

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ – ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА, ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В РЕКРЕАЦИОННЫХ ЗОНАХ

Герасимова И. М.

Днепродзержинский энергетический техникум, Украина

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния занятий пляжным волейболом на повышение уровня здоровья различных слоев населения. Пляжный волейбол как наиболее популярный вид спорта для активного отдыха современного человека. Максимальное использование природных факторов при игре в пляжный и парковый волейбол.

Ключевые слова: пляжный волейбол, активный отдых, природные факторы, двигательная активность.

Постановка проблемы. Научно-технический прогресс с каждым днем все больше проникает в жизнь человека. Достигновения науки и техники последних десятилетий принесли современной цивилизации огромную пользу в плане усовершенствования и модернизации производственной и бытовой сфер деятельности человечества, значительно увеличился объем получаемой информации из интернета, поднялся материальный уровень жизни человека.

Но все эти преимущества поставили современное общество и перед рядом проблем – снижение двигательной активности, значительно снизился уровень социализации и особенно молодежи из-за максимального общения с использованием современных средств связи (мобильные телефоны, интернет), что в свою очередь пагубно влияет на достижение высокого уровня здоровья, продление активного долголетия и возможности профессиональной самореализации, а также утрату способности и интереса к живому общению (умение общаться с людьми различных профессий, поколений, полов).

Методы исследования. Анализ литературных источников и результатов

соревнований, педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. Всем известно, что физические упражнения оказывают благотворное влияние на функциональное состояние человека (продуктивнее работают эндокринная и нервная системы, повышается уравновешенность нервных процессов, совершенствуется деятельность двигательных анализаторов, улучшается память, сон). Занятия любимым видом спорта повышают общую работоспособность организма, наблюдается уменьшение травматизма в быту и на производстве, занимающиеся значительно реже болеют и быстрее восстанавливаются после перенесенных заболеваний. А если это еще и вид спорта, в котором, наряду с максимальной двигательной активностью задействованы и все природные факторы, то этот положительный эффект увеличивается в разы.

Пляжный волейбол, несмотря на статус профессионального вида спорта, обладает высокой популярностью среди любителей активного отдыха различных возрастов.

Первые упоминания о пляжном волейболе приходятся на 1910 год – в это время на Гавайях местные серферы, ожи-

дая «хорошую» волну, скрашивали досуг игрой в волейбол прямо на пляже. Некоторое время спустя в пляжный волейбол стали играть на пляжах Санта-Моники (Калифорния, США), по шесть человек в каждой команде. А уже в 1930 году в Санта-Монике прошёл первый матч по пляжному волейболу с командами, состоящими из двух человек.

В Европу пляжный волейбол попал благодаря французским нудистам: в 1927 году эта игра стала популярным развлечением на пляже в Франконвилле (маленький городок недалеко от Парижа). Очень скоро игра распространилась по всей Европе. В нынешней Мекке пляжного волейбола - Бразилии игра стала популярной в 1950-х годах.

Первый официальный турнир по пляжному волейболу был проведен в 1947 году в Калифорнии, и уже через год в Лос-Анджелесе прошел первый турнир с призовым фондом (главным призом стал ящик шипучки).

Высокая популярность игры позволяет привлечь к игре внимание со стороны спонсоров и телевидения. Под эгидой ассоциаций и федераций проводятся турниры и соревнования, систематически появляются новые профессиональные команды и новые спортивные кумиры.

В 1989 году был проведен первый чемпионат мира по пляжному волейболу, а в 1993 году он стал официальным олимпийским видом спорта.

В официальных соревнованиях в пляжный волейбол играют две команды, по два человека в каждой и без замен. Игра проходит на песчаной площадке (8 на 16 метров), разделенной сеткой (высота для мужчин – 2,43 м и для женщин - 2,24 м). Цель игры – добиться того чтобы мяч коснулся площадки на стороне соперника, и в свою очередь не допустить падения мяча на своей стороне. Мяч можно отбивать любой частью тела.

Мяч вводится в игру подающим игроком. Когда мяч оказывается на чьей-

либо стороне, то команда может ударить по мячу три раза, для того чтобы перекинуть его на половину противника. Причем игрок не имеет права ударить по мячу два раза подряд (кроме случаев блокировки или при первом касании).

Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока мяч не коснется площадки, уйдет за пределы площадки или одна из команд не совершит ошибку. Выигравшая розыгрыш команда зарабатывает очко и право подавать мяч. Подающие игроки должны меняться при переходе подачи.

В пляжном волейболе матч играется из 2-х партий, а команда, которая выигрывает две партии, выигрывает матч. И если после первых двух партий счет 1:1, то играется решающая третья партия. Партия считается выигранной, если одна из команд набирает 21 очко при разнице в 2 очка. Но если счет в партии 20:20, то игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка. Если же дело доходит до третьей партии, то победа присуждается команде, которая набрала 15 очков при разнице в 2 очка. При счете 14:14 игра продолжается до тех пор, пока счет не достигнет разницы в два очка.

Что касается игр любителей, то здесь правила могут быть какие угодно, главное – получить от игры заряд хорошего настроения!

Благодаря простоте правил, использованию несложного оборудования и инвентаря, наличие ровной поверхности с песком и пляжного костюма, пляжный волейбол становится частью образа жизни многих современных людей на всех континентах. Этот вид спорта у людей ассоциируется с пляжем, солнцем, современной музыкой и отличным настроением.

А главное отличие и преимущество пляжного волейбола от классического заключается в том, что во время игры игроки используют максимально основ-

ные природные факторы оздоровления – солнце, воздух и воду!

Использование природных факторов по максимуму в процессе тренировки и соревнований в пляжном волейболе или просто во время активного отдыха с друзьями, будет решающим в реализации принципа оздоровительной направленности занятий пляжным волейболом.

Во время игры в пляжный волейбол человек пребывает в постоянном взаимодействии с окружающей средой: влияет на неё и приспосабливается к ней. Постоянно изменяется солнечное излучение, температура воздуха и воды, осадки, движение и ионизация воздуха, атмосферное давление вызывают существенные биохимические изменения в организме, что приводит к активизации физиологических и психических реакций: к изменению состояния здоровья, работоспособности человека и эффективности выполняемых движений. Все это может отражаться на технике и тактике пляжного волейбола и может увеличить вероятность травматизма. Поэтому, необходимо учитывать и специально дозировать влияние окружающей среды на игроков в пляжный волейбол.

Использование природных факторов в процессе занятий пляжным волейболом осуществляется по двум направлениям:

1. Солнце, воздух и вода как сопутствующие факторы, которые создают при грамотном их расчете, благоприятные условия для занятий волейболом на пляже или площадке на открытом воздухе. Они дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм занимающихся.

2. Природные факторы как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде солнечных, воздушных и водных ванн. При оптимальном воздействии эти процедуры, включенные в режим профессиональной и учебной деятельности, становятся предпочтительной формой актив-

ного отдыха и существенно усиливают и повышают эффект восстановления.

Также хотелось бы отметить и положительный эффект на тренировочный и соревновательный процесс в пляжном волейболе и эстетической составляющей этого вида спорта (вида двигательной активности). Люди смотрят на красивые и гармоничные формы тела игроков, на голубое небо, на близлежащий водоем и конечно, для пляжного волейбола характерно яркое солнце. Разрешается использование различных музыкальных композиций, что является дополнительным стимулятором к продуктивной двигательной активности.

Особо хочется отметить и положительную эмоциональную окраску пляжного волейбола. Выполняемые движения игроками на площадке позволяют творчески подойти к достижению цели игры. Так что за игру занимающиеся и зрители имеют возможность пережить целый «вихрь» эмоций – улыбки, смех, разочарование, момент обиды и восхищения, крик радости и победный клич. Пляжный волейбол дает максимальную возможность для общения.

Все вышеперечисленное, оказывает эффективное комплексное воздействие на занимающихся, а этим может похвастаться не каждый из многочисленных видов спорта известных человечеству!

Выводы. Пляжный волейбол вид спорта, один из наиболее популярных видов активного отдыха – признан людьми во всем мире. Этот вид физической активности подходит для любой компании не зависимо от уровня владения техникой игры в волейбол. Бегать и прыгать на песке, играя в пляжный волейбол, будет гораздо интереснее, чем лежать без дела под палящим солнцем. Плюсы налицо: ты в движении, поэтому загар ляжет ровнее, а твоя кожа будет иметь здоровый вид, у тебя отличное настроение. В запале игры ты даже не заметишь, как подтянешь голени, избавишься от

лишнего веса и приведешь мышцы всего тела в тонус. Кроме того, командная игра поможет вам лучше узнать друг друга (если компания новая) и наладить хорошие отношения. Несложны правила игры будут понятны и новичкам. Для людей более старшего возраста, пляжный волейбол хорош тем, что он позволяет получить максимально большое количество положительных эмоций от дозируемой двигательной активности и свести к минимуму травматизм. Комплексное воздействие двигательной активности и природных факторов во время занятий пляжным волейболом дает возможность человеку:

- гармонично чувствовать себя в окружающей среде;
- стимулировать его к повышению работоспособности и продлению активного долголетия;
- расширению диапазона культурных форм досуга и отвлечение от вредных привычек;
- увеличение удельного веса занятий физическими упражнениями и спортом в свободное время;
- формирование взглядов на активные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе практически в любую погоду как на жизненно необходимую, выработка соответствующего жизненного стереотипа;
- вооружение знаниями по вопросам составления и дозирования индивидуальных физических нагрузок, а также проведение и учет самоконтроля физических нагрузок;
- пробуждение интереса к занятиям спортом и другим средствам укрепления здоровья.

Пляжный волейбол – главное лекарство от скуки для молодых. Ты всегда в кругу друзей и единомышленников.

Игра в мяч на песке содействует снятию психологического напряжения от стрессовых ситуаций современной цивилизации. Командный дух игры улучшит личностные качества. Систематичность занятий и интерес к игре содействуют повышению морфо-функциональных показателей, повышению уровня здоровья.

Литература:

1. Мурамов И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества /И.В. Мурамова//Теория и практика физической культуры.–1990. №6. С. 1-8.
2. Потемкин Н. С. Возможность увеличения продолжительности здоровой жизни /Н.С. Потемкин// физиология человека. – 1996.- Т.2. – №5. – С.120-128.
3. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры/Селуянов В.Н. – М.:ТВТ Дивизион, 2009. – С. 46-49.
4. Попов С. Н. Физическая реабилитация /С. Н. Попов – Ростовн/Д: Феникс, 2005. – С.1-89.
5. Рыжкин Е. Ю. Физическая рекреация в сфере досуга человека /Ю.К. Рыжкин// Теория и практика физической культуры. – 2002. - №5. – С. 17-19.
6. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 1-504.
7. Хемберг С.Пляжный волейбол. Руководство / С. Хемберг, А. Папагеоргиу. – Терра-Спорт, 2004. – С. 1-328.
8. Хемберг С. Некоторые советы по технике и тактике пляжного волейбола / С. Хемберг. – (<http://lib.sportedu.ru>).
9. Интернет ресурсы:
-http://hnb.com.ua/articles/s-otdyh-plyazhnyy_voleybol-1346
-<http://webdiana.ru/otdih/513-plyazhnye-razvlecheniya.html>

Информация об авторе:

Герасимова Инна Михайловна, руководитель физического воспитания
Днепродзержинский энергетический техникум