

Стрельникова Євгенія Янівна

Старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури

Ляхова Тамара Петрівна

Старший викладач кафедри спортивних та рухливих ігор
Харківська державна академія фізичної культури

ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ВИДІВ ВОЛЕЙБОЛУ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ПОХОДАХ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Дана стаття присвячена впровадженню спортивно-оздоровчих видів волейболу під час туристських маршрутів для студентської молоді. Виявлено, що найбільший позитивний вплив під час походу мають рекреаційні види волейболу, які пов'язані з використанням оздоровчих сил природи.

Ключові слова: спортивно-оздоровчий похід, студенти, рекреаційні види волейболу.

Велику популярність серед молоді останнім часом мають спортивно-оздоровчі походи. Пішохідні, на байдарках походи вихідного дня захоплюють все більшу і більшу кількість студентської молоді України. Хлопці та дівчата разом з оздоровчим ефектом від походів отримують краєзнавчі знання про свою Батьківщину, спілкуючись між собою, вчаться спілкуванню з природою. Навантаження отримане в процесі подолання маршруту, як за правило розраховує інструктор або керівник походу. Але ми маємо сміливість стверджувати, що у нескладний похід, який триває більше двох днів, обов'язково туристи з собою візьмуть м'яч, без якого відпочинок – не відпочинок.

Ми маємо можливість запропонувати вашій увазі рекреаційні види волейболу, які можна використовувати на стоянках в якості активного відпочинку. Ці ігри були опановані в походах на байдарках по річках Сіверський Донець та Оскіл гравцями-аматорами Волейбольного Клубу «Кенгуру» та Клубу «Гідро». Середній вік учасників походів 21 рік, туристський досвід гравців 3-4 роки. Пляжним та оздоровчим видами волейболу займаються в середньому 5-6 років.

Перш за все згадаємо **Пляжний волейбол-Біч Волей** (волейбол на піску, пляжний волейбол). У волейбол на піску в 20-30 роки грали в Болгарії, Латвії, СРСР, США, Франції і Чехословаччини. Біч Волей з двома гравцями на майданчику з'явився в США в 1930 році. В кінці XX століття пляжний волейбол отримав дуже широке поширення в усьому світі і в 1983 році на сесії МОК в Монте-Карло він був визнаний олімпійським видом спорту (рис.1.). Біч-волей - командна гра, в якій спортсмени, передаючи м'яч один одному руками, прагнуть направити його через сітку на бік суперника таким чином, щоб м'яч приземлився на майданчику або його було втрачено. Від кожної команди в грі беруть участь по два спортсмени. Майданчик 8х16 м розміщується на піску [3]. У поході можна грати гру з однієї партії до рахунку: 12 чи 15 (офіційна партія триває до 21 очка та потрібно виграти дві з трьох партій).



Рис.1. Пляжний волейбол

Перекидбол (піонербол) - основне його технічне виконання на відміну від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч в процесі гри береться в руки (рис.2). Відповідно подача, пас партнеру і перехід м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла в двох партіях [2]. Під час стоянок в поході участь в грі можуть приймати команди з різною кількістю гравців.



Рис.2. Перекидбол (піонербол)

Фаустбол в англomовних країнах прийнято назву «фістбол». Один з найстаріших видів спорту. Перші правила були прийняті в 1555 в Італії. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50x20 метрів на відкритому повітрі. Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин.



Рис.3. Фаустбол

Якщо правилами турніру нічия в матчі виключається, то в разі нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, при необхідності ще дві і т.д. - до перемоги однієї з команд з перевагою як мінімум в два очки. М'яч трохи важче волейбольного (320-380 грамів). Замість сітки використовується мотузка, що натягується на висоті двох метрів. Подача проводиться з лінії в 3 метрах від мотузки. Приймати м'яч можна і з повітря, і після відскоку від землі (правилами допускається тільки один відскік), пасувати його партнеру і переводити на сторону суперника треба ударом кулака або передпліччя. При цьому діє волейбольне «правило трьох торкань», забороняється бити по м'ячу двома кулаками одночасно, а при перекладі на чужу сторону м'яч не повинен зачіпати мотузку або пролітати під нею [1].

У 1998 році під егідою ФІВБ оголосив популяризацію і поширення такого виду спорту, як **парковий волейбол**. Він став вважатися новою дисципліною волейболу у всьому світі. Парковий волейбол робить ставку на гравців, без обмежень у віці та статі, для яких участь є важливіше, ніж перемога. У парковому волейболі беруть участь дві командами по 4(або 3) гравці в кожній на майданчику, який розділений сіткою. Як припускає сама назва гри, парк-волейбол, - це гра на відкритому повітрі (рис. 4).



Рис.4. Парковий волейбол

Якщо в поході приймають участь школяри може використовуватися спеціальний м'яч – легший і більшого розміру. На прогаліні встановлюється проста, легка і мобільна сітка, замість стовбів можуть

використовуватися дерева. Хоча правила гри в волейбол зберігаються, в парковому волейболі пред'являється менше вимог і використовуються більш прості правила. Одним з основних принципів є «автосудівство», тому від гравців в даній грі чекають чесності і відповідної поведінки. Парк-волей грається за такою ж системою, як і волейбол, де кожен розіграш м'яча закінчується очком [3].

Уявіть собі волейбол, в якому гравці відбивають м'яч ... ногами. При цьому сітка висить цілком традиційно - трохи вище людського зросту. Це і є **сепактакрау**. Назва походить від слів Сепак - «удар», цей термін використовують в Малайзії, Сінгапурі та Індонезії, і Takraw, що в Таїланді означає «тканий м'яч». Ця забава надзвичайно нагадує футбол, волейбол і гімнастику. На кожній половині майданчика знаходяться три гравці. Як і в волейболі гравець, що подає відходить назад і ногою відправляє м'яч на половину суперників. Приймаючий робить сальто через себе або просто піднімає ногу до голови, витягаючись в шпагаті, і відбиває м'яч [1]. Також можна задіяти плечі, голову, коліна, головне - не руки (рис. 5).



Рис.5. Сепактакрау

Нове рішення для гри в волейбол – це **аква волейбол**! Завдяки тому, що учасники гри знаходяться по коліно у воді, вони отримують нові емоції і відчуття. Майданчиком може служити люба водна поверхня. Особливості гри в водний волейбол в тому, що, швидко пересуватися по майданчику неможливо через опір води, зате можна високо стрибати [2]. В похід на

байдарках візьміть надувні стовпи й чудова розвага займе весь ваш вільний час (рис. 6).



Рис.6. Аква волейбол

Ще один незвичайний вид відпочинку і спорту - **болотний волейбол**. У всіх гравців ноги по коліно в торфі чи багнюці, рухатися їм складно, тому вони періодично шльопаються в торф. Виходить дуже весело, хоча всі борються за перемогу професійно і азартно. Стрибати в болоті без підготовки дуже складно. Незважаючи на все це ігри проходять весело та азартно.

Всі запропоновані вашій увазі ігри можуть проводитися на відкритому повітрі, з використанням наявного в поході інвентарю (через мотузку чи рибачку сітку), яку можна закріплювати за дерева на доступній висоті, майданчик можна окреслити лінією на піску чи землі, якщо з собою немає смужки з тканини (іноді використовують бинт, який є в наявності в кожній аптечці). Головне, що ці ігри захоплюють гравців своєю емоційністю та доступністю в виконанні.

Література:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
2. <https://volleyballforyou.blogspot.com>.
3. sport.net.ua.