, решта запасні. Одним із гравців на майданчику є воротар. На початку гри в кожній із команд повинно бути не менше 5 гравців. ***Час гри в гандболі***. Матчі дорослих команд складаються з двох таймів по 30 хвилин с 15-ти хвилинною перервою. Матчі дитячих команд 8-12 років складаються з двох таймів по 20 хвилин, а команд 12-16 років – з двох таймів по 25 хвилин. Після перерви команди міняються місцями на майданчику. У разі необхідності виявлення переможця може бути призначений додатковий час (овертайм) — два тайми по 5 хвилин з 1-хвилинною перервою. Матч починається з введення м’яча в центр поля. Гравці можуть сміливо торкатися м’яча будь-якою частиною тіла, за винятком ніг. Перед тим, як зробити передачу потрібно переконатись, що гравець знаходиться на відстані більш ніж 3 метри. Перед тим, як зробити пас або кидати у ворота м’яч суперника, кожен гравець має право тримати його в себе лише три секунди. В той же час з м’ячем в руках можна зробити не більше 3 кроків, опісля доведеться перекинути його кому-небудь іншому. Під час гри тренери обох команд, мають право на один тайм-аут тривалістю в 1

хвилину. Суддя може зупинити час і оголосити тайм-аут в ряді випадків: дискваліфікація та фіксація видалення з гри на 2 хвилини.

Призначення семиметрового кидка. Порушення правил заміни або вихід на майданчик зайвого гравця. Якщо суддям необхідно порадитись, заміна гравців може проводитись необмежену кількість разів. Замінюючий член команди може вийти на поле тільки після того, коли гандболіст, якого замінюють, залишить поле. У разі порушень, гравці отримують попередження, при повторних порушеннях видаляються з поля протягом двох хвилин (можуть бути повністю дискваліфіковані). Крім того, можна призначати семиметрові або безкоштовні кидки, семиметрові або вільні кидки. Семиметровий кидок проводиться з відстані семи метрів від воріт. При виконанні кидка суперники не мають права будь-яким чином заважати гравцю. Якщо передача м'яча від оборонної зони до зони атаки затримується, то її називають пасивною грою. Команду штрафують вільним кидком з місця, де м'яч знаходився під час призупинення гри. В гандболі застосовують одиночний удар (попадання м'яча на підлогу кожні 3 кроки) та багатоударне ведення.

Крім того, ***правила гандболу дозволяють:*** використовувати руки, щоб заблокувати і оволодіти м'ячем. Використовувати відкриті долоні, щоб вибити м'яч з рук суперника. Закривати тілом суперника. Щоб запобігти діям суперника торкатися його руками с передньої сторони. Забороняється: виривати м'яч з рук суперника. Здійснювати блокування або відштовхування суперника ногами і руками. Здійснювати будь-який фізичний вплив на супротивника, що може становити для нього небезпеку.



Ігрове поле. Розмір стандартного гандбольного корту становить 40 на 20 метрів. Уздовж бічних ліній повинна бути зона безпеки не менше 1 метра і не менше 2 метрів за лінією воріт. Всі лінії є частиною областей, які вони обмежують. Лінії розмітки шириною 5 см, за винятком лінії між стійками воріт, шириною 8 см. Площа воріт обмежена лінією цілі квадратної лінії, яка проводиться наступним чином: перед воротами, на відстані 6 м, проводиться паралельна лінія в 3 метри. Кінці цієї лінії з'єднані з внутрішніми лініями воріт дугами радіусом 6 метрів, з центром у внутрішніх кутах стійки воріт. На відстані 3 метрів від відкритої межі лінії воріт паралельно становить переривчаста лінія вільних кидків (9-метрова лінія). Навпроти лінії воріт (строго по центру) на відстані 7 метрів і паралельно середині неї проводиться 7-метрова лінія довжиною 1 метр. Навпроти лінії воріт на відстані 4 метрів і паралельно середині лінії воротаря (4-метрова лінія) довжиною 15 см. Середина бічних ліній з'єднана центральною лінією.

ДОДЖБОЛ

Основні правила доджболу у грі «7Games». Доджбол (вибивали) – двосторонній командний ігровий вид спорту з м'ячем діаметром від 6 до 8 дюймів з каучуковим покриттям. ***Цілі турніру:***

- сполучення колективу в умовах спортивної боротьби, визначення переможців турніру;
- змагання відбуваються по коловій системі в одне коло;
- ціль гри складається в тому, щоб усунути всіх гравців команди-суперника будь яким із наступних способів: попадання в суперника кинутим м'ячем; збивання м'ячем кинутого м'яча суперника; ловля м'яча, кинутого суперником, до його удару об поле. В цьому випадку команда захисту вертає гравця, якщо такий був вибитий раніше.

Гра ведеться двома командами. У кожній команді 10 гравців (допускається участь двох запасних). В команді беруть участь як чоловіки, так і жінки. Одна гра складається із трьох раундів до двох перемог однієї із команд. Команда вважається переможницею тоді, коли в команді-суперників не залишилося гравців. Якщо ні одна із команд не усунула іншу в кінці раунду, то команда із великою кількістю гравців, які залишилися на полі, оголошується переможниками раунду. За перемогу нараховується 2 очка, за поразку – 0. При підрахунку результату вище місце займає команда по особистій зустрічі. ***Майданчик для гри.*** Ігровий майданчик складається із прямокутника 26 метрів у довжину і 20 метрів в ширину. Поле переділене навпіл лінією розділення і лінією нападу – 3 метри від лінії центру і паралельної лінії центра. ***Правила гри.*** Гра розпочинається із розміщення 6 м'ячів на лінію розділення. Гравці повинні встати на основну лінію поля. Після сигналу свистка про початок гри гравці повинні підбігти до лінії центра, щоб першими захопити м'ячі. Гравець може почати кидати м'яч у суперника тільки після того, як він із м'ячем повернувся за лінію нападу зі сторони кінця поля. Ні при яких обставинах гравець не повинен перетинати лінії центра на протилежну

половину поля суперника. Гравець вважається вибитим у наступних випадках:

– торкання м'яча, кинутого суперником, з одягом і тілом (торкання м'яча, який відскочив від майданчика, не зараховується);

– навмисний кидок у голову або удар ногою (на розсуд судді);

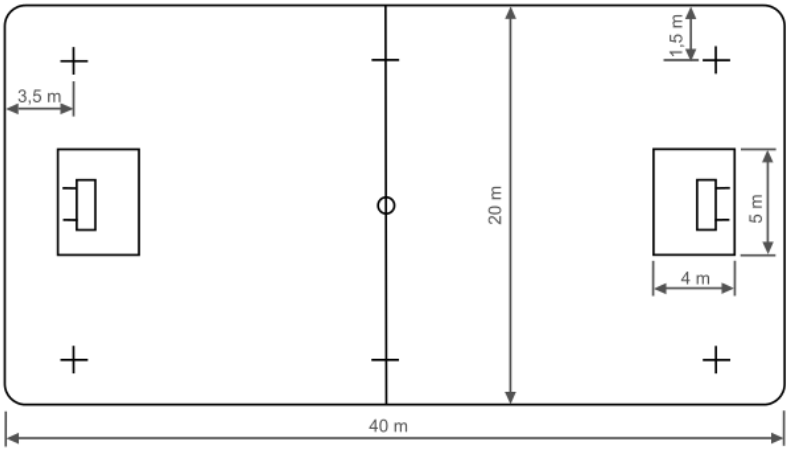
– якщо гравець заступає за основну лінію. Команда, яка впіймала м'яч, виводить у гру гравця, якого вибили. ***Суддівство.*** Гру обслуговує суддівська бригада із 2-х чоловік (суддя і секретар). ***Дух гри.*** У доджболі дуже важлива взаємоповага і чесна гра. Змагальний дух вітається, але не у збиток взаємній повазі гравців, а дотриманню правил і задоволенню від гри. Передбачається, що ні один гравець не буде спеціально порушувати правила, тому за порушення не передбачені суворі покарання. Замість цього гра відновлюється так, ніби вона найбільш вірогідно продовжувалася би при відсутності порушень. Наступні дії вважаються ***явними порушеннями*** духу гри і повинні виключатися в поведінці всіх учасників: небезпечна гра і агресивна поведінка; навмисні удари м'ячем в голову, удар противника ногою або інші навмисні порушення правил; погрози по відношенню до інших гравців.

ФЛОРОБОЛ

Основні правила флорболу у грі «7Games». Флоробол – командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'ячем, удари по якому завдають ключкою. Ціль гри: забити м'яч у ворота суперника. Отже, пройдемося по пунктах, щоб закріпити ознайомлення з правилами гри у флорболі:

- у матчі приймають участь 2 команди по 6 чоловік у кожній разом із воротарем;
- гра проводиться на майданчику 40 на 20 метрів (стандарт) ;
- розмір воріт у флорболі складає 1,60 на 1,15 м. ;

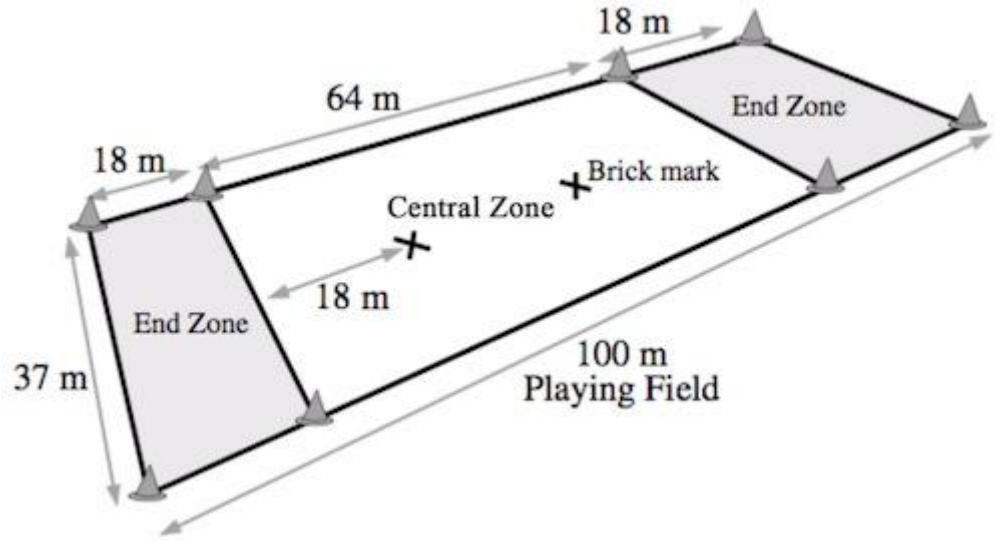
- матч складається із 3-х таймів по 20 хв. кожен (перерва між періодами 10 хв.) ;
- воротар захищає ворота без ключки, він не має права виходити за межі свого штрафного майданчика;
- м’ячем дозволяється бити в бортики майданчика;
- дозволяється зупиняти м’яч ногою, але віддавати передачу або бити по воротах забороняється;
- нумерація гравців на футболках від 1 до 99;
- вага м’яча складає 23 грами. Він повинен бути яскравого кольору: білий, помаранчевий, жовтий, зелений, голубий;
- ключка виготовляється із пластику та важить не більше 350 г. ;
- у флорболі дозволяється зупиняти м’яч корпусом без стрибка;
- обороняючи ворота, дозволяється стояти одним коліном на підлозі майданчика;
- не дозволяється грати в положенні сидячи або лежачи;
- не можна бити ключкою суперника або розміщувати її між ногами, піднімати ключку вище пояса, грати зламаною ключкою;
- із силової боротьби у грі дозволяється штовхання плече в плече;
- головою у м’яч дозволяється бити тільки воротарю;
- під час виконання вільного або штрафного удару супротивники повинні знаходитися на відстані 3-х метрів від м’яча.



Поле. Гра відбувається на прямокутному майданчику розміром 40×20 метрів, закритим бортиками. Кутки майданчика заокруглені. Згідно правил Міжнародної федерації флорболу (МФФ), допускається використання майданчика більших або менших розмірів. Мінімально допустимий розмір – 36×18 метрів, максимальний – 44×22.

АЛТИМАТ ФРИЗБІ

Основні правила алтимату у грі **«7Games».** ***Алтимат*** **–** це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском. Гра ведеться двома командами у прямокутному полі з зонами на кінцях. Ціль – пасами провести диск через ігрове поле до зони суперника, де його мусить зловити один з гравців команди. Відмінна особливість алтимату – відсутність арбітрів та наявність поняття ***«духу гри». Поле*** – прямокутної форми із зонами на кожному кінці. Розміри поля — 100 на 37 метрів, із зонами по 18 метрів. В зальній версії гри розмір площадки — 20×40 м із зонами довжиною по 6 метрів.



Початок гри. Початок розіграшу кожного очка починається із шикування команд на лініях зон, які захищають команди. Та команда, яка захищається вводить диск в направленні нападаючої команди. ***Рахунок.*** Кожного разу, коли гравець нападаючої команди ловить диск в зоні суперника, нападаючій команді зараховується очко. Після кожного забитого поінта, команди починають захищати ту зону, яку вони атакували в попередньому розіграші і гра відновлюється. ***Рух диска.*** Диск може переміщуватися за допомогою паса товаришу по команді в будь якому направленні. Гравець, володіючи диском, має 10 секунд для паса. Захисник, прикриваючи гравця з диском, рахує від 1 до 10 с переривом в секунду. ***Заміна володіння.*** Якщо пас не закінчений (тобто торкнувся землі або чого-небудь за полем, або перехоплений), то захищаюча команда оволодіває диском і стає нападаючою. ***Заміни.*** Заміни гравців можуть відбуватися після очка, або під час перерви після травми. ***Безконтактно.*** Фізичний контакт між гравцями не допускається. Заважати рухам гравців забороняється. Вихоплювати диск із рук супротивника також забороняється. ***Порушення*** відбувається в результаті фізичного контакту гравців протилежних команд. Якщо в результаті порушення відбувається втрата диска, то гра відновлюється, як ніби не було заміни володіння. Якщо гравець, порушивши правила, вважає, що він не порушував, то диск вертається гравцеві, який кидав диск. ***Суддівство.*** Гравці самостійно несуть відповідальність за дотримання правил і самі вирішують суперечки, які виникають між ними. ***Дух гри.*** В алтиматі особливе значення надається чесній грі та майстерності. Змагальний дух

підтримується, але ніколи не у збиток взаємної поваги гравців, дотриманню правил або задоволенні від

ФУТЗАЛ

Основні правила футзалу у грі «7Games». Футзал – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар. На відміну від інших видів футболу (футбол на траві або шоубол, як його називають в Латинській Америці), гра відбувається на майданчику з твердим покриттям, позначеній лініями; не використовуються щитки чи бортики. У футзалі користуються меншим за розміром м'ячем із меншим відскоком, ніж звичайний футбольний м'яч, який використовують у футболі та міні-футболі. У грі наголошуються імпровізація, креативність та техніка, контроль м'яча та передачі в обмеженому просторі. За правилами футзал нагадує футбол та міні-футбол.

Як міжнародні керівні органи, ФІФА та AMF несуть відповідальність за підтримку та промульгацію офіційних правил своїх власних варіантів футзалу. Подібно футболу, футзал має свої правила, які визначають усі аспекти гри, включаючи можливість змін з урахуванням місцевих матчів та чемпіонатів. ***Гравці, екіпіровка та суддівство.*** Кожна команда складається з 5 гравців, один з яких є воротар. Максимальна кількість запасних гравців сім з необмеженою кількістю замін під час гри. Заміни можуть відбуватись навіть тоді, коли м'яч знаходиться в грі. Коли команда має менше, ніж три футболіста в команді, матч скасовується. ***Екіпіровка*** футболістів складається з футболки з рукавами, шортів, гетрів, щитків, виготовлених з гуми або пластику і взуття на гумовій підошві. Воротар може носити спортивні штани, його екіпіровка має бути іншого кольору, щоб відрізнити його від інших гравців своєї команди та судді. Носити ювелірні вироби під час гри

забороняється, як і інші предмети, які можуть становити небезпеку іншим гравцям.

Матч проводиться суддею, який забезпечує дотримання правил гри, і лише головний суддя має право перервати матч на випадок перешкоди проведення матчу зовні. Допомогу головному судді надає його помічник. Рішення, що приймаються суддями, є остаточними, і можуть бути змінені в разі, якщо судді вважають це необхідним, коли гра ще не поновилася. Окрім них є ще третій суддя та суддя-хронометрист, в якого є все необхідне для ведення обліку порушень в матчі. В разі заподіяння травми судді або його помічнику, третій арбітр може замінити другого.

Поле. Довжина майданчика під час проведення міжнародних змагань варіюється в діапазоні 38-42 м, ширина 18-25 м. Під час проведення матчів ***«7Games»*** вона може становити 25-42 м в довжину та 15-25 м в ширину. Висота стелі має бути не менше 4 м. Ворота прямокутної форми розташовуються по середині кожної лінії воріт. Відстань між внутрішніми краями стійок воріт має бути 3 м одна від одної, а нижня частина поперечини воріт має бути на висоті 2.2 м над поверхнею майданчика.

Початок та поновлення гри. На початку матчу підкинута вгору монета визначає, хто розпочне гру. Введення м'яча в гру з центра поля

сигналізує про початок матчу, а також використовується для початку другого тайму та кожного додаткового періоду. Цю процедуру виконують щоразу після забитого м'яча, коли інша команда розпочинає гру з центра поля. Після тимчасової зупинки гри з будь-якої причини, не передбаченої ***Правилами гри***. Суддя вводить м'яч в гру в тому місці, де гра була зупинена за умови, що до зупинки м'яч перебував у грі і не перетнув бокову лінію майданчика чи лінії воріт. Якщо м'яч іде за лінію воріт або бокову лінію, потрапляє в стелю, чи гра була зупинена арбітром матчу, м'яч знаходиться поза грою. Якщо м'яч потрапляє в стелю приміщення, гра поновлюється ударом на користь команди, суперник якої останнім торкнувся м'яча в тому місці, звідки вона потрапила в стелю. ***Порушення правил***. Штрафний удар може бути призначений на користь команди суперника, якщо гравець спробував чи зробив підніжку своєму суперникy, увійшов у підкат(спроба підкату не враховується як порушення) штовхнув, смикнув чи насів на свого опонента, вдарив чи спробував вдарити свого суперника. Затримка є порушенням, яке карається штрафним ударом. Всі порушення правил накопичуються. Прямий штрафний удар виконується там, де трапилось порушення, за винятком, якщо порушення було вчинене проти гравця команди, що захищається в своєму штрафному майданчику. В такому випадку вільний удар може бути виконаний з будь-якого місця всередині штрафного майданчика. Пенальті призначається у випадку, коли футболіст зробив відповідне порушення правил в межах свого штрафного майданчика. Непрямий вільний удар надається протилежній команді, коли воротар випустив м'яч зі своїх рук, а потім знову торкнувся його руками, якщо він взяв м'яч в руки, коли передачу йому відав його партнер по команді, або він контролює м'яч на своїй половині поля більш ніж 4 секунди. Непрямий вільний удар також надається протилежній команді, якщо футболіст грає небезпечно, навмисно блокує свого опонента, заважає воротарю суперників вести м'яч в гру руками, або що-небудь ще, коли гра зупиняється для попередження або видалення футболіста. Штрафний удар

виконується з місця, де відбулось порушення. Жовті та червоні картки також використовуються у футзалі. Жовта картка робить попередження футболістам за їх дії, а якщо вони отримують дві, їм показують червону картку, після якої вони покидають поле. Жовту картку показують у випадку, коли гравець проявляє неспортивну поведінку, незгоду, чинить постійні порушення Правил гри, затримує поновлення гри, не дотримується належної відстані від футболіста команди суперника, коли м'яч знову водиться в гру, порушує процедуру заміни, виходить на поле або коли його полишає без дозволу судді. Футболісту показують червону картку і видаляють з поля у випадку серйозного порушення Правил гри, агресивної поведінки, плювків на іншу особу, навмисної гри в м'яч руками в межах свого штрафного майданчика, щоб не дати суперникам забити гол (за винятком воротаря в межах свого штрафного майданчика). Також карається червоною карткою затримка суперника, що наближається до воріт і отримує можливість забити гол. Гравець, якому показали червону картку, має залишити поле. Запасний гравець може вийти на майданчик через дві хвилини після того, як його партнер по команді залишив поле. Якщо команда з п'яти гравців забила команді, в якої менше ніж 5 футболістів, інший гравець може розпочати гру з командою, в якої менше ніж 5 футболістів. Якщо кількість футболістів в командах однакова, коли забивається м'яч, або коли команда з меншою кількістю футболістів забиває гол, обидві команди залишаються з тією ж кількістю гравців.

ВИСНОВКИ

Загальновідомо, що фізичне виховання у ЗВО створює передумови для успішної професійної діяльності майбутніх фахівців. Тому, його процес спрямований на підвищення рівня всебічної фізичної підготовленості, розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров’я та формування здорового способу життя. Ці фактори повинні йти паралельно протягом усього терміну навчання.

Для оптимізації фізичного виховання студентів ЗВО велике значення має впровадження нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами, які дають змогу кожному із них працювати в оптимальному режимі, що забезпечує найкращий оздоровчий ефект. Великою популярністю серед молоді користуються різноманітні види новітніх оздоровчих технологій, зокрема, спортивних багатоборств, таких, як «7Games», що підвищують емоційність занять, поліпшують працездатність та забезпечують різносторонній фізичний розвиток організму студентської молоді. Звичайно, подібні заняття мають право на існування лише за умови ретельного медичного обстеження і контролю студентів, високої кваліфікації тренера та відповідної матеріальної бази у закладах вищої освіти.

«7Games» – вид фізичної активності направлений на формування всебічно розвиненої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів ЗВО у процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua/
3. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
4. Пасічник В. Можливості використання елементів спортивних ігор з м'ячем для розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку / Вікторія Пасічник, Валерія Пасічник // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 101–105.
5. Пасічник В. Напрями удосконалення змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку за допомогою ігрових засобів [Електронний ресурс] / Вікторія Пасічник // Спортивна наука України. – 2016. – № 4(74). – С.

17–25. – Режим доступу:
http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9855 4

6. Пасічник В. Проблема класифікації ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / В. Пасічник, М. Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВПУ імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2016. – Вип. 2. – С. 319–326.
7. Пасічник В.М. Сучасні ігрові технології з елементами видів спорту у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Пасічник В.М., Пітин М. П., Згоба В. Л. // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ, 2016. – Вип. 10(80)16. – С. 88–93.
8. Приступа Є. Н. До питання про ґенезу українських народних ігор : метод. матеріали на допомогу вчителю фіз. культури / Є. Н. Приступа ; за заг. ред. Л. О. Мазура. – Львів : ЛОНМІО, 1995. – 9 с.
9. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 102 с. – ISBN 5-7707-1365- 8.
10. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
11. Сайт міжнародної федерації корфболу http://ikf.org 6. Сайт української федерації фризбі http://www.ufdf.org

12. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
13. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості методики занять фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях зі студентами І-ІІ курсів закладів вищої освіти / О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки . - 2019. - №4 (327). - Ч. 1. - С. 84-91.