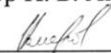


Министерство сельского хозяйства российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ижевская государственная сельскохозяйственная академия»

УТВЕРЖДАЮ

проректор по учебной работе,

профессор П. Б. Акмаров


« 14 » апреля 2016 г.

**ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ:
ОБУЧЕНИЕ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Учебное пособие

Составитель

В.И. Щербаков

Ижевск

ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

2016

УДК 796.325 (075.8)

ББК 75.569я 73

П 40

Учебное пособие составлено в соответствии с требованием Государственного стандарта высшего профессионального образования, утвержденного 17.03.2000г.

Рассмотрено и рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, протокол № 2 от 27.04.2016 г.

Рецензенты:

Ю.А. Мельников – канд.пед. наук, доцент кафедры ТМСТиСД, ФГБОУ ВО УдГУ

Н.А. Соловьев – канд. пед. наук, профессор ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

Составитель:

В.И. Щербаков – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

П40 Пляжный волейбол: обучение, совершенствование : учебное пособие / Сост. В.И. Щербаков – Ижевск : ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2016. – 89 с.

Издание написано с учетом последних изменений в правилах игры, проведения занятий, тренировок в современных условиях, позволяющих эффективно действовать на песчаных площадках в сложных ситуациях допускать меньше ошибок, а так же с целью закаливания и улучшение состояния здоровья для начинающих.

Учебное пособие предназначено тренерам и спортсменам, занимающимся пляжным волейболом. Преподавателям вузов, студентам, организаторам и учителям физической культуры, колледжей, общеобразовательных школ, а так же всем желающим заниматься этим видом спорта.

Учебное пособие издано при поддержке ЗАО МОЖСИМ, Удмуртской Республиканской Федерацией волейбола. Автор выражает искреннюю благодарность этим организациям.

УДК 796.325 (075.8)
ББК 75.569я 73

© ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2016
© Щербаков В.И., сост., 2016

Содержание

Введение.....	4
Глава 1. История развития пляжного волейбола.....	7
Глава 2. Особенности игры в пляжный волейбол.....	13
Глава 3 Факторы, определяющие эффективность игровых действий.....	14
3.1 Низкий уровень игры.....	14
3.2 Средний уровень игры.....	15
Глава 4. Построение тренировочного процесса и соревнований.....	17
4.1 Структура занятия.....	19
4.2 Заключение.....	24
Глава 5. Обучение техническим элементам игры в пляжный волейбол.....	26
5.1 Поддача мяча.....	26
5.2 Прием мяча с подачи.....	28
5.3 Передача мяча.....	30
5.4 Блокирование.....	31
5.5 Атакующие удары.....	32
5.6 Игра в защите.....	33
Глава 6. Совершенствование: техника, тактика, тренировка игровых действий.....	34
6.1 Стойки и перемещения.....	34
6.2 Поддача мяча.....	35
6.3 Прием подачи.....	40
6.4 Передачи мяча.....	42
6.5 Атакующие удары.....	44
6.6 Блокирование.....	45
6.7 Защитные действия.....	47
6.8 Практические рекомендации.....	49
Глава 7. Методика бальной оценки уровня игровой подготовленности спортсменов.....	55
Глава 8. Достижения, перспективы.....	62
Глава 9. Основные правила соревнований и системы розыгрыша.....	67
9.1 Официальные судейские жесты.....	81
Заключение.....	85
Список литературы.....	86

ВВЕДЕНИЕ

Современные социально-экономические условия предъявляют повышенные требования к своей физической, психологической подготовке к профессиональной деятельности молодому поколению. Для школьников и студентов внедрение в учебный и производственный процесс новых технологий, компьютерной техники, информатики дополнительно оказывает негативное влияние на биологические законы организма человека.

Не случайно в последние десятилетия происходит устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья учащихся и студенческой молодежи. Для кардинального исправления сложившейся ситуации в стране правительством Российской Федерации принята целевая программа по дальнейшему развитию физической культуры и спорта, качественному улучшению состояния здоровья, искоренения вредных привычек, табакокурения и наркотической зависимости молодежи. Активно ведется работа по внедрению комплекса ГТО; эта массовая сдача норм, которая начнется уже в 2016 году, что в полной мере касается и студентов.

Вклад в реализацию этих задач в значительной мере призван набирающий интерес среди молодежи, относительно новый современный вид спорта – пляжный волейбол.

В Приволжском федеральном округе пляжный волейбол закрепился в конце 80-х годов прошлого столетия. Наиболее активно начал развиваться в Республике Башкортостан, Самарской, Нижегородской, Оренбургской областях, позднее в Пермском крае и в других регионах Приволжского федерального округа. Были построены специализированные площадки с трибунами, для игры в пляжный волейбол. А в Республике Татарстан в 2013 году была проведена летняя Универсиада, для этих целей построен стадион с семью площадками, соответствующий мировым стандартам и требованиям. Следует отметить улучшение спортивно - материальной базы в Удмуртской Республике, построено девятнадцать площадок, из них восемь в г. Ижевске. Организовано прово-

дятся соревнования по этому виду в городах Сарапуле, Воткинске, Можге и других районах.

С 2008 года в Удмуртии проводится региональный турнир на кубок Президента Удмуртской Республики с участием команд Москвы и городов Приволжского федерального округа. Наиболее успешно в этих соревнованиях выступают братья Сергей и Андрей Егоровы, среди ветеранов А. Борисов, В. Щербаков и другие.

В 2014 году впервые в истории России представители Удмуртской Республики выиграли Чемпионат Европы полицейских и пожарных в г. Брюссель (Бельгия) среди ветеранов в составе: В. Щербакова, В. Елгешина., В. Никешкина.

Уникальность события заключается в том, что Владимир Никешкин единственный генерал – лейтенант в Европе завоевавший этот почетный титул.

Чемпионами Мира, так же являются представители республики Алексей Киселев, Алексей Шмаков, Оксана Котельникова. По количеству завоеванных медалей в чемпионатах Европы и Мира среди полицейских, в неофициальном зачете, Удмуртская Республика уступает лишь г. Москва и Московской области. Учитывая отдаленное географическое расположение региона от морских побережий, где имеются прекрасные пляжи, лучшие волейбольные стадионы с качественным песком, большей продолжительностью «пляжного» сезона (с апреля по октябрь), результаты впечатляют.

Огромная популярность и массовость пляжного волейбола в УР требует профессионального подхода к организации, самостоятельных занятий, проведению тренировочного, соревновательного процесса, и вовлечение в занятия любителей, детей и подростков этим видом спорта. В настоящее время в турнирах республиканского уровня участвуют более 40 мужских и около 40 женских и детских команд различного уровня подготовки.

Основной формой физического воспитания являются учебные и тренировочные занятия. Но их объем недостаточен для сохранения и укрепления здоровья, правильного формирования и всестороннего развития организма, под-

держания высокой работоспособности, подготовки к службе в Российской армии.

Выходом из этой ситуации служат дополнительные занятия физкультурой и спортом в свободное время. Они восполняют дефицит двигательной активности, увеличивают общее время занятий физическими упражнениями, способствуют более эффективному восстановлению организма после утомления, повышению физической и умственной работоспособности.

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания.

Пляжный волейбол является одним из самых привлекательных видов спорта для всех желающих. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, закаливания, воспитания моральных и волевых качеств и в то же время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры и материально-технического обеспечения, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

При подготовке данного пособия мы связывали его необходимостью компетентного подхода в соответствии с профессиональной подготовкой студентов. Это касается его содержания и цели: привлечение молодежи к занятиям пляжным волейболом, знакомство с основами этого вида спорта, изучением тактико-техническим действиям, правилами соревнований и различными системами розыгрыша. Применялись собственные результаты многолетних наблюдений, за сильнейшими игроками ПФО, сборной команды Удмуртии, являясь одним из основателей пляжного волейбола в УР. Использовалась литература авторитетных авторов, а так же отдельные результаты исследований российских специалистов.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

Родиной пляжного волейбола считается США. Самым подходящим местом оказалась Санта-Моника (California), где в 1920 годы были оборудованы первые специальные волейбольные площадки. Люди играли «шесть на шесть» по правилам классического волейбола.

В 1927-е годы пляжный волейбол появился в Европе в пригороде Парижа.

В 30-е годы пляжный волейбол стал распространяться в Болгарии, Чехии, Германии, и в других европейских странах.

Игры проходили в основном «шесть на шесть», «четыре на четыре», «три на три». Вскоре впервые была проведена игра «два на два». Этот способ игры оказался настолько популярным, что стал доминировать над другими вариантами. Эта тенденция сохраняется и до настоящего времени. Хотя в разных странах проводятся соревнования по пляжному волейболу «три на три», «четыре на четыре» (по волейболу «три на три» в 1997 г. впервые проводился чемпионат мира в Болгарии), все равно пляжный волейбол «два на два» распространен в мире гораздо шире и даже стал олимпийским видом спорта.

В 1930 – 1940-е гг. высота сетки в пляжном волейболе были 2-2,2 м, нападающий удар, блокирование, прием подачи и передачи мяча двумя руками снизу не применялись, поэтому одна игра длилась порой 1-7 часов.

Из-за Второй мировой войны развитие пляжного волейбола в мире практически остановилось и возобновилось только в конце 1940-х гг.

Первый официальный турнир по пляжному волейболу «два на два» игрока (далее речь будет идти в основном об этом варианте) был проведен в 1947 г. на государственном пляже Санта-Моники.

В 1950-1960-е гг. происходило дальнейшее развитие пляжного волейбола в США, Бразилии и других странах, росло мастерство игроков. Первой «звездой» в пляжном волейболе стал американец Джон Селзник.

В 1951 г. в США начали проводить цикл из пяти официальных соревнований по пляжному волейболу, в котором участвовали сотни игроков, этот вид

спорта стал шоу-бизнесом. Во время турниров проводились конкурсы красоты, что привлекало к ним дополнительное внимание средств массовой информации и зрителей.

Во Франции в начале 1950-х начал развиваться пляжный волейбол «три на три» игрока. Стала проводиться серия турниров с солидным призовым фондом.

В 1965 г. XX в. была организована Калифорнийская ассоциация пляжного волейбола.

Бурное развитие пляжного волейбола как профессионального вида спорта произошло в 1970-1980-е гг. XX в.

В 1976 году был проведен первый чемпионат мира среди мужчин, победителями стали американцы Джим Менденс и Грет Ли.

21 июля 1983 г. в США была основана Ассоциация волейболистов профессионалов (AVP). Количество турниров и призовой фонд из года в год возрастали.

В настоящее время под патронажем AVP проводится 25 турниров в 15 -20 штатах США. Лучшим игрокам выплачивается свыше полмиллиона долларов каждому. Кроме того с 1995 г. образована зимняя серия из пяти турниров, где соревнования проводятся под крышей. То есть пляжный волейбол становится круглогодичным видом спорта и, видимо, правильнее его называть – волейбол на песке.

Кроме AVP в США, существует несколько ассоциаций для спортсменов-любителей пляжного волейбола со своими многоэтапными чемпионатами.

В 1986 г. Была образована Ассоциация женского профессионального пляжного волейбола (WAVP). В настоящее время женская ассоциация проводит чемпионат из 12 турниров с призовым фондом в 150 – 200 тыс. долларов каждый турнир.

Лучшие игроки пляжного волейбола 1970-1980-х гг. у мужчин – Синджин Смит, Рэнди Стоклас, Т. Ховланд; у женщин – К. Грегори и Н. Меттиес. Каждый из этих спортсменов выиграл по несколько десятков турниров. Например,

С. Смит со своим партнером Р. Стокласом выиграли свыше 100 турниров и пять раз становились чемпионами мира.

В 1990-е гг. пляжный волейбол как профессиональный и любительский вид спорта стал распространяться во всем мире. В Австралии, Бразилии, Аргентине, Германии, Франции, Италии и других странах стали проводить национальные чемпионаты, состоящие из 8 – 10 и более этапов.

В 1990-г. Международная федерация волейбола (FIVB) создала Всемирный совет пляжного волейбола, который стал координировать развитие этого вида спорта и проводить серии мирового чемпионата. С каждым годом количество этапов Мировой серии растет и приближается к полутордадесяткам у мужчин и у женщин. Призовой фонд в 1997 г. превысил 4 млн. долларов.

В 1992 г. пляжный волейбол как демонстрационный вид спорта был представлен на Олимпийских играх в Барселоне (Испания).

В 1983 году в США была основана Ассоциация волейболистов профессионалов (A.V.P.), и в 1986 Ассоциация женского профессионального пляжного волейбола (W.P.V.A.).

В 1993 году в Монте-Карло пляжный волейбол получил статус олимпийского вида спорта.

В 1996 году на Олимпийских играх в Атланте (США) лучшие команды мира (24 мужские и 16 женских) впервые разыграли олимпийские медали.

Первыми Олимпийскими чемпионами по пляжному волейболу у мужчин стали американцы Карч Кирай и Кент Стеффенс, у женщин – Джеки Сильва и Сандра Перес из Бразилии.

Первый чемпионат Европы по пляжному волейболу состоялся в 1993 году в Альмерии (Испания), где состязались 24 мужские команды.

В 1994 году в Эшпиньо (Португалия) был проведен Чемпионат Европы среди женщин. Соревновались 18 команд из 12 стран. Победителями Европейских турниров становились у мужчин: М. Палинек и М. Пакоста из Чехии, португальцы, Ж. Бренха и Л. Майя, немцы Й. Ахман и А. Хагер, у женщин немки

Д. Мюи, Б. Бюлер, итальянки Д. Солацци и Л. Бругини, норвежки К. Бернтсен и М. Хестед.

В 2003 г. финал чемпионата Европы проводился в Аланье (Турция). Чемпионами у мужчин стали спортсмены из Австрии Н.Бергер и К. Допплер. Россияне Р. Аркаев (Норильск) и Д. Барсук (Краснодар) заняли 4 место.

На территории бывшего СССР – в основном в Прибалтике и на Черноморском побережье в Анапе – турниры по пляжному волейболу «два на два» игрока стали проводиться с середины 1980-х гг. С начала 1990-х гг. проводятся открытые чемпионаты Москвы, Санкт – Петербурга, некоторых регионов (Краснодарский край, Ростовская область и др.).

Первый чемпионат России по пляжному волейболу состоялся в 1993 г. в Сестрорецке близ Санкт – Петербурга. Чемпионами стали спортсмены из Санкт –Петербурга Д. Кувичка – Р. Жбанков и М. Копылова – Н. Белоусова.

В 1994 г. чемпионами России стали москвичи Р. Даянов и Г. Черимисов, а среди женских дуэтов второй год подряд – М. Копылова и Н. Белоусова.

С 1995 г. чемпионаты России проводятся в два этапа. На первом этапе (4-5 и более соревнований) определяются 8 команд (с 1997 г. – 16, с 2002 – 24), которые в финальном турнире (заключительный этап) разыгрывают золотые медали.

В 1995 г. чемпионами России (финал проходил в Чехове, Московской области) стали спортсмены из Москвы С. Орлов и С. Колесник, а также Т. Романовская и Т. Макарова.

В 1996 г. состоялось четыре этапа чемпионата России в Краснодаре, Таганроге, Москве и Сосновом Бору (Ленинградская область). Финальный этап чемпионата не проводился.

В 2001 г. финал чемпионата России проводился 6-9 сентября в Анапе. Чемпионами России стали: у мужчин – Д. Барсук и А. Тарантин (Краснодар – Москва), у женщин – А. Боброва и А. Морозова (Санкт – Петербург). В 2003г. финал чемпионата России проводился в Смоленске. Чемпионами среди мужчин

стали М. Кушнерев и С. Сайфулин (Москва), среди женщин – А. Боброва и Н. Урядова (Санкт – Петербург, Московская область).

На международной арене представители пляжного волейбола России только прокладывают дорогу к вершинам спортивного мастерства и поэтому еще не входят в мировую элиту, где законодателями мод являются спортсмены Бразилии, США, Аргентины, Швейцарии, Германии. Хотя определенный прогресс из года в год налицо. Так, в финальную часть чемпионатов Европы в последние годы регулярно выходят по две мужские и одна женская пары из России. По результатам 1996 г. лучшая на этот период российская команда Д.Карасев и М. Пospelов занимала 15 место в рейтинге FIVB.

Лучшая мужская команда России последних лет М. Кушнерев и С. Ермашин (Москва) заняла 9 место на Олимпийских играх в Сиднее, 3 место на одном из этапов Мирового тура и в итоговом рейтинге FIVB 2001 г. – 7 место.

На чемпионате мира 2003 г. в Рио – де –Жанейро спортсмены из России Р. Аркаев и Д. Барсук заняли 17 место из 48 команд.

К лучшим мастерам пляжного волейбола в России, кроме отмеченных выше, можно отнести С. Сайфуллина, П. Зайцева, А.Куликовского, А. Вербова, П. Карпухина, А. Боброву, М. Урядову, А. Морозову, А. Ширяеву, О. Филину, Н. Зорину и других.

В настоящее время пляжный волейбол в России продолжает развиваться. Расширяется география турниров, которые проводятся на специально построенных стадионах, вмещающих 3-4 площадки. Проводились матчевые встречи Россия- Бразилия (в Санкт – Петербурге зимой, под крышей), международный турнир «Кубок Петра Великого» в Таганроге (на специальном стадионе с крытыми трибунами для зрителей), в 1998 и 1999 гг. этап мирового тура в Москве.

Индивидуальный рейтинг игроков в пляжный волейбол 2003 г., в который вошли спортсмены, игравшие в основной сетке этапов чемпионата России, включает свыше 150 человек.

В чемпионатах краев и областей России в некоторых регионах участвует по 30-40 мужских и женских команд.

В первых чемпионатах Европы российские представители пляжного волейбола участия не принимали.

К лучшим мастерам пляжного волейбола в России можно отнести: Д. Карасева и М. Пospelова, М. Кушнарева и С. Ермишина, Р. Аркаева и Д. Барсука, С. Сайфуллина, П. Зайцева, А. Куликовского, А. Вербова, среди женских команд: А. Боброву, М. Урядову, А. Морозову, А. Ширяеву, О. Филину, Н. Зорину и других.

В Удмуртской Республике быстрыми темпами пляжный волейбол начал развиваться с 1986 года, с этого же года начали регулярно проводиться соревнования, первыми чемпионами стали В. Щербаков, Е. Егоров, А. Ашихмин, позднее А. Борисов, В. Елгешин, братья Сергей и Андрей Егоровы.

Заслуживает внимание стремления к здоровому образу жизни, в пропаганде физической культуры и спорта, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия, ветеранами: М. Кучерявенко, В. Анисимовым, Н. Бобылевым, В. Сенкевичем, В. Васильевым, среди женщин С. Кашаповой которые принимали участие в большинстве проводимых соревнованиях по пляжному волейболу на городском пляже Ижевска.

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ИГРЫ В ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Продолжительность одной игры в пляжном волейболе у начинающих и любителей составляет до 30 мин., у более подготовленных участников от 40 до 60 минут.

Если учесть, что игры в пляжном волейболе проходят под открытым небом, на рыхлой, неровной поверхности (по правилам соревнований слой песка должен быть до 40 см), часто в условиях высокой температуры до + 30°C и выше, при ярком солнце и сильном ветре, становится понятным, что игроки пляжного волейбола испытывают значительно большие физические и стрессовые нагрузки, нежели представители классического волейбола.

Преобладают здесь нагрузки скоростно-силовой направленности, поэтому на начальных занятиях даже спортсменам высшего класса нужно уделять особое внимание в учебно-тренировочном процессе, скоростно-силовой подготовке.

Если принять во внимание, что размеры площадки в пляжном волейболе лишь немного меньше, чем в классическом, а игроков всего двое, то становится очевидной гораздо большая ответственность каждого игрока за успешность индивидуальных и командных действий.

Игрок в пляжном волейболе должен владеть всеми элементами; прием, подача, нападающий удар, передачи, защитные действия, сохранять высокую концентрацию внимания, психологическую устойчивость, способность быстро приспособиться к незнакомой площадке. Учитывая, что на площадке находятся два игрока большое значение имеет интуиция, предугадывание событий, быстрое изучение привычек соперника, все это имеет огромное значение в выполнении успешных действий на соревнованиях (дуэли).

Поэтому главная цель подготовки игрока в пляжном волейболе – это универсальность.

Отмеченные выше особенности игровой деятельности в пляжном волейболе предъявляют повышенные требования в учебно-тренировочном процессе к спортсменам, самостоятельно занимающимся физкультурникам

ГЛАВА 3. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Следует различать низкий, средний, высокий и очень высокий (элитный) уровень игры в пляжном волейболе.

3.1 Низкий уровень игры

Этот уровень показывают в основном игроки среднего уровня в классическом волейболе взрослые, начинающие играть в пляжный волейбол, а так же подростковые и детские команды, играющие более одного года.

Решающим фактором для успеха в игре здесь как для мужчин, так и для женщин является подача, так как соперник и партнер не мешают выполнить этот элемент. Внешние условия, особенно ветер, дождь, мешают волейболисту качественно выполнить подачу и особенно прием мяча с подачи. Поэтому на занятиях следует больше внимание уделять эффективной подаче, и приему мяча.

В связи с неумением на этом уровне игры выполнения качественного приема мяча, а зачастую направленную за пределы площадки, важное значение имеет умение выполнить передачу из глубины площадки, для дальнейшей атаки или перевода мяча на сторону соперника, здесь очень важно избежать своей ошибки. В пляжном волейболе защита без блока является единственно важным элементом.

Главной целью тренировки на этом уровне игры является избежание случайных ошибок.

Снизить число случайных ошибок помогают следующие задания:

- а) выполнять подачи на середину площадки соперника, между игроками;
- б) игроку – правше, принимающей команды в зоне 1, можно подавать по диагонали в сторону слабой левой руки, и наоборот, если он левша;
- в) передачу мяча (пас) для нападающего удара следует выполнять средней высоты, и не слишком близко к сетке;
- г) следует применять тактические нападающие удары с переводом после пасов низкого качества.
- д) постоянно действовать в защите, находясь на удобном расстоянии, в

2–3м от боковой линии, и в 4–5м от сетки.

3.2 Средний уровень игры

К среднему уровню игры можно отнести волейболистов 1 разряда и выше в классическом волейболе, которые играют в пляжный волейбол более 2-х – 3-х лет.

Здесь успех определяют следующие факторы:

- а) более качественная подача, с учетом погодных условий;
- б) более надежный прием мяча с подачи, после которого партнер способен выполнить пас для нападающего удара;
- в) защита без блока как главный элемент защиты;
- г) умение после хорошего паса выполнить сильный точный удар;
- д) хорошее взаимодействие между защитником задней части площадки и блокирующим.

Переход на высокий уровень игры облегчают следующие элементы:

- а) тактические подачи на более слабого принимающего игрока;
- б) выполнение паса для нападающего удара с любой точки площадки;
- в) атакующий игрок умеет выполнять нападающий удар в любую точку площадки.

Выделенные моменты следует тренировать и применять на занятиях, соревнованиях.

Высокий уровень игры 1-е – 10-е места чемпионата Европы, США, Австралии, Бразилии, Китая и т. д.

Элитный уровень 1–3 места перечисленных континентов, 1–10 Чемпионата мира, Олимпийских игр.

ГЛАВА 4. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ

Учитывая, что в средней полосе России в соревнованиях по пляжному волейболу принимают участие игроки, занимающиеся классическим волейболом различного уровня подготовки, нужно помнить периодизацию классического волейбола, при планировании занятий в пляжном волейболе.

В переходном периоде, следующем сразу же после окончания сезона в классическом волейболе, может выполняться тренировка с мячом на песке. В зависимости от физического состояния, а также возможных травм это целесообразно делать раз в день, чтобы обеспечить постепенный переход к пляжному волейболу. Для этого достаточно 10 – 12 дней.

В этот период наибольшее внимание уделяется общему состоянию здоровья, теплый мягкий песок при прыжковых действиях спортсмена, более благоприятно переносят нагрузки позвоночный столб, мышечно-связочный аппарат. В то же время нужно быть готовым к изменчивости погоды, не установившаяся теплая погода, прохладные дожди, порывы ветра и т. д. необходимо всегда иметь соответствующую одежду, кроссовки, пляжные носки.

Следует планировать тренерам, преподавателям физкультуры, начинающим игрокам, студенческой молодежи, школьникам младшего возраста заниматься нужно 2 раза в неделю, вторник – четверг, согласно рекомендациям схемы недельного расписания. Более подготовленным - 3 раза; понедельник, среда, пятница с последующим участием в соревнованиях не высокого ранга, (табл.1).

Таблица 1 - схема расписания недельной тренировки (занятий), для школьников мальчиков и девочек 11-13 лет, 14-16 лет, занимавшихся классическим волейболом не менее 1 года, юношей и девушек с 17 лет начинающих заниматься пляжным волейболом.

Таблица 1

Схема расписания недельной тренировки (занятий)

Дни недели	Время, содержание тренировки
Понедельник	Бег, разминочные упражнения, растяжка, 1,5-2 часа ускорения 10 м x 5 раз, работа с мячом в парах,

	подачи, прием. двухсторонняя игра 1-2 партии.
Вторник	Работа с мячами, общая тактика, техника 1-2 часа передачи в парах, подачи, прием подач, анализ тренировки.
Среда	Общая выносливость, бег, многоскоки, 1,5-2 часа специальные беговые упражнения, прыжки у сетки, блокирование, прием подач, подачи.
Четверг	Индивидуальная техника и тактика, работа..... 1-2 часа с мячами, передвижения, ускорения.
Пятница	Работа на координацию с мячом и без него, стойки,.....1,5-2 часа перемещение индивидуальная тактика, техника.
Суббота	Базовая скорость, техника с мячом, координация.с 11.00 Игровая тренировка. Соревнования.....до 15.00
Воскресение	Игровая тренировка, соревнования,с 10.00 товарищеские встречи, анализ, разбор.до 14.00

Многолетние наблюдения показывают, что пляжный волейбол дает большой положительный эффект почти во всех элементах игры универсальной подготовке, особенно для воспитания морально-волевых и психологических качеств.

В то же время, песок отрицательно влияет на развитие реактивной силы мышц нижних конечностей, поэтому эти закономерности следует учитывать при построении тренировочного процесса (табл. 2.).

Таблица 2

Схема годичного цикла тренировочного и соревновательного процесса занимающихся пляжным волейболом непрофессионального уровня.

Классический волейбол				Пляжный волейбол					Классический волейбол		
Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Предсоревновательный период. Турниры на снегу 2х2.	Соревновательный период по классическому волейболу.			Предсоревновательный период по пляжному волейболу	Соревновательный период				Соревновательный период по классическому волейболу.		

4.1 Структура занятия

Основой учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие. Типовая схема отдельного занятия включает:

1. Подготовительную часть.
2. Основную часть.
3. Заключительную часть.

Подготовительная часть состоит из разминки. Разминка в начале занятия позволяет подготовить мышцы, связочный аппарат к основной работе, но главным образом психологически настроить нервную систему.

После выполнения разминочных упражнений, разогретые мышцы растягиваются с большей амплитудой движений, работают эффективнее, чем холодные. Таким образом раскрепощенное и гибкое тело быстрее реагирует и амортизирует случайные падения и неудобные положения, минимизирует травматизм во время выполнения довольно сложных движений.

Разминка обычно включает в себя общие и специальные компоненты. Общая разминка состоит из трех частей, по принципу от простого к сложному.

1. Первая включает в себя простые потягивания на месте, повороты туловища, шеи, которые помогают почувствовать движения.

2. Вторая часть – это разминочный легкий бег 2-3 минуты. Свободное выполнение специальных беговых упражнений:

- с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени;
- односкоки;
- движение приставными шагами, правым левым боком поочередно.

Все это выполняется по 15 – 20 метров по две серии. Далее упражнения на различные группы мышц, которые предназначены для контроля роста частоты сердечных сокращений.

Третья часть подразумевает статическое растягивание мышц, которое выполняется значительно интенсивнее и энергичнее. Мышцы должны разминать-

ся медленно и поступательно в течении 15 – 30-ти сек. До момента дискомфорта, но не до болезненных ощущений.

Рекомендуемые упражнения:

1. Наклон туловища вперед (рис.1). Положение ноги врозь, колени постараться не сгибать, носки врозь под углом 45 градусов. Медленно согнуться в талии до касания руками песка перед собой. Спину держать прямо. Сгибаться до появления напряжения в задней поверхности мышц бедра. Удерживать 15 - 20 сек. выполнять 6 - 10 серий;

2. Выпады влево, вправо (рис. 2). Присесть на правую ногу, слегка подать туловище вперед, медленно совершить выпад левой ногой в сторону. Спину держать прямо, носки врозь под углом 45 градусов, Не допускать смещения левого колена за пределы левой ступни, по вертикали. Ступня правой ноги смотрит вверх. Удерживать 10 – 15 сек., далее смена положений ног, выполнить 4 – 5 раз

Рис. 1

Рис. 2

Выпады ног вперед (рис.3). Выпад правой ногой вперед, левая нога максимально отведена назад прямая, туловище вертикально прямо, руками упираться в колено, держать 5 – 6 сек., смена положений ног, 6 – 8 серий. Более усложненный и эффективный вариант выполнения, в исходном положении два пружинящих покачивания, и смена положений ног в прыжке, выполнить 12 – 14 раз.

Растягивание икроножной мышцы (рис.4). В положении стоя опираться о стойку (дерево) для упора, выполнть выпад вперед одной ногой. Прижать к

песку с усилием пятку ноги расположенной позади, сохраняя ногу в выпрямленном положении удерживать 8 – 10 сек., поменять положение ног. Повторить 4 – 6 раз.

Рис. 3

Рис. 4

Растягивание мышц передней поверхности бедра (рис. 5). В положении стоя опереться о стойку (дерево, стул). Ухватив правую ногу за ступню и подтягивать с усилием к ягодичным мышцам. Выдвинуть правое бедро вперед для лучшего растягивания, туловище, голова прямо. Удерживать 4 – 6 сек., смена положений ног. Повторить 3 – 4 раза.

Рис. 5

Рис. 6

Исходное положение (далее И.п.).

Ноги на ширине плеч, руки в стороны прямые, четыре вращения рук вперед, четыре вращения назад, повторить 6 – 8 раз. Второй вариант и.п. тоже повороты туловища вправо и влево на каждый счет выполнить 12 – 14 раз, основные требования, осанку держать прямо, руки не опускать при выполнении поворотов, ступни ног не сдвигать. Третий вариант, и.п. тоже туловище наклонить вперед параллельно полу (земле), на каждый счет достать правой кистью руки левый носок ноги, левой кистью руки правый носок, ноги в коленях не сгибать, выполнить 14 – 16 раз (рис. 6).

И.п. глубокий выпад правой (левой) ногой вперед, упор руками, сзади располагающаяся нога прямая, голова приподнята, смена положения ног на каждый счет, выполнить 12 – 14 раз, постараться держать туловище прямо (рис. 7).

И.п. сидя, правая (левая) нога впереди прямая, сзади согнутая нога в коленном суставе, руки перед собой. Три пружинящих наклона вперед по нарастающей, постараться достать кистями рук, носок ноги, поменять положения ног, повторить 6 – 8 серий (рис. 8).

Рис. 7

Рис. 8

И.п. сидя руки сзади прямые, зажать ступнями ног мяч, на счет раз поднять мяч, ноги прямые, два перевести ноги вправо опустить до пола, три в и.п. на четыре перевести влево и обратно в и.п. Постараться не сгибать руки в локтевых суставах, ноги в коленных суставах, повторить 18 – 21 раз (рис 9).

Рис. 9

И.п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх с мячом (палкой) наклоны туловища на два счета вправо, на два счета влево, выполнить 16 – 18 раз, постараться не сгибать руки в локтевых суставах (рис 10).

И.п. тоже самое, наклоны туловища на два счета вперед ноги в коленных суставах не сгибать, достать пол (песок) мячом (палкой), на счет три прогнуться назад, и в исходное положение, выполнить 12 – 16 серий.

Рис. 10

Специальная разминка состоит из упражнений, связанных непосредственно для пляжного волейбола. Это ускорения на короткие дистанции на песке, передвижения правым, левым боком, спиной вперед, прыжки, имитация блока у сетки, падения, нырки, специальные беговые упражнения, для развития чувства песка ступнями ног.

После этого начинается работа с мячами, обычно в паре со своим напарником, решая одновременно разминочные задачи, работая над техническими

элементами с мячом, постоянно меняясь сторонами с напарником с учетом погодных условий (ветра, солнца), далее меняясь сторонами площадки.

Основная часть занятия.

В основной части используются упражнения главным образом с мячами, упражнения на совершенствование игры в защите, нападающих ударов, переводов, подачи и прием мяча с подачи, а так же игровая тренировка.

Среди упражнений с мячами преимущество отдается:

- многочисленным видам передач мяча;
- комбинированным передачам мяча, на месте, с разворотами, в движении.

Упражнения на совершенствование игры в защите, в приеме мяча выполняются в парах, возможно одиночно, аналогично в нападении.

Заключительная часть занятия. В заключительной части применяются упражнения для восстановления, дыхания, расслабления, растяжения мышц (рук, ног для пресса).

4.2 Заключение

Использование упражнений, игровых приемов и элементов предложенных в методическом пособии, позволит сделать интересным и разнообразным процесс самостоятельных занятий по пляжному волейболу. При организации самостоятельных занятий по пляжному волейболу нужно учесть, что упражнения необходимо модифицировать, адаптировать (упрощать, усложнять, разбивать на части) в зависимости от физической, технической, тактической подготовленности игроков.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов и элементов пляжного волейбола не связано с проявлением больших усилий, то эти приемы можно использовать для занятий в учебных группах, любителей и начинающих заниматься этим видом.

При условии правильной организации занятий пляжным волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижается артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя.

Творческий подход к организации самостоятельных занятий позволит на базе данных упражнений придумать свои упражнения, полностью удовлетворяющие потребностям и индивидуальным способностям всех категорий игроков на песке.

ГЛАВА 5. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ИГРЫ В ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

5.1 Поддача мяча

1. В пляжном волейболе опасность и эффективность подачи повышается, когда она выполняется во время ветра навстречу (прямо или сбоку) подающему. Подающий может, в пределах дозволенного правилами сделать паузу (разровнять песок на месте подачи, поправить экипировку, ленты площадки и т. д.) выждать удобный момент порыва ветра, или его ослабления. В солнечную погоду можно использовать яркость солнца. Все это создает дополнительные трудности игрокам принимающей команды.

2. Эффективность и точность подачи повышается, если в момент удара смотреть на мяч.

Зрительный контроль позволяет исправить неточность подброса мяча в ветреную погоду, во время дождя, при выполнении подачи в прыжке (рис. 11).

Для начинающего играть в пляжный волейбол, особенно девочек и мальчиков более приемлемая нижняя прямая подача; игрок находится лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую, стоящую сзади ногу.

Рис. 11

На ладони левой руки согнутой в локтевом суставе поддерживают мяч снизу, правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх - вперед на расстояние вытянутой руки на высоту 50-80 см.

Удар выполняется встречным движением правой руки снизу - вперед на уровне пояса, одновременно разгибая правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопро-

Рис. 12

вождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются рис. 12.

Наиболее распространенная верхняя прямая подача, которой пользуются большинство волейболистов. Подающий находится лицом или чуть вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на ладони на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед на высоту более одного метра. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах и отводится в вверх – назад. Во время удара бьющая рука движется вперед – вверх впереди игрока. Для придания вращения мяча вниз нужно в момент удара кистью руки накладывать на верхнюю поверхность мяча от центра тяжести, если придать боковые вращения, то смещать кисть следует соответственно с правой или левой поверхности мяча.

В этих случаях при подаче мяч должен вращаться вокруг горизонтальной, и горизонтально-вертикальной оси (рис. 13).

Чтобы выполнить подачу без вращения мяча (планирующую), подбрасывание мяча производится без его вращения, а удар по центру мяча выполняется напряженной кистью (кулаком) энергично и резко.

Рис. 13

В этом случае мяч непредсказуемо планирует в двух плоскостях одновременно по вертикали и горизонтали, что создает дополнительные сложности в приеме мяча.

Идентично выполняется верхняя боковая подача, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняется сбоку.

Очень эффективной является подача в прыжке для этого нужна более тщательная подготовка, выровнять песок в зоне подачи, настроиться, мысленно представить в какую зону соперника будет выполнена подача.

Более точно выполнить подброс мяча с вращением на удобную высоту напротив плеча бьющей руки. Все действия выполняются раскрепощенно с естественной амплитудой движения в суставах (рис.14).

Рис. 14

Мощность и эффективность подачи улучшается от использования массы тела.

Для этого необходимо ударное движение (из положения «натянутого лука») начинать с энергичного сокращения мышц живота с резким наклоном туловища вперед.

Высота подброса мяча должна быть такой, чтобы игрок мог без спешки выполнить последовательно, разбежаться, выпрыгнуть, замахнуться и ударить по мячу в верхней точке. Высота подброса для мужчин составляет, как правило от 2,5 метра и выше, у женщин, от 2,0 метра.

Завершать силовую подачу с вращением активным движением кисти сверху вниз.

5.2 Прием мяча с подачи

Для качественного приема мяча с подачи, необходимо максимально более тщательно готовиться, всегда имеется 5 - 10 сек., нужно разровнять песок,

сгладить бугорки, ямки, принять устойчивое положение, определить более точное нахождение от боковой и лицевой линии площадки.

Перед приемом мяча с подачи целесообразно стоять чуть-чуть наклонившись вперед, спина при этом – прямая, в четверть поворота, развернувшись внутрь площадки (рис. 15). Многие опытные игроки, перед приемом мяча, упираются в бедра немного выше колен, держась за нижний край шорт, это более удобная поза способствует выпрямлению туловища, и уменьшению нагрузки на позвоночник и мышцы спины.

Рис. 15

Точность приема мяча с подачи повышается, если опускать ближайшую поверхность предплечья перпендикулярно траектории его полета.

Особенно это касается ситуации, когда нужно принимать или передавать мяч, летящий в стороне, сбоку (рис. 16). Всегда нужно помнить, что угол падения равен углу отражения.

Рис. 16

Так же точность приема с подачи во многом зависит от устойчивого положения принимающего игрока, для этого нужно ноги поставить шире плеч, и присесть чуточку глубже (рис. 17).

Во время удара подающего по мячу

Рис. 17

вывести себя из равновесия, слегка качнуться вверх, заблаговременно придать себе импульс движения. Иногда во время игры подающий направил мяч в сетку или в аут, в этих случаях все равно необходимо двигаться как при нормальной подаче, т. е. контролировать мяч до полного касания мячом песка.

5.3 Передача мяча

Требования к качеству передачи мяча в пляжном волейболе очень высокие – необходимо из любой точки площадки, как можно точнее и технически правильнее (без задержки, очень мягко), передать мяч к сетке для атакующего действия. Поэтому очень важно выполнять передачу перед собой, находясь лицом к направлению движения, и заранее переместиться, занять удобную позицию и выполнить качественную передачу.

Качество передачи мяча во многом зависит от правильного расположения пальцев рук в момент соприкосновения с мячом.

Они должны образовать как бы «воронку», (рис. 18), мягко подерживая мяч подушечками фаланг пальцев. В условиях дождливой погоды при передаче мяча двумя руками сверху, необходимо сдвигать пальцы рук ближе друг к другу (рис. 19).

Рис. 18

Не менее важным является использование передачи снизу двумя руками, и не только мокрого мяча.

Рис. 19

5.4 Блокирование

Успешное блокирование в пляжном волейболе достигается при максимальной высоте прыжка точно по времени, когда мяч пересекает плоскость сетки. Для этого нужно немного присесть ниже, сделав на мгновение паузу, с резким активным выпрыгиванием для точного блокирования.

Блокирующий в пляжном волейболе должен как можно раньше определить (с момента передачи мяча нападающему соперника) – ставить блок или отбежать в защиту.

Обычно блок не ставится, если мяч для удара пасуется дальше 1-1,5 м. от сетки, более удобная стойка блокирующего в пол оборота к сетке что с правой то и с левой стороны, (рис. 20), из такого положения нетрудно ставить блок, или быстро

Рис. 20

отбежать в защиту, (если мяч отведенный от сетки).

Для эффективного блокирования целесообразно до последнего момента скрывать истинный замысел, в самый последний момент перевести руки закрывая удар по диагонали, или наоборот по линии. Все движения при блокировании должны быть свободными, не закрепощенными.

Нужно постараться блокировать атаки соперника, так, чтобы защитнику оставался один сектор площадки, перед этим быстрым жестом показать какую зону будет закрывать блокирующий (рис. 21).

Рис. 21

5.5 Атакующие удары

Для успешных атакующих действий, очень важно умение маскировать задуманные атакующие или обманные элементы до последнего момента. Скрутку, перевод или накат нужно выполнить только в самый последний момент, по возможности, резким быстрым движением, что очень затрудняет защитные действия соперников (рис. 22).

Точность и эффективность обманных ударов во многом зависит от способности «проводить» мяч бьющей рукой, чуточку с более длительным касанием и переводом мяча кистью руки по задуманной зоне площадки (рис. 23).

Рис. 22

Иногда в игре возникает необходимость выполнить нападающий удар по мячу, перелетающему сетку со стороны соперника (удар с места). В этих случаях замах на удар следует делать короче.

Для эффективного выполнения нападающего удара, перевода или «тычка» важно ударять по мячу как можно выше верхнего края сетки.

Рис. 23

Достигается это тем, что игрок при разбеге старается точно определить место встречи с мячом, максимально в верхней точке прыжка, контролируя нахождение мяча над головой впереди.

5.6 Игра в защите

Для уверенной игры в защите очень важно успеть быстро переместиться до удара. В то же время нельзя перемещаться слишком рано. Опытные игроки успевают увидеть куда переместился защитник, целесообразно перемещаться в момент его выпрыгивания и завершить в момент начала ударного движения.

Для быстрого перемещения нужно заранее выводить себя из состояния покоя, это позволяет мгновенно начать ускорение и своевременно выполнить рывок в нужном направлении (рис. 24).

Мячи, (пас) отведенные от сетки более чем 1,5 м, очень трудно забить нападающим ударом, поэтому блокировать их нецелесообразно. Задача блокирующего – как можно раньше и быстрее переместиться в защиту, контролируя мяч. Останавливаться нужно до удара нападающего игрока по мячу. После остановки гораздо легче принять и обработать мяч.

Рис. 24

ГЛАВА 6. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ; ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ТРЕНИРОВАНИЕ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

6.1 Стойки и перемещения

Выполнение технических элементов в пляжном и классическом волейболе во многом схожи но имеются некоторые особенности при выполнении того или иного технико - тактического действия.

В пляжном волейболе в большей степени, чем в волейболе «шесть против шести» игроков (где игра идет на твердой поверхности), успешность игровых действий зависит от координационной способности держать равновесие.

Неровная мягкая песчаная поверхность создает дополнительные трудности при перемещениях и сохранении равновесия во всех моментах игры. Особенно это касается движений незадолго до и во время контакта с мячом, а также всех прыжков и быстрых стартов.

Плохое равновесие ведет к техническим ошибкам, поэтому отличное распределение веса тела игроков в форме хорошо сбалансированной стойки готовности является обязательным условием для каждого действия в пляжном волейболе.

Положение звеньев тела игрока при стойке готовности в пляжном волейболе: ноги согнуты в коленях (угол между бедром и голенью – 90–120°). Ступни располагаются друг от друга дальше, чем на ширину плеч, одна ступня немного впереди другой.

Центр тяжести тела выведен немного вперед от середины площади опоры, которая находится в большей степени над носками ног.

Руки согнуты под углом 90° в локтевых суставах, направленных вниз и немного вперед с открытыми кистями на уровне бедер. Такая стойка готовности позволяет быстро реагировать в любой ситуации игры. Защитник, например, может или быстро «нырнуть» за мячом, падающим перед ним, или своевременно выпрямиться и достать высокий мяч над головой.

Изменения в траектории полета мяча под действием ветра должны сразу же распознаваться и компенсировать своевременными перемещениями.

Виды перемещений в пляжном волейболе такие же как и в классическом: ходьба, бег, прыжки, скачки, броски и т.д.

Игрок в пляжном волейболе вынужден больше перемещаться в разных направлениях, перемещения выполняются в основном быстрыми короткими шагами, с максимальной стартовой скоростью.

Мягкая поверхность площадки позволяет игрокам смело выполнять броски за мячом, и приземляться на локти, колени, не боясь получить травму.

6.2 Поддача мяча

Одним из ключевых моментов в пляжном волейболе, как и в классическом является поддача мяча. От сложности подачи во многом зависит качество приема мяча соперником, которое, в свою очередь, влияет на эффективность паса нападающему игроку и, в конечном итоге, на результативность атакующих действий. Если учесть, что атакующему игроку в классическом волейболе в большинстве случаев противостоит защищающаяся команда из шести человек, то двух игроков (одного блокирующего и одного защитника) противостоять нападающему, получившему отличный пас после отличного приема мяча с подачи, во много раз труднее.

Следовательно, команда в пляжном волейболе может успешно выступать лишь тогда, когда ее игроки отлично используют подачу в соответствии со стратегией своей игры и рисунком индивидуальных и командных действий противника.

Различают следующие виды подач: **в прыжке, планирующие и «свечой».**

У спортсменов высокого класса доля подач в прыжке составляет до 75%, подач «свечой» - 4-5 %, планирующих – до 20 % от общего их числа. В среднем за игру спортсмены выигрывают 3-4 очка с подачи, доля ошибок составляет 15-20 %. Иначе говоря, на международном уровне игр игроки выполняют подачи с определенным элементом риска, а не просто вводят мяч в игру.

Игрок пляжного волейбола должен хорошо освоить как минимум два вида подач и применять их в зависимости от игровой ситуации. Так как подача «свечой» может быть очень эффективна при высоком солнце или попутном ветре ею, также желательно хорошо владеть.

В начале встречи нужно выбирать сторону площадки со встречным для подающего игрока ветром, а не право первой подачи.

Среди подач в прыжке различают подачи с обычными и боковым вращением мяча, а также относительно новые – планирующие подачи.

Варианты подач в прыжке с вращением позволяют придать мячу максимальную скорость.

Техника выполнения подач в основном идентична таковой в классическом волейболе. В пляжном волейболе подающий игрок должен приспосабливаться к внешним условиям, особенно при выполнении подбрасывания мяча и сохранении равновесия при разбеге и отталкивании.

Игрок перед подачей должен убедиться, что на пути его разбега нет глубоких ямок и при необходимости разровнять песок. Подбрасывание мяча также зависит от силы ветра. При подаче против ветра мяч следует подбрасывать немного вперед, чтобы его не отнесло за подпрыгнувшего игрока, а при попутном ветре, наоборот, подбрасывать немного назад.

При легком ветре подбрасывание мяча производится с таким расчетом, чтобы игрок имел возможность выполнить 1-3 шага разбега и максимальный прыжок вверх для удара по мячу. При сильном ветре мяч подбрасывается ниже и разбег сокращается до одного шага.

Мяч подбрасывается как можно ближе к лицевой линии (в идеале над линией или даже в 30-40 см над площадкой), чтобы точка нанесения удара была как можно ближе к сетке. Это сокращает сопернику время до приема мяча, а также позволяет подающему игроку быстрее занять свое место на площадке.

Траектория полета мяча зависит от силы удара, точки соприкосновения с мячом и степени подкручивания мяча.

При подаче мяча к лицевой линии площадки соперника с низкой траекторией ударное движение выполняется с максимальным приложением силы, движение запястья является очень резким (взрывным), удар наносится по центру мяча или немного ниже, контакт с мячом заканчивается, когда кисть накрывает мяч, придавая ему незначительное или среднее вращение.

Если мяч должен упасть на площадку сразу после пересечения сетки (укороченная подача с вращением), то удар наносится гораздо ниже центра мяча, кисть очень быстро накрывает мяч сзади-снизу, вверх-вперед и придает ему сильное вращение. Сила удара по мячу незначительная.

Если мяч должен по высокой траектории упасть на площадку соперника к лицевой линии, то движения те же, что и при выполнении укороченной подачи, только сила удара значительная.

Для того чтобы придать мячу дополнительное боковое вращение, удар по нему наносится немного справа или слева от центра.

Последовательность движений при выполнении планирующей подачи в прыжке такая же, как и при обычной подаче в прыжке, только туловище перед ударом значительно отклоняется назад, удар наносится по центру, контакт с мячом очень короткий, отрывистый.

Последовательность движений при планирующей подаче с опоры в пляжном волейболе такая же, как и в волейболе «шесть против шести».

Различают далекую и укороченные планирующие подачи, которые, в свою очередь, делятся на высокие и низкие. При высоких подачах удар наносится ниже центра мяча, при низких – по центру мяча. Дальность полета мяча зависит от силы удара.

При выполнении подач с боковым вращением с опоры движения бьющей руки такие же, как и при подачах с боковым вращением в прыжке.

При подаче «свечой» удар по мячу может наноситься как тыльной, так и передней поверхностью кисти. Игрок стоит боком к лицевой линии в устойчивой стойке, левая (правая) ступня впереди, ноги слегка согнуты в коленных суставах туловище немного наклонено вперед. Бьющая рука отводится вниз-

назад, мяч подбрасывается очень низко, и в этот момент тело резко выпрямляется, бьющая рука движется вперед-вверх как можно быстрее. Удар наносится по центру мяча немного выше уровня пояса. Во время всего движения вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Этот вариант подачи представляет собой разновидность планирующей подачи. При ударе по центру мяча он летит без вращения и с очень нестабильной траекторией, что затрудняет действия принимающего игрока. При подачах «свечой» вращение достигается благодаря удару ладонью или ребром ладони справа или слева от центра мяча.

Примерные упражнения для совершенствования техники подач и перемещений

Вариант А – для одного игрока:

1. Выполнение различных подач с разных мест зоны подачи по цели. Первую серию подач следует направлять в середину площадки соперника. Высоту подбрасывания мяча следует регулировать в зависимости от силы и направления ветра. После подачи игрок быстро перемещается к сетке, имитирует блок и отступает от сетки на 3-5 м, берет второй мяч и атакует с собственного подбрасывания.

2. После подачи игрок быстро перемещается к позиции защитника на задней линии, имитирует защитное действие и возвращается к месту подачи; после выполнения подачи и имитации защитного действия игрок берет второй мяч и выполняет нацеленный удар с собственного подбрасывания.

Вариант Б – для двух игроков

1. Игра с подачей в прыжке по всему полю. Условия следующие:
- подающий получает два очка, если принимающий не касается мяча;
 - подающий не получает очков, если партнер принял мяч двумя руками и затем поймал его;
 - подающий проигрывает одно очко, если принимающий способен контратаковать после принятия подачи;

- подающий проигрывает два очка, если он не может коснуться мяча после контратаки.

Для усиления тренировочного эффекта можно подавать несколько подач подряд.

2. То же, что и упражнение 1, но подачи выполняются из позиции стоя.

3. То же, что в упражнениях 1 и 2. но выполняются любые подачи.

4. Игра «один против одного» на диагональном поле в три или два касания мяча.

Вариант В – для трех и более игроков

1. Игра «один против одного», третий игрок пасует обоим партнерам (рис. 25).

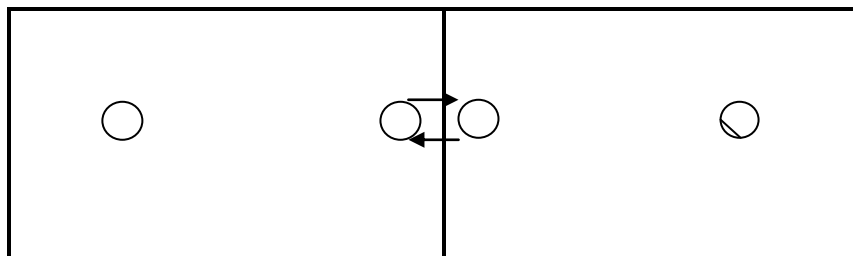


Рис. 25

Можно играть на всей площадке или на поле размером 4х8 м, на диагональных половинках.

Победитель определяется после установленного периода времени или путем подсчета очков.

2. Игра «один против двух». После подачи игрок двигается на правую или левую половину поля для защиты своей зоны.

3. Игра «два против двух» на полном поле или на поле 4х8 м.

4. То же, что и в упражнении 3, только игрок, допустивший ошибку, заменяется пятым (шестым) волейболистом.

Методические указания:

- при очень сильном ветре не подавать в прыжке;
- выполнять длинные навесные подачи при попутном ветре;
- по возможности варьировать разновидности подач;
- подавать не прямо на игрока, а в сторону от него.

6.3 Прием подачи

Подача – важный элемент игры, так как только хороший прием мяча с подачи дает возможность команде беспрепятственно начать подготовку и проведение атакующих действий.

Оба игрока в пляжном волейболе должны иметь хороший навык приема мяча. Если один из них заметно слабее другого, то, распознав это, соперник будет подавать в слабого и команда не может успешно играть.

Свыше 70 % приема мяча (спортсменами высокого класса) приходится на среднюю треть длины площадки и только около 30 % на переднюю треть.

По ширине площадки также основная часть (до 50 %) приемов мяча приходится на среднюю треть площадки.

Почти все приемы мяча осуществляются снизу двумя руками. Прием одной рукой или двумя руками сверху осуществляется только в тех случаях, когда невозможно принять мяч снизу. Менее 40% приемов мяча осуществляется перед собой (фронтально), остальное – в положении сбоку (справа или слева) от туловища.

До 50% подач осуществляется в положении, когда игрок (в момент соприкосновения с мячом) неподвижен, около 40 % - в движении, остальные – в движении в сочетании с падением.

Стартовая позиция для принимающих мяч игроков – 5-7 м от сетки в зонах 5 и 1. Каждый принимающий отвечает за свою половину площадки. Если подающий находится ближе к правой или левой боковой линии, то и принимающие игроки тоже смещаются. Игрок, находящийся по диагонали от подающего, отвечает на приеме за большую (примерно на один метр ширины) часть площадки, так как к нему мяч летит дольше, чем к игроку, находящемуся напротив подающего. Игроки, принимающие мяч, всегда смещаются по направлению ветра на 1-1,5 м. Если ветер дует в спину – то ближе к сетке, а если в лицо – то дальше от сетки и т. д. Мяч после подачи может изменить свое направление (под действием ветра, или вращения, или того и другого вместе), поэтому

принимающие игроки должны твердо помнить, что принимает тот игрок, к которому мяч прилетел, а не тот, на которого мяч был первоначально направлен.

Техника приема мяча в пляжном и в классическом волейболе аналогична, за исключением того, что в пляжном волейболе мяч после приема направляется немного выше. Это связано с тем обстоятельством, что пасующий игрок преодолевает значительное расстояние для выхода к мячу и выполнения передачи для нападающего удара.

Игрок перед приемом мяча должен находиться в стойке готовности с отличным равновесием.

Чем быстрее летит мяч, тем меньше движения рук и тела необходимо для того, чтобы придать ему нужное направление. Траектория отскока регулируется положением предплечья по принципу «угол падения равен углу отражения». Особенно это касается мячей, принимаемых сбоку. Плечи всегда должны быть расположены к направлению летящего мяча под углом 90° .

Фронтальный прием мяча с падением на одно или оба колена выполняется в тех случаях, когда после высоких подач с вращением мяч быстро летит вниз и, находясь в позиции наклон вперед, принимающий игрок должен сменить технику падения на колени на технику броска вперед с падением на локти и туловище.

При приеме мяча с подачи следует избегать движения назад и стараться принимать его сбоку в позиции хорошего равновесия.

Если игрок принимает мяч справа от себя ниже или на уровне пояса, то он должен сделать длинный шаг правой ногой вправо. Если мяч принимается выше уровня пояса, то шаг делается вправо-назад. Чем выше летит мяч, тем дальше назад отводится нога. Правое плечо поднимается вперед-вверх, левое опускается вниз.

Для мячей, принимаемых слева движения являются зеркально отраженным описанным выше.

Упражнения для совершенствования техники приема подач:

1. На принимающего игрока выполняются несколько подач подряд с одного места в опорном положении.
2. То же, что и упражнение 1, только подачи выполняются в прыжке.
3. То же, что и упражнение 2, только чередуются виды подач и их траектория.
4. То же, что и упражнение 3, только подачи производятся с разных мест.
5. То же, что и упражнение 4, только принимающий игрок после передачи мяча производит нападающий удар.

6.4 Передачи мяча

Различают низкие, средние и высокие передачи мяча.

Низкие передачи – высотой 60 см над сеткой – в пляжном волейболе применяются крайне редко, только как вынужденная мера.

Передачи средней высоты (до 2,5 м) – при расстоянии между пасующим и нападающим до 3 м. Это оптимальные передачи в пляжном волейболе, так как в данном случае влияние ветра минимально и легко найти гармоничные пространственно-временные взаимоотношения между партнерами.

Передачи средней высоты (до 4 м) и расстояние между игроками более 3 м используются только в случаях неудачного приема мяча.

Высокие передачи (высота свыше 4 м, расстояние между партнерами более 3 м) также используются только после неудачного приема мяча, когда нападающему игроку приходится бежать из глубины или даже выполнения атаки.

У спортсменов высокого класса до 75% передач выполняются из ближней к сетке трети площадки; снизу двумя руками производится 26-28% передач.

В стационарной позиции выполняются 62 % передач; в движении до 25%; остальные – в движении с падением.

Главная задача пасующего – компенсировать неточность первого приема мяча и, зная особенности партнера, создавать ему оптимальные условия для атаки. Неточные передачи (отведенные или, наоборот, выполненные слишком

близко к сетке) затрудняют действия нападающего, снижают эффективность атаки.

Техника выполнения передач такая же, как в классическом волейболе, хотя имеются и некоторые отличия.

Передающий игрок начинает перемещаться только после момента приема мяча и определения направления его полета.

Все передвижения пасующего по возможности должны быть закончены до начала выполнения передачи.

В пляжном волейболе намного чаще, чем в классическом, передачи для нападающего удара производятся снизу двумя руками. Техника выполнения схожа с техникой приема мяча, с подачи. Если мяч летит с более низкой, чем при подаче, скоростью, то следует более энергичнее, чем обычно, движение ему навстречу.

Упражнения для совершенствования техники передач мяча:

1. Игрок А стоит у сетки в зоне 3 (2,4), игрок Б – напротив на расстоянии 5-6 м от сетки. Игрок А бросает мяч игроку Б, который выполняет передачу мяча к сетке.

2. То же, что и в упражнении 1, только А бросает мяч неточно, а Б после перемещения возвращает мяч назад точной передачей сверху или снизу двумя руками.

3. Тоже, что и в упражнении 2, только передачи выполняются сериями, а пасующий игрок Б, ожидая мяч, делает дополнительное движение (касается песка руками, или поворачивается на 180°, 360°).

4. То же, что и в упражнении 3, только игрок А направляет мяч на 4-5 м в сторону от игрока Б, вынуждая того выполнять передачи в падении после перемещений.

Методические указания:

- старайтесь всегда перед выполнением паса повернуться лицом к своей «мишени» - атакующему игроку;

- при выполнении передачи учитывать силу и направление ветра;
- старайтесь всегда выполнять передачу из хорошо сбалансированной позиции.

6.5 Атакующие удары

В пляжном волейболе атакующий игрок всегда находится в более выгодной ситуации, чем в классическом он должен действовать успешно против одного блокирующего и одного защитника. Нападающий должен уметь точно и по возможности сильно ударить в любую зону противоположного поля.

У спортсменов высокого класса свыше 90% атак производится с расстояния, близкого к сетке. Из них 40 % атакующих ударов выполняются из зоны 4, свыше 30% - из зоны 2, около 30% - из зоны 3 и из глубины площадки.

Почти 65% атакующих ударов у мужчин производится сильно, и только 35% - обманные атакующие удары.

Количество ошибок при выполнении атакующих ударов достигает 15%; 25% нападающих ударов соперники способны принять и организовать контратаку.

Техника выполнения и силовых, и обманных атакующих ударов в пляжном волейболе почти идентична таковой в классическом волейболе.

Различия заключаются в том, что в волейболе «два на два» нападающему часто приходится преодолевать значительное расстояние до сетки, поэтому он вынужден после обычного бега начинать разбег для атаки (многие игроки после бега даже останавливаются на мгновение и лишь затем выполняют разбег).

Упражнения для совершенствования техники атакующего удара:

1. Атакующие удары без блока из зоны 4 (2,3) поочередно по разным направлениям: прямые, по линии, по диагонали и сильные удары с переводом (крученые).
2. То же, что и упражнение 1, только удары против блока. Вначале блок неподвижный (зонные), затем подвижный (ловящий).

3. Игра «один против одного» на поле 4х8 м. Атакующий всегда бьет фронтальные крученые удары.

Игра «один против двух» на всем поле. Подающий выполняет разнообразные подачи и защищает правую или левую половину поля. Нападающий игрок должен сильно ударить в незащищенную зону. Смена позиций после 15 – 20 подач.

4. Игра «два против двух» с определенными функциями. Одна команда подает, другая защищается. После 15- 20 подач – смена функций играющих.

Методические указания:

- следить за действиями блокирующего и защитника, а также за сигналами партнера, что бы выполнить атакующий удар в незащищенную зону;

- всегда производить резкий, сильный атакующий удар и только в самый последний момент, при необходимости, выполнять обманные действия (удары с переводом или сбросы мяча за блок).

6.6 Блокирование

Крайне сложным и очень эффективным элементом в пляжном волейболе является блокирование. Техническое выполнение блокирования схоже с классическим волейболом. Почти 40% всех блокирующих действий происходит в зоне 2, около 28% - в зоне 4 и свыше 32% - в зоне 3.

Около 11% блоков являются успешными, то есть заканчиваются выигрывшем мяча, также в 11% случаев выполняется ложный блок.

Групповое блокирование в пляжном волейболе не применяется.

Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в 1 м от нее. Отсюда он, в зависимости от игровой ситуации, перемещается к месту блокирования или в глубину площадки для защитных действий.

Если блокирующий игрок выполняет подачу, то он должен затем быстро переместиться и занять исходную позицию у сетки.

Блокирующий в пляжном волейболе так же, как и в классическом, может закрывать определенную зону площадки или ставить подвижный (ловящий) блок, стараясь определить и закрыть направление атаки соперника. Он может также сделать вид, что будет ставить блок, а сам в последний момент быстро переместиться в защиту или наоборот. В любом случае он жестом или звуковым сигналом должен сообщить о своих намерениях партнеру.

Левой рукой (кистью) блокирующий игрок показывает, как он будет блокировать левого атакующего, правой – правого. Один прямой направленный вниз палец означает, что блокирующий будет закрывать зону за собой вдоль линии. Два направленных вниз пальца означают, что закрываться будет диагональ, кулак – будет выполняться ловящий подвижный блок. Существуют и другие знаки.

Блокирующий в пляжном волейболе может успешно действовать лишь тогда, когда он высоко прыгает, быстро перемещается по площадке, обладает антиципацией, располагает информацией о слабых и сильных сторонах игроков команды-соперника. Кроме того, он должен тонко чувствовать игровую ситуацию и погодные условия.

Упражнения для совершенствования техники блокирования:

1. Нападающий бьет мяч с собственного подбрасывания по ходу разбега, затем с переводом. Блокирующий старается перекрыть направление удара.
2. Нападающий или выполняет сильные удары, или накатывает мяч за блок. Блокирующий старается закрыть направление удара или достать мяч в броске после приземления.
3. Игра «один против одного» на площадке 4x8 м. Нападающий выполняет только резкие, сильные удары.
4. «Атакующий против команды». Он выполняет резкие удары или старается перевести мяч за блок. Блокирующий старается закрыть направление удара или (дав сигнал партнеру) после имитации начала блокирования быстро отбегает в поле для защитных действий.

5. Игра «два против двух» с заданием выполнять только сильные удары или только обманные действия для того, чтобы блокирующие отрабатывали навыки противодействия.

Методические указания:

- следить за качеством передачи, направлением разбега, замахом на удар, чтобы распознать возможные действия атакующего игрока;

- никогда не менять план блокирования, согласованный с защитником (исключение составляют случаи, когда передача мяча для атакующего удара направлена близко к сетке или наоборот отведена более 2-3 м от нее – в этих случаях блокирующий ставит ловящий блок независимо от предварительной договоренности с партнером; или когда нападение идет из глубины площадки – отходит в защиту).

6.7 Защитные действия

Умелые выполнения защитных действий в пляжном волейболе очень зрелищны, здесь применяется два варианта:

1. Защита без блока с двумя защитниками задней части площадки.
2. Одиночный блок с защитником задней части площадки, находящимся в середине площадки, в 5-6 м от сетки.

Защита без блока в большей степени применяется в женском волейболе, а также в мужских командах среднего уровня подготовленности.

Основная стартовая позиция защитника задней части площадки – 5-6 м от сетки в середине площадки – является очень важной, так как игрок находится на одинаковом расстоянии от всех зон площадки и не позволяет сопернику определить план игры в защите.

Решение защитника переместиться в ту или иную зону зависит от плана игры команды, знания сильных и слабых сторон атакующего игрока команды соперника, от способности предвидеть последующие действия и т.д.

Находится защитник всегда в низкой стойке, которая дает возможность быстро начать перемещение к мячу, направленному мимо блока, или к мячу, направленному несильно через блок или к сетке в свободную зону.

Защитник задней части площадки должен уметь использовать весь арсенал действий при приеме мяча, допускаемый правилами, то есть учиться уверенно принимать сильнолетающие мячи и обманные удары, играть одной и двумя руками в опорном положении и в прыжке, обрабатывать низко и высоколетающие мячи.

Ограничения, связанные с возможностью принимать в защите мяч сверху одной или двумя руками, привели к появлению специального приема, называемого «томагавк». Обычно этот технический прием используется для отражения мячей, летящих на уровне груди и выше.

Левая кисть (для левшей - правая) слегка сжата в кулак, правая обхватывает левую. Большие пальцы жестко накладываются один на другой. Подушечки пальцев правой кисти касаются основания фаланг левой. Расположение пальцев напоминает хват при замахивании топором, отсюда и название – «томагавк».

Применяется также разновидность техники «томагавк», когда кисти накладываются одна на другую.

Играющей поверхностью являются также ребра ладоней со стороны мизинцев и нижняя треть предплечий.

Для этого он прыгает вверх, вытягивает руки и касается мяча наружной поверхностью средних фаланг согнутых пальцев. Направление отскока мяча регулируется наклоном контактной поверхности кисти.

Упражнения для совершенствования защитных действий:

1. Игрок А находится у сетки в зоне 3, игрок Б ожидает в защитной позиции в зоне 6 на расстоянии 5-6 м от сетки. А бросает мяч за Б немного выше уровня головы, Б возвращает мяч А, используя один из хватов техники «томагавк».

2. То же, только броски мяча над правым (левым) плечом защитника.

3. То же, что и в упражнении 1, только броски мяча из зон 2 или 4 и с более высокой траекторией полета на расстоянии 1,5-2 м от защитника, вынуждая его перемещаться.

4. То же, что и в упражнении 3, только траектория и направление броска постоянно варьируются, заставляя защитника каждый раз выбирать оптимальный вариант защиты.

5. Подобно упражнению 4, только вместо бросков выполняются нападающие удары с противоположной стороны сетки.

Методические указания:

- в момент контакта с мячом наклонять кисти назад;
- всегда сохранять визуальный контакт с мячом;
- всегда пытаться принимать мяч двумя руками и только в крайних случаях – одной;
- поза готовности в защите всегда должна быть низкой для того, чтобы быстро реагировать на самые разнообразные игровые ситуации.

6.8 Практические рекомендации

В возникшей ситуации, когда мяч летит в сетку (выполнить нападающий удар не хватает времени) и его нужно перебить на сторону соперника касанием одной руки (обычно толчком согнутых пальцев). Игрок, перемещаясь к мячу находится к сетке правым или левым боком. В этих случаях целесообразнее перебивать мяч через сетку ближайшей ей рукой, чтобы не допустить ошибку, и не коснуться сетки. При самых различных быстро меняющихся игровых ситуациях, (игра в защите, страховка и т.д.) нежелательно поворачиваться к мячу спиной (даже на мгновение) и терять его из вида, нужно постоянно его контролировать.

Во время розыгрыша мяча нужно быть активным участником событий. Все время определяете, предугадываете последующие события (какая будет передача, когда будет выполнен, нападающий или обманный удар и т.д.). Забла-

говременно выбирать удобную позицию и эффективные ответные действия концентрируя внимание на игре, ни на мгновение не отвлекаясь.

При подаче мяча соперником концентрируйте внимание на своем предстоящем действии. Можете мысленно его выполнить, это помогает настроиться и эффективно сыграть.

Очень часто приходится принимать мячи летящие в стороне, для их приема необходимо при выпаде выставлять ногу, одноименную руке. То есть в этих случаях активнее «работают» конечности, ближайшие к мячу. Низко летящие мячи перед собой, лучше принимаются согнув сильнее ноги при прямом, слегка наклоненном туловище, сохраняя равновесие. Из этого положения всегда легче выполнять дальнейшие игровые действия.

В игре бывают моменты, когда игрок попадает в затруднительные ситуации. Партнер может выполнить неточную передачу, потерять равновесие, пасть в ямку ногой, порыв ветра, в этих случаях лучше мяч направлять за спину соперников, ближе к лицевой линии площадки, между игроками, в зону 6.

Главное при затруднительных ситуациях сыграть надежно, это позволит продолжить розыгрыш мяча. При выполнении подачи, возможно не нужно рисковать, а выполнить подачу проще и по надежному варианту.

В игре ситуация может мгновенно, неожиданно измениться. Для облегчения себе задачи качественного приема мяча, в любых ситуациях руки лучше всего держать перед грудью. Из этого положения для них кратчайший путь для приема мяча сверху или снизу.

В сложные моменты матча, когда накопилась усталость, команда проиграла несколько мячей подряд, допустили ряд простых ошибок и т.д., возникает необходимость взять перерыв (тайм аут), чтобы восстановиться, прийти в себя, сбить соперника с привычного ритма игры. Здесь тоже существует некоторые тонкости:

- перерыв (как правило) берется при подаче соперника, чтобы сбить его с привычного ритма игры;

- перерыв берется в самый последний момент, перед свистком судьи на подаче;

- по возможности увеличить паузу отдыха, следующими действиями, поправить форму, линии разметки, отряхнуть песок, разровнять ямки в песке на месте приема и т.д.

Тактическая борьба команд начинается еще до игры. Так, при жеребьевке перед началом встречи нужно учитывать погодные факторы. Условия для игры на обеих сторонах площадки примерно одинаковые – погода безветренная, облачное небо, солнце не мешает, команда старается выбрать право на прием. При неравных условиях игры – ветер дует навстречу, светит солнце в спину. В этих случаях нужно стараться выбрать право играть на хорошей стороне, чтобы обрести уверенность, создать задел для победы. Зачастую смещаются боковые и лицевые линии разметки, опытные игроки стараются по возможности сразу же (с разрешения судьи) поправить линии, а при смене сторон проверяют правильность разметки.

В активные фазы игры, особенно при защитных действиях нужно перемещаться на передней части стоп, слегка наклонившись вперед так, чтобы центр тяжести находился ближе к переднему краю площади опоры, что способствует быстрому передвижению. Зачастую именно долей секунд или нескольких сантиметров не хватает игроку, чтобы достать мяч в защите.

Для успешной борьбы с наметившимся соперником очень полезно заранее наблюдать за их игрой с другими командами.

При этом желательно не просто наблюдать, а стараться представить себя на месте одного из них, «Вжиться в образ». Это дает возможность почувствовать рисунок игры как бы изнутри, особенности взаимодействия соперников, их сильные и слабые стороны, а дальше наметить эффективный план игры против них. В пляжном волейболе, как и в классическом игроки во время игры постоянно обмениваются информацией (слова, жесты), помогая друг другу эффективнее действовать в различных ситуациях. При взаимодействии блокирующего и защитника, пасующего и нападающего, обмен информацией – необходи-

мый и обязательный атрибут игры. Сигнал партнера при блокировании, какую зону будет закрывать, защитнику более удобно быстро переместиться в другую (открытую) половину своей площадки.

Большую помощь в игре оказывает боевой настрой, то с каким настроением играют волейболисты. Это можно сравнивать как тщательно готовятся, и настраиваются на поединок боксеры профессионалы.

Поэтому, как правило, опытные игроки стараются «завестись» подбодрить напарника, поймать кураж, привести себя в такое состояние смелости и уверенности в том, что любой мяч будет забит в нападении и взят в защите, а так же выполнить стабильно – сложную подачу и прием мяча с подачи.

Зачастую в таких ситуациях, объективно более слабые команды могут обыграть фаворитов. Конечно это все выполняется в разумных пределах.

Розыгрыши мяча в пляжном волейболе напоминают микродуэль нападающего и блокирующего, нападающего и защитника. Зачастую, защитники используют обманные действия (финты), помогающие дезорганизовать нападающего. Обычно это происходит в тот момент, когда нападающий, разбегаясь, старается определить – где находится защитник, и в какой зоне вероятнее всего сыграет в защите. Защитник в этот момент начинает движение, показывая, что будет защищать одну зону площадки, а затем (пока нападающий выпрыгивает и замахивается на удар) перемещается в противоположном направлении, стараясь заблаговременно занять удобную позицию защиты.

Наиболее эффективный прием мяча осуществляется двумя руками снизу, на верхней половине предплечий, ближе к локтевым суставам, тем самым увеличивая площадь принимающей поверхности. Речь идет о тех моментах, выполненных соперником сильных нападающих ударов в устойчивом опорном положении.

Игрок, выполняющий прием мяча с подачи, обычно старается направить его пасующему к середине площадки на расстояние 1 – 1,5 м от сетки (наиболее удобная зона). Пасующий игрок должен начинать движение к предполагаемому месту передачи еще до того, как принимающий коснется мяча. Даже если при-

ем мяча будет неточный, то пасующему, набравшему небольшую скорость, будет нетрудно изменить направление движения.

В пляжном волейболе выполняется одиночный блок, поэтому требования к качеству этого эффективного элемента игры повышенные. Для увеличения площади и жесткости блока как правило блокирующие широко разводят пальцы рук.

Если в команде имеется игрок, высоко и хорошо выполняющий блокирование, то защитник может не стоять до последнего момента в середине площадки, а заранее, до удара атакующего игрока команды соперников, выйти из-за блока в незакрытую половину площадки. Если учесть, что блок высокий и перебить через него мяч возможно только по восходяще нисходящей траектории, то у защитника есть время быстро переместиться и принять его.

Такой вариант защитных действий эффективен в том случае, если один из игроков ставит высокий блок, а второй способен очень быстро перемещаться по площадке и при необходимости, доставать мячи в защите, в броске или в падении.

Эффективность двигательных действий в пляжном волейболе во многом зависит от способности спортсменов при любых игровых ситуациях сохранять правильную прямую осанку. При перемещениях по неровной песчаной поверхности особенно важны осознанные скоординированные движения, осуществляемые за счет различных групп мышц вокруг оси позвоночника, не изменяющие осанку, не закрепощающие спину, не приводящие к перегрузкам позвоночно-двигательных сегментов и всего опорно-двигательного аппарата.

Важно обеспечить максимальную скоординированность работы рук, ног, туловища и все действия осуществляйте при прямой осанке, сохраняя правильное положение центра тяжести.

При неправильной осанке нарушается сбалансированное действие мышца-антагонистов, что способствует перегрузкам суставов и связок, дополнительному расходу энергии, приводящему к усталости и неэффективным игровым действиям.

Игрок начинает допускать неточности и ошибки, может быть простое падение, что в конечном итоге может привести к проигрышу игрового момента, партии, матча.

ГЛАВА 7. МЕТОДИКА БАЛЛЬНОЙ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ИГРОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Балльная оценка уровня игровой подготовленности спортсменов в пляжном волейболе позволяет сравнивать представителей своеобразных стилей и способов ведения состязаний из разных регионов, стран, континентов.

Весь объем игровых действий спортсменов разделен на шесть групп: подача, прием мяча с подачи, передача мяча, нападающий удар, блокирование, игра в защите.

Отличные игровые действия волейболистов в каждой группе оцениваются в 5 баллов, хорошие – 4, удовлетворительные – 3 и неудовлетворительные – 2.

Минимальное количество баллов, которое может набрать спортсмен составляет 12, а максимальное – 30.

Рассмотрим подробнее методику оценки уровня выполнения отдельных элементов игры.

Подача мяча

Отлично: волейболист способен сильно и точно выполнять 2-3 вида подачи и эффективно их применять в зависимости от игровой ситуации. Агрессивность и результативность подач почти не снижаются даже при плохих погодных условиях (очень сильный ветер, дождь или ослепительное солнце, температура воздуха + 35 – 40°C и более), в которых еще можно проводить соревнования, или других стрессовых ситуациях (зрители, активно болеющие за соперников, не совсем объективное судейство, равный счет в окончаниях партий и т.д.).

Хорошо: спортсмен сильно и точно выполняет 2-3- вида подачи и эффективно их принимает в спокойной игровой обстановке. Однако в напряженные моменты состязания он использует более простой вид подачи или снижает ее агрессивность. Ухудшение погодных условий также приводит к заметному снижению результативности выполнения подач.

Удовлетворительно: волейболист умеет выполнить 1-2 вида подач, однако в игре использует преимущественно один из них. Агрессивность подачи – средняя, при ее усилении заметно возрастает процент брака. Игрок не может выполнять силовую подачу в прыжке при сильном ветре.

Неудовлетворительно: спортсмен при выполнении подачи просто вводит мяч в игру, без создания психологического давления на соперников, часто оши-

бается. Любой сбивающий фактор (сложная игровая ситуация, плохие погодные условия, недоброжелательные зрители и т.д.) становится для подающего труднопреодолимым препятствием, зачастую приводящим к ошибке. Поддачи слабые и неточные.

Прием мяча с подачи

Отлично: спортсмен способен выполнять точный прием мяча с различных по силе и траектории подач, мяч передается в середину площадки, на расстоянии 0,5 – 1 м от сетки, на высоту 3- 3,5 м от поверхности площадки. Ошибки на приеме крайне редки, точность приема мяча почти не снижается при самых неблагоприятных и напряженных ситуациях (равный счет в конце партий, сильный ветер, температура воздуха свыше +35-40°C и т.д.).

Хорошо: волейболист выполняет точный прием мяча в спокойной игровой обстановке (значительный перевес в счете, объективное судейство, хорошая погода, простые подачи соперника и т.д.). Однако мастерски выполненные планирующие подачи (мяч неожиданно снижается, едва перелетев сетку, или, наоборот, планирует к самой лицевой линии), также как и сильные «пушечные» подачи со значительным вращением мяча, а также обострение игровой обстановки зачастую приводят к неточному приему (мяч не долетает до сетки более 3 м или направляется к боковым линиям) или даже к ошибке.

Удовлетворительно: спортсмен чаще принимает неточно, нежели обеспечивает комфортные условия пасующему игроку. Усиление соперником подачи сразу ставит его в затруднительное положение и ухудшает качество приема мяча, выполняется низкий прием мяча, не очень удобный для качественной передачи.

Неудовлетворительно: волейболист редко принимает точно даже простые подачи. Мячи зачастую отлетают от него в самых неожиданных направлениях. Даже незначительное усложнение подачи соперника приводит его к ошибке на приеме.

Передача мяча

Отлично: волейболист способен выполнить мягкую и точную передачу к сетке для нападающего удара из любой точки площадки. При необходимости он может сделать точную передачу снизу двумя руками. Качество передач такое, что в большинстве (не менее 80 %) случаев, включающих и простые, и сложные игровые ситуации, нападающему игроку создаются комфортные условия для атаки. Ошибки крайне редки даже в самых сложных ситуациях, зачастую мяч после передач летит без вращения.

Хорошо: спортсмен мягко и точно пасует в простых ситуациях, с хорошего приема мяча. Однако качество передач заметно снижается в сложных ситуациях (мяч отведен от сетки на 3 – 6 м и более или, наоборот, находится очень близко от нее и приходится пасовать боком). Иногда и в простых ситуациях передачи неточные.

Удовлетворительно: качество передачи желает лучшего. Мяч зачастую передается неточно, к тому же или слишком жестко или с задержкой, что накалывается судьями. Игрок испытывает большие затруднения при передачах мяча в сложных ситуациях, в спокойной обстановке у него примерно половина неточных передач.

Неудовлетворительно: игрок зачастую ошибается даже в простых ситуациях. Точные передачи крайне редки, обычно они неудобные для нападающего (слишком низкие или неоправданно высокие, отведенные от сетки на 2 – 3 м или наоборот направленные на сторону соперников). Любое усложнение игровой ситуации, как правило, приводит к ошибке в передаче.

Нападающий удар

Отлично: волейболист уверенно, сильно и точно выполняет нападающие удары с различных по высоте и траектории передач. В зависимости от игровой ситуации он чередует сильные удары с обманными, способен обработать мяч, изменяющий траекторию движения из-за порыва ветра или посланный неточно вследствие неудачной передачи. До выполнения ударного движения по мячу, игрок периферическим зрением следит за ситуацией, складывающейся на пло-

щадке соперника (расположение блокирующего и защитника), прислушивается к сигналам партнера и выбирает эффективный способ завершения атаки. Демонстрирует высокую стабильность и эффективность атакующих действий на протяжении всего поединка, независимо от качества блока и складывающейся игровой ситуации.

Хорошо: спортсмен уверенно, сильно и точно атакует в простых ситуациях, с хороших передач, против недостаточно хорошего блока. Однако в напряженные моменты игры, при неожиданно изменяющейся ситуации, против сильного, подвижного блока он всегда выбирает результативные варианты завершения атаки, допускает удары наугад, демонстрирует заметное увеличение числа неэффективных и ошибочных действий.

Удовлетворительно: волейболист неуверенно нападает против хорошего блока, зачастую играет наугад и неадекватно складывающейся ситуации (сильно бьет, когда нужно выполнить обманный удар и наоборот), испытывает затруднения при любом усложнении игровой обстановки, часто ошибается в простой ситуации.

Неудовлетворительно: спортсмен испытывает большие затруднения при выполнении нападающих ударов даже с хороших передач мяча и без блока, зачастую просто перебивает мяч на сторону соперника снизу двумя руками.

Игра в защите

Отлично: спортсмен способен принять в защите сильно пущенный мяч, демонстрирует отличную акробатическую подготовленность, предвидение и эффективные действия против обманных ударов, может быстро перемещаться и доставать мячи, направленные в углы площадки, при необходимости точно принимает мяч предплечьем или согнутыми фалангами пальцев одной руки. Волейболист очень пластичен, не допускает некоординированных действий даже при внезапных трудностях (рикошетах мяча и т. д.). Проявляет высокую степень слаженности взаимодействий с блокирующим в любых игровых ситуациях.

Хорошо: волейболист не всегда уверенно принимает мячи после сильных ударов, иногда допускает неточности в простых ситуациях, зачастую предугадывает действия нападающего, но не может точно обработать летящий мяч. Он в основном слаженно взаимодействует с блокирующим в простых игровых ситуациях, однако, в сложных – часто действует несогласованно.

Удовлетворительно: игрок неуверенно принимает мячи после сильных ударов, зачастую не успевает перемещаться в углы площадки и доставать мячи после обманных ударов, не всегда точно принимает мячи после ударов средней силы. Усложнение или внезапное изменение игровой ситуации зачастую ставит его в тупик. Он редко предугадывает действия нападающего и демонстрирует низкую степень слаженности взаимодействий с блокирующим игроком.

Неудовлетворительно: спортсмен малоподвижен, с трудом, зачастую неточно принимает мяч даже после слабых нападающих ударов, почти не может предугадать действия нападающего и просто ждет, куда полетит мяч. Даже в простых игровых ситуациях взаимодействует с блокирующим несогласованно, играет как бы сам по себе.

Оценка уровня игровой подготовленности спортсменов пляжного волейбола по сумме баллов, набранных в каждой группе может оказаться необъективной, так как в некоторых командах есть волейболисты, не выполняющие блокирование. Как правило так бывает в тех командах, где имеется невысокий игрок, который все время играет в защите, а другой специализируется на выполнении блокирования.

Для повышения объективности оценки целесообразно использовать коэффициент игровой подготовленности (КИП), который определяется по формуле:

$$КИП = \frac{a_1 + a_2 + a_3 + a_4 + a_5 + a_6}{n}$$

где $a_1....a_6$ – оценка выполнения отдельных групп игровых действий; n – число групп игровых действий, выполняемых спортсменом.

Таким образом, если спортсмен только начинает свой путь в пляжном волейболе и не может успешно выполнять игровые действия, то его коэффициент игровой подготовленности будет равен двум баллам, что оценивается как «неудовлетворительно».

А если это ведущий волейболист мира, за плечами которого немало побед на самых крупных соревнованиях и он эффективно выполняет игровые действия в любых, допускаемых правилами условиях, то его КИП будет равен пяти баллам, что оценивается как «отлично».

Описанные случаи, когда волейболисты одинаково хорошо или одинаково плохо выполняют все игровые элементы, встречаются редко, так как обычно у спортсменов что-то получается лучше, а что-то хуже. Колебания в оценках выполнения отдельных элементов не превышают у спортсмена, как правило – одного-двух баллов.

Шкала оценок следующая: неудовлетворительно – 2 – 2,4 балла; удовлетворительно – 2,5 – 3,4 балла; хорошо – 3,5 – 4,4 балла; отлично – 4,5 – 5 баллов.

Рассмотрим пример: волейболист уверенно, на «хорошо» выполняет передачи мяча, защитные действия, подачи и приемы мяча с подач, а нападающие удары и блокирование на «удовлетворительно». Определяем его коэффициент игровой подготовленности:

$$КИП = \frac{4 + 4 + 4 + 3 + 3 + 4}{6} = 3,7 \text{ балла.}$$

По шкале оценок это хороший уровень игровой подготовленности. Этому волейболисту следует целенаправленно тренироваться для того, чтобы за очередной спортивный сезон улучшить слабые звенья до хорошего уровня и хотя бы один элемент выполнить отлично.

Оценки, полученные игроками разной квалификации в результате наблюдения и анализа матчей на соревнованиях разного уровня, оказались следующие:

а) участники Олимпийских игр в Атланте и Сиднее – 4,2 – 5 баллов;

б) финал чемпионата России – 3,7 – 4,4 балла;

в) участники чемпионата Удмуртии и П. Ф. О. – 3,1 – 3,8 балла.

Практика показывает, что для повышения уровня игровой подготовленности с удовлетворительного до хорошего спортсменам необходимо 2-3 года упорного труда, а для выхода на отличный уровень – 6-8 лет целенаправленной подготовки.

Использование разработанной методики балльной оценки уровня игровой подготовленности спортсменов в пляжном волейболе дает дополнительные возможности для того, чтобы сделать тренировочный процесс более целенаправленным и эффективным.

ГЛАВА 8. ДОСТИЖЕНИЯ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Новые экономические условия существенно меняют отношение молодежи к своей физической и психологической подготовке, к профессиональной деятельности. Общая тенденция состоит в том, что требования к физической подготовке остаются высокими.

Насыщение новой техникой в учебный и производственный процесс повышает напряженность физической и умственной деятельности молодого поколения.

Не случайно в последние десятилетия происходит устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья учащихся и студенческой молодежи. Последние исследования в Ижевской ГСХА показывают огорчающую статистику, более 59% студентов обучающихся в вузе имеют отклонения в состоянии здоровья по различным заболеваниям. Аналогичное состояние студенческой молодежи в среднем и Приволжском федеральном округе. Несомненно роль физической культуры и спорта в улучшении состояния здоровья огромна. Профессиональная работоспособность специалистов, учащихся всегда выше, чем у тех, кто мало уделяет внимания занятиям физическими упражнениями, закаливанию.

Большая массовость, популярность и доступность пляжного волейбола для всех слоев населения, в том числе студентов привлекает внимание спортивных руководителей, организаторов, коммерческих структур, и систематизируется схема планирования и проведения соревнований различного уровня подготовки спортсменов.

Последние три десятилетия пляжный волейбол в Удмуртской Республике зарекомендовал себя как один из наиболее успешных видов спорта.

Планомерная и скоординированная деятельность Министерства по физической культуре, спорту и молодежной политике совместно с Удмуртской Республиканской Федерацией волейбола позволяет систематическое проведение соревнований среди различных категорий и уровней подготовки молодежи.

Регулярно планируются выезды для участия в региональных турнирах, этапах кубка, финале чемпионата России. Сборная команда полицейских и пожарных достаточно успешно выступают в Европейских и Мировых чемпионатах.

К примеру, сборная команда Республики среди ветеранов (50 лет и старше), в 2014 году в Брюсселе (Бельгия) стала чемпионом Европы по этому виду спорта, фото 1.

Более яркий пример, спортсмен из Ижевска А. Киселев является неоднократным чемпионом мира среди полицейских (в последний раз в 2015 году в Вашингтоне – США), фото 2

Достаточно стабильные результаты в региональных турнирах и этапах кубка России демонстрируют братья Сергей и Андрей Егоровы, фото 3.

Фото 1

Слева направо В. Елгешин, В. Никешкин, В. Щербаков

Фото 2

Слева направо А. Киселев, в составе сборной команды России

Фото 3

Слева направо Сергей, Андрей Егоровы

Результаты выступлений команды Удмуртии в региональном турнире на кубок Президента Удмуртской Республики.

Спортивный комплекс Чекерил, Удмуртия

Год	Команды	Участники	Занятое место
2011	Ижевск	С.А.Егоровы	1
	Казань	Д. Темяшкин, А. Панарин	2
	Ижевск	А. Попов, А.Шмаков	3
2012	Уфа	Л. Мустаев, Т. Хасанов	1
	Ижевск	С.А. Егоровы	2
	Самара	А. Елисеев, Д.Прокофьев	3
2013	Ижевск	С.А. Егоровы	1
	Ижевск	А. Попов, А. Шмаков	2

	Ижевск	И. Братчиков, С. Гарастюк	3
2014	Пермь	В. Симанков, Д. Бабин	1
	Ижевск	И.Братчиков, С. Гарастюк	2
	Ижевск	С.А. Егоровы	3
2015	Пермь	В. Симанков, Д. Бабин	1
	Ижевск- Киров	А. Егоров, А. Колупаев	2
	Ижевск	А. Попов, А.Шмаков	3

Физическая подготовка игроков пляжного волейбола играет важную роль в современной системе спортивной тренировки.

Как известно шесть органически взаимосвязанных видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической, теоретической и игровой.

Не менее важным являются ростовые показатели игроков. В сборной команде Удмуртии средний рост составляет:

- ветераны 50 лет и старше - 175 – 182 см.
- ветераны 40 лет и старше - 181 – 190 см.
- возрастная категория до - 40 лет 182 – 193 см.

Эти показатели являются ниже на 2-3 см в среднем, чем в сборных командах России, и на 5-7 см среди Европейских команд.

В настоящее время организована студенческая лига пляжного волейбола в России, который включен в программу студенческих фестивалей большинства ВУЗов России. Есть необходимость включения в программу обучения в колледжах, в общеобразовательных школах в весенний период. Возможно включение этого вида в программу летних сельских спортивных игр Республики.

Существенную помощь в решении проблемы привлечения различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом могут оказать выпускники сельскохозяйственных высших учебных заведений. Доля аграрного сектора в среднем по России составляет около 70 % профессиональных кадров агропромышленного комплекса, которые смогут оказать серьезную помощь в сельской местности физкультурным работникам в формировании здорового образа жизни селян.

ГЛАВА 9. ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И СИСТЕМЫ РОЗЫГРЫША

Пляжный волейбол - это спортивная игра двух команд по два игрока в каждой, на песчаной игровой площадке, разделенной сеткой. Мяч удерживается в игре путем нанесения ударов по нему любой частью тела.

Цель игры для каждой команды – правильно направлять мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить приземление мяча на своей площадке. Мяч вводится в игру подающим игроком. Игрок подает, направляя мяч ударом одной кисти или руки над сеткой на площадку соперника. Команда имеет право коснуться мяча три раза для возврата его на площадку соперника. Игроку не разрешено касаться мяча дважды подряд (кроме случая

блокирования и первого контакта). Розыгрыш продолжается до касания мячом площадки, выхода его из игры или ошибок команды при возвращении мяча на площадку соперника по правилам. В пляжном волейболе партии играют по системе «тай-брейк», когда выигравшая розыгрыш команда получает очко. Когда принимающая мяч команда выигрывает розыгрыш, она получает право подавать, это называется переходом. Подающий игрок должен чередоваться каждый раз при переходе.

Встреча играется из двух или трех партий до победы дважды одной из команд: первые две партии матча играют до 21 очка. Команда, которая первой набирает 21 очко, побеждает в партии. В случае равного счета 20:20, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка одной из команд. Лимита очков нет. Команда выигрывает матч, побеждая в двух партиях.

Когда счет по первым двум партиям 1:1, для победы в третьей, решающей партии, команда должна набрать 15 очков с преимуществом в 2 очка. В случае равного счета 14:14 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка. Лимита очков в данном случае нет. В первой и второй партиях смена сторон происходит после розыгрыша 7 очков (например 5:2; 9:5 и т. д.). В третьей партии после розыгрыша 5 очков (например 3:2; 4:6 и т. д.).

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 16х8 м, окруженный свободной зоной шириной минимум 3 м и свободным от любых препятствий пространством высотой минимум 7 м от игровой поверхности (рис. 26).

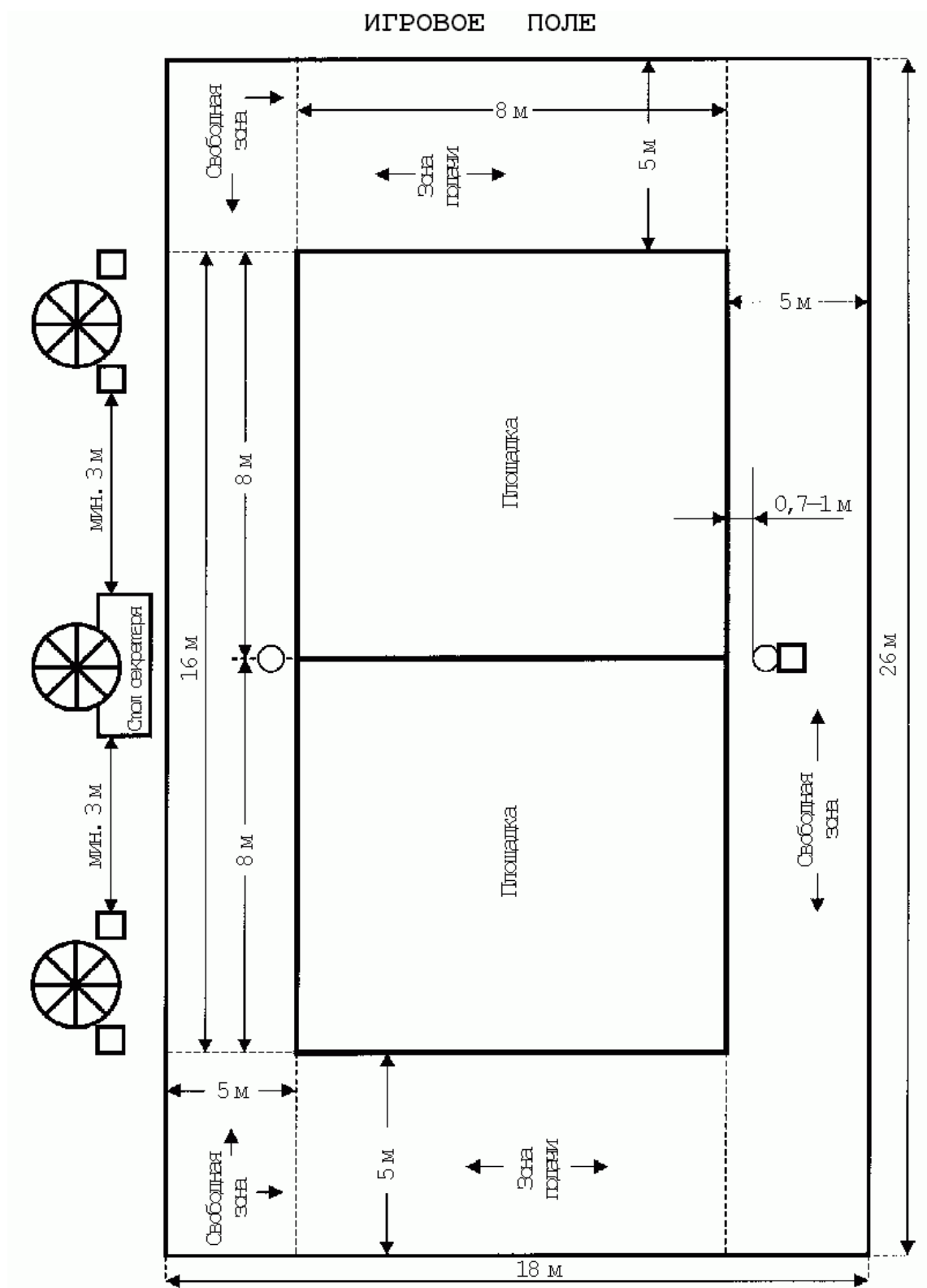


Рис. 26. Площадка для пляжного волейбола

Поверхность должна быть из выровненного песка такой плоской и однообразной, насколько это возможно, свободной от камней, раковин и всего, что может представлять возможность порезов и травм для игроков.

Для мировых соревнований FIVB песок должен быть глубиной минимум 40 см и состоять из хорошо разрыхленных песчинок.

Средней линии нет.

Линии площадки шириной 5 – 8 см должны быть из лент, изготовленных из прочного материала и любые открытые крепления должны быть из мягкого, гибкого материала.

Погода не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Высота сетки должна быть 2,43 м для мужчин и 2,24 м – для женщин.

Комментарий. Высота сетки может варьироваться для различных возрастных групп следующим образом:

Таблица 3

Высота сетки

Возрастная группа	Женский пол	Мужской пол
16 лет и младше	2,24 м	2,43 м
14 лет и младше	2,12 м	2,12 м
12 лет и младше	2 м	2 м

Мяч должен быть сферическим, сделанным из эластичного материала (кожа или подобный материал), который не впитывает влагу, то есть более соответствующий условиям открытого воздуха, поскольку встречи могут состояться даже если идет дождь. Мяч имеет внутри камеру, сделанную из резины или подобного ей материала.

Цвет: яркие цвета (такие как оранжевый, желтый, розовый, белый).

Окружность: 65 – 67 см.

Вес: 260 – 280 г.

Внутреннее давление: 171 – 221 миллибара или ГПА (0,175 – 0,225 кг/кв. см).

Команда состоит исключительно из двух игроков.

Экипировка игрока состоит из трусов или купального костюма. Футболка или майка необязательны, за исключением случая, когда это предусмотрено

правилами турнира. Игроки могут носить головные уборы. Спортсмены должны играть босиком, за исключением случая, когда иное разрешено судьей.

Футболки игроков (или трусы, если игрокам разрешено играть без футболок) должны быть пронумерованы цифрами 1 или 2. Номер должен быть расположен на груди (или в передней части трусов).

Цвет номеров должен быть контрастным цвету футболок. Высота цифр минимум 10 см. Ширина линий номеров должна быть минимум 1,5 см.

Запрещено носить любые предметы, которые могут привести к травме игрока, такие как булавки, браслеты и т. д.

Игроки могут носить очки под свою ответственность.

Всякий раз, когда команда совершает ошибку на своей подаче, или ошибается, возвращая мяч на сторону соперника, или совершает любую другую ошибку, команда-соперник выигрывает розыгрыш мяча с одним из следующих последствий: если команда-соперник подавала, она набирает очко и продолжает подавать; если команда-соперник принимала подачу, она набирает очко и получает право подавать.

Оба игрока каждой команды должны постоянно быть в игре.

Замен или замещения НЕТ.

Игроки свободны в выборе своего расположения. Позиции игроков на площадке НЕ установлены.

Ошибок в расстановке НЕТ.

Очередность подачи должна выдерживаться на протяжении всей партии (как определено капитаном команды немедленно после жеребьевки).

Каждой команде дано право максимум на три касания для возвращения мяча на сторону соперника над сеткой.

Игрок не может касаться мяча два раза подряд (исключая случай блокирования).

Мяч может касаться любой части тела.

Мяч должен быть ударен, а не схвачен или брошен. Он может отскочить в любом направлении.

Исключения:

а) в защитных действиях от сильно пробитого мяча. В этом случае мяч может быть кратковременно задержан при приеме сверху пальцами;

б) когда одновременное касание над сеткой двумя соперниками приводит к «задержке мяча».

При переходе через сетку мяч может касаться ее.

Игроку разрешено переносить руку по ту сторону сетки после атакующего удара при условии, что касание мяча было сделано в пределах собственного игрового пространства.

Игрок может переходить в пространство, на площадку или в свободную зону соперника при условии, что это не мешает игре соперника.

Запрещается касаться любой части сетки или антенн.

Когда игрок коснулся мяча, он может касаться стоек, тросов или любых других предметов за пределами общей длины сетки при условии, что это действие не мешает игре.

Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, то это не считается ошибкой.

Случайное касание сетки волосами не является ошибкой.

Подача – это введение мяча в игру подающим игроком, находящимся в зоне подачи, который наносит удар по мячу одной кистью или рукой.

Подающий должен нанести удар по мячу в течение 5 с после свистка первого судьи на подачу.

Партнер подающего игрока не должен мешать любому сопернику, заслоня подающего или траекторию мяча. По просьбе соперника он должен подвинуться в сторону.

Все действия, направляющие мяч на сторону соперника, исключая подачу и блокирование, считаются атакующими ударами.

Блокирование – это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, летящего от соперника, поднятием рук выше верхнего края сетки.

Тайм-аут – это правильное прерывание игры и он продолжается 30 с.

Каждая команда имеет право максимум на один тайм-аут в партии.

После розыгрыша 21 очка (счет 12:9, 14:7 и т.д.) назначается технический перерыв продолжительностью 30 с. В течение этого перерыва игроки могут сидеть на своих стульях.

Перерыв между партиями продолжается 5 мин.

Во время смены сторон площадки команды имеют право на перерыв максимум 30 с. В течение этого перерыва игроки могут сидеть на своих стульях.

Исключение: в решающей партии (третьей) технического перерыва и перерывов во время смены сторон площадки НЕТ. Команды должны поменяться сторонами площадки без задержки.

Судейская бригада на встречу состоит из следующих официальных лиц:

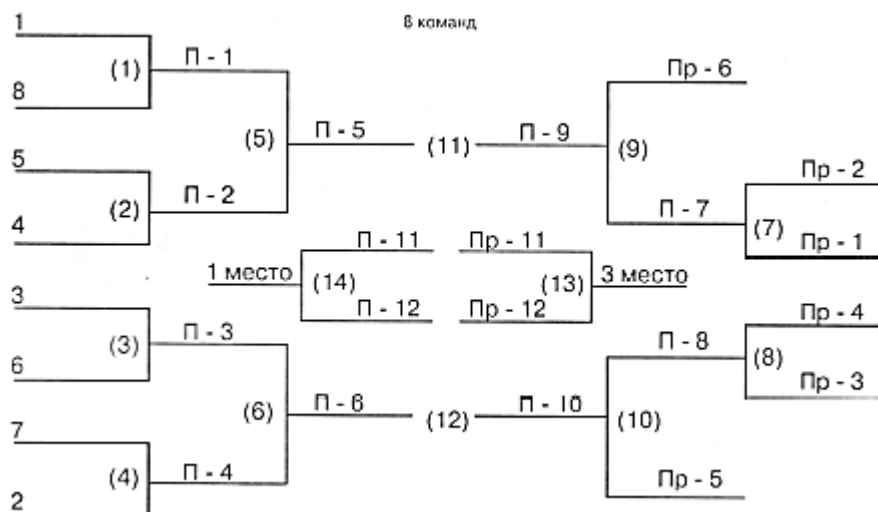
- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) судьи на линиях.

В соревнованиях по пляжному волейболу зачастую принимают участие 20 – 30 команд и более (иногда свыше 100), поэтому в них существуют квалификационные или отборочные игры и турнир сильнейших команд (игры основной сетки). В положении о соревновании система розыгрыша. Например, на этапе чемпионата России в основной сетке играют 16 мужских команд: 8 из них определяются по рейтингу, 2 команды входят в основную сетку от оргкомитета этапа, а 6 команд определяются в квалификационном турнире.

Перед началом квалификационных и основных соревнований происходит жеребьевка играющих команд. Обычно команды распределяются по рейтингу, а в случае одинакового рейтинга у двух команд и более – их место в игровой сетке определяется по жребию.

Если число участвующих команд небольшое (обычно не более 16 – 24), то сразу проходят игры основного турнира.

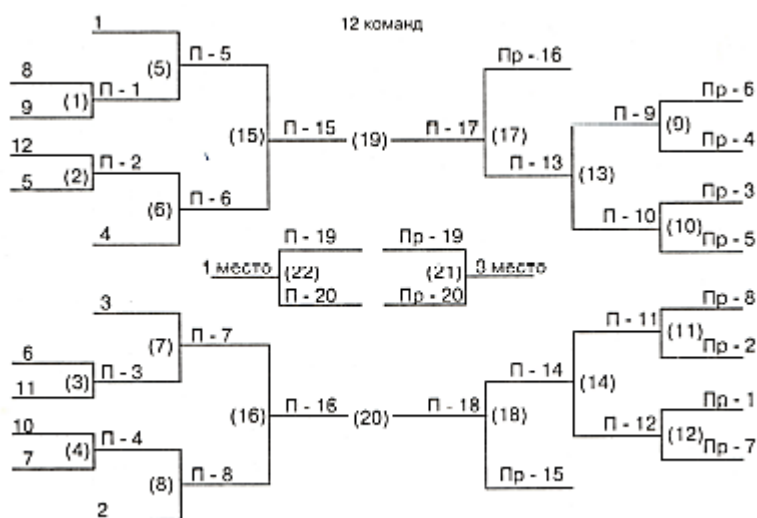
В пляжном волейболе в основном применяется система розыгрыша с выбыванием после двух поражений. На рисунках с 27 по 31 приводятся турнирные сетки для 8, 12, 16, 24 и 32 - х команд.



(15) матч за 7 место: проигравший матч (7) – проигравший матч (8);

(16) матч за 5 место: проигравший матч (9) – проигравший матч (10);

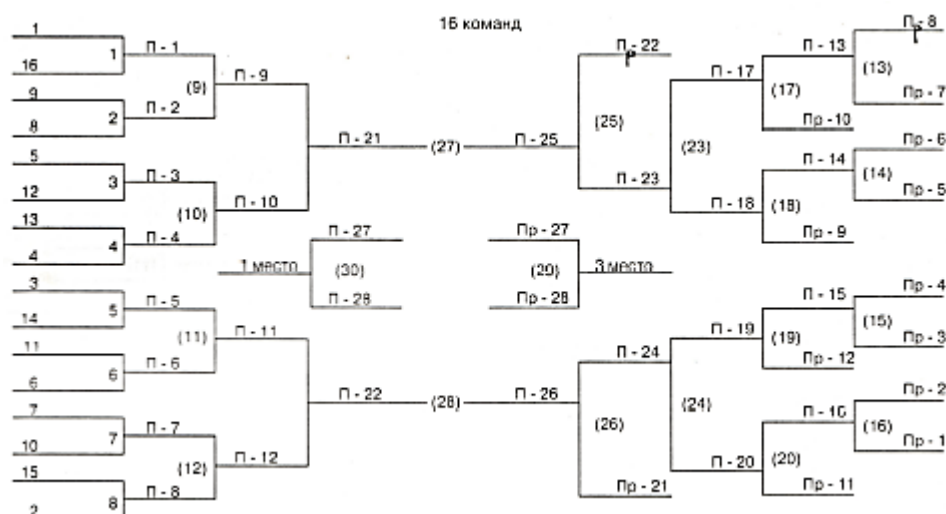
Рис. 27. Сетка розыгрыша для 8 команд (выбывание после двух поражений). 1 – 8 – номера участвующих команд по рейтингу или жребию. П-1 – победитель матча № 1; Пр-3 - проигравший матч № 3; (1) – (16) – номера матчей.



(23) матч за 7 место: проигравший матч (13) – проигравший матч (14);

(24) матч за 5 место: проигравший матч (17) – проигравший матч (18);

Рис. 28. Сетка розыгрыша для 12 команд (выбывание после двух поражений). 1 – 12 – номера участвующих команд по рейтингу или жребию. П-1 – победитель матча № 1; Пр-3 - проигравший матч № 3; (1) – (24) – номера матчей.



(31) матч за 7 место: проигравший матч (23) – проигравший матч (24);

(32) матч за 5 место: проигравший матч (25) – проигравший матч (26);

Рис. 29 . Сетка розыгрыша для 16 команд (выбывание после двух поражений). 1 – 16 – номера участвующих команд по рейтингу или жребию. П-1 – победитель матча № 1; Пр-3 - проигравший матч № 3; (1) – (32) – номера матчей.

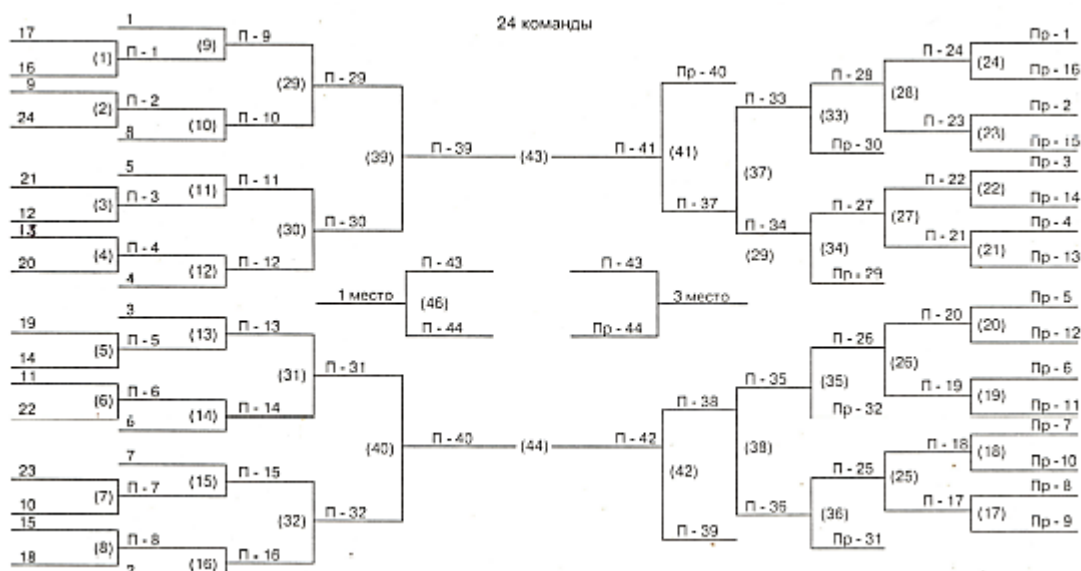


Рис. 30. Сетка розыгрыша для 24 команд (выбывание после двух поражений). 1 – 24 – номера участвующих команд по рейтингу или жребию. П-1 – победитель матча № 1; Пр-3 - проигравший матч № 3; (1) – (46) – номера матчей.

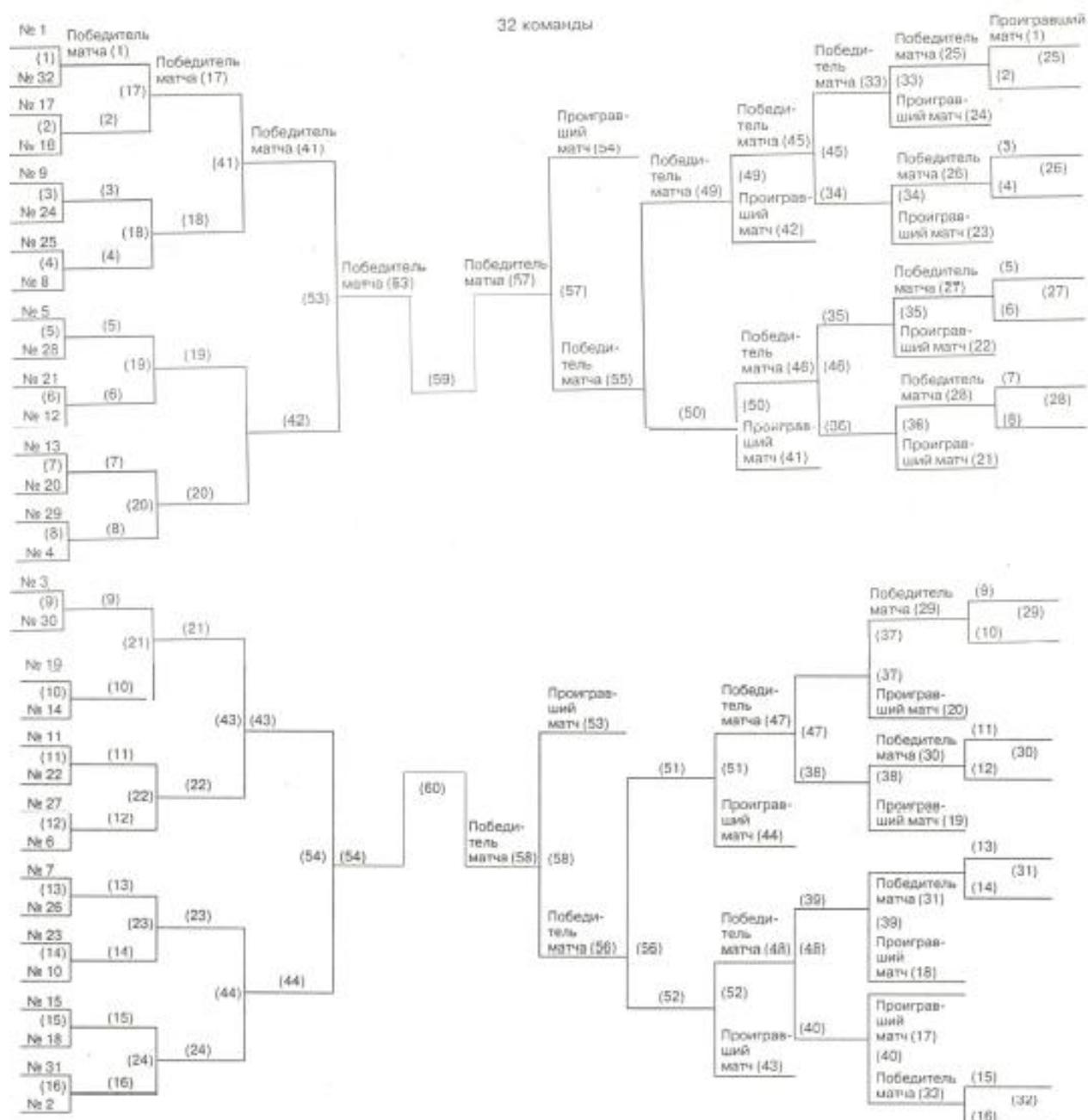


Рис. 31. Сетка розыгрыша для 32 команд (выбывание после двух поражений). 1 – 32 – номера участвующих команд по рейтингу или жребию. П-1 – победитель матча № 1; Пр-3 - проигравший матч № 3; (1) – (62) – номера матчей.

На схемах цифрами указаны номера участвующих команд, цифрами в скобках – номера матчей, буквами и цифрами – победители и проигравшие матчей (например, П-1 – победитель матча №1; Пр-3 – проигравший матч № 3).

Каждая приведенная сетка состоит как бы из двух блоков:

а) левая часть сетки – блок победителей, в котором находятся команды, не имеющие поражений;

б) правая часть сетки – блок проигравших, в котором находятся команды, имеющие по одному поражению.

Начинаются соревнования встречами команд, находящихся в левой части турнирной сетки. Команды, выигравшие свои матчи, соревнуются дальше согласно расписанию в блоке. Команды, проигравшие свои матчи, переходят в правую часть сетки (блок проигравших) и соревнуются дальше.

После второго поражения команды выбывают из турнирной борьбы. Исключения составляют случаи, когда в соревнованиях нужно определить кто занял 5 или 6, а также 7 или 8 места. Например, в сетке для 8 команд (рисунок 27) команды, проигравшие матчи 9 и 10, заняли 7 – 8 места. Им обоим могут присвоить 7 место, или провести между ними матч за 7 место (на рисунке 27 матч №15). Победитель этого матча занимает 7 место, а проигравший – 8. Аналогично определяют команды занявшие 5 и 6 места. Например, если при 12 участвующих команд (рисунок 28) необходимо определить какая из них заняла 5 место, то проводится матч № 24 между командами, проигравшими матчи № 17 и № 18.

Последовательность проведения матчей во всех приведенных сетках осуществляется сверху вниз и в блоке победителей и в блоке команд, имеющих по одному поражению. Исключение составляет сетка розыгрыша для 24 команд (рисунок 30). В ней последовательность проведения матчей № 17 - № 28 осуществляется снизу вверх, что позволяет командам, проигравшим матчи № 14, 15 и 16, иметь паузу отдыха перед следующими играми в блоке проигравших.

На рисунках 27 – 31 приведены варианты сеток розыгрыша, применяемых в основном в соревнованиях, проводимых под эгидой FIVB, в которых в полуфиналах играют по две команды от каждого блока.

С 2002 г. при проведении международных турниров под патронажем FIVB, стала применяться смешанная система розыгрыша.

Изменение системы розыгрыша было вызвано в основном двумя обстоятельствами. Во-первых, на участие в турнире стало заявляться большое количество команд (на отдельных из них свыше 100), а провести два дня отборочные

соревнования по системе с выбыванием после двух поражений с целью отобрать 8 лучших для игр в основной сетке стало очень затруднительно. Чтобы сократить число матчей организаторы стали на начальных этапах розыгрыша применять систему с выбыванием после одного поражения. В этих случаях половина команд (иногда 30-40) участниц квалификационного турнира за выход в основную сетку, выбывала из борьбы, сыграв всего по одному матчу. Вторая причина изменения системы розыгрыша – необходимость предоставления каждой команде возможности сыграть не менее трех матчей и, таким образом, уменьшив элемент случайности, более объективно определить сильнейших.

В рассматриваемой системе розыгрыша квалификационный турнир и игры основной сетки проводятся в два этапа: 1 этап – игры в подгруппах (или пулах); 2 этап – игры 16 сильнейших с выбыванием после первого поражения.

Состав подгрупп комплектуется согласно рейтингу команд. На крупных турнирах FIVB, где практически все участвующие команды имеют международные рейтинговые очки, применяется еще один критерий рассеивания команд, так называемый сид (seed). Сид – это коэффициент, который получает команда по четырем лучшим результатам выступления на пяти предшествующих соревнованиях Мирового тура. Команда, победившая на этапе Мирового тура, получает 1 очко, за последующие места очки начисляются по возрастающей. Команда, не вошедшая в основную сетку (то есть в число 32 лучших команд) получает 25 очков. Если команда на четырех лучших из пяти последних этапов Мирового тура не попадала в основную сетку ее сид будет равен 25 ($25+25+25+25/4=25$), а если побеждала, то $1(1+1+1+1/4=1)$, то есть величина сида колеблется от 1 до 25.

Рассмотрим более подробно методику применения смешанной системы розыгрыша в чемпионатах и спартакиадах краев, областей, городов, районов и т. д.

Возьмем классический пример для турниров высокого ранга: в соревновании участвует 32 команды.

По рейтингу, результатам выступления в сезоне, жребью, экспертной оценке и т. д. (критерий выбирается в каждом конкретном случае) им присваиваются номера от 1 до 32. Далее команды делятся на 8 групп, состав которых приводится в табл. 4.

Таблица 4

Состав подгрупп (пулов) основной сетки определяется жеребьевкой:

Подгруппы							
А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
сид				сид			
1	2	3	4	5	6	7	8
жеребьевка				жеребьевка			
2	2	2	2	1	1	1	1
жеребьевка				жеребьевка			
3	3	3	3	3	3	3	3
жеребьевка				жеребьевка			
4	4	4	4	4	4	4	4

Жеребьевка 1 = сиды от 9 до 12; жеребьевка 2 = сиды от 13 до 16; жеребьевка 3 = сиды от 17 до 24; жеребьевка 4 = сиды от 25 до 32.

Таблица 5

Распределение 32 команд на 8 групп

Группы							
А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
1	2	3	4	5	6	7	8
16	15	14	13	12	11	10	9
17	18	19	20	21	22	23	24
32	31	30	29	28	27	26	25

Заполнение таблицы происходит змейкой. Первая строка это номера от 1 до 8, проставленные слева направо так, что в группе А ставится номер 1, в

группе Б – 2... в группе 3 – 8. Вторая строка – это номера с 9 – 16, записанные по одному в группе справа налево так, что в группе 3 пишется номер 9, в группе Ж – 10... в группе А – 16. В третьей строке слева направо записываются номера с 17 по 24, а в четвертой строке справа налево номера с 25 по 32. Если последняя строка заполняется неполностью (участвует не 32, а, например, 30 или 26 команд), то в некоторых группах будет по три команды.

В следующий круг розыгрыша из каждой группы выходят две лучшие команды. Пары команд одной восьмой финала составляются следующим образом (рисунок 30): 1 пара – победитель группы А играет с командой, занявшей 2 место в группе Б; 2 пара – победитель группы 3 со второй командой Ж; 3 пара – победитель группы Д против второй команды Е; 4 пара – победитель группы Г соревнуется со второй командой группы В; 5 пара – сильнейшая команда группы В играет против команды, занявшей 2 место в группе Г; 6 пара – победитель группы Е играет со второй командой группы Д; 7 пара – победитель группы Ж против второй команды группы 3; 8 пара – победитель группы Б играет с командой, занявшей 2 место в группе А.

Победители этих игр выходят в четвертьфинал, проигравшие выбывают из розыгрыша, победители четвертьфинальных игр выходят в полуфинал, проигравшие – выбывают.

Победители полуфинальных встреч в финальной игре определяют победителя и серебряного призера турнира, проигравшие встречаются между собой, разыгрывая 3 и 4 места.

Смешанная система розыгрыша применяется в финале чемпионата России где участвуют 24 команды, определяемые по российскому рейтингу 2003 г., набранному на этапах чемпионата России (14-16 команд), квотам (6-8 команд) регионов России – Центр, Урал, Сибирь, Дальний Восток и квоте ВФВ (304 команды).

Эти команды распределяются на 4 подгруппы согласно рейтингу и жребию (табл. 6).

Таблица 6

Распределение 24 команд в 4 группы

Группы			
А	Б	В	Г
1	2	3	4
8	7	6	5
9	10	11	12
16	15	14	13
17	18	19	20
24	23	22	21

В группах команды играют по круговой системе в один круг. По три лучших команды из каждой группы разыгрывают звание чемпиона России по системе с выбыванием после двух поражений. Распределение команд приводится на рисунке 30.

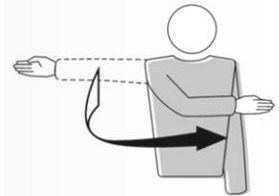
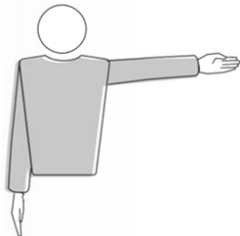
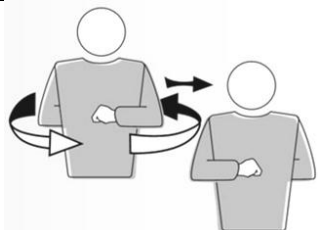
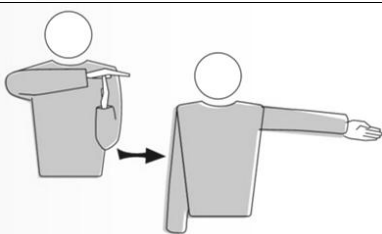
Победители групп по количеству набранных очков, соотношению выигранных и проигранных партий, выигранных и проигранных мячей или по жребию получают рейтинг с 1 по 4 и начинают играть со второго этапа.

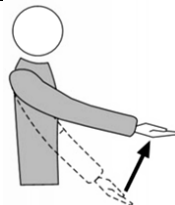
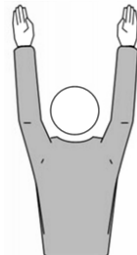
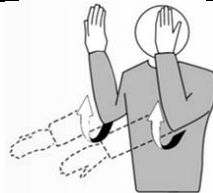
В аналогичной последовательности рейтинг с 5 по 8 определяется среди команд, занявших вторые места в группах, а рейтинг с 9 по 12 среди команд, ставших в группах третьими.

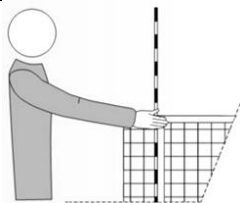
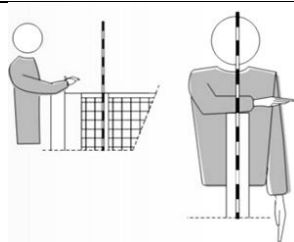
В 2004 г. FIVB немного изменило систему розыгрыша на соревнованиях Мирового тура. В квалификациях сначала играют между собой представители тех стран, от которых заявлено на турнир более 4 команд (в расчет не берутся команды, получившие World Card, то есть персональное приглашение от организаторов). Затем команды квалификационного турнира по системе с выбыванием после первого поражения определяют 8 лучших, которые получают право играть в основной сетке (Main Draw) с 24 командами, определенными туда заранее. В основной сетке 32 команды, распределенные по силам, соревнуются по системе с выбыванием после двух поражений.

Таким образом, применение различных вариантов смешанной системы позволяет подобрать оптимальную схему розыгрыша соревнования в зависимости от конкретных условий: количества игровых дней, числа участвующих команд, количества игровых площадок и т. д.

9.1 Официальные судейские жесты

Разрешение подавать Движением руки указать направление подачи	
Подающая команда Вытянуть руку в сторону команды, Которая должна подавать	
Смена площадок Поднять предплечья впереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса	
Тайм-аут Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживая вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду	
Замена Круговое движение предплечий вокруг друг друга	
Замечание за неправильное поведение Показать желтую карточку для замечаний	

Удаление Показать красную карточку для удаления	
Дисквалификация Показать обе карточки для дисквалификации	
Конец партии (или матча) Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью	
Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче Поднять вытянутую руку с ладонью, обращенной вверх.	
Ошибка при блокировании. Поднять обе руки вертикально, ладонями вперед.	
Позиционная ошибка или ошибка перехода Совершить круговое движение указательным пальцем.	
Мяч «в площадке» Указать рукой и пальцами в направлении пола	
Мяч «за» Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу	

Захват Медленно поднять предплечья с ладонью, обращенной вверх.	
Двойное касание Поднять два разведенных пальца	
Четыре касания Поднять четыре разведенных пальца	
Сетка задета игроком – поданный мяч не перешел к сопернику через площадь перехода Указать соответствующую сторону сетки.	
Касание по другую сторону сетки Расположить руку над сеткой, ладонью вниз.	
Переход на площадку соперника, мяч пересекающий нижнюю площадку или подающий касается площадки (лицевой линии) или игрок заступает за пределы своей площадки в момент удара на подаче Указать на среднюю линию или на соответствующую линию.	
Обоюдная ошибка или переигровка Поднять оба больших пальца вертикально.	
Касание мяча Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально.	

Предупреждение за задержку / замечание за задержку.

Прикрыть запястье открытой ладонью, обращенной к судье (предупреждение), или указать на запястье желтой карточкой (замечание).



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пляжный волейбол в Удмуртской Республике продолжает развиваться быстрыми темпами. В последние годы увеличилось количество соревнований. В республиканских соревнованиях принимают участие детские команды, проводят свои соревнования ведомства и организации, учебные заведения.

Спортсмены Удмуртии успешно выступают в турнирах Приволжского Федерального Округа, этапах кубка России, приглашаются на международные соревнования.

В последние годы появились площадки для игры в пляжный волейбол в г. Воткинске, Сарапуле, Можге, в районных центрах п. Ува, с. Завьялово, Як-Бодья. На городском пляже Ижевска построен современный стадион с шестью площадками для игры в пляжный волейбол соответствующий европейским стандартам.

Все большее число юношей и девушек начинают целенаправленно и самостоятельно заниматься этим видом спорта. Он также включен в программу студенческого фестиваля вуз Удмуртии. В последние годы активно развивается и пляжный футбол, достаточно высокие результаты демонстрирует сборная команда России на мировой арене. Есть и условия и возможности развития пляжного футбола. В связи с этим возрастает необходимость в методической литературе раскрывающей различные стороны занятий на пляжных площадках, главным образом ведения здорового образа жизни различных слоев населения.

Мы надеемся, что данное пособие поможет преподавателям и студентам, тренерам, спортсменам и всем желающим в организации и эффективном проведении учебно – тренировочных занятий и соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса./ Агаджанян Н.А., Минибаев Т.Ш. // Санитария и гигиена. – 2005. – № 3.
2. Андриющенко Л.Б. Педагогические аспекты управления интеграцией спортивных технологий в учебный процесс физкультурного образования студентов / Л.Б. Андриющенко, И.В. Лосева, Н.В. Орлан// Актуальная проблема и преспектива физического обрзования в вузах: материалы международ. науч.- практ. конф. – С. 12-15.
3. Антропов, А.И. Воспитание потребности у студентов вузов в физкультурно – спортивной деятельности / А.И. Антропов, В.А. Шулунов, А.В. Беданов // Актуальные проблемы, механизмы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб. ст. Всерос. науч.- практ. конф. с международ. участие. - Иркутск, 2001. – С. 66 – 70.
4. Айрапетьянц Л.Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка)./ Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. - Т.: «Издательство им. Ибн Сины», 1991. – 136с.
5. Бальсевич В.К. Естественно – научные предпосылки разработки высоких технологий подготовки спортивной элиты/ Материалы VII международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех», Т.3.- М.: СпортАкадемПресс, 2003.- С. 366-367.
6. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 48с.
7. Вайнер, Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни// Валеология. – 1998. - № 3. – С. 17 -23.
8. Вергунова, В.М. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе// Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч. – практической конф., 5-6 марта 2008г. Благовещенск : Изд-во БГПУ, 2008. – С. 24- 29

9. Виленский М.Я. повышение воспитательно – образовательного потенциала физической культуры в формировании личности современного специалиста // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 10. – С. 11-13.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1988.- 192с.
12. Железняк Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре./ Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. – М. Издательский дом «Грааль», 2002.- 76с.
13. Клещев Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие.- М.: СпортАкадемпресс, 2002. – 192 с.
14. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральн. закон от 4 декабря 2007. - № 50. – Ст. 6242.
15. Российская Федерация. Правительство. Об общероссийской системе мониторинга состояния здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи: постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г., № 916// Собрание законодательства Российской Федерации. – 2002. – №1, ч. 2. – Ст. 39.
16. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральн. закон от 4 декабря 2007 г., № 329 – ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. - № 50. – Ст. 624.
17. Щербаков В.И. Пляжный волейбол (история развития, перспективы, значение для населения в современных условиях)// Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-

практической конференции (12-14 октября 2015 г.). – Уфа: Башкирский ГАУ, 2015. – 331 с.

- 18.В. И. Щербаков. Пляжный волейбол в Удмуртии (история развития, значение для студенческой молодежи)// Наука, инновации и образование в современном АПК : материалы Международной научно-практической конференции, 11-14 февраля 2014 г. / Ижевская ГСХА. – Ижевск, 2014. – Т. 2. – С. 84-86.
- 19.В.И. Щербаков. Построение тренировочного процесса и соревнований по пляжному волейболу в современных условиях// Теория и практика – устойчивому развитию агропромышленного комплекса : Материалы Всероссийской научно – практической конференции. 17- 20 февраля 2015 г. В 2 т. – Ижевск: ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА 2015. – Т II с.292
- 20.Яружный Н.В. Биоэнергетические аспекты прыжковой выносливости в волейболе: Тез. XII регион. научно – методич. конф. по проблемам спорт. тренировки. – Таллин, 1988. – С. 235 – 236.

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ
ОБУЧЕНИЕ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Учебное пособие

Составитель
Щербаков Василий Игнатьевич

Технический редактор
Николаева Е.Ф.

Подписано в печать 27.04.2016 г.
Формат 60*84/16. Гарнитура тип Times.
Уд.- изд.л. ____ Усл.печ.л. ____ Тираж ____ экз.
Заказ № ____
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА
г. Ижевск, ул. Студенческая, д.11