

Галета С., студентка групи 202-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ПЛЯЖНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Найпопулярнішими пляжними ігровими видами спорту є: волейбол, футбол, гандбол, теніс, регбі. Серед ігрових видів спорту особливою популярністю користуються пляжні види спорту. Їм віддають перевагу не лише професійні спортсмени, а й усі охочі.

Найпопулярнішими на сьогодні є пляжний футбол і пляжний волейбол.

Пляжний футбол, також бічсокер (англ. (beach soccer)) – вид спорту, заснований на правилах гри традиційного футболу. Змагання проводяться на піщаних пляжах, при цьому особливе значення має техніка володіння м'ячем і швидкість пересування по грузкій поверхні.

М'який і в'язкий пісок змушує гравців багато імпровізувати, використовувати красиві технічні прийоми (наприклад, удари в падінні через себе – «ножицями» або «бісіклетами»). Компактні розміри ігрового поля (28x37 м) дозволяють гравцям забивати практично з будь-якого положення, навіть прямим ударом від своїх воріт. Відповідно, за гру можна побачити аж до 60-ти ударів по воротах суперника (для порівняння, у великому футболі 20 ударів по воротах на обох суперників вважається пристойним показником). Голи в середньому забиваються кожні 3–4 хв, а середня результативність матчу становить близько 11 забитих м'ячів за гру (у традиційному футболі останнім часом норма 2,5 голи).

Матчі та турніри з пляжного футболу стають іще більш видовищними завдяки шоу-програмам і, зокрема, черлідінгу. Попри видиму простоту гра вимагає добро фізичної підготовки і поширення сприяє розвитку фізичної культури. За словами тренера української збірної Сергія Кучеренка: «Пляжний футбол – унікальна гра, це поєднання найпопулярнішого виду спорту з найпопулярнішим місцем відпочинку, ще один яскравий різновид здорового способу життя».

Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра на розділеному високою сіткою піщаному майданчику, в якому дві команди, що перебувають по різні боки 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. Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу. Між двома видами спорту існує багато спільного, але є й істотні відмінності в правилах і техніці гри.

Пляжний волейбол, окрім традиційних для волейболістів стрибучості, хорошої реакції, сили, відчуття м'яча, вимагає особливої атлетичності (у грі на

піску спортсменам доводиться частіше здійснювати стрибки і ривки) і витривалості (матчі, в яких заміни гравців у командах правилами не передбачені, часто проходять в умовах високої температури, при яскравому сонці або при дощі і сильному вітрі, до того ж звичайною практикою є проведення однією командою декількох ігор на день). Важливою якістю для гравців є універсальність, адже команда в пляжному волейболі складається всього з двох гравців. Гравці не розділені за амплуа і розміщуються на майданчику вільно. Проте зараз у багатьох командах можна виділити високого блокувальника і нижчого, але рухливішого захисника (догравача), звільненого від роботи на блоці.

Головним керівним органом у пляжному волейболі є Міжнародна рада з пляжного волейболу, що входить до складу FIVB, – Міжнародної федерації волейболу.

Волейбол пляжний є олімпійським видом спорту. Від 1996 року пляжний волейбол присутній у програмі змагань Олімпійських ігор.

Найбільшими змаганнями, окрім олімпійських турнірів, є чемпіонати світу, що проводяться один раз на два роки; Світовий тур – щорічне комерційне змагання, що складається з декількох етапів, організоване аналогічно тенісним ATP- і WTA-турам; турніри, що проводяться регіональними конфедераціями, що входять до FIVB.

Національні збірні команди України з пляжних ігрових видів спорту мають певні досягнення на міжнародних змаганнях. У 2007 і 2010 рр. вони здобували звання чемпіонів Європи з пляжного футболу, 2011 р. – перемагали у відбірковому турнірі до чемпіонату світу; з пляжного гандболу були призерами та переможцями континентальних чемпіонатів, а у 2001 р. – чемпіонами Всесвітніх ігор.

У результаті узагальнення міжнародного досвіду їх функціонування виокремлено чинники успішного розвитку у світі [1].

Сучасному міжнародному спортивному руху притаманні наступні тенденції:

- інтенсифікація процесів виникнення та поширення нових видів спорту,
- зростання рівня спортивних досягнень, суттєве збільшення кількості змагань,
- значні темпи професіоналізації, комерціалізації, глобалізації та ін.

Під впливом глобалізації національні види спорту отримують міжнародне визнання, формуються їх організаційно-управлінські структури, відбуваються змагання світового масштабу.

Пляжні види спорту не є виключенням. Незважаючи на нетривалу історію розвитку, вони включені до програм наймасштабніших міжнародних комплексних змагань: Ігор Олімпіад, Всесвітніх ігор, а також спортивних заходів континентального та регіонального рівнів. Популярність цих видів спорту обумовила ініціативу організації SportAccord започаткувати Всесвітні пляжні ігри.

Крім того, пляжні види спорту є доступними і видовищними, позитивно впливають на здоров'я людей, сприяють поліпшенню емоційного і фізичного

станів. Національні збірні команди України з пляжних ігрових видів спорту мають певні досягнення на міжнародних змаганнях. Однак в останні роки рівень досягнень зменшується через зростання популярності видів спорту, що обумовлює суттєве підвищення конкуренції на змаганнях.

Аналіз досліджень, що присвячені пляжним ігровим видам спорту, дає підстави стверджувати, що при акцентуванні уваги фахівців на питаннях системи підготовки спортсменів переважно у пляжному волейболі. Разом з тим, ефективність розвитку спорту, у тому числі пляжних ігрових видів, залежить не тільки від вирішення зазначених проблем, але й інших, вкрай важливих аспектів: організаційно-правового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, кадрового, інформаційного, тощо [3].

Література

1. <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/>.19.11.2021
2. <https://uni-sport.com.ua> .19.11.2021
3. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/210>. 19.11.2021

Головань О., магістрантка групи 501-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

д.пед.н., професор кафедри фізичної культури та спорту Рибалко Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне й безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров'ю [4].

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я.