

Література:

1. Валерій Сушкевич (2017). Інтерв'ю. [Електр. видання]. Режим доступу : <https://naiu.org.ua/nychem-ne-huzhe-kak-ukrayntsy-staly-fenomenom-v-mirovom-sporte/>
2. Who Are The Major Players Of The Paralympics? Архив від 26.02.2021 на Wayback Machine, *New Disability*
3. Бріскін, Ю. Л. (2006). Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Львів. 346 с. [Електр. видання]. Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7246/1/Спорт%20інвалідів.pdf>
4. Режим доступу: <https://www.ipttc.org>
5. Режим доступу: <http://stats.ipttc.org/profiles>
6. Режим доступу: <http://stats.ipttc.org/ru/tournaments/5348>
7. Режим доступу: <http://stats.ipttc.org/ru/tournaments/5352>

ОСОБЛИВОСТІ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ ТА ЕКІПІРОВКИ ГРАВЦІВ У ВОЛЕЙБОЛІ НА СНІГУ

Мельник Аліна Юріївна¹
Стрельникова Євгенія Янівна²

¹Харківська державна академія фізичної культури

²Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. Розглянуто особливості правил змагань та екіпіровки гравців у волейболі на снігу. В офіційних правилах зазначено, що цей новий різновид волейболу може стати популярним розважальним і рекреаційним видом спорту в багатьох країнах світу, що мають зимові курорти. У матчі грають дві команди, що складаються із трьох осіб. Допускається присутність у команді одного запасного гравця. Волейболісти грають у щільному одязі, можуть одягати рукавички та головні убори. Важливим елементом екіпіровки є взуття, що забезпечує гарне зчеплення зі снігом. З цієї причини багато гравців використовують футбольні бутси з довгими шпильками.



Ключові слова: гравці; майданчик; правила; гравці; сніг; екіпіровка.

Вступ. Волейбол на снігу – це молода та перспективна дисципліна. Найближчими роками йому пророкують стійкий, безперервний розвиток, що в кінцевому підсумку може призвести до включення даного виду спорту до програми зимових Олімпійських ігор, пройшовши тим самим шлях пляжного волейболу у 90-х роках. Волейбол на снігу з'явився у країнах із холодним кліматом, зокрема у Сполучених Штатах. Потім гра набула популярності на гірськолижних курортах [2, 5].

Найбільшого розвитку зимовий волейбол отримав в Австрії у 2008 р. його великим центром став курорт Ваграйн, де почали організовувати змагання. У 2011 р. гра була офіційно визнана Австрійською федерацією волейболу, а 2012 р. у Німеччині пройшли перші міжнародні турніри за участю команд із 9 країн Західної Європи [1, 2, 5].

У 2015 р. Генеральна асамблея Європейської конфедерації волейболу включила гру до календаря змагань, і під її егідою у 2016 р. відбувся перший офіційний Європейський турнір. У 2017 р. президент конфедерації озвучив свій намір зробити волейбол на снігу частиною програми зимової Олімпіади. На зимових Іграх 2018 р. було організовано виставковий матч [1, 3, 5].

У 2018 році були затверджені перші офіційні правила з волейболу на снігу. До цього сезону застосовувалися правила пляжного волейболу з невеликими поправками, дійсними лише для нової зимової дисципліни. Головна зміна, внесена в новому сезоні, полягала в тому, що у волейбол на снігу відтепер грають у революційному форматі «три-на-три», що повністю перетворює його на унікальну дисципліну командних видів спорту [2, 4].

Під час матчів з волейболу на снігу допускаються заміни, що є ще однією важливою зміною порівняно з пляжним волейболом. До складу команди можна

заявляти до чотирьох спортсменів, кожній команді можна робити максимум дві заміни в кожній партії. Гравець, який вже був замінений, може повернутися в гру, замінивши будь-якого партнера по команді, не обов'язково того ж, що заміняв його. Допускаються додаткові заміни у виняткових ситуаціях, коли волейболіст не може продовжувати грати через травму чи хворобу, а ліміт замін вичерпаний. У разі, якщо така заміна також неможлива, гравцеві надається три хвилини на відновлення, але не більше одного разу протягом матчу [3, 5].

Майданчик для гри має прямокутну форму розміром 16x8 м, покритий снігом, глибиною не менше 30 см. З усіх боків розташована двометрова вільна зона. На рівній, засніженій поверхні майданчика не має бути каменів та інших сторонніх предметів. Розмітка складається з бічних та лицьових ліній, її наносять фарбою яскравих кольорів. Середня лінія відсутня. Сітка встановлюється на висоті 2,43 м для чоловіків та 2,24 м для жінок. М'яч обирають сферичної форми, виготовлений зі шкіри (натуральної або синтетичної) або іншого пружного нежорсткого матеріалу з водовідштовхувальними властивостями. У діаметрі снаряд має 68 см, а маса – 260-280 г [5].

Суддівська бригада на змаганнях включає головного арбітра, суддів-спостерігачів, які перебувають на вишці, і судді-секретаря, до завдань якого входить складання протоколу матчу і контроль над станом рахунку [2].

На даний час у науково-методичній літературі практично немає досліджень пов'язаних з волейболом на снігу, тому цікавою та перспективною є робота у цьому напрямку.

Мета роботи – вивчити особливості правил змагань та екіпіровки гравців у волейболі на снігу.

Результати дослідження та їх обговорення. Матч в волейболі на снігу складається з трьох партій. Виграє команда, яка першою в партії набирає 15 очок

з мінімальним відривом у два очки, матчі грають до перемоги однієї з команд у двох партіях. Під час гри команди змінюються сторонами після кожних п'яти розіграшів. Під час розіграшу команда має три торкання для повернення м'яча на бік суперника, на відміну від пляжного волейболу, торкання блоку не враховується. На майданчику немає певних позицій, тому гравці можуть вільно розташовуватися, за винятком порядку подачі. Головне завдання гравців обох команд – направити м'яч на іншу половину майданчика над сіткою так, щоб він торкнувся його поверхні. Команді, що виконує прийом подачі, необхідно перешкоджати падінню м'яча на своїй частині ігрового майданчика і повернути його назад супернику [3, 5].

Екіпіровка волейболістів на снігу включає в себе взуття з гарним зчепленням зі снігом. Оскільки спеціальні моделі взуття для волейболу ще не розроблені, професійні гравці активно використовують футбольні бутси. Допускається носіння рукавичок, шапок та теплої одягу. Спортсмени можуть носити окуляри або лінзи на власний ризик [3].

Члени команди мають носити форму єдиного стилю, довжини та кольору. Гравцям також рекомендується носити аксесуари, що відображають кольори країн, що беруть участь, які вони представляють на офіційних міжнародних змаганнях [5].

Низька температура навколишнього повітря та можливі падіння на сніг змушують волейболістів на снігу приділяти особливу увагу їх екіпіровці і не хтувати простими рекомендаціями [3, 5]:

1. Обов'язково слід одягати термобілизну. Її можна замінити на майку або футболку, але в цьому випадку краще вибрати синтетичну – така тканина відводить вологу набагато краще, ніж бавовна.

2. Наступний шар – кофта або толстовка із флісу, вони допоможуть затримувати тепло.

3. Зверху бажано одягти вітрівку чи жилет – вони вбережуть від вітру та снігу. Плюс жилета ще й у тому, що він не обмежує рухів.

4. Нижню частину тіла можна одягати на власний смак, при цьому орієнтуючись на температуру навколишнього середовища. Одні віддають перевагу шортам поверх термобрюк, інші – трикотажні штани, треті – болоньові штани. Усі варіанти цілком підходять. Обов'язково необхідно мати змінну форму.

5. Для того, щоб уберегти ноги від забитих місць і синців, рекомендується одягати на гру наколінники.

6. Взуття краще мати дві пари, і кожна з них повинна відповідати двом головним вимогам. По-перше, не промокати, а по-друге, забезпечувати надійне зчеплення зі сніговою поверхнею.

7. Для гри в шипуваннях необхідні термошкарпетки. І маленький нюанс: для збереження тепла на шкарпетки можна вдягнути бахіли.

8. Рукавички потрібні обов'язково. Вони не заважають ловити м'яч і бити по ньому, а під час перерв допомагають рукам не замерзнути.

9. На гру краще вдягнути спортивну шапку.

10. Максимально підтримувати тепло допоможе шарф, а ще краще – снуд. Його не потрібно постійно перев'язувати і обмотувати навколо шиї кілька разів. До того ж у разі потреби снуд захистить від холоду ще й обличчя.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що волейбол на снігу – це новий вид спорту та один з різновидів волейболу, правила якої в цілому схожі з пляжним волейболом, але є свої відмінності. Головна різниця в тому, що у волейболі на снігу грають «три на три», та є заміни гравців, а також спортсмени одягають на гру теплий одяг, рукавички, головні убори та взуття – футбольні бутси

з довгими шипами, що забезпечують зчеплення зі снігом. Ще однією відмінністю виступає менша тривалість партій – щоб виграти партію, одній з команд потрібно виграти 15 очок.

Література:

1. Міщук Д. М., Сироватко З. В., Абрамов С. А., Томашевський Д. В., Довгопол Е. П. Фізичне виховання. Волейбол: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.
2. <https://ukv.org.ua>
3. <https://www.cev.eu/News.aspx?NewsID=28737&ID=15>
4. <https://www.fivb.com/en/snowvolleyball>
5. https://web.archive.org/web/20181223030558/https://ebook.cev.eu/documents/snow_volleyball/rules_regulations_guidelines/cev_snowvolleyball_rules.pdf

САМОСТІЙНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ДО ВИКОНАННЯ ТЕСТУ АФСТ

Палевич Сергій Володимирович

Гришко Артем Володимирович

Цимбалюк Жанна Олексіївна

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Анотація. *Армійський фітнес-тест є відповідним інструментом для об'єктивної оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців, яка забезпечує реалізацію придбаних бойових можливостей до виконання бойових завдань. Його впровадження в підготовку військовослужбовців вплине на підвищення рівня оперативної та технічної сумісності ЗСУ зі збройними силами держав-членів НАТО і ЄС. При підготовці до визначення фізичної готовності до бойової діяльності контрольним виконанням тесту АФСТ в години самостійної підготовки військовослужбовцям для планування тренувального процесу необхідно визначити перелік тренувальних завдань та забезпечити їх оптимальну розстановку в часі.*

Ключові слова: *військовослужбовець; фізична підготовка; самостійне фізичне тренування; тест АФСТ.*