

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

И.В. Шумилин

**ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ
ВОЛЕЙБОЛЕ**

Учебно-методическое пособие

Благовещенск

2023

ББК 75.659,я73

Ш 96

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

Рецензенты:

*Е.В. Токарь, профессор кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед.
наук*

Шумилин И.В.

Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе: учебное пособие /

И.В. Шумилин. – Благовещенск: Амурский гос. ун – т, 2023. - 30 с.

Пляжный волейбол является одним из разновидностей волейбола, а также средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование специальных упражнений на мягком грунте (песок), направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес студентов к волейболу, несут в себе повышенную нагрузку на игрока, что способствует улучшению спортивного мастерства.

В учебно-методическом пособии рассмотрена классификация техники игры в пляжный волейбол, а также представлена тактика игры. Большое внимание уделяется описанию техники основных элементов игры.

Пособие адресовано студентам, занимающимся пляжным и классическим волейболом, а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширении знаний по пляжному волейболу.

В авторской редакции

© Шумилин И.В., 2023

© Амурский государственный университет, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол как вид спорта за последние несколько лет претерпел значительные изменения, которые связаны как с естественным процессом развития игры, так и с кардинальными изменениями в правилах, происшедшие в 90-е годы. Все это оказало серьезное влияние на соревновательную и тренировочную деятельность ведущих волейболистов мира. Наряду с классическим волейболом активно развиваются такие разновидности игры, как пляжный волейбол.

Пляжный волейбол (бич-волей) – спортивная игра, в которую играют две команды из двух человек каждая на песчаной площадке, разделенной сеткой. Мяч играется любой частью тела.

Пляжный волейбол – сравнительно молодой, чрезвычайно динамичный и зрелищный вид спорта, закрепившийся в программе олимпийских игр. Стремительное развитие пляжного волейбола во многих странах мира, неуклонное расширение программы европейских и мировых чемпионатов, успешный дебют на Олимпийских играх в Атланте в 1996 году вызывают усиление спортивной конкуренции на международной арене, способствуют росту зрелищности игры и повышению мастерства игроков. Дальнейшее повышение уровня спортивных достижений россиян в пляжном волейболе, успешное выступление на чемпионатах мира и Европы, выход на олимпийскую арену, требуют круглогодичного профессионального подхода к организации и проведению тренировочного и соревновательного процесса, учета особенностей развития игры.

В настоящее время тренеры, спортсмены, специалисты в области пляжного волейбола испытывают значительный дефицит в научно-теоретическом и научно – методическом обеспечении процесса подготовки спортсменов высокого класса в пляжном волейболе. Это связано, в первую очередь, со спецификой учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в пляжном волейболе. Процесс подготовки спортсменов

высокого класса в пляжном волейболе в современных условиях требует, обоснования, разработки и внедрения новых перспективных технологий и методик, комплексного изучения проблем подготовки на основе аналитико-синтетических подходов при ведущей роли специфики соревновательной деятельности.

Современный пляжный волейбол – это не только спорт, но и серьезный бизнес, в который вкладываются большие деньги. Турниры по пляжному волейболу (часто проводимые на престижных курортах) вызывают огромный зрительский интерес. Звезды профессионального пляжного волейбола получают большие гонорары.

Цель игры для каждой команды – перебить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки на стороне соперника, и не допустить падения мяча на площадку на своей стороне.

1. История возникновения пляжного волейбола.

На сегодняшний день волейбол является очень популярной и известной во всем мире игрой. Люди играют в него как на профессиональных площадках, так и в любом другом, подходящем для игры месте. Ежегодно проводится большое количество соревнований между профессионалами и любителями этого вида спорта. Есть люди, которые посвящают волейболу всю свою жизнь: тренируют и обучают новичков, защищают честь своего города или страны в чемпионатах различных уровней.

Первые упоминания о пляжном волейболе появились на Гавайях в начале 1920-х годов. Но наибольшее распространение он получил в Калифорнии на пляжах Санта – Моника. Именно там впервые были обустроены площадки для игры в пляжный волейбол. В Европе о нем узнали в 1927 году, благодаря французским нудитам. Они играли в него в городке Франконвилле, расположенного недалеко от Парижа. Со временем игра стала распространяться по всей Европе. Но это был любительский волейбол, а первые официальные состязания прошли только в 1947 году в Калифорнии. В 1948 году в Лос-Анджелесе прошли первые соревнования, которые включали в себя призовой фонд для победителей. Призом стал ящик Пепси.

В 1965 году была создана Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, она же и разработала первые правила пляжного волейбола.

В 1983 году была создана Ассоциация волейболистов – профессионалов (AVP). В 1986 году пляжный волейбол получил статус международного вида спорта, а в 1987 году в Рио-де-Жанейро прошёл первый, пока ещё не официальный, чемпионат мира.

Игра начала набирать популярность и этим смогла заинтересовать телевидение и спонсоров, готовых платить за соревнования реальные деньги. Тогда начали формироваться команды профессиональных волейболистов, появились специальные федерации, которые стали устраивать турниры. Единых правил на тот момент еще не было. Они появились лишь в 1976 году.

В 1987 году проходит первый неофициальный чемпионат мира, победу в котором одержали американцы.

В 1992 году пляжный волейбол входит в программу летних Олимпийских игр в качестве показательного, а спустя четыре года на Олимпиаде в Атланте уже официального вида спорта. Победителями Олимпийских игр 1992 и 1996 года среди мужчин стали спортсмены из США, среди женщин в 1992 – волейболистки из США и Бразилии в 1996 году.

Первый официальный чемпионат был проведен только в 1997 году в Лос-Анджелесе. В 1996 году пляжный волейбол дебютировал на Олимпийских играх в Атланте (США).

В России пляжный волейбол появился в 1986 году. Официальные соревнования стали проводиться с 1993 года.

Правила пляжного волейбола:

- игра происходит на специальном поле с определенными границами 8 на 16 метров, высота сетки находится приблизительно на уровне 2-2,5 метров;
- в игре принимают участие две команды по два игрока в каждой;
- мяч вводится в игру подачей одного из игроков команды. После каждых семи очков команды меняются местами на площадке. Это уравнивает шансы и не дает преимуществ какой-то из команд;
- игроки одной команды могут поочередно прикоснуться к мячу не более трех раз, затем обязателен бросок мяча в сторону противника. Одному игроку запрещено касаться мяча более двух раз на своей половине;
- разыгрывают мяч до тех пор, пока он не упадет на поле, не улетит за границы поля или какая-то из команд не допустит ошибку;
- игра длится до 21 очка в каждой партии, которых в пляжном волейболе две. В случае ничьи в игре вводится дополнительная партия, длящаяся до 15 очков. В любом случае разница должна достигать минимум двух очков;
- в волейболе присутствует система из желтых и красных карточек. Желтая карточка выдается игроку в качестве предупреждения, красная

карточка снимает одно очко с команды. Если же красная и желтая карточка выдается двум игрокам одной команды, эта команда считается проигравшей;

- тайм – ауты в матче делятся по тридцать секунд;

- в пляжном волейболе отсутствует замена игроков. Так как игра проходит в жарких погодных условиях, игроки должны быть хорошо подготовлены и выносливы. Стоит так же отметить, что по правилам игры, травма одного из игроков или отказ в продолжении игры, считается поражением команды.

Игроки – любители особо не придерживаются правил и играют исключительно ради удовольствия и веселого времяпровождения.

Сегодня пляжный волейбол очень распространенный вид досуга. Его даже сделали самостоятельным, независимым от обычного волейбола, видом спорта. Игроки пляжного волейбола должны обладать определенными качествами, кроме, само собой разумеющейся, прыгучести и отменной реакции:

- Универсализм. Так как в составе пляжно-волейбольной команды, в отличии от обычного, всего два игрока;

- Выносливость. В этом виде спорта не предусмотрены замены игроков, а погодные условия могут быть различными;

- Атлетичность. Ни для кого не секрет, что играть на песке в два раза сложнее, чем на обычной игровой площадке в помещении, поэтому у игрока должна быть хорошая физическая подготовка.

Таким образом, пляжный волейбол – это исторически сложившийся вид спорта, начало которого лежит в США. Пляжный волейбол, не смотря на свою кажущуюся простоту, является довольно сложным видом спорта, в нем важна не только индивидуальная подготовка каждого из игроков, но и дух команды, слаженность и сыгранность, чувство игры и ритма. Для игры требуется минимум условий – натянутая сетка, мяч, ровный пляж и компания игроков. Участники пляжного волейбола, как одна большая семья: они вместе путешествуют, тренируются, много времени проводят со своей командой.

Кроме того, дружественные отношения поддерживаются и между соперниками, поэтому перед началом игры всегда пожимают руки, желают друг другу хорошей игры и достойной победы.

2. Оборудование и инвентарь для пляжного волейбола

Длина игровой площадки составляет 16 м, а ширина – 8. С каждой стороны имеются трехметровые свободные зоны. Над площадкой обязательно должно иметься пространство не менее 5 м. Необходимо отметить, что площадки для официальных турниров имеют большие параметры.

Песок, покрывающий площадку, должен быть ровным, однородным, без мусора и посторонних предметов.

Разметку выполняют лентами шириной 5 см. с мягкими креплениями. Она состоит из четырех линий: 2 лицевые и 2 боковые. Линию по центру не проводят. На две части площадку разделяет сетка длиной 8,5 м и шириной 1 м. Она образована 10 – сантиметровыми квадратными ячейками.

Высота крепления сетки зависит от состава команд:

2,43 м – для мужчин.

2,24 м – для женщин и юниоров 14-16 лет.

2,12 м – для юниоров 12-13 лет.

2,00 м – для детей до 12 лет.

В оснащение сетки входят:

Ленты по краям и над боковыми линиями.

Антенны в полоску.

Трос и шнур для натягивания.

Фиксируется она на круглых стойках высотой 2,55 м.

Мяч для игры в пляжный волейбол необходим круглый, диаметром 68 см и весом около 280 г. Он изготавливается из эластичного материала с влагоотталкивающими свойствами.

3. Особенности игровой спортивной деятельности в пляжном волейболе

Продолжительность одной игры в пляжном волейболе составляет в среднем 40 минут, хотя отдельные встречи длятся 60 – 70 минут и более.

Игровая деятельность в пляжном волейболе представляет собой кратковременные нагрузки максимальной мощности, длящиеся в среднем 8 секунд и чередующиеся с паузами отдыха продолжительностью в среднем 20 секунд.

За один час игрового времени волейболист высокого класса (наблюдения осуществлялись на этапах мировой серии) выполняет в среднем 85 прыжков, 234 старта и пробегает в среднем 772 метра, то есть он прыгает каждые 42 секунды и начинает бег каждые 15,4 секунды, преодолевая за одно ускорение в среднем 3,3 метра.

Для сравнения: в классическом волейболе игрок выполняет прыжок каждую секунду и делает рывок каждые 19 секунд.

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 (20-30 градусов по Цельсию и выше), при ярком солнце и сильном ветре, то становится понятным, что игрок пляжного волейбола испытывает значительно большие физические и стрессовые нагрузки, нежели представители классического волейбола бхб на твердом покрытии площадки.

Активные фазы игры в пляжном волейболе представляют собой нагрузки скоростно – силовой направленности. Поэтому в тренировочном процессе необходимо моделировать ситуации, развивающие преимущественно скоростно-силовые качества и выносливость.

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

Целый ряд моментов ведет к более высокому уровню нервного напряжения в пляжном волейболе, нежели в классическом.

Во-первых - в классическом волейболе в приеме мяча с подачи могут участвовать до 5 игроков и спортсмена, неуверенно принимающего мяч или совершившего перед этим ошибку на приеме, могут закрыть другие игроки или, в крайнем случае, заменить другим спортсменом. Игрок в пляжном волейболе лишен такой возможности и должен в течение всей игры быть готовым к успешным игровым действиям как в защите, так и в нападении, то есть сохранить высокую концентрацию внимания (объем, интенсивность, устойчивость, распределение, переключение внимания), активное проявление сознания, оптимальный уровень эмоциональной напряженности.

Очень высокая концентрация внимания, а также антиципация (предвосхищение, предугадывание событий) необходимы и для успешного выполнения защитных действий, когда нужно определить, в каком направлении будет послан мяч при сильном или обманном ударе соперника.

Атака против одного блокирующего и одного защитника похожа на соревнования типа дуэлей в индивидуальных видах спорта, что также повышает психическую напряженность борьбы в пляжном волейболе.

Особенности игровой спортивной деятельности в пляжном волейболе предъявляют повышенные требования к универсальной игровой подготовке спортсменов, которые должны хорошо подавать и принимать мяч, выполнять передачи и нападающие удары, блокировать и играть в защите. То есть можно сказать, что главная цель подготовки игрока в пляжном волейболе – это универсальность.

Специализация в пляжном волейболе применима только в ситуации блокирования и защиты, а также (в меньшей степени) в ситуации приема мяча с подачи и атаки, когда игрок занимает удобную для него сторону.

Отмеченные выше особенности игровой деятельности в пляжном волейболе предъявляют повышенные требования к спортсменам.

4. Факторы, определяющие эффективность игровых действий в пляжном волейболе

Следует различать низкий, средний, высокий и очень высокий (элитный) уровень игры в пляжном волейболе. На этих уровнях игры успех в соревнованиях определяют различные факторы, требующие к себе пристального внимания.

4.1. Низкий уровень игры

Низкий уровень игры показывают в основном игроки среднего уровня в классическом волейболе, начинающие играть в пляжный волейбол, а также все молодые игроки.

Решающим фактором для успеха в игре здесь как для мужчин, так и для женщин является подача, так как она производится без влияния на нее партнера и соперников. Внешние условия, особенно ветер, мешают волейболисту качественно выполнить подачу (как, впрочем, и прием мяча с подачи) и часто ставят перед ним неразрешимые проблемы. Поэтому в тренировке следует большое внимание уделять повышению эффективности подачи, а также связанному с ней приему мяча.

В связи с тем, что на этом уровне игры значительная часть приемов мяча с подачи выполняется плохого и среднего качества (не доведенных до сетки на 6-8 метров, а зачастую направленных вообще за пределы площадки) – важное значение для последующего успешного атакующего действия имеет способность игрока выполнять передачу из глубины площадки, как действие, позволяющее выправить игровую ситуацию.

В соответствии с вышеизложенным после подачи и передачи мяча среднего или плохого качества важным фактором успешности игровых действий является способность избежать ошибки при выполнении нацеленного нападающего удара или перевода.

В женском волейболе защита без блока является единственной техникой защиты.

Наиболее важная цель тренировки на этом уровне игры - избегать случайных (вынужденных) ошибок. Снизить число случайных ошибок помогают следующие меры:

а) подачу следует подавать напротив центра лицевой линии на середину площадки соперника между игроками, чтобы затруднить прием мяча, а также избежать его вылета в аут из – за ветра (рисунок 1 – а);

б) если у принимающей команды в зоне 1-2 играет правша, то можно подавать по диагонали (рисунок 1-б) справа-налево, чтобы вынудить его нападать из зоны 2 или (редко) 3, что неудобно для волейболиста с сильнейшей правой рукой;

в) передачу мяча для нападающего удара следует выполнять средней высоты и не слишком близко к сетке;

г) следует применять тактические нападающие удары с переводами после пасов низкого и среднего качества, и даже, после хороших пасов тактические нападающие удары на этом уровне игры доминируют над резкими, силовыми;

д) защитникам лучше действовать в районе 3 метров от боковых линий и 6-7 метров от сетки, так как качественные обманные удары здесь встречаются редко.

4.2. Средний уровень игры

К среднему уровню игры можно отнести волейболистов I разряда и выше в классическом волейболе, которые играют в пляжный волейбол более двух лет. Здесь успех в игре определяют следующие факторы:

а) качественная подача, особенно с учетом погодных условий;

б) прием мяча с подачи не ниже среднего качества, т.е. пасующий игрок способен после такого приема выполнить передачу для нападающего удара сверху двумя руками в стационарном положении, находясь (в основном) недалеко от сетки:

в) защита без блока как главный элемент защиты;

г) способность атакующего произвести после отличного паса сильный, точный нападающий удар между позициями соперников без блока;

д) хорошее взаимодействие между защитником задней части площадки и блокирующим, среднее - между пасующим и атакующим

На этом уровне игры уменьшение количества случайных ошибок остается решающим условием для положительного исхода встречи.

Переход на высокий уровень игры облегчают следующие моменты:

а) тактические подачи с любого места лицевой линии для оказания давления на определенного игрока;

б) передающий игрок способен выполнить средний или хороший пас для нападающего удара с любой точки площадки;

в) атакующий игрок должен уметь точно выполнять нападающие удары во все части площадки;

г) важной частью тренировки является построение контратакующих действий из глубины площадки. Выделенные моменты следует учитывать, целенаправленно тренировать и применять в учебных играх и соревнованиях.

4.3. Высокий уровень игры

Высокому уровню игры соответствуют в настоящее время волейболисты из 3 – 4 лучших команд России, а также игроки команд, занимающих места с 9-го по 32-е в опорной сетке на этапах мировой серии.

На этом уровне игры для успеха важны следующие факторы:

а) стабильное, уверенное выполнение по меньшей мере двух видов подач (сильная подача в прыжке, выполняемая с разных точек лицевой линии и планирующая, нацеленная подача в любой участок площадки соперника) и их целесообразное чередование в зависимости от игровой ситуации;

б) качество приемов мяча с подачи и передачи для нападающего удара преимущественно хорошее и отличное;

в) взаимодействие между пасующим и нападающим игроками хорошее и должно совершенствоваться в систематических тренировках;

г) взаимодействие между блокирующим игроком и защитником на площадке уже на высоком уровне;

д) в нападении применяются в зависимости от ситуации две-три разновидности ударов;

е) блок применяется часто, хотя эффективность его может еще совершенствоваться;

ж) защитник площадки действует уверенно, эффективно, но иногда допускает ошибки в своих действиях. Совершенствование может достигаться путем тренировки быстроты реакции и предвидения игровых ситуаций. Особое внимание должно быть уделено развитию скорости передвижения к мячу.

Главной целью тренировки на этом уровне игры является совершенствование способности выполнять каждое последующее игровое действие более эффективно, чем предыдущее.

4.4. Очень высокий (элитный) уровень игры

К очень высокому, или элитному, уровню игры относятся спортсмены команд-лидеров мирового пляжного волейбола по версиям AVP и FIVB. В основном это игроки команд из США, три – четыре пары из Бразилии, отдельные команды из Аргентины, Канады, Австралии, Кубы. Из команд Европы элитному уровню игры соответствует, пожалуй, только пара из Норвегии - Квалхейм и Маасайде.

Здесь успех определяют в основном те же факторы, что и на высоком уровне игры, однако имеется ряд существенных отличий:

а) более разнообразная тактика подачи и наличие в каждой паре хотя бы одного игрока, способного успешно ее выполнять при любых (допустимых правилами) ветровых условиях;

б) качество приема мяча с подачи и пасов для нападающих ударов выше (особенно у американских профессионалов);

в) хорошее и отличное взаимодействие между игроками на площадке во всех игровых ситуациях;

- г) более разнообразное и эффективное нападение;
- д) чаще и эффективнее выполняются ложный блок и имитация блока – защита;
- е) игроки демонстрируют разносторонние эффективные действия в различных ситуациях защиты.

Современный игрок пляжного волейбола высокого международного класса соответствует следующим требованиям:

1. Имеет отличное атлетическое телосложение, высокий уровень развития необходимых в игре физических качеств.
2. Способен к отличному исполнению индивидуальных технико-тактических действий, а также хорошему взаимодействию с партнером в любых игровых действиях.
3. Имеет высокую психическую устойчивость во всех стрессовых ситуациях.
4. Систематически и целеустремленно тренируется.
5. Профессионально относится ко всем аспектам жизни (тренировки, отдых, питание, досуг и т.д.).

Наблюдения и анализ записи игр показывают, что в настоящее время данным требованиям отвечают 14 – 16 игроков – участников этапов мировой серии, а так-же (по данным литературы) примерно столько же волейболистов-профессионалов США.

В международном женском пляжном волейболе высшего уровня наблюдается тенденция к приобретению черт мужской игры. Это относится к психофизическим и технико – тактическим аспектам тренировочной и соревновательной деятельности. Часто выполняются силовые подачи в прыжке, резкие нападающие удары и защита с помощью блокирования.

5. Техническое мастерство

Самые лучшие игроки, сделавшие попытку перейти из зала на песок, могут подтвердить, что им потребовался год и больше интенсивных и целенаправленных тренировок, чтобы достичь в пляжном волейболе достаточно высокого уровня. А некоторым из них так и не удалось успешно осуществить этот переход из зала на песок.

Причина состоит в том, что игроки "зальные" в техническом отношении крайне специализированы и на высоком уровне владеют одним-двумя элементами: передача мяча, блок в центре и скоростная атака, удар с узко ограниченной позиции и т.д. Лучшие же пляжники должны владеть всем арсеналом техники. Если игрок слаб в каком-либо приеме игры, то партнер не может закрыть его, как это постоянно имеет место в обычном волейболе, и эта слабость всегда будет использоваться противником. Плохой принимающий игрок постоянно будет принимать подачу, слабый в передаче мяча всегда будет вынужден пасовать партнеру, а менее сильный в ударе партнер, как правило, будет завершать атаки своей команды. Только разносторонние атлеты и истинные универсалы, специализирующиеся именно как пляжные игроки, получают в этой игре реальное преимущество.

Подача

Чаще всего на песке используется подача в прыжке, которая выполняется технически почти так же, как и в зале. Однако есть большая разница, которую определяет направление ветра. подача против ветра может быть эффективной, если подающий игрок наносит удар по мячу с почти максимальной силой. Если ветер в спину, то надо так рассчитать силу удара, чтобы мяч не улетел за пределы площадки противника. Наконец, при боковом ветре подающий игрок должен найти наиболее выгодную позицию для удара, чтобы лучшим образом использовать направление ветра.

Планирующая подача используется главным образом при встречном ветре, когда неожиданное изменение траектории полета мяча наиболее эффективно. При попутном ветре планирующая подача вряд ли оправданы.

Высокая подача "свечой", которая практически не может быть использована в зале, на песке становится весьма сложной, так как ее прием затрудняют одновременно и солнце, и ветер.

В тактическом плане ко всем упомянутым видам подач предъявляется одно очень важное требование: мяч должен быть направлен как можно ближе к задней линии площадки противника. Это вынуждает принимающего игрока отступать в точку приема (двигаться назад) и усложняет его последующий выход на ударную позицию. Кроме того, принятый в глубине поля мяч будет более подвержен влиянию ветра на пути к далеко находящемуся партнеру.

Прием подач

Два принимающих игрока должны хорошо взаимодействовать между собой, закрывая на приеме каждый свою определенную зону площадки. Хорошим считается прием, когда мяч оказывается между партнерами и достаточно близко к сетке. В этом случае передающему мяч игроку (пас на удар) легче выбрать высоту паса и его направление, а у выходящего на удар партнера есть возможность зрительно контролировать свою позицию у сетки и расположение блокирующего и защитника противника. Далекий от сетки прием вынуждает делать вторую передачу из глубины поля, что весьма затрудняет для бьющего игрока контроль за действиями и позицией противника.

Передача мяча

Техника передачи мяча на удар партнеру практически та же, что и в зале. Но на песке оба игрока должны уметь пасовать и постоянно быть готовыми к передаче. Как только становится ясно, кто принимает подачу, другой игрок начинает выход на позицию для последующей передачи, будучи готовым тем не менее и к плохому приему. Наиболее правильной следует считать такую позицию пасующего игрока, когда в момент передачи он оказывается лицом к ее направлению. В этом случае меньше шансов допустить ошибку, а партнеру легче определить направление и время выхода на удар.

Нападающий удар

В пляжном волейболе одинаковую значимость имеют как сила удара, так и его точность. Когда бьющий игрок получает хорошую передачу (мяч находится перед ним), ему проще сделать выбор: бить на силу или на точность, тем более что в этом случае он имеет возможность зрительно определить позиции игроков противника. Очень важно, чтобы сам выход на удар - будь это удар на силу или на "технику" - был похожим по исполнению. Это не даст возможности противнику заранее разгадать характер удара. Например, медленный выход на ударную позицию почти наверняка исключает возможность сильного удара. Чрезвычайно важно, разбегаясь на прыжок и зрительно контролируя мяч, найти мгновение, чтобы бросить взгляд на расположение и движение защиты противника. Направления удара могут быть разными: в незащищенную часть площадки, вдоль линии или по диагонали, косо или в глубину поля. Однако во всех этих случаях, играя на силу или применяя удар на точность, нападающему игроку крайне желательно сохранять одно и то же положение корпуса при замахе на удар, что весьма затруднит противнику предвосхищение как характера удара, так и его направление.

Защитные действия

Защита начинается с надежного блока. В пляжном волейболе довольно трудно использовать высокорослых блокирующих, так как помимо блока они должны еще уметь принимать, пасовать и играть в защите то – есть быть действительными партнерами по игре. На песке блокирующий должен или "прочитать" бьющего и закрыть направление удара, или закрыть определенную зону своего поля, с тем чтобы защитник оборонял другую его часть. Связь между блокирующим и защитником, определяющая их замысел по распределению оборонительных функций, является основой организации игры в обороне. Наиболее практичная форма этой связи – специальные сигналы (пальцами, кистями и т.д.). Хороший нападающий сравнительно легко может уйти от блока и вынуждает защитника перемещаться в глубине

поля. Но хороший защитник постоянно показывает бьющему противнику ложную позицию и вынуждает его направлять удар туда, где сам ждет мяч на самом деле. Блокирующий тоже может имитировать постановку блока, а затем быстро отступить от сетки для игры в защите. Этот прием также иногда заставляет ошибаться бьющего игрока.

Партнеры

Выбор партнера – это основополагающий момент создания команды. Два лучших – это еще не сильнейшая команда. Идеальным партнером может быть универсальный игрок, который пасует, принимает подачу, играет в защите, бьет и блокирует.

Некоторые советы по технике и тактике пляжного волейбола

Воздействие внешних условий

1. На неровном песчаном покрытии очень важно, чтобы игрок находился в состоянии равновесия. Такая стойка позволяет сделать быстрые перемещения в любом направлении, а также технически правильно выполнить передачу на удар своему партнеру.

2. Прыжок на удар или на подачу рекомендуется выполнять с одновременным отталкиванием обеих ног – так называемая "напрыжка" в последнем шаге

3. Толчок с одной ноги рекомендуется применять, когда нужно погасить инерцию вынужденного длинного разбега.

4. На солнце весьма эффективной является подача "свечой", которая затрудняет ее прием противником и выбивает его из привычного игрового ритма.

5. При попутном ветре;

- не рискуй при подаче;

- подавай в дальнюю треть площадки;

- следи за подбросом мяча при подаче в прыжке.

6. При встречном ветре:

- риск на подаче оправдан;

- желательно варьировать силу и длину подачи, что выбивает противника с правильной позиции на приеме;

- иногда можно направить подачу между игроками противника, чтобы нарушить их взаимодействие;

- применение подачи с обратным вращением может дать эффект резкого отклонения мяча от предлагаемой точки приема;

- Эффективной может быть укороченная подача сверху по диагонали площадки противника и между принимающими;

7. При боковом ветре:

- старайся подать все же против ветра,

а) есть смысл подавать с боковым вращением, используя направление ветра "по" или "против" вращения мяча,

б) если удастся найти встречный ветер, результативной может оказаться укороченная подача по диагонали;

- подавая "от ветра", надо направлять мяч ближе к задней линии;

8. При низком солнце выбор нужной позиции на подаче и направления подачи "по солнцу" будет слепить противника.

6. Игровая стратегия

Поддача и тактика защиты

Стратегия подающей команды заключается в том, чтобы нарушить построение атаки противника за счет тактически правильной и/или мощной подачи, что, в свою очередь существенно повысит шансы на последующую успешную игру в защите.

Ключ к успеху подающей команды – это правильный выбор направления подачи, так как практически всегда принимающий игрок затем выполняет нападающий удар.

Слабости противника в приеме-пасае-ударе должны лучшим образом использоваться подающей командой.

Вот некоторые советы:

1. Использование своих сильных сторон:
 - применяй свою самую сильную подачу;
 - место подачи надо выбирать так, чтобы после ее исполнения можно было успеть на блок.
2. Использование слабостей противника:
 - подавай на слабейшего в приеме игрока противника;
 - неожиданно можно "проверить" на приеме и другого игрока, вроде бы с хорошим приемом;
 - подавай на физически более слабого игрока противника (уставшего или несущего основную прыжковую нагрузку).
3. Для защиты в поле весьма важным, помимо скоростных качеств, для предугадывания действий противника и техники обработки мяча является распределением игровых функций пары и взаимодействие партнеров:
 - блокирующий игрок всегда старается закрыть заранее оговоренную зону своей площадки, то есть он не блокирует мяч, а защищает часть поля;
 - а) защитник должен до последнего момента оставлять в неведении нападающего противника относительно того, какую зону своего поля он будет защищать;

б) в распределении функций блокирующий – игрок в поле мужские пары, как правило, специализированы, в то время как в женских командах оба игрока зачастую выполняют их в равной мере.

4. Для блокирующего игрока важно:

- занимать правильную исходную позицию, чтобы и успеть на блок и переместиться от сетки в защиту, если этого потребует игровая ситуация.

Обычно эта позиция расположена в районе 2 м от сетки;

- при плохом приеме подачи или при плохой передаче на удар блокирующий игрок должен быстро отойти в поле для выполнения защитных функций;

- заранее блокирующий должен сигнализировать своему партнеру (рукой, пальцами и т.п.), какую зону он будет закрывать своим блоком;

- до последнего момента блокирующий должен скрывать от бьющего игрока противника свои действия – будет ли он блокировать или играть в поле как защитник;

- блокирующий должен уметь обманывать противника -показать всем своим видом, что идет на блок, а на самом деле быстро переместиться для защитных действий.

5. Для защитника важно:

- занимать такую стартовую позицию, которая позволяла бы страховать своего бьющего игрока, обрабатывать отскоки от блока и, главное, принимать нападающие удары со стороны противника. Обычно эта позиция находится где-то в районе 5-6 м от сетки, где в случае необходимости защитник может отразить нападающий удар способом "двумя руками сверху" (пляжники называют этот технический прием "томагавк");

- свою окончательную позицию для приема удара защитник определяет только после передачи на удар;

- предварительное решение - где играть в защите - принимается, исходя из своих слабых и сильных сторон, а также знания конкретного соперника.

Прием и тактика нападения

Как принимающая команда реагирует на сильную подачу и как нападающий принимает решение о способе и направлении своего удара? Нужно предположить, что хороший прием не может быть выполнен довольно часто и что так же часто передача на удар следует из глубины поля.

Взаимодействие атакующей пары так же важно, как и ее взаимодействие в защите блокировании.

Очень часто обманный блок и умелые действия защитника противника по занятию позиции в поле могут ввести в заблуждение нападающего игрока. И здесь ему на помощь должен прийти его партнер, которому легче оценить действия противника. Эта помощь осуществляется путем подачи своему нападающему определенного сигнала. Это взаимодействие атакующей пары является весьма характерной особенностью игры профессионалов – пляжников.

При построении приема и атаки могут быть рекомендованы следующие моменты для практического применения:

- стартовая позиция для приема подачи расположена где-то в районе 7 м от сетки. Каждый игрок на приеме отвечает за свою половину поля. За "стык" отвечает игрок, стоящий по диагонали по отношению к подающему противника, или игрок, лучше владеющий этим техническим элементом;

- в зависимости от направления ветра принимающая пара смещается назад-вперед или в стороны;

- лучшим можно считать прием, когда мяч направлен между партнерами по средней по высоте траектории и в район около 1 м от сетки;

- игрок, выходящий для передачи мяча на удар, должен занять эту позицию как можно раньше;

- высота и направление паса на удар определяются, в первую очередь возможностями бьющего игрока, а также внешними факторами. Высоких и длинных передач следует избегать;

- сразу после передачи пасующий игрок оценивает действия противника и сигнализирует своему бьющему о позиции защитника.

Нападающий принимает эту подсказку, но окончательное решение – как и куда атаковать – принимает сам.

7. Программа занятий на две тренировочные недели

В качестве примера приводится наиболее типичное для AVP (Ассоциация Волейбольных Профессионалов, США) расписание двухнедельного цикла и содержание тренировочных занятий.

Предыдущая неделя

- Суббота** - AVP турнир
- Воскресенье** - AVP турнир
- перелет домой

Первая неделя

- Понедельник** - тренировка
- Вторник** - тренировка
- Среда** - вылет на место соревнований
- Четверг** - тренировка на месте соревнований
- Пятница** - ФИВБ World tour
- Суббота** - ФИВБ World tour
- Воскресенье** - ФИВБ World tour
- перелет домой

Вторая неделя

- Понедельник** - отдых и восстановление
- Вторник** - тренировка
- Среда** - тренировка
- Четверг** - тренировка
- Пятница** - тренировка
- Суббота** - выезд на турнир AVP
- AVP турнир
- Воскресенье** - AVP турнир
- возвращение домой

Основные задачи этих двух тренировочных недель сводятся к следующему:

- улучшение и сохранение физических качеств;

- исправление технических ошибок, опущенных во время матчей на турнирах;

- совершенствование взаимодействия с партнером в тактическом плане.

Ниже приводятся содержание тренировочных занятий и некоторые методические указания.

Первая неделя

Понедельник - восстановительный бег;
- упражнения на растяжение;
- компенсация потери энергии за счет включения в рацион большого количества комплексных углеводов;
- принятие большого объема жидкости для возмещения ее естественных потерь во время турнира.

Вторник

9: 00 - 11: 00 - упражнения с мячом для развития скорости и координации
- техника - совершенствование блока

15: 00-18: 00 - индивидуальная тактика – блок
- командная тактика - 3 партии

19: 00-20: 00 - упражнения на развитие силы

Среда

19: 00-20: 00 - упражнения на развитие силы

Четверг

15: 00-16: 00 - упражнения с мячом для развития скорости и координации
- командная тактика - отработка взаимодействия подающий-атакующий

16: 00-16: 30 - командная тактика - 1 партия

Пятница

утром - разминка, включающая упражнения с мячом

Суббота - турнир

Воскресенье - турнир

- восстановительный бег

Вторая неделя

Понедельник - восстановительный бег

- включение в рацион большого количества

комплексных углеводов и большого объема жидкости

для возмещения энергии и восстановления водного

баланса

18: 00-19: 00 - упражнения для развития силы верхней части
корпуса

Вторник

9: 00-11: 00 - упражнения с мячом для развития скорости и
координации

- техника - подача

14: 00-15: 00 - упражнения для развития силы ног

19: 00-20: 30 - командная тактика - 2 партии (игра на
выносливость)

Среда

10: 00-11: 00 - упражнения для развития силы верхней части
корпуса

17: 00-19: 00 - упражнения с мячом для развития скорости и
координации

- командная тактика - взаимодействие подающий-
атакующий

Четверг

14: 00-15: 00 - упражнения для развития силы ног

17: 00-19: 00 - командная тактика - 2 партии

- развитие выносливости - игра один на один

Пятница

10: 00-11: 00 - техника - подача

14: 00-15: 00 - 1 партия

Суббота - турнир

Воскресенье - турнир

- восстановительный бег

Некоторые методические указания:

- упражнения для развития силы плечевого пояса рекомендуется выполнять с эластичным бинтом (резиной);
- для развития главных мышечных групп рекомендуются упражнения с небольшими отягощениями;
- упражнения для мышц живота и спины должны выполняться ежедневно и поэтому не указываются специально;
- метод повторений является основным для развития скорости и координации.

*Некоторые упражнения для развития
скорости и координации*

Эти упражнения должны выполняться в начале тренировки сразу, после разминки.

Каждое упражнение длится не более 6-10 сек. После 3-4 повторений, выполняемых с максимальной скоростью и интенсивностью, необходим отдых в течение 3 мин.

3 упражнения для перехода пас - удар:

- три нападающих удара со своего паса против блока;
- удар со своего паса - блок - отход от сетки - снова удар;
- прием подачи - удар - бросок за отскоком от блока - удар с другой половины своей площадки.

3 упражнения для пасующего игрока:

- передача - блок - бросок в защите на задней линии;
- три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий;

- передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.

3 упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;

- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;

- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

3 упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;

- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;

- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса.

При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара.

Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;

- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий – бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера – где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар).

Советы для успешной тренировки

- всегда ставь определенную задачу на каждую тренировку;

- всегда очень вдумчиво составляй свое рабочее расписание;

- чутко реагируй на состояние своего организма и дай ему отдохнуть, если это необходимо;

- никогда не играй, если нет большой мотивации, лучше сделай простые упражнения;

- тренируйся в разное время дня и в разную погоду;
- не слишком специализируйся в одном – двух элементах игры.

Тренируй свои слабые элементы;

- для тренировок подбирай равных или более сильных партнеров;
- если времени для тренировок не так много, используй его на отработку взаимодействий с партнером, а не на отдельные упражнения;
- как можно лучше разминайся перед тренировкой;
- по меньшей мере 10 мячей необходимы для продуктивной тренировки;
- можно тренироваться с разными партнерами, однако по меньшей мере за одну неделю до соревнований основные партнеры должны тренироваться вместе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол. Учебная программа / Ю. Д. Железняк, В. М. Шулятьев, Я. С. Вайнбаум и др. – Омск : ОмГТУ, 1994.
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура \ Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005.
3. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. – М. : ФиС, 1978.
4. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. – М. : «Академия», 2002.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : «Академия», 2006.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. История возникновения пляжного волейбола.....	5
Глава 2. Оборудование и инвентарь для пляжного волейбола.....	8
Глава 3. Особенности игровой спортивной деятельности в пляжном волейболе	9
Глава 4. Факторы, определяющие эффективность игровых действий в пляжном волейболе.....	11
4.1. Низкий уровень игры	11
4.2. Средний уровень игры	12
4.3. Высокий уровень игры	13
4.4. Очень высокий (элитный) уровень игры	14
Глава 5. Техническое мастерство	16
Глава 6. Игровая стратегия	21
Глава 7. Программа занятий на две тренировочные недели.....	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31