

## **БАМПЕРБОЛ ЯК ЦІКАВЕ ДОПОВНЕННЯ ДО ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Бампербол або бабл футбол («bubble» – англ. «бульбашка», «куля», «ball» – «м'яч») – незвичайний вид футболу та спортивна гра, яка стала популярною не лише серед тих, хто просто шукає активний відпочинок, але й серед спортсменів. Він поєднує в собі елементи футболу як спорту, так і веселої гри, забезпечуючи високу фізичну активність гравців. Тож давайте розглянемо, що таке бампербол, його переваги та особливості, а також варіант його запровадження в заклади вищої освіти на заняття з фізичного виховання.

Бампербол виник у Норвегії, коли Хенрік Елвестад (Henrik Elvestad) та Йохан Голд (Johan Golde) вирішили видозмінити звичайний футбол, одягнувши гравців у прозорі надувні сфери. Таким чином, у кінці 2011 року був проведений перший матч в історії бамперболу, який показували по норвезькому телебаченню. А пізніше відеозапис матчу поширився в інтернеті, і ця гра почала набирати популярність у всьому світі.

Правила бамперболу трохи схожі на правила футболу, але перед тим, як вийти на поле, гравці двох команд одягають на верхню частину тіла прозорі накачані повітрям кулі, які зветься бамперболами. Вони закріплюються спеціальними ремнями, а всередині них передбачені ручки, за які повинен триматися гравець.

Через вагу кулі приблизно (7-12 кілограмів) матчі з бамперболу зазвичай значно коротші за футбольні, адже довго знаходитися в грі з такою вагою на собі потребує великих зусиль. Ворота використовуються невеликі, шириною не більше 1,5 метрів. Позиції воротаря в даній грі немає.

На відміну від футболу, у бамперболі немає червоних або жовтих карток – за правилами можна штовхати суперників (що, по суті, є невід'ємною частиною гри через великі сфери, одягнені на гравців).

Розглянемо кілька плюсів та особливостей бамперболу. По-перше, він набагато безпечніший за традиційний футбол з точки зору травм, оскільки, знаходячись у великій надувній кулі можна уникнути болючих зіткнень.

По-друге, ця гра забезпечує високу фізичну активність гравців та тренує витривалість, оскільки гравці повинні активно рухатися з вагою бамперболу на собі.

І, по-третє, він сприяє розвитку навичок командної роботи, оскільки тут гравцям потрібно координувати свої дії, щоб уникати небажаних зіткнень, падінь та забезпечувати захист воріт. Ну, і, звичайно, це весела та незвичайна гра, в яку цікаво грати не тільки дітям та підліткам, але й дорослим.

Виходячи з всього перерахованого вище, бампербол міг би стати чудовим доповненням до предмету фізичного виховання у навчальних закладах, оскільки для даної гри не потрібне спеціально обладнане поле – достатньо звичайного спортзалу або стадіону. Але для гри в бампербол необхідні спеціальні надувні сфери, (власне, бамперболи), а також ворота, які потрібно буде придбати. Також, дуже важливо навчити студентів правил безпеки, як закріплювати ремені бамперболу тощо.

Тож, власна безпека, підвищення фізичної активності, покращення навичок роботи в команді та, безперечно, позитивні емоції, під час гри роблять бампербол хорошим варіантом спортивних змагань для впровадження в програму фізичного виховання у закладах вищої освіти.

*Науковий керівник: Володимир БОБР,  
канд. пед. наук, доцент*