

ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЩОГО ПОКОЛІННЯ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ

¹Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В. Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа №27
ім. Віктора Гурняка

Анотація. У публікації висвітлюється історія розвитку пляжного волейболу як в світі так і в Україні, зазначено досягнення українських та спортсменів Тернопільщини, проаналізовано перспективність розвитку цього виду спорту.

Annotation. The publication highlights the history of the development of beach volleyball both in the world and in Ukraine, notes the achievements of Ukrainian and Ternopil athletes, analyzed the prospects for the development of this sport.

Пляжний волейбол – один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту, що отримав всенародне визнання і популярність. Цей вид спорту – хороший засіб підвищення рухової активності населення, росту фізичної підготовленості та оздоровлення, активного відпочинку та додаткового засобу спілкування [1]. Цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра двох команд, які складаються виключно з двох гравців, на розділеному сіткою піщаному майданчику. Пляжний волейбол відрізняється багатим і різноманітним руховим змістом, включає технічні прийоми, тактичні дії, те, що сприяє формуванню життєво-важливих рухових умінь і навичок, що нерозривно пов'язано з розвитком фізичних якостей. Заняття пляжним волейболом сприяють формуванню морально-вольових якостей, таких як: цілеспрямованість, колективізм, дисциплінованість, витримка, взаємодопомога, взаємопідтримка тощо, що є надважливим у сучасному світі.

Згідно історичних даних, батьківщиною пляжного волейболу являється Каліфорнія (США), на пляжах якої на початку двадцятих років минулого століття з'явилися перші ігрові майданчики, та команди, які склалися з шести чоловік. Згодом ігри проходили чотири на чотири, а пізніше два на два. В 1930 році в Санта-Моніці пройшов перший матч з пляжного волейболу між командами з двох гравців. З того часу центр розвитку пляжного волейболу перемістився на побережжя Санта – Моніка в «Пляжний штат» - сучасний центр проведення змагань. В програму Олімпійських ігор 1992році в Барселоні в якості показового виду, входить пляжний волейбол. 24

вересня 1993 року на 101 сесії МОК в Монте-Карло пляжний волейбол був визнано Олімпійським видом спорту [1].

Останнім часом пляжний волейбол набув широкої популярності як в світі, так і в Україні. На початку 1996 року в Україні було створено комісію з пляжного волейболу, а згодом і Асоціацію. У 2001 та 2002 роках у м. Києві було проведено три офіційні «Челенджери» FIVB. Вперше в 2002 році в Україні було проведено Єврокубок з пляжного волейболу серед юнаків і дівчат в м.Чорноморську Одеської області.

Історія пляжного волейболу України має чимало переможних сторінок. Так українська команда Сергій Попов та Валерій Самодай чемпіони Європи віком до 18 років (2008рік, Лоутраки, Греція), чемпіони світу до 19 років (2009 рік, Аланія, Турція), срібні призери Чемпіонату Європи до 20 років (2010 рік, Катанія,Італія), бронзові призери Всесвітньої Універсіади (2011 рік, Шень-Жень, Китай),чемпіони світу до 21 року (2011рік, Галіфакс, Канада), 2012 рік чемпіони Європи серед спортсменів до 23 років. На Чемпіонаті Європи 2015 року серед юнаків у віковій групі U 20 команда в складі рівнянина Іллі Ковальова та харків'янина Олега Плотницького посіла третє місце. Команда з м.Харків у складі Полуяна Тимофея та Вієцького Дмитра стали другими в Чемпіонаті Європи серед юнаків до 18 років.

В грудні 2021 року українські спортсменки Ангеліна Хміль та Тетяна Лазаренко виграли золоту медаль на рівні чемпіонату світу з пляжного волейболу серед спортсменів до 21року. До цього українки, які представляють Запорізьку область, вигравали титул чемпіонок Європи-2020 (U18), а також в 2021 році стали бронзовими призерами чемпіонату світу з пляжного волейболу серед спортсменів до 19 років.

Бурхливий розвиток пляжного волейболу в Україні почався з південної частини нашої країни. Досить популярний пляжний волейбол в Одеській, Миколаївській, Херсонській, Запорізькій та Сумській областях. Маштабно цей вид волейболу розвивається на півдні країни, оскільки сприяють погодні умови для розвитку і підготовки спортсменів. А саме головне - мінімальні фінансові витрати на будівництво і спорудження волейбольних майданчиків. Згодом пляжний волейбол набув популярності на Західній Україні, а саме в Закарпатській, Львівській, Рівненській областях. В Тернопільській області є райони в яких споруджені майданчики для пляжного волейболу – це Кременецький, Підволочиський, Тернопільський, Чортківський. На жаль, в Тернопільських дитячо-юнацьких школах не культивується такий вид спорту як пляжний волейбол. В місті немає жодного професійного майданчика для підготовки і проведення змагань як на обласному так і на всеукраїнському рівні.

Хочеться відмітити, що в м.Тернополі пляжний волейбол успішно розвивають в ДЮСШІ «Інваспорт». Вихованки тренера-викладача з волейболу, заслуженого тренера України Петра Ніколюка неоднаразово ставали чемпіонами і призерами Чемпіонату України з

пляжного волейболу серед осіб з порушеннями слуху. Студентка факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка Антонюк Вікторія в 2020 році виборола друге місце на Чемпіонаті України з пляжного волейболу серед осіб з порушеннями слуху, а в 2021 році здобула бронзу. Її напарниця – член національної збірної України, майстер спорту України міжнародного класу Яцькова Софія стала срібною призеркою чемпіонату світу з пляжного волейболу серед осіб з порушеннями слуху. Є успіхи і досягнення в пляжному волейболі серед чоловічих команд. Студент факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка Гладир Дмитро (тренер Олена Сопотницька) - бронзовий призер Чемпіонату України 2021 серед юніорів віком до 21 року, срібний призер Чемпіонату Світу з пляжного волейболу серед школярів у 2019 році.

Оскільки головна мета фізичного виховання – ефективне оздоровлення й вирішення найважливіших завдань всебічного розвитку особистості, тому доцільно розвивати, популяризувати пляжний волейбол в м.Тернополі та області з метою зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, забезпечення високої працездатності протягом життя, прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях.

Список літератури.

1. *Варіативний модуль «Пляжний волейбол» : навч.-метод. посіб. / Ю.В. Зайцева, І.В. Тараненко; за редакцією Ю.В. Зайцевої. – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2018. 66 с.*
2. *Методичні рекомендації до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» за темою «Волейбол» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з волейболу / О.П.Підгурська, Л.А.Петрук, А.М.Пасевич – Рівне: НУВГП, 2017. 31с.*

Шандригось В.І., <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВІЛЬНОЇ ТА ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка**

Анотації. У статті аналізується історія розвитку спортивних видів боротьби на факультеті фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Наведені результати виступів студентів студентів-спортсменів в особистому і