

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Лекція № 2

**ФРІСБІ
з навчальної дисципліни "Рекреаційні ігри"**

**для студентів III курсу
факультету педагогічної освіти**

Розробник: ©канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент Пасічник В.М.

Львів – 2019

План

1. Історичний нарис.
2. Алтімат – найбільш популярна та відома гра.
3. Основи техніки.
4. Різновиди ігор у фрісбі.

1. Історичний нарис

Історію летального диска можна умовно розділити на давню й сучасну.

Давня історія. Летальні диски були відомі ще грекам задовго до 400 року до н.е., коли метання дисків ввели в змагання на Олімпійських іграх. Відомо також, що римські солдати використовували свої щити як фрісбі. Історія свідчить, що в битві з Ганнібалом поблизу Зарми у 202 році до н.е. римські війська здобули перемогу завдяки гострим, як лезо, краям своїх щитів, кидаючи їх у супротивника так само, як зараз ми кидаємо фрісбі.

Сучасна історія. Історія виникнення летальної тарілки почалася 1871 року, коли Вільям Рассел Фрісбі, управитель пекарнею компанії «Olds Baking Company» у Бріджпорті, штаті Коннектикут, викупив підприємство й перейменував його в «Frisbie Pie Company». На піддонах з фольги для пирогів було рельєфно виштампувано назву компанії. Набагато пізніше, в 1920-х роках, студенти Єльського університету, які споживали пироги з пекарень Фрісбі, використовували порожні піддони для розваги, перекидаючи їх один одному.

У червні 1947 року американський пілот Кеннет Арнольд заявив, що під час польоту над Каскадними горами бачив декілька схожих на диски об'єктів невідомого походження, і з його легкої руки в газетах з'явився новий термін – літальна тарілка (flying saucer). На початку липня американська преса поширила по усьому світу справжню сенсацію про те, що у штаті Нью-Мексико зазнав катастрофи інопланетний літальний апарат. Увесь світ обговорював історію, що міцно закріпила термін «літальна тарілка». Можливо, саме це й підштовхнуло двох американських пілотів-ветеранів Другої світової війни – Уолтера Моррісона та Уоррена Франконі, до винаходу пластикового аналога піддона «Frisbie's Pie».

Матеріалом для тарілок слугував целулоїдний пластик. Однак він виявився занадто тонким і недовговічним, при ударах об асфальт і падіннях диски тріскалися. Тому пізніше, 1953 року, його замінили на поліетилен, що і став основним матеріалом для виготовлення летальних тарілок. Масове виробництво дисків почалося 1951 року, але перша версія не мала особливого успіху (на той час Франконі вийшов з партнерства). До середини 1950-х Моррісон значно вдосконалив летальний диск, проведені винахідником демонстрації приваблювали численних глядачів. На одній із демонстрацій диск побачили Артур Мелін і Ричард Нерр – власники компанії, що випускала іграшки. Вони відразу оцінили потенціал, закладений у простій, але ефектній тарілці, і незабаром Моррісон продав їм усі права. У 1957 році тарілка за назвою «Pluto Platter» з'явилася на прилавках магазинів. У 1958 році, коли Моррісон одержав патент на свій винахід, виробники вирішили повернутися до історичної назви (змінивши одну букву, щоб уникнути судових розглядів) – «Frisbee».

Цікаві факти. Кількість проданих летальних дисків у світі більше, ніж кількість проданих м'ячів для бейсболу, баскетболу та американського футболу разом узятих. Військово-морський флот США свого часу хотів взяти летальні

диски собі на озброєння і навіть витратив понад 400 тис. доларів на їх дослідження. Дані соціологічного дослідження, проведеного в США, говорять про те, що 99,8% американців знають, що таке фрісбі, а 90% кидали диск хоч раз у житті.

За даними Всесвітньої федерації летальних дисків – World Flying Disc Federation (WFDF) – 2009 року у світі офіційно налічувалося 956 тис. гравців алтімат. Канал CNBC нарахував майже 5 мільйонів гравців у світі. Для включення спорту в Олімпійські ігри необхідно 10 млн спортсменів.

Найдовший політ диска (20,52 секунди) зафіксовано у шведського астронавта Кристер Фуглесанг під час польоту на космічному шатлі Діскавері у 2006 році.

Рекорд дальності кидка диска (255 метрів) встановив 13 квітня 2012 року американець Девід Віггінс.

2. Алтімат – найбільш популярна і відома командна гра

Алтімат фрісбі – це командний неконтактний вид спорту з летальним диском «фрісбі». Гру ведуть дві команди на прямокутному полі з зонами в торцях. Відмінною особливістю гри є відсутність суддів і наявність поняття «дух гри».

Мета гри – отримувати очки шляхом передачі диска за допомогою пасу гравцеві своєї команди, що перебуває в зоні противника.

У алтімат грають дві команди по 7 осіб у кожній.

Поле для гри має розмір 64 на 37 метрів. Зони мають розмір 18 на 37 метрів (рис. 8).

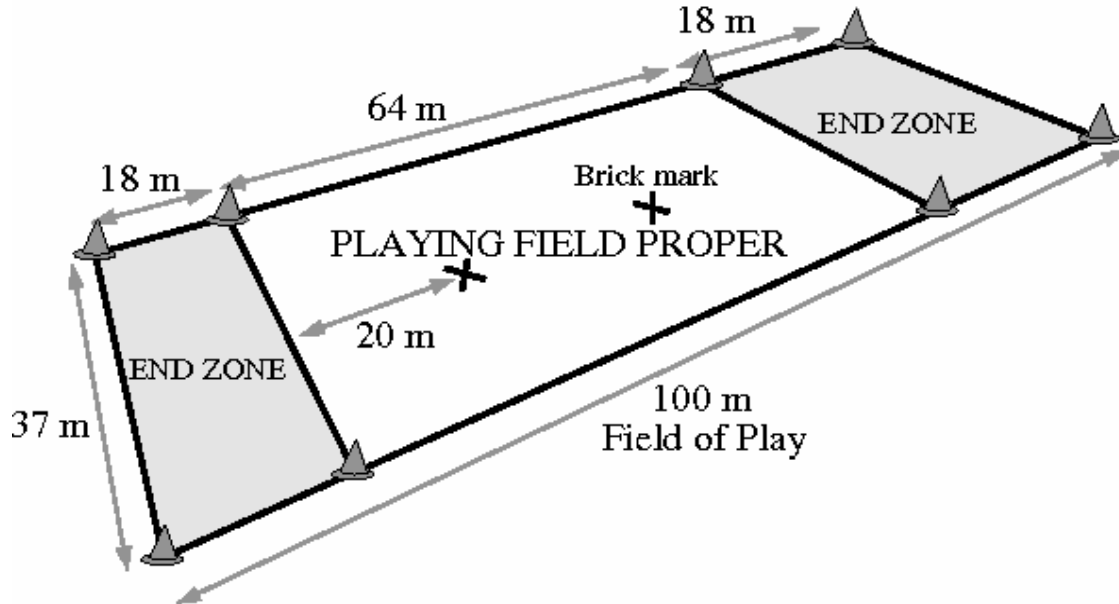


Рис. 8. Поле для гри в алтімат фрісбі

Для гри в алтімат використовується диск діаметром 28 см і вагою 175 грам. Існує список виробників, чії диски пройшли необхідні тести і дозволені регламентом Міжнародної федерації ігор з літальним диском (рис. 9).



Рис. 9. Диск для гри в алтімат фрісбі

Гра. Введення диска. Перед початком чергового розіграшу команди шикуються на межі своєї зони. Диск має команда, що захищається. Коли обидві команди готові (сигналом є піднята рука), диск вводить у гру гравець команди, що захищається. Команда нападника повинна або перехопити диск у повітрі, або дочекатися того моменту, коли диск торкнеться землі. Якщо гравець команди, що атакує, торкнеться диска в повітрі, але не зловить його, то диск переходить до команди, що захищається.

Передача диска. Гравець з диском не може переміщатися. Однак, якщо гравець, що приймає, рухається в момент прийому пасу, то він може зробити мінімальну кількість кроків для зупинки і встановити опорну ногу. Також гравець, що приймає, може продовжувати бігти і зробити передачу до третього торкання з землею за умови, що він не змінює напрямку руху і не прискорюється в період володіння диском.

Після того як гравець заволодів диском, один гравець протилежної команди (захисник), що перебуває на відстані не більше ніж три метри від того, що володіє диском, може почати рахунок («stall»). Відтак гравець з диском має 10 секунд на те, щоб віддати пас.

Гравець не може ловити свій же пас, якщо диска в повітрі не торкнеться інший гравець.

Очки. Очко зараховується, якщо гравець, що повністю перебуває в зоні суперника, ловить диск, кинутий йому товаришем по команді. При цьому гравець повинен усвідомлювати, що він виграв очко. Якщо він продовжує грати, то очко не зараховується. Якщо гравець, що зловив диск у полі, вбіг у зону по інерції, то наступний кидок він здійснює з лінії зони, з точки, найближчої до місця отримання диска.

Після зарахування очка, команда, яка щойно нападала, починає захищатися. При цьому власною зоною стає та, яка щойно була зоною супротивника. Таким чином, команди міняються сторонами після кожного очка.

Зміна володіння або втрата диска. Зміна володіння відбувається при будь-якому «невдалому» пасі. При цьому команда, що захищається, негайно стає тією, що атакує. Після зміни володіння атакувальники повинні вводити диск у

гру з того місця, де він вперше торкнувся землі або вперше покинув межі поля. Втрата диска не приводить до зупинки гри.

Втрата диска відбувається за таких умов:

а) гравець з диском упускає його або дає пас, який ніхто не ловить, і диск падає на землю;

б) захисник збиває диск у повітрі;

в) захисник ловить диск;

г) захисник дорахував до 10 (тобто минуло 10 секунд з початку володіння диском);

г) гравець своєї команди ловить диск в ауті (тобто він ловить диск і при цьому хоча б однією ногою перебуває в ауті, якщо він ловить диск у стрибку і при цьому встигає віддати пас до того як приземлиться, то втрати не відбувається).

Зупинка гри. Гра може бути зупинена через такі випадки: фолі, таймаут, фриз, заміни.

Фол – це умисний контакт між противниками. Фол може бути оголошений гравцем, відносно якого він був здійснений, гучним вигуком слова «фол» безпосередньо після його вчинення. Гравець, проти якого оголосили фол, може або погодитися з цим (у цьому випадку, якщо його команда володіла диском, відбувається зміна володіння), або ні (у цьому разі гра переграється з того моменту, коли був оголошений фол).

Окрім фолів, існують і інші порушення, не пов'язані з фізичним контактом, такі як пробіжка (переміщення з диском), «double team» (більше ніж один захисників закривають гравця з диском), «pick» (перешкоджання руху гравців команди суперника).

Таймаут. Гра зупиняється, коли гравець з диском оголошує тайм-аут. Кількість тайм-аутів у кожної команди узгоджується перед початком гри або визначається за регламентом турніру.

Фриз. Будь-який гравець може оголосити «фриз». У цьому випадку гра зупиняється. Після відновлення гри всі гравці повинні перебувати на тих самих позиціях, на яких були в момент оголошення «фриза». «Фриз» оголошують, коли хто-небудь з гравців отримує травму або, наприклад, на полі з'являється другий диск.

Однак слід знати, що «фриз» є тільки джентельменською угодою. У принципі, команда противника має право не зупинятися, якщо був оголошений фриз.

Заміни. Заміна може бути зроблена після зарахованого очка або під час тайм-ауту через травму. Якщо одна з команд змінює травмованого гравця, то інша теж може поміняти одного з гравців своєї команди.

Суддівство. У цій грі немає суддів як таких. Гравці самі є суддями. При цьому вони несуть відповідальність, коли оголошують фол або аут та ін. Гравці повинні самі узгоджувати всі розбіжності, які виникають. Однак у грі можуть також бути присутні спостерігачі, щоб допомагати гравцям у суддівстві.

На турнірах під час гри зазвичай присутні скоркіпер (людина, яка стежить за рахунком) і таймкіпери (стежать за часом). Також існує головний суддя, який допомагає вирішувати спірні питання, пов'язані з регламентом турніру.

Дух гри (Spirit of the Game) є основним принципом алтімат. Коротко його можна визначити як «повага до суперника – першочергово». На відміну, наприклад, від футболу, моральні правила алтімат суворо забороняють навмисні фоли і кпини над противником. Така поведінка може бути витлумачена як відсутність спортивної майстерності.

Окрім того, в алтімат немає поняття штрафу. Передбачається, що ніхто зловмисно не порушуватиме правила, тому існують лише легкі покарання за ненавмисні порушення.

Як уже зазначалося, в алтімат кожен гравець відповідає за свою поведінку на полі, немає суддів, що стежать за тим, щоб кожен поведився «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). В алтімат не ставиться за мету перемогти за будь-яку ціну, важливо, щоб гра була чесною і приносила задоволення. Усе це і є наслідком основного принципу – духу гри.

3. Основи техніки

Захоплення (як тримати диск). Покладіть великий палець зверху диска, решту пальців загніть під диск таким чином, щоб кінчики пальців упиралися у внутрішню сторону кромки диска (рис. 10). Якщо диск прибрати, то ваша рука повинна показати найпопулярніший знак «автостопівців». Стисніть диск міцніше.

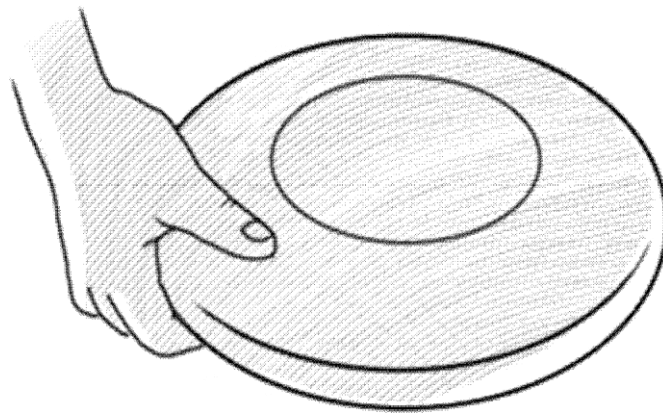


Рис. 10. Захоплення диска

Звичайне захоплення. Це захоплення забезпечує більший контроль над диском, ніж силове захоплення, за рахунок меншої сили кидка, таке захоплення – кращий вибір для кидків на середню дистанцію (табл. 1).

Розведені пальці. Максимальний контроль над диском, але невелика сила кидка підходить для коротких пасів, коли потрібно скоріше не кинути, а перекинути диск (див. табл. 1).

Силове захоплення. При меншій точності кидка таке захоплення забезпечує найбільшу силу кидка, тому воно найкраще захоплення для далеких закидів у зону (див. табл. 1).

Види захоплення диска

		
Звичайне	Split-fingers (розведені пальці)	Силове

Розташування тіла при кидку. Природне бажання стояти обличчям до людини, якій віддаєш пас, на жаль, призводить до сильного відхилення диска від мети. Отож станьте боком, правим плечем у напрямку до людини, якій збираєтеся кинути диск. Диск тримайте на рівні пояса.

Кидки. Існують такі види кидків: *бекхенд*, *форхенд*, *хаммер*, *піца*, *скубер*.

Бекхенд. Найпоширеніший кидок в алтімат. Треба встати боком до цілі, взяти диск так, щоб великий палець розташовувався зверху, а інші чотири – знизу (для більш сильного кидка пальці повинні бути зігнуті навколо борта диска). Заведіть руку з диском навколо корпусу (тобто якщо ви кидаєте правою рукою, то диск повинен бути у вас зліва) і зробіть мах рукою у напрямку до цілі, випускаючи диск. Зовнішній край (протилежний тому, за який ви тримаєте) можна злегка опустити (тобто випустити диск злегка під кутом) (рис. 11). Не забувайте продовжувати рух рукою, корпусом і т.д. після того, як відпустили диск.



Рис. 11. Розташування тіла при кидку

Опорна нога. За правилами алтімат не можна відривати «опорну ногу» від землі, коли диск у вас у руках. Опорною називається нога, яка повинна бути на одному місці на землі впродовж усього часу, поки диск у ваших руках.

До речі, люди, які краще володіють правою рукою, використовують ліву ногу як опорну. Під час гри перед вами буде гравець, який намагатиметься перешкодити вам викинути диск. Ви повинні будете навчитися як перекидати диск через захисника. Оскільки одна нога повинна постійно бути в одній точці,

то єдиний спосіб відхилитися від вашого захисника – це зробити крок у бік (вперед). Роблячи крок правою ногою, можна відхилитися набагато далі, ніж роблячи крок лівою ногою (пам'ятаємо, ми тримаємо диск правою рукою).

Форхенд – це хльосткий, швидкий кидок, який має дуже ефектний вигляд збоку. Рух при форхенді схожий на однойменний удар ракеткою в тенісі. Він називається «форхенд» (англ. *forehand*), тому що передня частина (*fore*) кисті (*hand*) або долоні, рухається вперед (рис. 12).

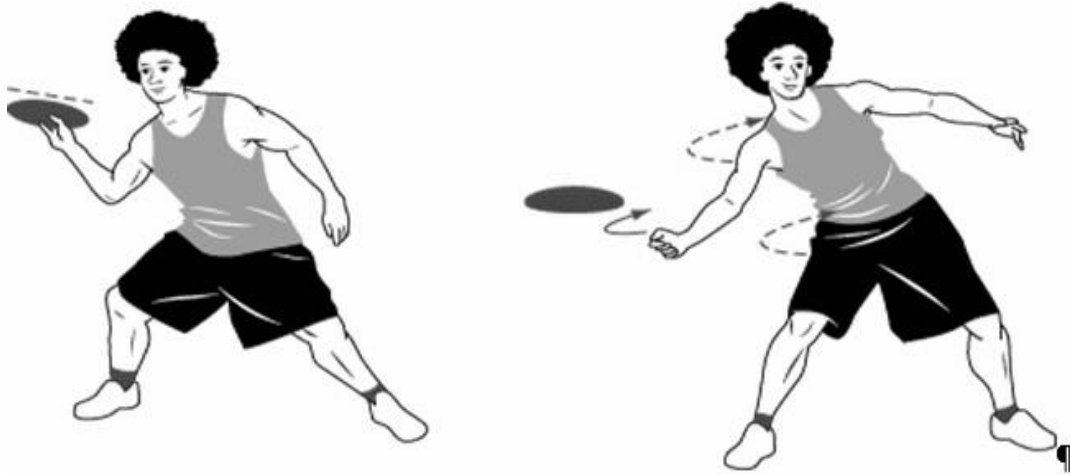
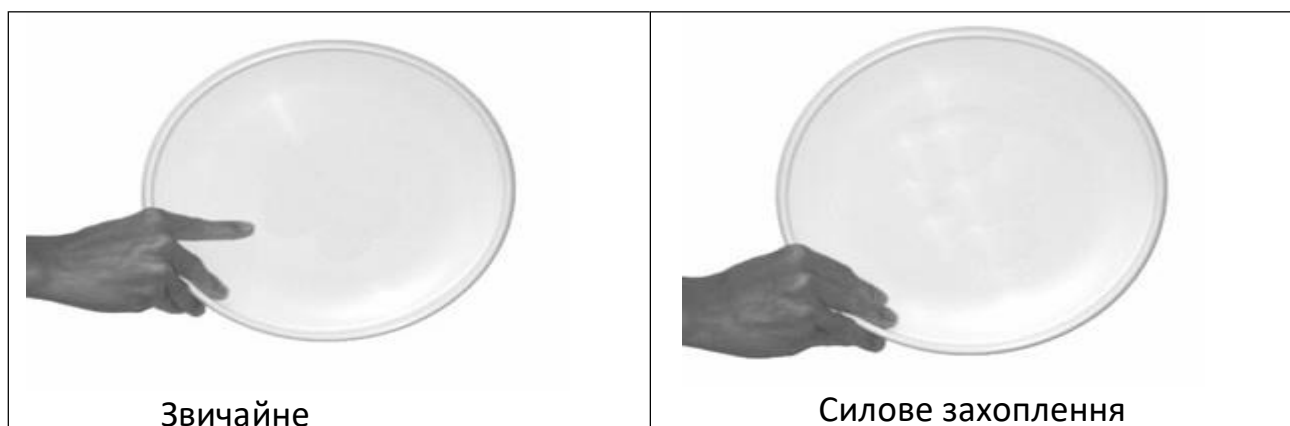


Рис. 12. Кидок форхенд

Захоплення (як тримати диск)

Захоплення для форхенда. Відведіть великий палець правої руки та одночасно ще вказівний і середній пальці. Ці три пальці використовуються для кидка форхенд. Поверніть долоню вгору. Поверніть диск горизонтально логотипом догори і покладіть на підготовлену руку так, щоб вказівний і середній пальці були на внутрішньому його боці, а великий палець – на зовнішньому. Потрібно утримувати диск цими трьома пальцями. Зігніть безіменний палець і мізинець так, ніби ви робите слабкий кулак. Вони повинні торкатися долоні й залишатися збоку. Нахиліть середній палець до долоні так, щоб його кінчик упирався у внутрішній бік обода диска. Вказівний палець при цьому випрямлений і вказує в центр диска. Нижче подано два захоплення (вид знизу диска) (табл. 2)

Таблиця 2



Розташування тіла при кидку. Станьте обличчям до того, хто приймає, ноги злегка зігніть на ширині плечей. Підстрибніть якомога вище, а після

приземлення збережіть позицію. Здійсніть половину кроку вперед правою ногою. Тримайте диск справа. Лікоть знаходиться близько до тулуба, а передпліччя і диск горизонтальні.

Виконання кидка. Встаньте боком до цілі і візьміть диск так, щоб великий палець був зверху, а вказівний і середній лежали вздовж борта диска (тобто при цьому ваша рука спрямована в бік кидка). Сам кидок схожий по руху руки на клацання батогом, або, скажімо, мокрим рушником. Зробіть короткий і різкий рух рукою і кистю в бік цілі. Чим більш хльосткий ви зробите рух, тим швидше обертатиметься диск. У цьому кидку вирішальну роль відіграє саме кистьовий рух, а не мах рукою. Зовнішній край диска можна злегка опустити.

Хаммер (*hammer* – англ. молоток), це високий, обвідний, перевернутий кидок. Хаммер – спірний кидок, тому часто призводить до переходу володіння. **Захоплення** таке саме, як при форхенді (рис. 13).



Рис. 13. Захоплення при кидку хаммер

Стійка. Стоїмо обличчям до того, хто приймає, трохи присівши, з ногами на ширині плечей. Підскакуємо якомога вище і фіксуємо позицію приземлення. Півкроку вперед правою ногою. Тримаємо диск вертикально щодо землі. Тепер піднімаємо його над плечем доти, поки вказівний палець не виявиться на рівні вуха. Лікоть повинен бути спрямований назовні, у сторону. Диск повинен бути чітко над плечем. Трохи схиляємо його до голови так, щоби логотип злегка повертався до землі. Рука повинна бути зігнута (рис. 14).



Рис. 14. Стійка при кидку хаммер

Піца, або пуш-пас (push-pass) – кидок із захопленням, як на бекхенд, який здійснюють поштовхом вказівного пальця вперед і трохи вбік для створення обертального моменту, зворотного форхенд.

Кидок використовується для кидків на близьку відстань.

Скубер – кидок підвищеного рівня складності, з положення диска, перевернутого догори дном. Він зазвичай використовується для високих, коротких пасів (наприклад при перекиданні через кап). При кидку захоплення диска і рух кистю аналогічні рухам при форхенд, але при цьому руку заносять поперек тіла і диск перевертають догори дном. Гравець зазвичай робить крок вбік, як при бекхенді. При такому кидку диск зазвичай швидко пролітає 5–10 метрів, потім повертається вертикально і швидко падає. Цей кидок є хорошою альтернативою високо кинутому бекхенду.

Щоб кинути скубер, візьміть диск так само, як при форхенді. Тепер переверніть диск догори дном. Заведіть руку поперек тіла так, щоб диск був біля лівого плеча. Ваш лікоть повинен бути приблизно навпроти підборіддя. Тепер робіть рух рукою (від ліктя) одночасно з обертальним рухом кисті. Не кидайте диск всією рукою. Кидок варто робити, тільки коли ви повністю впевнені в його якості, інакше він швидко падає і може бути легко збитий захистом.

Приймання диска.

Як ловити диск. Правильно ловити диск тільки двома руками. Покладіть одну долоню на диск, а іншу – знизу (рис. 15). Це найнадійніший і єдино правильний спосіб фіксації диска.



Рис. 15. Ловіння диска

Потрібно бачити траєкторію польоту диска, стежте за тим, у який бік він обертається, з якою швидкістю летить. Дивіться уважно на диск, починаючи з того моменту, коли він «входить» в руку і доти, поки остаточно не зафіксуєте його.

Намагаючись спіймати диск, рухайтесь на нього. Ні в сторону, ні назад, а вперед – на диск, щоб якомога швидше скоротити відстань між вами і диском, тим самим практично не даючи суперникові шансу для перехоплення.

4. Різновиди ігор у фрісбі

Фрісбі фрістайл (Freestyle frisbee)

Фрісбі фрістайл є індивідуальним видом спорту, хоча існують і командні змагання.

Мета – продемонструвати гарну і видовищну зв'язку з трюків і фінтів, які можна виконати з диском. Здебільшого всі трюки виконуються з обертовим диском.

На змаганнях усе це оцінюють судді, які ставлять бали за складність трюків і артистизм.

Диск-гольф

Основний принцип диск-гольфу такий самий, як і в традиційного гольфу, але замість м'ячиків і ключок гравці використовують фрісбі. Спорт, який сформувався в 1970-х роках, має з класичним гольфом спільну мету – пройти відрізок за меншу кількість кидків.

Гольфіст починає гру, кидаючи диск у бік піднятої над землею цілі, часто іменованої просто «кошиком». Під час просування по відрізку гравець виконує кожний наступний кидок з точки, де після падіння зупинився попередній диск. Деревя, каміння, рельєф місцевості є для гольфіста складними перешкодами під час гри.

Диск-гольф має багато спільного з традиційним гольфом щодо задоволення і труднощів гри. Однак є низка ключових відмінностей. По-перше, диск-гольф рідко вимагає оплати або оренди корта. Ніколи не виникає «заторів» під час гри. Зазвичай дистанції встановлюють у парках, і задоволення від гри можуть отримувати люди різного віку, статі, не залежно від економічного становища.

Вік тих, хто займається диск-гольфом, коливається від шкільного до літнього, що робить його спортом і фітнесом на все життя. Незалежно від фізичних здібностей або недоліків, навчитися диск-гольфу може будь-хто. Постійні стаціонарні диск-гольф парки існують у 20 країнах по всьому світу.

Дабл-диск-корт (DDC)

У дабл-диск-корт грають командами з двох осіб. Ігрове поле складається з двох квадратних кортів (сторони корту по 13 метрів, відстань між ними – 17 метрів) (рис. 16). Гру ведуть одночасно двома дисками по 110 грамів кожен.

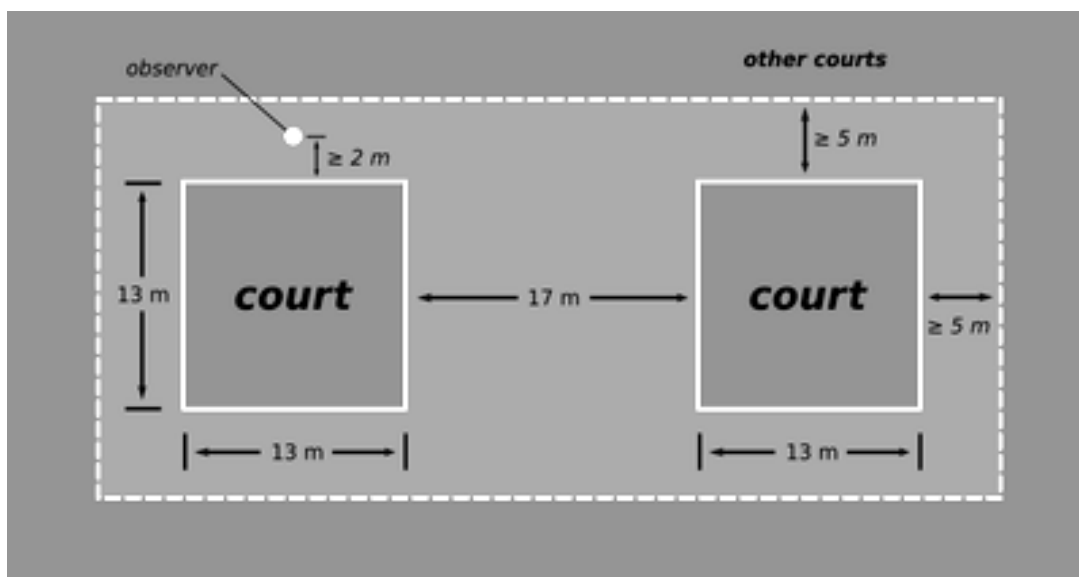


Рис. 16. Ігрове поле у дабл-диск-корт

Мета гри – кинути диск так, щоб гравці супротивника не зловили його і при цьому він потрапив у зону противника. Інша мета – змусити команду суперника тримати два диски одночасно.

Одне очко зараховується, якщо диск у корті противника не спійманий, два очки зараховується, якщо 2 диски в корті не зловлено. Якщо диски не потрапили в корт суперників, то очко (або 2) зараховується противникові. Якщо команда володіє двома дисками одночасно, то зараховується 2 очки противникові.

Гатс (Guts) фрісбі

Гатс – спортивна гра, в якій беруть участь дві команди, від одного до п'яти гравців у кожній. Мета гри полягає в тому, щоб першими набрати 21 очко. Перед початком гри команди розміщуються одна навпроти одної на відстані 14 м. Гравець повинен кинути диск у суперника так, щоб той не зміг його піяти. При цьому кидок повинен бути зроблений в обмежену витягнутими руками суперників зону. Якщо кидок виконаний неправильно, то команда, яка приймає, отримує очко.

Гравці команди, яка приймає, повинні зловити диск однією рукою. Якщо їм це вдається, то очки нікому не зараховуються, якщо ні, то команда, яка щойно кидала диск, отримує очко.

Ця гра розвиває навички кидання диска, а також вміння ловити диск однією рукою.

Хот-бокс

Хот-бокс – неконтактний командний спорт, схожий на алтімат, але з меншою кількістю гравців і меншими розмірами ігрового поля. Як і в алтімат, метою гри є заробити очко, пасуючи диск у гольову зону, проте гольова зона в хот-боксі тільки одна, і вона набагато менша, ніж в алтімат. У цьому сенсі хот-бокс – це алтімат на половині поля (аналогічно стрітболу). У хот-бокс зазвичай грають у тому разі, коли не вистачає гравців для алтімат.

У хот-бокс грають командами по три–чотири людини.

Поле для хот-боксу квадратне, розмірами приблизно 40x40 метрів. Єдина гольова зона становить собою квадрат 5x5 метрів у центрі великого квадрата. Обидва квадрата на кутах відзначаються конусами.

Перехід володіння. У хот-боксі відсутнє поняття ауту. Якщо перехід володіння (диск падає на землю, перехоплений тощо) відбувається в межах великого квадрата, то команда, що атакує, повинна «скинути» диск, зробивши пас за межі зовнішнього квадрата, перш ніж вона зможе забити гол.

Гол. Команда, яка забила гол, володіє диском. Перш ніж забивати наступний гол, диск необхідно «скинути». Зазвичай після голу гра зупиняється, однак у деяких варіаціях правил гри команда, що атакує, може продовжити гру негайно. **Фоли.** Фізичний контакт зазвичай допускається, щодо цього хот-бокс схожий на стрітбол. Звичайні для алтімату фоли і порушення в хот-бокс не оголошуються.

Дог-фрісбі (Dog Frisbee)

Головне в дог-фрісбі – наявність не тільки диска, але і собаки. Існує кілька варіацій змагань з дог-фрісбі, але загальним у них є те, що дресирувальник повинен кинути диск, а собака – його зловити.

Існують змагання на дальність (чим далі собака зловить диск, тим більше очок це принесе), на точність (собака повинна зловити диск в одній із певних зон), а також існує певний аналог фрісбі фрістайл, в якій собака і дресирувальник демонструють різні трюки.

Сіті-фрісбі

Сіті-фрісбі – напрям досить новий. Це перекидання диска по місту з використанням всіх міських інфраструктур, запаморочливі кидки на довгі відстані, приголомшливі трюки з використанням стін, сходів, поручнів, автомобілів, перекидання диска з даху на дах.

У сіті фрісбі, так само як і у фрістайлі, немає ніяких обмежень. Ти можеш грати з містом один на один, можеш покликати друзів, немає ні поля, ні суддів.

Пляжні ігри з літальним диском

У фрісбі можна грати не тільки на великому полі. Існують різні ігри, які не потребують великої кількості гравців і просторих полів.

Слабка ланка. У цю гру можуть грати від 4 до 10 осіб. Для гри необхідні дві літальні тарілки, бажано різного кольору.

Гравці стають по колу в 6–8 кроках один від одного. Диски беруть будь-які два гравці, що стоять навпроти один одного. Фрісбі починають кидати одночасно по колу за годинниковою стрілкою. Кожен намагається зловити тарілку і точно кинути її гравцеві, який стоїть ліворуч. У ході гри одна тарілка повинна «наздогнати» іншу. Гравець, що упустив тарілку або встиг її позбутися в той момент, коли до нього прилетіла друга, виходить з кола. Переможцями оголошуються двоє останніх гравців, що залишилися. Вони можуть продовжувати гру, передаючи фрісбі один одному одночасно – один знизу, другий зверху доти, поки один не упустиє фрісбі з рук.

Кидки на час. Це гра для двох. Гравці розходяться на відстань 10 м (або будь-яку іншу зручну відстань) і починають здійснювати кидки один одному. Мета – зробити якомога більше кидків за одну хвилину, при цьому жодного разу не впустивши тарілку на землю.

Кидки на точність. Гра для двох і більше гравців. Гравці стають у коло на відстані 5–10 м. Мета – кидати диск один одному таким чином, щоб той, кому спрямований кидок, міг зловити диск не сходячи з місця.

Кидки в ціль. У цю гру можна грати навіть одному. Гра є спрощеним варіантом гри диск-гольф. На землі малюється квадрат 2x2 метри. Гравці відходять від квадрата на однакову відстань (5 м або більше). Мета – закинути диск у квадрат так, щоб він не викотився за його межі. Кидки робляться по черзі, поки один із гравців не набере 5 очок (5 влучень).

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте давню і сучасну історію виникнення фрісбі.
2. Які розміри поля для гри в алтімат фрісбі?
3. Який диск використовується для гри в алтімат фрісбі? Назвіть його основні характеристики.
4. Назвіть основні правила гри алтімат фрісбі.
5. Охарактеризуйте технічний прийом захоплення диска і назвіть його види.
6. Назвіть різновиди кидків у фрісбі.
7. У чому полягає суть приймання диска?
8. Назвіть різновиди ігор у фрісбі та дайте їх коротку характеристику.

Література

1. Алтімат фрісбі в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ultimate.com.ua>
2. Алтімат (командний спорт с летающим диском). Методические рекомендации / сост. Лаврова Т. В. , Уланова Е. А. – Н. Новгород : ННГУ, 2006.
3. Грачев А.С. Фрисби как эффективное средство занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп / А.С. Грачев, Г.Ф. Жован ; НИУ БелГУ // Перспективы развития студенческого спорта. – Воронеж, 2014. С. 306–309.
4. Львівська обласна федерація літаючих дисків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://frisbee.lviv.ua>
5. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с.
6. Спортивные игры с летающим диском [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.frisbee.ru>
7. Українська федерація літаючих дисків (УФЛД) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ufdf.org>