

БОССАБОЛ **Bossabol**

Л. И. Смернягин, преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Аннотация

Боссабол – это уникальный вид спорта. Он сочетает в себе элементы волейбола, гимнастики, трюки на батуте, футбол и капоэйры. Этот динамичный и зрелищный спорт появился в начале XXI века и быстро завоевал популярность в Европе и странах Ближнего Востока. Также ведутся переговоры о включении в Олимпийские игры

Ключевые слова: волейбол, футбол и акробатика.

Summary

Bossabol is a unique sport. It combines elements of volleyball, gymnastics, trampoline tricks, soccer and capoeira. This dynamic and spectacular sport appeared at the beginning of the 21st century and quickly gained popularity in Europe and the Middle East. Negotiations are also underway for inclusion in the Olympic Games.

Keywords: volleyball, football and acrobatics.

История создания

Игра появилась в 2005 году бельгийцем Филиппом Эйкмансом, вдохновлённым бразильской культурой и пляжными видами спорта. Первые показательные матчи прошли в Испании, после чего боссабол активно начал распространяться по всему миру.

Ключевые этапы развития:

- 2005 — официальное представление спорта в Барселоне
- 2007 — первый международный турнир в Дубае
- 2010 — создание Всемирной ассоциации боссабола
- 2015 — включение в программу Всемирных пляжных игр

Уникальные особенности боссабола:

1. Специальное поле

- Состоит из надувной платформы (15×25 м)
- Центральным батутом (диаметр 3,5 м)
- Надувными бортами
- Амортизирующими зонами безопасности

2. Комбинированные правила:

- Разрешены удары ногами (как в футболе)
- Можно отбивать мяч руками (как в волейболе)
- Допускаются акробатические элементы

3. Музыкальное сопровождение:

- Матчи проходят под живую или электронную музыку
- Ритм влияет на динамику игры
- Судьи-диджеи комментируют игру

Детальные правила игры:

Состав команды

- 2 команды по 4 участника

Счёт и продолжительность

- Игра до 21 очка (минимум 2 очка разницы)
- 2 тайма по 12 минут
- При равном счёте — дополнительный раунд до 5 очков

Система начисления очков

- 1 очко — обычный выигранный мяч
- 3 очка — забитый акробатический удар (сальто, удар через себя)
- 5 очков — гол, забитый ударом ногой с батута

Технические элементы и стратегии:

Базовые приёмы:

1. Волейбольные:

- Пас пальцами
- Атакующий удар
- Блок

2. Футбольные:

- Удар головой
- Приём мяча грудью
- Кручёные удары

3. Акробатические:

- Сальто с ударом
- Вращения на батуте
- Прыжки с переворотом

Тактические схемы:

- "Башня" (один игрок постоянно на батуте)
- "Ротация" (постоянная смена позиций)
- "Шок" (все игроки у сетки)

Требования к игрокам:

Физические параметры:

- Развитая координация
- Прыгучесть
- Гибкость
- Выносливость

Специальная подготовка:

- Тренировки на батуте
- Упражнения из паркура
- Элементы капоэйры
- Дыхательные практики

Турниры и чемпионаты:

Крупнейшие соревнования:

1. Мировой тур (ежегодно, этапы в 8 странах)
2. Чемпионат Европы

3. Кубок Эмиратов
4. Бразильский открытый турнир

Страны-лидеры:

- Бразилия
- Испания
- ОАЭ
- Бельгия
- Россия (начинает развиваться)

Форма:

- Наколенники
- Специальные носки с протектором
- Компрессионные повязки

Физиология и травматизм:

Преимущества для здоровья:

- Развитие всех групп мышц
- Улучшение координации
- Тренировка вестибулярного аппарата

Меры безопасности:

- Обязательная разминка
- Контроль за состоянием батута
- Ограничения по весу (до 110 кг)
- Медицинский контроль

Боссабол В России:

- Первые площадки появились в Сочи и Москве
- Проводятся любительские турниры
- Планируется создание федерации

Библиографический список

1. Боссабол URL.: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Боссабол>.
2. Маргулец Н. ЗОЖ – 3 // самые безумные состязания.