

АЛТИМАТ-ФРИСБИ КАК ВИД СПОРТА

В. Д. Иванов¹, О. В. Марандыкина²

¹ Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

² Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия

Авторы рассматривают алтимат-фрисби как вид спорта. Представлена история развития алтимата-фрисби и правила игры. Дана характеристика основных понятий и дискурса. Рассмотрены преимущества алтимата-фрисби для внедрения в систему физического воспитания студентов и школьников.

Несмотря на небольшую историю развития, алтимат-фрисби занял свою нишу в российском спорте и даже выделился в отдельную субкультуру. Также, алтимат-фрисби обладает большим количеством преимуществ для внедрения в систему физической культуры студентов и школьников.

Ключевые слова: алтимат-фрисби, алтимат, фрисби, правила игры в алтимат-фрисби, алтимат-фрисби как вид спорта.

Актуальность. Спорт является одним из самых полезных способов проведения досуга. Он способен оказывать рекреационное воздействие на человека, улучшать его физические способности, а также дисциплинировать, что в совокупности является положительным не только для одного человека, но и для общества в целом. Поэтому популяризация спорта является одной из приоритетных задач для современного общества.

На сегодняшний день в России существует большое количество разнообразных видов спорта. Но они требуют серьёзных финансовых вложений и немалое пространство для организации и проведения спортивных мероприятий. Это приводит к тому, что подобный вид отдыха и досуга является наименее востребованным

Поэтому существует необходимость в такой спортивной дисциплине, которая обладает доступностью, лёгкостью в освоении и оказывает положительное воздействие на здоровье человека. Именно такой дисциплиной и является алтимат-фрисби.

Алтимат-фрисби обладает небольшой историей развития и является молодой спортивной дисциплиной, которая, без сомнения, смогла занять свою нишу в российском спорте. Алтимат-фрисбе является оптимальным видом спорта для развития физических и психических качеств личности. Благодаря простоте правил, доступности спортивного инвентаря и духу игры, алтимат-фрисби имеет преимущества для внедрения в систему студенческого и школьного спорта. Алтимат-фрисби обладает особенностями дискурса, который выделяет данный вид спорта в отдельную субкультуру.

Цель, задачи. Цель работы провести обзор научных публикаций по данной теме. Обозначить не

только преимущества, но и возможные недостатки алтимата-фрисби. Выявить пользу, которую приносит для развития физических и психических качеств данная спортивная дисциплина. Выявить особенности применения алтимата-фрисби для разных возрастов. Рассмотреть особенности дискурса в среде алтимата-фрисби.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования являлись научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке eLibrary (сайт <https://elibrary.ru>). Методы исследования: изучение научных литературных источников, обзор публикаций.

История развития алтимат-фрисби

Алтимат-фрисби — это игра с летающей тарелкой фрисби, которая начала свою историю в 1967 году в США. По инициативе студента Джоэла Сильвера были сформированы первые команды фрисбистов, а в 1968 году организованы регулярные игры. Со временем эта игра популяризировалась в колледжах и университетах США. Далее, в 1983 году была создана Всемирная федерация дисков (WFDF), которая начала проводить регулярные чемпионаты по всему миру.

В Россию данная игра проникла в 1989 году через Санкт-Петербург благодаря канадским школьникам, приехавшим по обмену. Позже в 1996 игра стала популярна в Москве, в 1998 — Великом Новгороде, в 1993 — Нижнем Новгороде.

При содействии Европейской федерации летающих дисков (ЕФЛД) был организован проект Евратлон, который был посвящён развитию алтимата в России и Эстонии. Под руководством Пола Эриксона были проведены семинары и показательные тренировки перед студентами и игроками существующих команд. После этого был

организован первый в России турнир по фрисби «Господин Великий Новгород» [1].

Правила игры. Алтимат — это командная игра. Она проходит на прямоугольной площадке размером 100х37 метров и состоит из трех зон: центральная, и двух целевых. Центральная зона — 64х37 м., целевая — 18х37 м. Если площадка не позволяет использовать такие размеры, то правилами предусмотрена возможность уменьшить её. В игре принимают участие две команды по 7 человек: 5 в игре и 2 запасных, но по правилам возможно и меньшее количество игроков. Замена игроков может происходить только после присвоенного очка, но больше ничем не ограничена [1].

Диск имеет следующие размеры: диаметр 28 сантиметров; вес 175 грамм. Существует список производителей, чьи диски прошли необходимые тесты и разрешены регламентом Международной федерации игр с летающим диском [17].

Цель набрать больше очков, чем соперник. Очки начисляются каждый раз, когда игроку удаётся передать диск товарищу по команде, находящемуся в целевой зоне соперника. Владелец диска не может перемещаться по полю. Игроки соперника должны ударить диском в воздухе или заставить соперника выполнить неточный пас, чтобы иметь возможность атаковать.

Игра начинается с построения команд на границе своей зоны. Сигналом готовности к началу игры является поднятая рука. Команда, которая вводит диск в игру или владеет им, является защищающейся. Диск может перейти противоположной команде только в момент перехвата в воздухе или же при касании с землёй.

Игрок, получивший диск, должен передать его товарищу по команде не позднее чем через 10 секунд, при этом владелец диска не имеет права отрывать опорную ногу от земли. Если в момент передачи паса диск коснётся игрока из противоположной команды, то пас не может быть принят и диск отдаётся противнику.

Очко команде присуждается, после фиксации игроком диска, первый касается целевой зоны соперника. После чего команды меняются площадками.

При любом «неудачном» паса идёт смена владения диском. Вводить диск в игру происходит с того места, где он впервые коснулся земли, или впервые покинул пределы поля. Потеря диска не ведёт к остановке игры [1].

Стоит отметить, что алтимат имеет такие особенности, которые заметно отличают её от других

спортивных игр. Во-первых, в игре отсутствует судья, то есть во время игры все спорные моменты решают самими игроками. Если игрок считает, что правила игры были нарушены, то он объявляет фол, с которым может согласиться или не согласиться его соперник, после этого игроки и диск возвращаются на то место, где они находились до объявления фола, и игра продолжается с этого момента, либо же диск передаётся другой команде.

Во-вторых, игра строится на уважение к соперникам и членам команды. Очевидно, что официальные правила запрещают оскорбления и хамство [1]. Помимо награды за победу в каждом турнире существует номинация «Дух игры» и получить её более почётно, чем быть на первом месте [12].

Игра почти не подверглась изменениям в правилах за всё время существования, единственными существенными изменениями стали: запрет бегать игроку, владеющему диском, и установлены более точные правила для защищающейся команды [3].

Развитие физических качеств в алтимат-фрисби

Многие исследователи отмечают, что занятия с фрисби являются эффективным средством развития и совершенствования физических качеств у занимающихся.

Так, О. А. Салаев, Н. О. Манджиева и Д. М. Лиджиева отмечают, что беговая подготовка в алтимате имеет особое значение. Передвижение игроков выделяется сложной траекторией, частой сменой ритма и длинны шагов, резкой смены направления, стремительной сменой ускорения и торможения положительно сказывается на скоростных способностях [3].

К таким же выводам приходят и Р. С. Ленин и А. В. Пожилова, дополняя, что помимо скоростных качеств, занятия с фрисби укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую систему и улучшают координационные способности. В качестве контрольных показателей использовались среднеарифметические значения для тестов «бег на 60 метров» и «Челночный бег 3*10 метров». В процессе исследования влияния алтимата на скоростные и координационные способности было выявлено, что происходит укрепление лучезапястного сустава, улучшается реакция на движущиеся объекты [4].

Подобное исследование о влиянии алтимата на физические способности проводили И. А. Колдашов, А. И. Колдашова, Р. М. Ярхамов и др. Примечательно, что исследование проводилось с участием контрольной и экспериментальной группой,

в ходе которого было установлено, что у студентов, занимающихся алтиматом-фрисби, улучшаются координационные способности и ловкость. Такие выводы были сделаны при рассмотрении результатов контрольных тестов. Челночный бег, сек. — 28 %, Статическое равновесие, сек. — 28 %, Кистевая динамометрия, кг — 20 %, Отбивание мяча от пола, кол-во раз — 14 %, Прыжки через скакалку, кол-во раз — 4 % [5].

Однако не все ученые разделяют мнение об исключительной полезности алтимат-фрисби. Например, С. С. Плотникова, А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко, что, несмотря на бесконтактность игры, она является весьма травмоопасной. Её травмоопасность соизмерима с американским футболом, хоккеем и регби.

70 % всех травм при игре в алтимат приходится на нижнюю часть тела, из них наибольшее количество повреждений связаны с коленными и голеностопными суставами, а также с повреждениями мышц передней и задней поверхностей бедра. Также из-за специфики игры немалое количество травм приходится на запястные и локтевые суставы.

Для снижения риска получения травм рекомендуется выполнять комплекс беговых, прыжковых, силовых упражнений и упражнений на координацию [6].

Для наиболее успешного развития физических качеств мало знать правила и играть в алтимат. Действия спортсмена должны быть правильными и отточенными до совершенства. Поэтому особое внимание нужно уделять процессу тренировок.

Е. А. Гусева и С. В. Бурханов рассматривают идеомоторную тренировку как один из результативных способов улучшения спортивно-технического мастерства. В своём исследовании они опираются на труды И. М. Сеченова и И. П. Павлова, которые выдвигали постулаты о том, что наша центральная нервная система запоминает двигательные действия и при «прокручивании» этих действий в голове в соответствующих анализаторах происходят процессы, которые схожи с реальными движениями. Но можно отметить, что сигналы, идущие в определенные группы мышц, будут значительно слабее, чем при реальном выполнении действия.

Идеомоторная тренировка подразумевает мысленное воспроизводства действий, которое потом будет применено на практике. Когда в сознании спортсмена-фрисбиста присутствует четкая и правильная схема двигательных действий, то вероятность успеха при выполнении этих же действий в

реальности значительно повышается.

Приемы идеомоторной тренировки в условиях тренировочного процесса повышают концентрацию внимания спортсменов, способствуют стимуляции работы нервно-мышечного аппарата. Это достигается за счет того, что фрисбист думает только о правильности выполнения действий и не отвлекается на возможные победы или поражения, как если бы это было во время реально игровой тренировки.

Е. А. Гусева и С. В. Бурханов демонстрируют продуктивность идеомоторной тренировки при помощи соотношения удачных и неудачных бросков, выполненных между двумя командами. Для одной применялась технология идеомоторной тренировки, а для другой нет. Команда, применяющая идеомоторную тренировку выполнила на 10 % больше удачных бросков чем команда, занимающаяся по обычному курсу тренировок алтимата [14].

Но, несмотря на видимые преимущества, алтимат является весьма травмоопасным спортом. Большинство травм, в котором, приходится на конечности и суставы.

Алтимат-фрисби в студенчестве. Авторы видят перспективы во внедрении в учебную практику алтимат-фрисби. По их мнению, преимуществами алтимата являются: изначальное выстраивание тренировочного процесса для взрослого человека, а не модификация детского; навыки, приобретаемые во время тренировок, имеют значительную ценность в молодёжной субкультуре; отсутствие судейства, которое даёт возможность студентам проявлять свою самостоятельность; также отмечается отсутствие мужского и женского дивизионов, что позволяет создавать смешанные команды, что соответствует социальному запросу со стороны студенческого общества [7].

С. С. Плотникова, Т. А. Башкина и А. В. Плотникова обращают внимание на то, что физическое воспитание студентов не должно быть направлено только на поддержание и повышение уровня физических возможностей. Важную роль, в процессе тренировок и в образовательном процессе в целом, играет психическое состояние. Даже хорошо физически подготовленные юноши и девушки могут испытывать физическую усталость.

Процесс тренировок должен быть построен таким образом, чтобы затрагивать физическую и психическую сферу студентов, то есть студенты должны получать положительные эмоции от занятий физкультурой в университете. По мнению исследователей такого эффекта можно добиться

только при внедрении в образовательный процесс новых видов спортивных игр, одним из которых является алтимат-фрисби.

По данным исследования С. С. Плотниковой, Т. А. Башкиной и А. В. Плотниковой было установлено, что внедрение элементов алтимата-фрисби в процесс тренировок, а также проведение спортивных игр по упрощённым правилам оказывает положительное влияние на эмоциональное самочувствие у 97 % испытуемых. Также, полученные данные по итогам успеваемости студентов по предмету «Физическая культура» были сравнены с данными за предыдущие годы. Число студентов, которые не смогли получить зачёт, значительно уменьшилось с 12 % до 6 %, что указывает на положительное влияние алтимата-фрисби на физическое состояние студентов [8].

Алтимат-фрисби занимает определённую нишу в российском спорте. К таким выводам приходят Л. М. Акбашева, В. Е. Архипенко и Е. И. Кобелева, изучая социальный взгляд на алтимат.

Примечательно, что большинство респондентов 66 % имели высшее или незаконченное высшее образование и являлись студентами либо специалистами — 35 % и 33 % соответственно. То есть алтимат-фрисби имеет особую популярность среди образованных людей.

Также, было отмечено, что большинство 73 % опрошенных относят себя к социальной группе «игроки в Алтимат», а следовательно имеют какие-либо общие признаки, общие цели и деятельность, а также связаны отношениями в рамках социального института в данном случае — института спорта.

Для многих, алтимат является одним из способов поддержания физической формы или средством для самореализации, соответственно, 36 % и 33 %

Алтимат в России появился относительно недавно, но уже существует оформлено и продолжает развиваться. Существуют профильные социальные институты (клубы, союзы, и т.д.), осуществляется воспитание спортсменов на уровне клубов, выполняется информационно-пропагандистская деятельность, есть система сформировавшихся социальных отношений, которые возникают в связи с функционированием социальных институтов, сформирована система норм и ценностей, есть спортивные достижения внутри страны и на мировом уровне [18].

Как отмечают О. С. Чернярова и О. Н. Степанова, для внедрения алтимата в образовательный процесс и его популяризации необходимо выявить

уровень осведомлённости и отношение студентов к игре. Для достижения поставленной цели было организовано исследование, в котором проводился опрос студентов. Было выявлено, что 62 % опрошенных не были знакомы с алтиматом, а 38 % слышали о нём.

Далее был проведён опрос исследующий отношение студентов к алтимату. Среди опрошенных 51,9 % студентов нейтрально относятся к алтимату-фрисби, что может быть связано с низкой осведомлённостью о данном виде спорта.

В целом, это указывает на то, что существует большая потенциальная целевая аудитория для привлечения студентов в алтимат. Но для того чтобы сделать это наиболее эффективно необходимо разработать и реализовать программу популяризации нового вида спорта алтимат среди студентов [9].

Нельзя забывать о студентах с ограниченными физическими возможностями. Е. А. Митрохин в своей статье «Современные формы занятий по физической культуре в вузах для студентов с ограниченными возможностями здоровья» приводит примеры неолимпийских видов спорта, которые могут использоваться для совместных занятий здоровых студентов и студентов со специальной медицинской группой «А». Развитие таких физических качеств как выносливость, быстрота, ловкость, точность, гибкость, координация движений, мелкая моторика, а также доступные правила, и недорогое материальное обеспечение делают алтимат-фрисби одним из наиболее привлекательных видов спорта для внедрения в практику спортивных игр и занятий физической культурой в университетах [13].

Алтимат-фрисби для дошкольников и школьников. Может показаться, что алтимат-фрисби подходит только для студентов, но М. Н. Смирнова и А. В. Корнев показывают, что алтимат возможно использовать при спортивном обучении школьников и детей дошкольного возраста.

М. Н. Смирнова и А. В. Корнев провели исследования, направленные на популяризацию алтимата среди учеников старшей школы. Для учеников были организованы открытые лекции и практические занятия по данному виду спорта. После всех мероприятий было проведено анкетирование. Анализ данных показал, что учащиеся заинтересовались игрой и хотели бы заниматься алтиматом-фрисби на уроках физкультуры.

В рамках исследования была организована методика обучения алтимату детей дошкольного возраста, направленная на развитие координа-

ционных способностей. Для экспериментальной группы проводились тренировочные занятия с элементами алтимата, а контрольная группа занималась по обычной спортивной программе для дошкольников. После проведения тренировочных занятий проводились тесты, направленные на измерение координационных способностей. Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения физических упражнений с элементами алтимата [10].

К подобным выводам пришла и А. Ф. Аникиева, исследуя развитие двигательно-координационных способностей у детей 9—10 лет с помощью упражнений с диском фрисби. Исследование проводилось на контрольной и экспериментальной группе, а уровень развития координационных способностей оценивался при помощи метода двигательных тестов: метание теннисного мяча в цель, челночный бег 3х10, ходьба по линии с закрытыми глазами.

На первом этапе тренировок детям были предложены упражнения на передачу диска различными способами: при помощи движения кисти, движением всей руки и передачей с полной координацией.

Затем, для развития способности к ориентации в пространстве, использовались упражнения на передачу диска в движении: спиной вперед, продвижением вдоль зала, на различные расстояния, броски в цель, подвижные игры 10 передач, удержание диска.

Для двигательно-координационных способностей особую роль играет развитие равновесия. Совершенствование равновесия было достигнуто при помощи упражнений по передаче диска из неустойчивого положения.

При помощи заданий на внезапную смену способа передачи диска по сигналу, на изменение направления движения, на совместное изменение и направления движения и способа передачи была развита способность к быстрому изменению направления движения.

При помощи методики двигательных тестов было выявлено, что существует значительный прирост в развитии координационных способностей, по сравнению с экспериментальной группой. Таким образом, можно сделать вывод о том, что применение упражнений для развития координационных способностей у детей 9—10 лет с элементами алтимата-фрисби являются эффективными [11].

А. С. Баранова и М. В. Резенова отмечают, что алтимат способствует укреплению дисциплины,

повышение чувства ответственности, развитие настойчивости при достижении поставленных целей. Старшеклассники получают возможность проявлять лидерские качества и научиться работать в команде. Также фрисби помогает в развитии скорости мышления внимания и точность движений. У занимающихся совершенствуется зрительный и вестибулярный аппарат, улучшается ориентировка в пространстве [2].

М. М. Борисова отмечает, что игра с тарелкой фрисби развивает навыки бросания диска, а также умение ловить диск одной рукой. Тарелка, находясь в непосредственном контакте с пальцами рук, развивает кисть, способствует развитию мелкой моторики рук, которая в свою очередь находится в тесной взаимосвязи с уровнем развития умственных способностей. Выполнение метания в полной координации, с участием крупных мышц туловища и конечностей способствует развитию телесной ловкости, формированию «схемы тела», что является важным условием обеспечения жизнедеятельности развивающегося организма. Упражнения в метании данного предмета развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища.

Овладение навыками игры с фрисби происходит постепенно. Сначала дети учатся метанию диска от бедра и плеча. Затем осваивают броски в парах. Цель — метко передать диск.

Стоит обратить внимание, что дети зачастую бросают диск только одной рукой — ведущей, из-за этого наблюдается значительная разница в эффективности бросков. Следует чередовать броски с правой и левой рукой, это способствует их гармоничному развитию.

Бросок диска должен производиться плавно, движением кисти и вытянутой рукой. Ловить летающий диск нужно двумя руками «крокодилом».

Достаточно эффективным является упражнение, при котором диск направляется ребром вверх и подкидывается, а затем ловится. Сложность в том, что диск должен лететь вертикально вверх и не улетать назад.

Фрисби, как скоростной вид спорта может быть травмоопасным, поэтому всегда при занятиях фрисби следует придерживаться таких правил, как не играть на мокрой траве, никогда не бросать диск на асфальте, не играть в холодную погоду.

Таким образом, использование спортивных игр и в частности игры фрисби, приучает старших дошкольников вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать лов-

кость, точность, быстроту реакций, координацию движений, и навыки упражнений в метании [20].

Особенности дискурса алтимат-фрисби. Исследованием о конструировании идентичности в дискурсе алтимат-фрисби занималась А.О. Кузнецова. Было выявлено, что особую роль для конструирования идентичности в дискурсе алтимат-фрисби играют темы силы, молодости, командного духа, единства, борьбы и победы [15].

Так как алтимат зародился в США, то в нём применяется большое количество англоязычной терминологической лексика. Она применяется при счете («Столлинг раз, два, три...»); для объявлений («Миддл!», «Стрип!»); во время объяснения тактики («Хендлер берет диск, первый в стеке выбегает в закрытую зону»). При использовании подобных терминов, игрок не только эффективно общается с членами команды, но и демонстрирует свою принадлежность к данной субкультуре и уровень своего профессионализма.

Поскольку алтимат — это молодежный вид спорта, кроме терминов, в речи игроков часто используются молодежные сленговые выражения, которые приобретают «околотерминологическое» значение в («Это был нереальный камбек!»). С помощью слова «камбек» ёмко выражается процесс быстрого набора очков и возможность победить после долгих поражений. Из-за того, что алтимат-фрисби — это очень динамическая игра, то подобные англицизмы применяются для экономии языковых усилий и быстрой коммуникации между членами команды.

В редких случаях представители команд используют в игре повседневные выражения на английском языке («Nice game!»; «Good spirit!»), что указывает на размывание границ между родным и чужим языком и в то же время индексирует открытость игроков глобальному миру.

Особенно сложные переплетения русского и английского языка можно пронаблюдать в названиях команд фрисбистов. Например, очень часто используется усечённый английский язык, который связан с ограниченным знанием английского. Пиплы — слово *people*, использованное во множественном числе на русский лат. Чаще используется межъязыковая игра слов, с целью создания запоминающихся эпатазирующих коннотаций (Re:Диски, GagariNNs, In.Team). Самый сложный способ переплетения русского и английского — это переплетение смыслов в наименованиях команд. Название команды Челябинска — ЧелOut (Chill out! — Остынь!)[16].

Немалую роль в названии команды играет и

гендерный аспект, который закладывает определённый гендерный смысл. Смыслы редко передаются напрямую (эксплицитно), гораздо чаще они выражаются опосредованно (имплицитно) — с помощью вербальных и невербальных средств, отсылающих к фоновым знаниям коммуникантов. Существует три формы дивизиона команд по фрисби: мужской, женский, смешанный.

Большое количество гендерно маркированных названий команд имеют мужские дивизионы. Зачастую, гендерный маркер имеет опосредованный характер и выражается путём отсылки к мужскому имени (Gigolo, Johnny Bravo, Furious George). Менее явные гендерные смыслы отражаются в наименованиях, объединённых метафорой войны. Они отнесены к группе гендерно маркированных, поскольку участие в военных действиях считается мужским делом, например: Ironside — военный корабль, Machine — техника, Revolver — оружие, Southpaw — боксерский термин, обозначающий определённые стойку и удар. Иногда встречаются и нетрадиционные названия мужских команд. Например, «Команда им. Жанны Фризбе». В данном случае происходит отсылка на красивую певицу Жанну Фриске.

В смешанных дивизионах гендерно немаркированные названия встречаются намного чаще. Нейтрализация гендерных смыслов создается путём использования собирательных существительных или слов с собирательным значением, как в наименованиях ПИПЛы, Дружина, Sabre Corp (corporation). Гендерно нейтральны названия в форме существительных множественного числа, относящиеся к семантической сфере «животного мира» (Бивни, Losers (Лузеры), Йошкин Кэтс, Белки, Wolverines), а также мистические наименования (The Ghosts) и названия, выраженные неодушевленными существительными (District 5, 7 Figures, Bucket, Overhaul, BioZONE, Gears-United) или прилагательными (Fresh) [19].

Выводы. Несмотря на свою небольшую историю развития, алтимат-фрисби смог занять свою нишу в российском спорте. Негласные этические правила и упор на «дух игры» ярко выделяет алтимат-фрисби среди других спортивных дисциплин. Алтимат-фрисби способствует развитию скоростных качеств, координационных способностей, ловкости, укреплению опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечнососудистой систем. Имея видимые преимущества, алтимат является весьма травмоопасным спортом. Большинство травм, в котором, приходится на конечности и суставы.

Список литературы

1. Пичугина, И. История развития и правила игры «алтимат» / И. Пичугина // Вклад молодых ученых в аграрную науку : Материалы международной научно-практической конференции, Самара, 07 апреля 2021 года. — Кинель, 2021. — С. 662—664.
2. Рындина, О. Г. Социально-психологические проблемы готовности допризывной молодежи к службе в вооруженных Силах России / О. Г. Рындина // Вестник Чувашияского университета. — 2006. — № 3. — С. 372—380.
3. Салаев, О. А. Развитие скоростных качеств в алтимате / О. А. Салаев, Н. О. Манджиева, Д. М. Лиджиева // Новая наука: Стратегии и векторы развития. — 2016. — № 1-2(58). — С. 162—165.
4. Ленин, Р. С. Фрисби как средство развития скоростных и координационных способностей / Р. С. Ленин, А. В. Пожилова // Актуальные вопросы профессионального образования сферы физической культуры и спорта : Сборник научных трудов. — Вологда, 2016. — С. 17—21.
5. Развитие координации и ловкости у студентов Московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана с помощью алтимат-фрисби / И. А. Колдашов, А. И. Колдашова, Р. М. Ярхамов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2022. — № 3(205). — С. 205—208.
6. Плотникова, С. С. Повышение физической подготовленности и профилактика травматизма на занятиях по алтимат-фрисби / С. С. Плотникова, А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко // Научная сессия ГУАП : Сборник докладов. В 3-х частях, Санкт-Петербург, 09—13 апреля 2018 года. Том Часть III. — Санкт-Петербург, 2018. — С. 201—203.
7. Фроленков, А. А. Опыт интеграции учебной и внеучебной спортивно-массовой работы в освоении дисциплины «Физическая культура и спорт» / А. А. Фроленков, М. В. Трунев // Психология и педагогика в системе современного образования : сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Новосибирск, 21 февраля 2018 года. — Новосибирск, 2018. — С. 144—149.
8. Москаленко Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов / Н. В. Москаленко, А. А. Ковтун // Физическое воспитание студентов. — 2012. — № 3. — С. 83—86.
9. Черноярова, О. С. Уровень и источники осведомленности студентов о виде спорта алтимат / О. С. Черноярова, О. Н. Степанова // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании : Материалы Межвузовской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 24 марта 2021 года. — Москва, 2021. — С. 365—370.
10. Смирнова, М. Н. Занятия алтимат фризби с лицами разного возраста / М. Н. Смирнова, А. В. Корнев // Научный поиск. — 2015. — № 3.2. — С. 71—73.
11. Аникиева, А. Ф. Развитие двигательных-координационных способностей у детей 9—10 лет с помощью упражнений с диском фрисби / А. Ф. Аникиева // Вестник науки. — 2019. — Т. 4. — № 6(15). — С. 17—20.
12. Ефимова-Комарова, Л. Б. Новый взгляд на использование спортивных игр в образовательном процессе во внеучебной работе со студентами / Л. Б. Ефимова-Комарова // Научная сессия ГУАП: гуманитарные науки : Сборник докладов традиционной Научной сессии, посвященной Всемирному дню авиации и космонавтики, Санкт-Петербург, 14—22 апреля 2020 года. — Санкт-Петербург, 2020. — С. 106—108.
13. Митрохин, Е. А. Современные формы занятий по физической культуре в вузах для студентов с ограниченными возможностями здоровья / Е. А. Митрохин // Международный научно-исследовательский журнал. — 2020. — № 6-3(96). — С. 70—75.
14. Гусева, Е. А. Влияние метода идеомоторной тренировки на тренировочный процесс у спортсменов-фрисбистов / Е. А. Гусева, С. В. Бурханов // Вопросы педагогики. — 2021. — № 3-1. — С. 81—84.
15. Кузнецова, А. О. Конструирование идентичности в дискурсе алтимат фрисби / А. О. Кузнецова // Вопросы психолингвистики. — 2014. — № 19. — С. 66—77.
16. Кузнецова, А. О. Английский язык в спортивной субкультуре алтимат фрисби / А. О. Кузнецова // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. — 2014. — № 2(42). — С. 73—77.
17. Грошев, В. А. Применение новых видов спорта с летающей тарелкой фризби на учебных занятиях в средних специальных учебных заведениях, реализующих программы ФГОС СПО «050141 — физическая культура» / В. А. Грошев // Проблемы и перспективы развития образования в России. — 2013. — № 21. — С. 89—93.
18. Акбашева, Л. М. Осторожно, не трогать! «Бесконтактный» спорт: социологический взгляд на спортивную инновацию / Л. М. Акбашева,

В. Е. Архипенко, Е. И. Кобелева // Format. Социология. — 2019. — № 2(2). — С. 4—12.

19. Кузнецова, А. О. Индексация гендерных смыслов в наименованиях команд алтимат фрисби / А. О. Кузнецова // Вестник Нижегородского государственного лингвистического университета им. Н. А. Добролюбова. — 2012. — № 19. — С. 54—60.

20. Борисова, М. М. Игра Фрисби в работе со старшими дошкольниками / М. М. Борисова // Наука и инновации — современные концепции : сб. науч. ст. по итогам работы Междунар. науч. форума, Москва, 05 апреля 2019 года. Т. 1. — М., 2019. — С. 30—34.

Поступила в редакцию 10 ноября 2022 г.

Для цитирования: Иванов, В. Д. Алтимат-фрисби как вид спорта / В. Д. Иванов, О. В. Марандыкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 1. — С. 35—43.

Сведения об авторах

Иванов Валентин Дмитриевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222 **AuthorID:** 229821 **E-mail:** vdy-55@mail.ru

Марандыкина Оксана Викторовна — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания. Московский государственный лингвистический университет. Москва, Россия. **ORCID ID:** 0000-0002-9155-5014 **AuthorID:** 943524 **E-mail:** o.marandykina@linguanet.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2023, vol. 8, no. 1, pp. 35—43.

Ultimate frisbee as a sport

Ivanov V.D.¹, Marandykina O.V.²

¹ Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-2952-3222. **AuthorID** 229821. **E-mail:** vdy-55@mail.ru

² Moscow State Linguistic University, Moscow, Russia. **ORCID ID:** 0000-0002-9155-5014. **Author ID:** 943524 **E-mail:** o.marandykina@linguanet.ru

The author considers ultimate frisbee as a sport. The history of the development of the ultimate frisbee and the rules of the game are presented. The characteristic of the basic concepts and discourse is given. The advantages of the ultimate frisbee for the introduction into the system of physical education of students and schoolchildren are considered.

Keywords: *ultimate frisbee, ultimate frisbee, ultimate frisbee rules, ultimate frisbee as a sport.*

References

1. Pichugina I. The history of development and the rules of the game «ultimate». *The contribution of young scientists to agricultural science*. Kinel, 2021. Pp. 662-664. (In Russ.).

2. Ryndin O.G. Socio-psychological problems of pre-prescription youth readiness to serve in the armed forces of Russia. *Bulletin of the Chuvash University*, 2006, no. 3, pp. 372-380. (In Russ.).

3. Salaev O.A., Mandzhieva N.O., Lidzhieva D.M. Development of speed qualities in the ultimate. *New science: Strategies and vectors of development*, 201, no. 1-2 (58), pp. 162-165. (In Russ.).

4. Lenin R.S., Pozhilova A.V. Frisbee as a means of developing speed and coordination abilities // *Topical issues of professional education in the sphere*

of physical culture and sports: Collection of scientific papers. Vologda, 2016. Pp. 17-21. (In Russ.).

5. The development of coordination and dexterity among students of the Moscow State Technical University. N.E. Bauman using ultimate frisbee. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, 202, no. 3 (205), pp. 205-208. (In Russ.).

6. Plotnikova S.S., Sidorenko A.S., Sidorenko V.S. Physical fitness increase and injury prevention in the ultimate frisbee classes. *Scientific session of the SUAI*. St. Petersburg, 2018. Pp. 201-203. (In Russ.).

7. Frolenkov A.A., Trunev M.V. The experience of integrating educational and extracurricular sports and mass work in the development of the discipline «Physical culture and sport». *Psychology*

and pedagogy in the system of modern education. Novosibirsk, 2018. Pp. 144-149. (In Russ.).

8. Moskalenko N.V., Kovtun A.A. Influence of physical culture and sports on the psychophysiological state of students. *Physical education of students*, 2012, no. 3, pp. 83-86. (In Russ.).

9. Chernoyarova O.S., Stepanova O.N. The level and sources of students' awareness of the sport of ultimate. *Innovations and traditions in modern physical education*. Moscow, 2021. Pp. 365-370. (In Russ.).

10. Smirnova M.N., Kornev A.V. Ultimate Frisbee classes with people of different ages. *Scientific search*, 2015, no. 3.2, pp. 71-73. (In Russ.).

11. Anikieva A.F. Development of motor-coordinating abilities in children aged 9-10 years using exercises with the Frisbee disc. *Bulletin of Science*, 2019, vol. 4, no. 6 (15), pp. 17-20. (In Russ.).

12. Efimova-Komarova L.B. A new look at the use of sports games in the educational process in extracurricular work with students. *Scientific session of the SUAI: Humanities*. St. Petersburg, 2020. Pp. 106-108. (In Russ.).

13. Mitrokhin E.A. Modern forms of physical education classes in universities for students with disabilities. *International Scientific Research Journal*, 2020, no. 6-3 (96), pp. 70-75. (In Russ.).

14. Guseva E.A., Burkhanov S.V. Influence of the method of ideomotor training on the training process

in frisbist athletes. *Questions of Pedagogy*, 2021, no. 3-1, pp. 81-84. (In Russ.).

15. Kuznetsova A.O. Construction of identity in the discourse of ultimate frisbee. *Issues of psycholinguistics*, 2014, no. 19, pp. 66-77. (In Russ.).

16. Kuznetsova A.O. English in the sports subculture Ultimate Frisbee. *Social and Humanitarian Sciences in the Far East*, 2014, no. 2 (42), pp. 73-77. (In Russ.).

17. Groshev V.A. The use of new sports with a Frisbee flying saucer at training sessions in secondary specialized educational institutions implementing the programs of the Federal State Educational Standard SPO «050141 — physical culture». *Problems and prospects for the development of education in Russia*, 2013, no. 21, pp. 89-93. (In Russ.).

18. Akbasheva L.M., Arkhipenko V.E., Kobeleva E.I. Be careful, do not touch! «Non-contact» sport: a sociological view of sports innovation. *Format. Sociology*. 2019. No. 2(2). P. 4-12. (In Russ.).

19. Kuznetsova A.O. Indexation of gender meanings in the names of the Ultimate Frisbee teams. *Bulletin of the Nizhny Novgorod State Linguistic University. N. A. Dobrolyubova*, 2012, no. 19, pp. 54-60. (In Russ.).

20. Borisova M. M. Frisbee game in work with older preschoolers. *Science and innovations - modern concepts*. Vol. 1. M., 2019. Pp. 30-34. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>