

Пляжний волейбол як один із видів активного відпочинку

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Пляжний волейбол – популярний вид спорту, гра на розділеному високою сіткою піщаному майданчику, у якій дві команди, що знаходяться по різні сторони сітки, перекидають через неї м'яч, як правило, руками, з метою приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Свою історію він розпочав з 20-х років 20-го століття на пляжах Санта Моніки (Каліфорнія, США). Проте його популярність та доступність швидко набирала обертів і вже за кілька десятиліть він став відомим по всьому світу. Сонце, пісок, сітка і м'яч – ось і все, що необхідно для улюбленого мільйонами людей пляжного волейболу. Ця, здавалося б, не надто серйозна гра зародилася на відпочинку, стала неймовірно популярною і перейшла в розряд професійних, улюблених змагання на Олімпійських іграх.

Мета: популяризація пляжного волейболу як одного із видів активного відпочинку.

Результати дослідження. Пляжний волейбол є ідеальною спортивною дисципліною, в якій поєднуються не тільки спорт, а й відпочинок, не кажучи про командний азарт та ефектні битви на піску.

Прототипом для пляжного волейболу як окремого виду спорту став звичайний волейбол. У них є багатоспільного, але є і кілька істотних відмінностей за технікою і правилами гри. Насамперед, варто наголосити на тому, що пляжний волейбол вимагає від гравця стрибучості, рухливості, витривалості, сили, почуття м'яча, хорошої реакції і «ударної техніки». Кожна команда складається лише з двох людей, які не мають спеціалізації на нападників, захисників чи блокувальників – у пляжному волейболі потрібна універсальність. Цікаво й те, що міняти гравців не дозволяється. Якщо гравець травмується, відмовляється від гри або дискваліфікується, команда автоматично програє. Посинок, як правило, складається з трьох партій, дві з них граються до 21 очка, а третя – до 15 очок. Для перемоги, потрібно виграти у двох партіях з розривом не менше, ніж два очки. Команди мають право на два тайм-аути по 30 секунд за гру. Право на подачу команда отримує після виграного очка, втім, пропущений м'яч означає втрату права подавати. Як і в класичному волейболі, гравці подають по черзі, а на власній половині допускається не більше трьох торкань м'яча, після чого він повинен бути перебитий на половину суперника. Майданчик для біч-волей менший, ніж у класичному волейболі (16x8 метрів), але висота верхнього краю сітки однакова як у пляжному, так і в класичному спорті – 2,43 м для чоловіків та 2,24 м для жінок. Цікаво, що глибина піску повинна бути не менша, ніж 40 сантиметрів. Волейбол характеризується відносно нескладними технічними прийомом і тактичними діями. Його найважливішою рисою є відсутність безпосередньої контактної боротьби за м'яч. Інтенсивність рухів залежить від темпу гри, який може змінюватися відповідно до завдань, що вирішуються.

Крім традиційних для волейболу стрибучості, гарної реакції, відчуття м'яча пляжний волейбол вимагає значної витривалості, оскільки на піску складніше виконувати стрибки і ривки, а ігри часто проводяться на сонці за високої температури. В команді можуть грати від 2 до 6 і більше гравців, причому більша кількість гравців краще підходить для аматорського оздоровчого пляжного волейболу. Для цього варіанту волейболу важливим є універсалізм, оскільки гравці розміщуються на майданчику вільно, хоча у професійному пляжному волейболі у відношенні блокування і захисту застосовується спеціалізація.

Пляжний волейбол чудовий різновид активного відпочинку, кращий спосіб підтримати свою фізичну форму під час відпочинку. У пляжному волейболі гравці постійно знаходяться в русі, а це не тільки допомагає підтримувати форму, а й приносить масу задоволення. Оздоровчо-рекреаційні можливості волейболу визнаються як значні. Заняття волейболом завдяки своїй динаміці підвищують рівень фізичного стану, функціональні можливості організму. Вони навіть пропонуються хворим на атеросклероз та гіпертонію I ступеня. Доведено, що гра у волейбол сприяє нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії. Такий активний відпочинок знижує ризик серцевих нападів і подовжує термін життя. Командні ігри згуртовують людей, налаштовують до більш відвертого і близького спілкування.

Висновок. Пляжний волейбол – відмінний спосіб підняття корпоративного духу і зміцнення відносин в колективі. Він не лише покращує фізичний стан людини, але й сприяє отриманню задоволення. Великим плюсом можна вважати те, що для початку занять пляжним волейболом достатньо лише бажання, оскільки ази навчання є досить доступними.

Література

1. Вайнбаум Я.С. Дозування фізичних навантажень. - 2012.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивні ігри. - М. Академія, 2001. – 310 с.
3. Фізичне виховання. Волейбол: практикум / уклад.: В.Г. Єременко, Т.Ф. Свірська. - К.: НАУ, 2013. - 44 с.