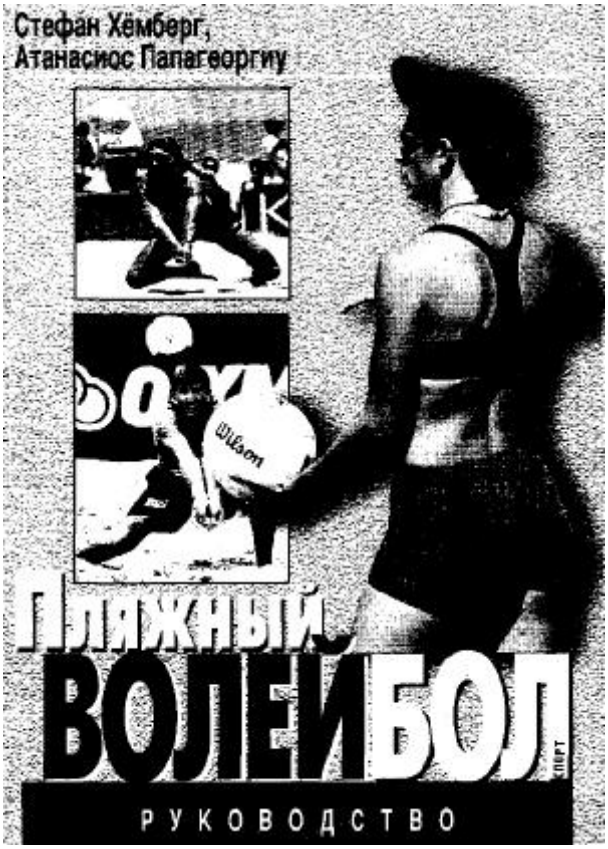
http://beachvolley.narod.ru/



OCR+spellcheck (распознавание и правка): **Су-27**
http://www.kondopoga.ru/_sport/?lib.php
Частная электронная библиотека собственного сканирования.

Часть 1
Вариант книги взят с сайта http://beachvolley.narod.ru/

ПРЕДИСЛОВИЕ

История не сохранила нам имя нашего соотечественника, который первым принес на пляж волейбольный мяч и сетку. Но таковой факт несомненно был. То ли директивой Народного комиссариата здравоохранения, то ли просвещения по прибытии на нашу землю волейбол был довольно оперативно назван игрой-развлечением и рекомендован для употребления «в санаториях и домах отдыха, на пляжах и в парках культуры». А выпущен был данный документ еще в тридцатых годах прошлого века. Спортивные острословы отреагировали немедля и окрестили волейбол "пляжной игрой». Таковое прозвище можно было услышать в нашей стране еще и в пятидесятых годах.

Конечно, это был абсолютно не тот пляжный волейбол о котором речь пойдет впереди. Но тем не менее, в нашем отечестве бич-волей имеет достаточно солидный стаж. Что же касается современной версии игры, то здесь мы явно не спешили с'«внедрением». Потому как среди спортивных руководителей бытовало твердое убеждение, что бич-волей абсолютно не «наша» игра. Конечно, в нашей стране нет таких климатических условий как, скажем, в Бразилии, США, Австралии, Италии, Франции или Португалии. Но ведь Нидерланды, Норвегия, Германия, Чехия, Швейцария, чьи команды добивались высоких результатов на международной арене, географически расположены явно не в тропиках.

Поскольку у авторов этой книги не было реальной возможности ознакомиться с нашей историей, давайте пролистаем хронологию важнейших событий отечественного пляжного волейбола:

1986 г.: первые в СССР официальные соревнования, организованные в Эстонии.

1988 г.: проведено открытое первенство Эстонской ССР с участием команд Ленинграда, Латвии, Литвы, Эстонии и Финляндии.

1989 г.: разыграны Кубки Москвы и СССР. Мужские команды СССР дебютировали в чемпионате мира и в Мировой серии.

1993 г.: в Санкт-Петербурге разыгран «Кубок Сестрорецкий курорт».

1993 г.: проведен 1 чемпионат России по пляжному волейболу. Мужские команды России впервые приняли участие в Мировой серии и чемпионате Европы.

1994 г.: образован Совет пляжного волейбола Всероссийской федерации волейбола. Женская и мужская команды России дебютировали на Играх Доброй воли в Санкт-Петербурге. Дебют женской команды России на чемпионате Европы. По итогам сезона впервые составлен индивидуальный рейтинг России игроков в бич-волей.

1995 г.: женская команда России дебютировала в Мировой серии. Проведена первая российская серия с этапами в Москве и Сосновом Бору для женщин и в Таганроге, Москве, Туле, Сосновом Бору - для мужчин. Финал состоялся в Московской области. В Санкт-Петербурге проведен
первый в нашей стране международный товарищеский матч мужских команд Россия - США. В Таганроге организован первый международный турнир мужских команд «Кубок Петра Великого». В Москве разыгран Кубок России среди мужчин.- . -.

1996 г.: В марте Санкт-Петербурге в помещении спортивного зала СКА организован первый международный товарищеский матч мужских команд Россия-Бразилия. Женские команды России дебютировали в Европейской серии. Проведено 1 первенство России среди юношей и девушек. На первенстве Европы среди девушек команда России выиграла бронзовые медали. Игрокам в бич-волей впервые стали присваивать звание «Мастер спорта России».

1997 г.: На первенстве Европы среди юношей и девушек первые золотые медали завоевали команды России.

1998 г.: В Москве впервые проведен этап Мировой серии среди мужских команд.

2000 г.: Мужская команда России дебютировала на Олимпийских играх в Сиднее. Игрокам в бич-волей впервые стали

http://beachvolley.narod.ru/
присваивать звание «Мастер спорта России международного класса». На первенстве Европы для спортсменов до 23-х лет команда России заняла Ш место.
2001 г.: На 1 первенстве мира для спортсменов до 21 -го года волейболистки России выиграли серебряные медали, а спортсмены заняли Ш место. Российская команда впервые стала чемпионом Европы среди спортсменок до 23-х лет.
2003 г.: Женская команда России стала чемпионом мира среди спортсменок до 21-го года. Российские волейболисты впервые выиграли чемпионат Европы среди спортсменов до 23-х лет.
В нашей стране была и сохранилась отменная школа волейбола. И благодаря нашим традициям в подготовке резерва представители России на молодежных соревнованиях нередко поднимаются на пьедестал почета. Зато дальше, когда немаловажную роль начинают играть финансовые вложения во взрослый спорт, нам на международной арене приходится очень непросто. В таблице, где приведены итоги крупнейших соревнований - олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, места наших команд подтверждают это.
Под эгидой Международной федерации волейбола календарь бич-волея претерпел немало изменений, следуя непроторенными путями проб и ошибок. На мой взгляд, только после Олимпиады-96 в Атланте система турниров ФИВ6 обрела стройность. С 1997 г чемпионаты мира стали проводиться регулярно, с интервалом в 2 года. Огромную зрительскую аудиторию на разных континентах собирают многочисленные этапы Мировой серии. ФИВБ проявила наконец-то интерес и к организации официальных соревнований для молодых игроков.
Зато теперь возникли сложности у континентальных конфедераций и национальных федераций. Они практически лишились «своих» звезд, выступающих, главным образом, в турнирах ФИВБ.
Но как бы там ни было, сегодня бич-волей - полноправный член олимпийской семьи и один из самых популярных видов спорта. Именно поэтому книга С.Хемберга и А.Папагеоргиу представляет интерес по своей сути. Бесспорная заслуга авторов в том, что они постарались впервые в мире собрать и систематизировать методические аспекты новой игры. На многочисленных примерах авторы показывают всю сложность и специфику техники и тактики пляжного волейбола, методические нюансы освоения и совершенствования всего арсенала бич-волея, планирования тренировочного процесса на различных этапах. Поэтому данное издание представит несомненный интерес для широкого круга любителей волейбола, тренеров, Для тех волейболистов, которые ставят перед собой высокую цель стать профессиональным игроком *в* бич-волей.
Однако, необходимо обязательно отметить и некоторые особенности «Руководства по пляжному волейболу». Уже после написания этой книги ФИВБ внесла кардинальные изменения в правила бич-волея, главным из которых стала игра по тай-брейку. Т.е. ряд упражнений, равно как и советов, безусловно следует адаптировать к новым правилам игры. Но при всем при том, исходные базовые понятия книги не утратили своей ценности и сегодня.
Кроме того, авторы проводили наблюдения и анкетирование среди американских спортсменов. А как известно, система подготовки резерва в нашей стране значительно отличается от заокеанской. Я имею в виду, что наши юные спортсмены в ДЮСШ, СДЮШОР и секциях получают более основательную классическую «школу». Но в части «чистого» бич-волея в нашей стране аналогов этой книги нет. Чем она и ценна.
В.Л.Свиридов,
председатель Совета пляжного волейбола Всероссийской федерации волейбола

ЧАСТЬ 1: ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. КОНЦЕПЦИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ, ПРИНЯТАЯ В ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ

Популярность пляжного волейбола за последнее время - около 70 лет - резко возросла. В Соединенных Штатах Америки эта игра превратилась из чисто любительского развлекательного занятия в профессиональный спорт, уже опередивший по числу поклонников своего предка - классический волейбол. Одной из основных причин такого роста явилось, очевидно, большое внимание к этому виду спорта печати США. Высокое число зрителей (40.000-50.000), посещавших игры, пробудило интерес спонсоров; последовал рост цен на билеты. Эти факторы можно считать основными "виновниками» тех успехов, которых этот вид спорта добился в самые последние годы:
Пляжный волейбол был включен в число олимпийских видов спорта на Олимпийских летних играх 1996 г. *в* Атланте.
В Европе популярность игры еще не достигла такого же высокого уровня, как в США. Качество европейской игры может быть охарактеризовано как посредственное. Впрочем, после того, как игра вошла в Олимпийскую программу, можно надеяться, что ее развитие ускорится.
К сожалению, число публикаций, посвященных пляжному волейболу, до сих пор очень невелико, причем ни в одной из них рассматриваются дидактические или методические подходы к организации тренировок (см. библиографию). Эта книга предназначена для того, чтобы помочь дальнейшему развитию данного вида спорта, и может быть использована в качестве учебного руководства. Следует учесть, что пока нигде в мире еще не было выпущено в свет ни одного подобного издания.
Цель данного пособия - помочь игрокам, тренерам и преподавателям ознакомиться с **начальным, базовым и высшим уровнями обучения** игре в пляжный волейбол, стимулировать интерес к этой игре у каждого человека, занимающегося спортом или готовящего спортсменов. С одной стороны, а нем рассматривается развитие пляжного волейбола, особенности и разновидности игры, а с другой, осуществляется детальное рассмотрение последовательного обучения - и организации обучения - техники, индивидуальной тактики, а также стратегии нападающих и оборонительных действий. Однако желательно еще и знакомство с методами и тактикой традиционного волейбола - тому, кто хорошо знаком с этой игрой, будет значительно легче работать с этой книгой.
За основу структурного построения этого руководства была принята книга «Handbuch fur Leistungsvolleyball - Ausbildung zum Spezialisten» Papageorgiou/Spitz!ey{1994). Описание последовательности действий и отдельных движений, равно как и тренировка навыков выполнения этих последовательностей, сходных с таковыми в классическом волейболе, были с необходимыми изменениями заимствованы из этого руководства. Для обучения основам техники и тактики следует предварительно обратиться к руководству «Volleyball-Gmndlagen-ausbildung» Papageorgiou/Spitzley (1992). При подготовке

вводной части и описания значительной части методик тренировки, мы опирались на принципы построения этого руководства.
Для того, чтобы облегчить понимание, термины для обозначения частей площадки и положения игроков были заимствованы из традиционного волейбола. Помимо глав, посвященных техническим приемам и тактике действий, в руководстве предлагаются также специфические комплексы упражнений, предназначенных для совершенствования техники и развития стратегии пляжного волейбола, и рекомендации по отработке этих упражнений. Кроме того, в книге даны конкретные советы по подготовке игроков в пляжный волейбол в Европе, а также для тех игроков, которые прежде играли только в традиционный волейбол и кто до сих пор рассматривают пляжный волейбол как один из элементов подготовки к «серьезной» игре. Учтены также интересы тех игроков и тренеров, которые лишь намерены всерьез сосредоточиться на пляжном волейболе.
Для таких людей окажутся особенно полезными рекомендации по планированию подготовки и использованию сопутствующих и вспомогательных элементов обучения. Кроме того, будет уделено внимание таким специфическим видам игры, как «трое на трое», «четверо на четверо» и «шестеро на шестеро». Читатели, интересующиеся пляжным волейболом как занятием для отдыха, для того чтобы иметь возможность тренироваться по этой книге, все же должны иметь общее представление об игре в волейбол.
Подготовка игрока в пляжный волейбол должна осуществляться небольшими последовательными шагами; благодаря этому можно будет уделить равное внимание всем элементам игры, и добиться разносторонней подготовки игрока.
Поскольку в основной версии игры участвуют команды, состоящие толь-, ко из двух человек, каждый игрок в пляжный волейбол должен одинаково хорошо выполнять функции подающего, принимающего, разводящего, нападающего, блокирующего и защитника.
Владение техникой традиционного волейбола первой и второй передачи, блока и защиты, а также, естественно, подачи, является обязательным требованием. Техника и тактика пляжного волейбола, основанные на владении этими техническими приемами, должны быть хорошо усвоены и оптимизированы с учетом особенностей игры. Вследствие большого разнообразия в пляжном волейболе действий и необходимых для их осуществления движений, работа над специфическими элементами данного вида спорта должна строиться в соответствии с естественным ходом игры.
Мы намеренно пренебрегали в тексте и иллюстрациях описанием действий и последовательности движений, пришедших из традиционного волейбола, чтобы наиболее рельефно выдвинуть на первый план технику и тактику пляжного волейбола.
Игры на маленькой площадке являются классическим приемом для изучения и отработки командных тактики и стратегии традиционного волейбола, но для овладения навыками пляжного волейбола необходим совершенно противоположный дидактико-методический подход. Именно по этой основной причине на начальной стадии обучения игре «двое на двое» следует проводить тренировочные игры с командами по три и по четыре человека.
Обучение технике, а также индивидуальной и командной тактике должно осуществляться в соответствии с порядком чередования основных игровых ситуаций пляжного волейбола. Поэтому овладение навыками и совершенствование действий, например, нападающего будут описаны наряду с индивидуальной тактической подготовкой блокирующего и защитника в зоне.
Различия между действиями мужчин и женщин в пляжном волейболе будут рассматриваться в различных главах. Если такие различия не оговорены специально, то соответствующее описание следует считать относящимся в равной мере как к мужским, так и к женским составам.
В каждом тематическом разделе руководства подробно рассматриваются предварительные условия и требования, связанные с определенными целями обучения, действия и соответствующие им последовательности движений с учетом разновидностей, даются дидактические и методические соображения, а также советы общего плана по построению тренировок. Для каждого конкретного направления тренировки предлагаются специально отобранные методы обучения. Они описываются с подробным изложением порядка выполнения каждого упражнения и специфики тренерского контроля за работой обучаемых. Необходимо отметить важность проведения тренировочных игр на маленькой площадке. Подобные игры Друг с другом используются, прежде всего, в процессе обучения, в то время как игры друг против друга являются частью тренировочного процесса. Объяснения, приведенные в каждом из соответствующих разделов, базируются на научных данных, приведенных, в частности, в магистерских диссертациях (HOMBERG 1993 и BRAMMERTZ 1993), а также на наблюдениях и личном опыте авторов. Помимо этого, было изучено и про-, анализировано около 50 профессиональных турниров, проведенных в США, начиная с 1982 г. Изучение турниров проводилось как не систематически («случайное» или «несвязанное» наблюдение), так и систематически,"В частности, с использованием видеосъемки каждого матча целиком. Вся статистическая информация, связанная с систематическим наблюдением за играми, базируется на собственных данных автора (игры немецких мужских команд высшего уровня: BRAMMERTZ 1993; США - профессиональный уровень: HOMBERG 1993).
Целью этого анализа является попытка дать определения и обоснования с дидактической и методической точек зрения конкретных путей и методов обучения технике тактике игры.
Необходимо еще раз подчеркнуть, что вводная часть и изучение техники пляжного волейбола, равно как рассмотрение игровых ситуаций и использования технических приемов в игре, являются основным предметом этой книги.
Данное руководство построено в соответствии с обычным ходом игры в пляжный волейбол. Однако при рассмотрении каждой конкретной игровой ситуации набор анализируемых элементов, порядок их рассмотрения **и** метод освоения выбирается, исходя из требований дидактики. В том же, что касается дидактических и методических аспектов обучения, мы рекомендуем обратить внимание на следующий совет, имеющий целью помочь достигнуть наилучшего понимания и умения использовать авторскую концепцию.
Технические навыки приема мяча и оборонительных действий, тактика и стратегия защиты должны быть освоены раньше или же, по крайней мере, одновременно с техникой, тактикой и стратегией нападающих действий.
Это требование предъявляется самой спецификой игры, в которой совершенно очевидно, нападающие действия в значительной степени преобладают над обороной.
Необходимо целеустремленно изучить все содержание руководства, все описанные технические приемы, стратегии и т.д.

http://beachvolley.narod.ru/
Действия должны быть отчетливо направлены на достижение ясно сформулированных целей обучения, и осуществляться в самых разнообразных внешних условиях и даже в разное время суток.
Это положение подтверждается наблюдениями за американскими профессионалами, равно как и за лучшими немецкими игроками. Статистика утверждает, что для выигрыша одного очка необходимо сделать, в среднем, 3,5 розыгрыша мяча, а общее игровое время для розыгрыша очка равно 98,6 секунды. При освоении индивидуальной тактики, например, принимающих игроков, подающие игроки должны, на первых порах, исполнять лишь вспомогательные функции. Однако по мере повышения индивидуального мастерства, тренировки по освоению различных тактических действий следует постепенно сводить воедино.
Мы не станем повторять этот совет в каждой из последующих глав, так как данное положение является очевидным и абсолютно необходимым для полноценного овладения игровыми навыками и достижения успеха.
С самого начала необходимо учитывать следующие факторы, оказывающие заметное влияние на процессы как обучения, так и преподавания:
освоение техники пляжного волейбола в условиях подвижных, беговых и прыжковых игр;
развитие способности предвидения; развитие умения специального общения.
Классификация форм обучения, рассматриваемых в книге, построена на основе исключительно прагматического подхода, базирующегося **на требовании эффективности обучения и удобства организации тренировок, в ущерб, порой, дидактическо-методическим принципам:**

- тренировка одного игрока с тренером или без тренера;
- тренировка двух игроков с тренером или без тренера:
- тренировка трех игроков с тренером или без тренера;
- тренировка четырех игроков с тренером или без тренера;
- тренировка пяти и более игроков с тренером или без тренера.

Данная классификация пытается, с одной стороны, учитывать существующее положение в подготовке игроков в пляжный волейбол, которое, вероятно, останется в нынешнем состоянии в течение еще нескольких лет. С другой стороны, она обращает внимание на организацию обучения, сходную с процессом подготовки игроков в классический волейбол. Этот метод - занятия, в которых участвуют четыре или большее количество игроков и тренер, несомненно, возобладает в будущем.
Тренировка одного игрока заканчивается, как правило, попыткой привлечь к занятию тех, кто неподалеку играет в пляжный волейбол для отдыха, чтобы с их помощью сократить непроизводительные потери времени (т.е., игроку не бегать самому за мячом).
Необходимо заранее указать, что тренировка игрока в одиночку сводится, как правило, к отработке технических приемов и обычно проходит в упрощенных условиях, а именно: **один игрок** в данном случае выступает и за подающего, и за нападающего, и пасующего, причем передает или набрасывает мяч сам себе для совершенствования того или иного технического навыка.
Тренировка при участии **двух игроков** также сосредоточивается. *В* первую очередь, на отработке техники, однако в этом случае проходку с учетом специфических особенностей пляжного волейбола. ',,.
Тренировка при участии **трех игроков** позволяет перейти от обучения исполнению технических приемов к освоению индивидуальной тактики.
Сочетание освоения индивидуальной и командной тактики становится возможным, когда в тренировке участвуют **четыре игрока.**
Еще одним достоинством тренировки с участием **четырех или более игроков** является возможность организовать игру одной команды против разных команд, имитируя тем самым различные форматы соревнований.
Тренировки с участием трех или более игроков согласуются со спецификой реальной игры в пляжный волейбол, потому позволяют осуществлять моделирование игровых ситуаций и игры в целом: Наиболее распространенными формами подобных тренировок являются игры на маленькой площадке с «один на один», «один на один с разводящим игроком» {пасующий делает передачи обоим игрокам), «двое на двое» на маленькой площадке, «трое на трое» или «четыре на четыре» на'обычной площадке и, как в реальной игре, «двое на двое». **Игры** с участием более двух игроков заметно упрощают всю игру в пляжный волейбол. В этом случае каждый из игроков касается мяча лишь один раз, а то и вовсе не разу за время розыгрыша очка. Например, нападающий может нанести удар без каких-либо подготовительных действий и, при случае, может сам подготовить себе нападающую позицию после приема мяча или подбора мяча у поверхности площадки. Такое умение становится необходимым позднее, При последующих стадиях и игровых формах.
Перечисленные разновидности игр нужно использовать осознанно и целенаправленно с участием всех игроков, чтобы отрабатывать, с одной стороны, точность движений и владения мячом, и с другой, различные аспекты командной тактики и стратегии в упрощенных условиях. На практике каждый игрок обязательно должен играть с различными партнерами и соперниками, так как это создает новые игровые ситуации и, соответственно, позволяет каждому игроку получить наибольший опыт поведения в различных ситуациях.
Каждый партнер обладает различными способностями и навыками, требует особых подходов к взаимодействию, и сам осуществляет взаимодействие своими собственными, одному ему присущими способами.
Это положение, всегда считавшееся важным для традиционного волейбола, является абсолютно непререкаемым для игрока *в* пляжный волейбол, так как даже среди профессионалов два игрока редко играют вместе в на протяжении целого сезона, не говоря уже о нескольких годах.
Однако в настоящее время ожидается изменение правил турниров Мировой серии, проводимых Международной федерацией волейбола (ФИВВ), а также для многих турниров национального уровня, согласно которому частая перемена партнеров будет запрещена или ограничена.
С самого начала игрока в пляжный волейбол следует ставить в **«ситуации выбора»,** т.е. такие игровые ситуации, для которых существует, по меньшей мере, две возможных варианта поведения; подобные положения стимулируют процессы

принятия решения. Это очень важно, потому что ситуации выбора соответствуют специфике пляжного волейбола.
Главная цель обучения игрока в пляжный волейбол - достижение универсализма.
Это самоочевидное требование применимо ко всему процессу обучения и обязано своим происхождением тому уже упоминавшемуся факту, что каждый игрок в пляжный волейбол является одновременно и подающим, и принимающим, и пасующим, и нападающим, и блокирующим, и защитником.
Понятие **специализации** в пляжном волейболе в полной мере применимо лишь к блоку и оборонительной ситуации. Однако очень часто бывает, что каждый из пары игроков в пляжный волейбол обладает очень разными способностями к оборонительным действиям и к блоку. Зачастую это определяется разницей в росте игроков. Еще одним аспектом, который также может быть, вероятно, охарактеризован как показатель тенденции к специализации, является тот факт, что во всех командах пляжного волейбола каждый игрок, особенно в ситуация приема мяча и атаки, занимает свою излюбленную сторону площадки. Упомянутые выше факторы недвусмысленно указывают на то, что специализация не должна становиться целью тренировок и, следовательно, не следует затрачивать времени на отработку у игрока каких-либо специализированных навыков.
В целом обучение должно проводиться в соответствии со спецификой данного вида спорта.
Приведенные ниже параметры являются результатами **структурного анализа игр** лучших немецких национальных команд:
Короткие или очень короткие физические нагрузки чередуются с более длинными стадиями отдыха. **Период нагрузки** продолжается, в среднем, около 8 секунд.
Промежуток между розыгрышами очка продолжается приблизительно 20 секунд. В продолжении каждого розыгрыша игрок в пляжный волейбол выполняет приблизительно 0,6 прыжка и 1,6 ускорения, преодолевая расстояние, в среднем, 5,4 метра.
С точки зрения энергетики организма это кратковременное мышечное напряжение приводит к значительному недостатку кислорода и избыточному образованию молочной кислоты в мышечных тканях. Причем, до сих пор еще не ясно, успевают ли игроки отдохнуть во время столь же скоротечной «прогулки по песочку» в перерывах между розыгрышами, а если успевают, то в какой степени.
Дистанция пробежки после ускорения составляет в среднем 3,3. м. Средняя частота выполнения ускорений равна 1 в 15,4 сек. Соответственно, за час игры выполняется 234 беговых ускорения.
Прыжковые движения выполняются через каждые 42 секунды. Таким образом за час игрового времени волейболист делает, в среднем, 85 прыжков. Победитель уик-энд-турнира играет минимально 7 и максимально 10 матчей. Средняя продолжительность одного матча или одной партии составляет 40 мин.
При рассмотрении всех вышеупомянутых факторов, следует также обратить внимание на тот факт, что каждый матч проходит в не слишком благоприятных внешних условиях (солнце, жара, песок, ветер, и т.д.)
С учетом всего вышесказанного, о волейбольных тренировках можно сказать, что во всех областях игры, за исключением выработки выносливости и обучения продуманному обращению с мячом, результат достигается путем многократных повторений упражнений. Поэтому занятие должно состоять из коротких стадий максимальной нагрузки, чередующихся с достаточными по продолжительности перерывами для активного отдыха.

2. ИСТОРИЯ

2.1 РАЗВИТИЕ ИГРЫ ДО 1976 г.

За исключением особо оговоренных случаев, материалы этой главы были заимствованы из книги «Кингз оф зе бич: история пляжного волейбола» («Kings of the Beach: The story of beach volleyball» by SMITH /FEINEMAN (1981).
Впервые пляжный волейбол как самостоятельная игра появился в 1920-х гг. в Санта-Монике (Южная Калифорния). Игры проходили между двумя командами по шесть человек, согласно правилам традиционного волейбола. Это определенно свидетельствует, что игра в пляжный волейбол родилась из традиционного волейбола.
В начале 1930-х гг. игры проводились между командами по четыре человека, главным образом из-за нехватки игроков. Довольно скоро начались игры по современной формуле «двое на двое». Этот вариант пляжного волейбола оказался настолько удачным, что его вскоре подхватили все игроки - даже только начинавшие осваивать эту игру. В конце 1930-х центр развития пляжного волейбола переместился в так называемый «Пляжный штат» - часть побережья, протянувшуюся к северу от мола в Санта-Монике. Даже в наши дни на этой части пляжа постоянно собирается большое сообщество игроков в пляжный волейбол.
Вплоть до конца 1940-х гг. в игре не применялись ни нападающий удар, ни блок; сетка также располагалась ниже, чем в наши дни. Прием подачи снизу на предплечья обеих рук был еще неизвестен. В развитии этих элементов игры сходство с традиционным волейболом тоже является очевидным.
Во время II Мировой войны в пляжный волейбол играли очень мало. Первый турнир состоялся лишь в 1948 г. в «Пляжном штате». С тех пор эти соревнования проводятся ежегодно. Уже в 1951 г. люди стали искать новых развлечений, так что турнир сразу привлек немало зрителей. Из-за отсутствия нападающих ударов, игры продолжались по нескольку часов - от одного до семи! Поэтому игроки и директоры турнира решили проводить одновременно со спортивными соревнованиями конкурсы красоты. Эта мера сыграла роль хорошей приманки и помогла привлечь к турниру больше внимания средств информации и зрителей. Спустя непродолжительное время в Южной Калифорнии было учреждено довольно много новых турниров. Первой звездой нового вида спорта в 50-х гг. стал Джен Селзник, прежде всего благодаря тому, что начал применять нападающий удар. «Звездная мания» вокруг Джена Селзника и выдающихся игроков, пришедших ему на смену в 60-х гг., явилась порождением образа существования пляжного волейбола, и свойственна ему и в настоящее время.
Сочетание песчаного пляжа, солнца, моря, атлетически сложенных игроков и состоявшего преимущественно из женщин общества болельщиков создало игре репутацию спорта для ленивых молодых людей, стремящихся к легкой жизни вместо того, чтобы делать «нормальную» карьеру. А по мере того, как игроки, особенно в конце 1960-х - начале 1970-х гг., проводили целые дни на пляже, устраивали многочисленные вечеринки и пребывали в постоянном окружении женщин-поклонниц, этот образ жизни, типичный для Калифорнии в целом и для игры в пляжный волейбол в частности, смог прочно

http://beachvolley.narod.ru/
утвердиться. Эту философию игроков в пляжный волейбол с несколько шокирующей прямотой охарактеризовал Дейв Хейзер, бывший в свое время организатором турниров:
«Первое: не тратьте на свою основную работу не минутой больше,
чем обязаны тратить.
Второе: проводите каждый час светлого времени суток на пляже.
Третье: найдите способ делать день™, играя в волейбол.
Четвертое: спите со всеми женщинами, на которых у вас хватит сил».
(SMITH/FEINEMAN 1988, 64)
В 1960 г. игра все еще пребывала на сравнительно ранней стадии развития, но все же заметно прогрессировала. Было организовано пять турниров. В середине 60-х гг. Рон фон Хаген сделал популярной передачу снизу с использованием обеих рук после приема подачи. Он был одним из наиболее удачливых игроков за всю историю этого вида спорта: выиграл свой первый турнир в 1964 г. и вышел в финал открытого турнира "Манхаттан-бич» (около Лос-Анджелеса) в 1965 г. Этот турнир и сегодня считается одним из наиболее важных и престижных. Самым длинным матчем в истории пляжного волейбола был финал "Манхаттан-бич» в 1968 г. Его выиграла пара Рандл/Бергманн, а состоял он из пяти партий, занявших 7,5 часов игрового времени и закончившихся поздно вечером при свете фар припаркованных автомобилей.
К тому времени количество игроков и проводимых соревнований стало уже настолько большим, что поиск свободных площадок для командных тренировок даже в обычные дни превратился в серьезную проблему. Кроме того, постоянно росло количество турниров. Чтобы позволить всем желающим обучиться игре и дать возможность игрокам разной силы встречаться с более или менее равными по классу соперниками, была введена система классификации, применяемая вплоть до наших дней. Она построена на оценке степени овладения игровым мастерством - новичок, профессионал и т.д. Между этими двумя крайними уровнями существует много различных величин градации. Чтобы перейти на следующий, более высокий уровень, каждый игрок должен продемонстрировать однозначно определяемый успех (STEVENSO N/OBSTFELD 1989). Однако на большинстве тренировочных площадок принято играть «на победителя» - победители последнего матча остаются на площадке, чтобы принять вызов любой пары игроков, желающих померяться с ними силами;
До 1976 г. в пляжном волейболе не имелось никаких значительных призовых денег. Образ жизни "пляжных бездельников» в то время позволял игрокам без каких-либо сложностей тренироваться по нескольку часов в день и принимать участие в десятке турниров без какой-либо существенной финансовой поддержки.
До тех пор пляжный волейбол в Европе и в США за пределами Калифорнии носил характер лишь оздоровительного спорта, и в него играли, главным образом, без сеток и стандартных площадок.

2.2 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В США

Первый чемпионат мира (по версии авторов-ред.) состоялся в 1976 г. в "Пляжном штате» (Пасифик-Палисейд) и явился стартовым сигналом для начала профессионализации этого вида спорта. Первые чемпионы Джим Менджес и Грэг Ли получили 5000 долларов. Турнир посетило более 30.000 зрителей (SMlTH/FEiNEMAN 1988, 94). После этого успеха маркетинговое агентства «Ивент Консептс» взялось за организацию профессиональных турнирных серий. Количество соревнований к 1983 г. возросло до 12, а призовые фонды увеличились до 137.000 долларов, благодаря, прежде всего, главным спонсорам «Хосе Куэрво» и «Миллер-Бир». Количество зрителей также возросло (10-15.000); турниры начали проводиться и в других штатах США ("BEACH VOLLEYBALL MAGAZINE» 1/ 1982).
Покровители нового вида профессионального спорта внесли в его правила ряд серьезных изменений. Так, в 1982 г., невзирая на возражения игроков, был введен новый мяч. Помимо этого, организаторы забирали себе львиную долю денег, получаемых от спонсоров и доходов от трансляций по телевидению. Игроки, уже протестовавшие по поводу изменений правил и мяча, потребовали увеличения призовых сумм. Когда же «Ивент Консептс» отказала в этом, игроки потребовали от фирмы гласного финансового отчета.
Отклонение этого требования привело к возникновению АССОЦИАЦИИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ (АВП) 21 июля 1983 г.
Игроки рассчитывали, что, благодаря появлению АВП, смогут получить возможность оказывать больше влияния на коммерческое развитие игры. Кульминационный момент конфликта с «Ивент Консептс» наступил в ходе чемпионата мира (по версии авторов, ред.) в Редондо-бич в 1984 г. Требование расширения прав игроков и открытой финансовой политики было вновь отклонено, и в ответ на это игроки объявили забастовку. В турнире участвовали лишь игроки второй категории. После этого недовольные спонсоры решили установить контакт с АВП (Smith/ Feinemann 1988, 129-136).
На будущий год АВП оказалась уже единственным организатором соревнований. Она действовала удачно, увеличив число турниров до 17, а общую сумму призовых фондов до 275.000 долларов (Green/ Patterson/ Casey 1993, 42-62). С того времени призовые суммы, число турниров, количество зрителей и степень внимания средств информации увеличивались быстрее, чем в каком-либо другом виде спорта. Быстрота прироста призового фонда превысила даже показатели, характеризующие теннис и гольф, а предела для развития коммерческой деятельности АВП пока не видно.
Игра с тех претерпела значительные изменения. Вокруг центральных площадок появились трибуны. В 15-20 штатах США проводится 25 турниров (фото. 4). Кроме того, игроки, получившие наивысшие оценки по итогам сезона, после его завершения получают дополнительное вознаграждение; для этой цели выделена сумма в 750.000 долларов. Турниры приносят доходы, величина которых варьирует от 65.000 до 250.000 долларов («AVP Media Guide» 1993, 18-22}. Начиная с 1992 г. взимается входная плата за сидячие места на трибунах центральной площадки. Возможность наблюдать матч сидя на собственном стуле возле самой площадки - такая возможность очень высоко ценится среди зрителей, - как и в теннисе, была очень сильно ограничена учреждением так называемых VIP-зон.
В 1993 г. соревнования посетили более полумиллиона зрителей; это свидетельствовало о том, что введение входной платы не повредило популярности данного вида спорта («AVP Media Information» 1993}. За период до 1996 г. были заключены многомиллионные контракты с главными спонсорами «Миллер», «Хосе Куэрво» (фото 5) и «Олд Спайс», а также «Кока-кола». Национальная телевизионная сеть еженедельно транслирует в прямом эфире 16 часов игр. Кроме того АВП уже

http://beachvolley.narod.ru/
начала проводить в Нью-Йорке февральский турнир в закрытом помещении. В 1995 г. должно было состояться уже четыре турнира в закрытых помещениях {«AVP Newsletter» I/ 1993). На диаграммах Рис. 1 и Рис. 2 отражено развитие коммерческой деятельности Ассоциации волейболистов-профессионалов (США) за семнадцать лет.

Рис. 1: динамика изменений размеров призового фонда за 1976-1993 гг. (в долл.) (АВП) (Источники: «AVP Media Guide» 1990, «AVP Media Guide" 1993, «AVP MEDIA INFORMATION" 1993)

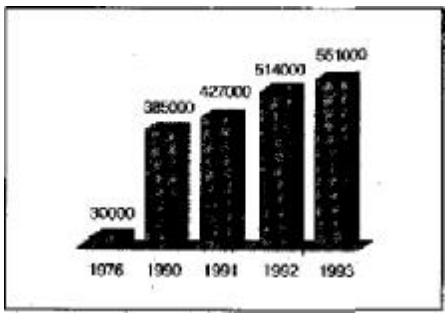


Рис 2: динамика посещаемости за 1976-1993 гг. (АВП) (Источник: «AVP MEDIA INFORMATION» 1993)

В конце 1970-х гг. на игровые площадки вступили игроки, которые сегодня занимают на них ведущее положение. Синджин Смит, Карч Кирай, Майк Додд, Тим Ховланд и Ранди Стоклос доминировали на турнирах в течение, самое меньшее, 12 лет. В 80-х гг команда Синджин Смит/Рэнди Стоклос стала абсолютно сильнейшей, выиграв более 100 турниров. Символом этих лет можно считать их финальные поединки против пары Хов-лэнд/Додд.
Из всех мужчин-профессионалов прервать период безраздельного господства на площадках этой пары смогли лишь Карч Кирай и Кент Стеффс, выигравшие в начале 90-х гг. за три сезона 51 турнир. Можно ожидать, что корона пляжного волейбола вскоре перейдет к этой команде («AVP Media Guide», 1993).
В качестве основной причины успехов команд Смит/Стоклос и Хов-лэнд/Додд признается тот факт, что они постоянно играют в одном составе. Даже в 60-х гг. казалось странным, если пара продолжала играть вместе после серьезной неудачи. Сегодня же многие игроки сменяют своих партнеров по нескольку раз на протяжении одного сезона. Смит и Стоклос, напротив, играли вместе более десяти лет, благодаря чему добились идеального взаимопонимания и сыгранности. Большинство из двадцатки лучших игроков АВП уже миновало пик своей карьеры. Победителями турниров нескольких последних сезонов становились игроки 35 лет или даже старше. Таким образом, можно утверждать, что в ближайшие годы на первые роли выйдут игроки нового поколения.
Женский профессиональный пляжный волейбол развивался по примерно той же схеме, что и мужской, хотя и с некоторым временным отставанием.
ЖЕНСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ (ВПВА) была основана в конце 1986 г. Ее создание преследовало цель выйти из тени мужского спорта и сделать из женского пляжного волейбола профессиональный спорт. До 1987 г. ни один приз не имел сколько-нибудь значительного денежного выражения, таким образом все игроки были любительницами.
В 1988 г, благодаря помощи нескольких спонсоров, величина призового фонда возросла с 50.000 до 105.000 долларов. Как и у мужчин, женский профессиональный пляжный волейбол развивается быстрыми темпами: к 1991 г. общая величина призового фонда возросла до 805.000 долларов, а число турниров до 17. Начиная с 1988 г. игры турниров ВПВА транслируются по телевидению. Количество зрителей не может сравниться с показателями АВП - 30.000 - 60.000 зрителей каждого турнира, - но возрастание посещаемости (5.000 - 20-000) не позволяет усомниться в росте популярности игры («WPVA TOUR GUIDE- 1991). На 1992 г. было запланировано 20 турниров со средними величинами призовых фондов 50.000 -100.000 долларов. В связи с намного меньшим, против расчетного, количеством зрителей, потерей контракта с телевидением и чрезмерных организационных расходов, призовые фонды были сокращены на 20 % и количество соревнований уменьшено до 12 («FROST» 1993, 50-56). Учитывая последние уроки, 1993 год был сделан годом финансовой консолидации дляВЛВА. Было сыграно 12 турниров, обеспеченных призовыми фондами всего лишь по 20 000 долларов. В 1994 ВПВА смогла увеличить призовые фонды (40.000 долларов) и количество проводимых турниров (15).
В дополнение к этим трудностям, ВПВА тогда же лишилась 8 лучших игроков, принявших участие после 1993 г в одном из проектов АВП -туре женских команд. В ходе этого тура женщины играли мини-турниры параллельно с мужскими соревнованиями, получая за это от АВП гарантированное жалованье - 50.000 долларов в год. В конце сезона эти 8 игроков получали дополнительное вознаграждение общей суммой в 325.000 долларов («AVP MEDIA GUIDE» 1993), которое делилось между ними в соответствии с индивидуальным рейтингом каждой участницы. Однако дальнейшее развитие событий, прежде всего, сезон 1995 г., показало, что АВП не в состоянии организовать женские соревнования достаточно высокого уровня. Все прогнозы того времени сводились к тому, что большинство женщин-профессионалов, игравших в АВП, должно было возвратиться в состав ВПВА, тем более, что эта организация успешно закончила свою экономическую

реконструкцию.
Вследствие того, что женский пляжный волейбол очень долго как бы не существовал, скрытый за мужской игрой, имеется очень немного информации об игроках и соревнованиях, относящихся к периоду до 1986 г. Все же удалось установить, что, начиная с 1970-х гг., тон в этом виде спорта задавали Нина Мэттайес и Кэти Грегори. Звездами 1987-1Э90 гг. были бразильянка Джекки Сильва (41 победа в турнирах), Патти Додд (12) и Линда Чисхолм-Карильо (28) («FROST" 1993, 54). После 1990 г игра изменилась чуть ли не до неузнаваемости, благодаря появлению значительно более атлетической манеры игры, которая была вначале представлена Кэролайн Кирби и Анжелой Рок, сумевшими выиграть 12 турниров и сохранявшими ведущее положение на протяжение ряда лет, в парах с различными партнерами. С момента этой перемены у женщин-профессионалов повсеместно увеличились тренировочные нагрузки, следствием чего явилось повышение атлетизма в игре - значительное увеличение количества подач в прыжке, блоков и более подвижная зонная защита.
Феномен смены партнера среди женщин-профессионалов является еще более обычным явлением, чем в АВП. Журнал «Volteyball Monthly» (3/ 92) приводит сведения о том, что каждая волейболистка из первых шестидесяти в списке ВПВА играла, в среднем, с 5 различными партнершами в течение одного сезона, хотя команды, игравшие вместе на протяжение целого сезона, также добивались больших успехов. Средний возраст 15 лучших волейболисток - около 30 лет.
В США существуют еще несколько организаций, организующих турниры для любителей и профессионалов.
В 1991 г была организована серия турниров от имени **Американской лиги пляжного волейбола.** Игры проводились для команд из четырех игроков по групповой системе в несколько кругов с прямым розыгрышем очка (см. правила в главе 3.5.2). С момента основания лиги, ее главным спонсором являлся пивоваренный завод «Будвайзер». Формирование команд осуществляется по драфт-принципу, широко известному в США по другим видам профессионального спорта (баскетбол, американский футбол и т.д.). Команды имеют спонсоров и называются их именами. Начиная с сезона 1992 г., проводятся серии турниров для женщин. Всего за сезон проводятся 12 состязаний (мужских и женских) с общей величиной призового фонда около миллиона долларов.
- ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ (ЛВА) при поддержке региональных федераций контролирует любительские соревнования. Эта организация ежегодный издает обширный список всех турниров, проводимых на открытых площадках. Она также отвечает за расчет и официальное утверждение рейтингов игроков (наряду с местными организациями, такими, как, например, Ассоциация пляжного волейбола Калифорнии) и, соответственно, занимается урегулированием вопросов, связанных с допуском игроков на профессиональные турниры.

2.3 МИРОВЫЕ СЕРИИ ФИВБ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА ВО ВСЕМ МИРЕ

Десятилетнее развитие игры как профессионального спорта под эгидой АВП и не которых других организаций и возможность получения от этого вида спорта коммерческих доходов впервые вызвали интерес у ФИВБ в 1991 г.(по мнению авторов, ред.) ФИВБ заметила возрастающую популярность игры в пляжный волейбол среди игроков и зрителей, а также огромные возможности его коммерческого развития при помощи маркетинга. Исходя из этих факторов, ФИВ6 учредила «.Мировую серию по пляжному волейболу» в которые с самого начала входит 3-6 ежегодных состязаний. В них соревнуются игроки со всех континентов. В 1995 г. количество состязаний было увеличено до 18 мужских и 11 женских турниров. Призовые фонды тоже предусмотрены весьма внушительные - 100.000 - 200.000 долларов для мужских, и 50.000-100.000 долларов для женских турниров.
Учитывая, что пляжный волейбол стал олимпийским видом спорта, ФИВБ стремится сберечь свой статус верховной инстанции, определяющей ход развития пляжного волейбола во всем мире. Примером такой заинтересованности может послужить тот факт, что Международный совет пляжного волейбола ФИБА разработал инструкции по квалификационному отбору для олимпийского турнира.
Благодаря превращению пляжного волейбола в профессиональный вид спорта, от него можно ожидать столь же стремительного развития, какое имело место в случае с теннисом. Имевшееся на 1995 г. количество турниров (25 - АВП и 18 - ФИВБ) должно возрасти. Профессиональные игроки и команды уже сегодня имеют возможность каждый уик-энд выбирать между различными турнирами во всем мире. Подобный, хотя, вероятно, более медленный, путь развития ожидается для женского спорта. Статус пляжно го волейбола как олимпийского вида спорта был установлен в сентябре 1993 г. и это служит подтверждением вышеупомянутых тенденций.
Соперничество между АВП и ФИВБ оказала замедляющее воздействие на развитие этого вида спорта в последние годы. Согласно недавно достигнутому соглашению, АВП признается ведущей организацией, осуществляющей руководство, поддержку и организацию соревнований по профессиональному пляжному волейболу в Соединенных Штатах. Благодаря такому положению, профессионалы АВП получили возможность участвовать в Мировой серии ФИВБ без риска быть изгнанными из АВП. С другой стороны, АВП признает ФИВБ как единственную инстанцию, организующую предолимпийские квалификационные соревнования и турнир в рамках олимпийских игр. Так как это соглашение должно быть пересмотрено после олимпийских игр в Атланте, в недалеком будущем следует ожидать выявления новых противоречий и новых столкновений интересов. Проблемы женского пляжного волейбола были решены в начале 1994 г. Ассоциация волейбола США (как участница ФИВБ) признала турниры ВПВА в качестве квалификационных соревнований для олимпийских игр.

2.4 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ В ГЕРМАНИИ

В Германии организованные турниры начали проводиться с 1988 г. Их инициатором выступил тренер национальной сборной Германии, а организаторами вплоть до конца 1990 г. выступали маркетинговые агентства. Главным образом из-за неудовлетворенности игроков качеством организации турниров по пляжному волейболу в Германии на протяжении первых трех лет, начиная с 1991 г, организацией соревнований или, по крайней мере, контролем за деятельностью местных организаторов занимается Федерация волейбола Германии (ДВВ). В 1991 г. состоялось первое заседание так называемой комиссии по пляжному волейболу, которая теперь стала главной инстанцией в ДВВ по пляжному волейболу. В 1991 г. были

http://beachvolley.narod.ru/
организованы четыре турнира; в 1992 г. - уже семь. Так называемые турниры мастеров имеют минимальные призовые фонды в 20.000 марок. В 1992 г. на семь турниров был собран общий призовой фонд в 50.000 марок. Местные организаторы обладают относительной свободой во всем, что касается маркетингового обеспечения турниров, однако ДВВ сохраняет за собой ряд исключительных прав, например, выбор главного спонсора турнира и каждого конкретного матча.
Благодаря такой стратегии, удалось добиться известного прогресса, ив 1993 г. общая сумма призовых фондов составила уже 100.000 марок. В 1994 г. эта сумма оказалась удвоена. В этом году в Германии было сыграно 10 турниров мастеров и 25 турниров по пляжному волейболу. Игры проходят в выходные дни, и на турнирах обычно бывает 5.000-6.000 зрителей.
В мировой табели о рангах лучшие немецкие команды пока что довольствуются второстепенным положением. Хотя и мужская, и женская сборные команды страны принадлежат к числу лучших команд Европы, все же разрыв между ними и сильнейшими командами мира все еще остается огромным. Сборным командам страны крайне необходим тренер, помощник тренера (он же аналитик матчей) и врач, которые должны сопровождать команду на протяжение целого года. Кроме того, нужно добиться такого уровня финансовой поддержки, при котором игроки получили бы возможность сосредоточиться только на игре в пляжный волейбол. Лишь при условии круглогодичных тренировок в зарубежных странах (в первую очередь, в США) лучшие немецкие игроки смогут достичь целей, которые ставит перед собой и ими ДВВ, в частности, пройти отборочные соревнования для Олимпийских игр.

3. СТРУКТУРНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ

3.1 РАЗЛИЧИЯ В ПРАВИЛАХ МЕЖДУ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ /И ТРАДИЦИОННЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ

Для начала предлагается общий обзор и некоторые замечания относительно правил пляжного волейбола. Эта вводная информация очень полезна для более ясного понимания структурного анализа, а также обьяснения техники и стратегии игры. Для более четкого уяснения всего этого требуется известное знакомство с правилами традиционного волейбола.
Не так давно были разработаны стандартизированные международные правила пляжного волейбола. Основой для них явились правила традиционного волейбола, а также правила, принятые среди профессионалов США. Последние точно так же были созданы путем переработки правил традиционного волейбола с учетом специфики пляжных игр.
Необходимо особо указать, что в настоящее время существуют два различных варианта правил, а именно, правила ФИВБ, где исход игры определяется счетом очков и, следовательно, определенным количеством партий, и правила АВП, где исход игры может быть также определен по игре на время.
В приведенном ниже изложении правил ФИВБ их различия с правилами АВП специально подчеркнуты.
Игры структурированы следующим образом: игровая ситуация - матч между двумя командами, из двух игроков каждая, на волейбольной площадке. Соревновательный сезон состоит исключительно из турниров. Во всех турнирах 32 команды играют на 5-7 площадках по системе с выбыванием после двух поражений. Основной особенностью этой системы является то, что команда не выбывает из розыгрыша после первого же поражения; чтобы «вылететь» из турнира, она должна проиграть два раза. После поражения в «сетке» победителей, команда продолжает играть е «сетке» проигравших и исключается.из дальнейшего розыгрыша лишь после того, как потерпит там второе поражение. Партия пасуется до 15 очков с минимальным разрывом в два очка. Если такого разрыва нет, партия может продолжаться до, максимально, 17 очков. В этом случае победителя партии и матча определяет разрыв в одно очко. Победитель «сетки» победителей и победитель «сетки» проигравших играют финальный матч, состоящий из двух партий до 12 очков. В этом матче возможно проведение решающей партии без ограничения счета при условии игры «очко в очко» (тай-брейк) до первого же появления разрыва в счете в два очка.
США. Профессионалы США, как правило, играют партии с лимитом времени. Если ни одна из команд не Выиграла партию за восемь минут игрового времени, победителем становится та команда, которая на тот момент вела в счете. Таким образом, разрыва всего в одно очко достаточно для того, чтобы выиграть партию и матч. Если по истечении игрового времени счет оказывается ничейным, назначается дополнительное время до выигрыша одной из команд первого очка. Эта команда становится победителем.
Помимо этого, американские профессионалы последовательно придерживаются принципа, согласно которому команда должна потерпеть два поражения, чтобы выбыть из турнира. Если команда, выигравшая «сетку» победителей, выигрывает первую партию заключительного матча (играющегося до 15 очков), она признается абсолютным чемпионом турнира. Если победу одерживает чемпион «сетки» проигравших, то назначается решающая партия до семи очков с лимитом времени в три минуты. Это, так называемый, двойной финал. Правило тай-брейка в этом случае не применяется, поэтому очко может выиграть только команда, выполняющая подачу.
Три турнира «Голд Кроун», а также «Кинге оф зе бич» проводятся не по правилам после двух поражений выбывания. В этих престижных турнирах с участием 14 (16) лучших игроков используется групповая система. «Голд Кроун» проводится по круговой системе; в этих турнирах партии играются до 11 очков, а в финальном матче - до 15 очков. Турнир «Кинге оф зе бич» проводится по системе «дробовик» (см. словарь) с обычной системой подсчета очков.
Во время розыгрыша партии до 11 очков типа и двойного финала (до 7 очков) команды меняются сторонами после розыгрыша каждых двух очков.
Идя навстречу пожеланиям телекомпаний, заинтересованных в приспособлении продолжительности игр к расписанию вещания, АВП в последнее время проводила эксперименты с различными лимитами игрового времени (от 8 до 9 минут). Кроме того, турниры иногда проводились как с семиочковым двойным финалом, так и без него.
На рис. 3 приведена схема турнира, проводимого по системе с выбыванием после двух поражений.
Справа - «сетка» победителей, слева - «сетка» проигравших. Каждый матч изображен в виде маленькой скобки.
Последовательность матчей фиксирована и указывается на схеме жирным шрифтом.
Номера от А1 до А31 относятся к играм «сетки» победителей, а от В1 до В38 - к играм «сетки» проигравших.
Первая серия игр, обозначенная крайней левой колонкой в «сетке» победителей, проводится *в* соответствии со списком «посева». Напечатанные простым шрифтом в «сетке» проигравших номера от А1 до А31 указывают, из каких матчей

http://beachvolley.narod.ru/
«сетки» победителей берутся участники каждой игры (проигравшие матч под соответствующим номером). В первом круге «сетки» 16 неудачников игр первого круга «сетки» победителей играют друг с другом. Во втором круге в «сетку» проигравших включаются потерпевшие поражение в матчах Ai7 - A24 и т.д. Таким образом, команда, которая, например, проиграла в первом круге «сетки» победителей, для того, чтобы дойти до финала, должна сыграть 10 матчей. С другой стороны, команда, выигрывающая все матчи в «сетке» победителей, сыграет на протяжении всего турнира уик-энда всего 6 матчей.

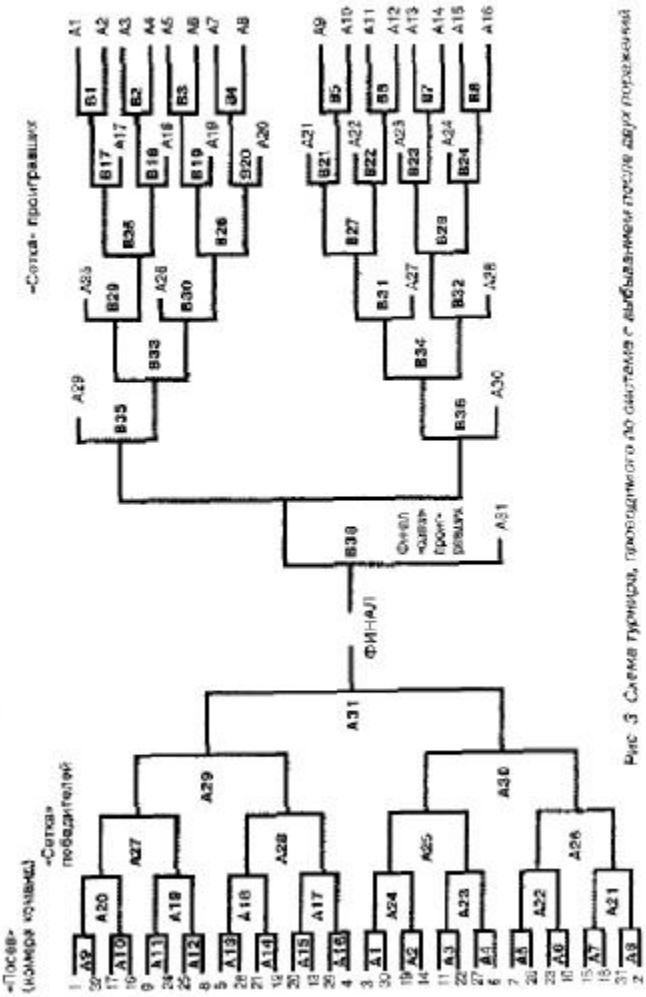


Рис. 3. Схема турнира, проводимого по системе с выбыванием после двух поражений

Главные различия между правилами пляжного и традиционного волейбола происходят из следующих положений:
В отличие от традиционного волейбола пляжный волейбол находится в глубокой зависимости от внешних условий, таких, прежде всего, как ветер и солнце. Именно поэтому команды меняются сторонами после розыгрыша каждых 5 очков.
В игре используется мяч, сшитый вручную из разноцветной кожи («Mikasa Beach Champ»). Благодаря иному давлению воздуха и структуре поверхности, мяч для пляжного волейбола мягче] чем обычный волейбольный мяч. Он также несколько тяжелее - 260-280 г. Мяч накачивается до избыточного внутреннего давления в 171-221 мбар (0,175 - 0,225 кг/см^3) и имеет длину окружности 65-67 см.
США: В играх профессионалов США используются мячи, сшитые из более мягкой кожи («Spalding Top Flite»), которые надуваются до избыточного давлению 3,5 н/см.
Команды состоят из двух игроков, ни один из которых не может быть заменен как во время одного матча, так и на протяжении всего турнира.
Не существует никаких правил относительно смены позиций игроков, поэтому каждый игрок имеет возможность изменить свою позицию на площадке в любое время, как до , так и после выполнения подачи.
С каждым переходом подачи, подачу выполняет другой игрок.
Ошибка в очередности игроков на подаче приводит к потере права на подачу.
США: В играх профессионалов нарушение порядка очередности игроков на подаче не влечет за собой никаких последствий. По этому поводу не прерывается игра и ни один из игроков не получает никакого наказания. Однако на оставшуюся часть игры устанавливается новый порядок очередности игроков, не допускающий выполнения одним игроком двух подач подряд.
Во время выполнения подачи неподающий игрок не имеет права двигаться. Кроме того, он не должен каким-либо способом затруднять игрокам принимающей команды наблюдение за ходом выполнения подачи. По просьбе принимающей команды - или в США по требованию судьи - игрок должен перейти на другое место, чтобы не закрывать никому из команды соперника поле обзора.
В части касаний сетки были применены несколько видоизмененные правила традиционного волейбола. В дополнение к правилу, запрещающему касание сетки, установлено, что такое касание не влечет за собой наказания, если произошло после того, как игрок нанес удар по мячу, а также если это движение никак не сказалось на последующем развитии розыгрыша мяча.
США: Любое прикосновение к сетке запрещено.

http://beachvolley.narod.ru/
Игрок может переходить через плоскость сетки на сторону соперника, чтобы принять мяч, если не создает тем самым помехи действиям соперника.
США: В этом случае допускается соприкосновение с соперником, однако такое соприкосновение не должно оказывать воздействия нэ последующие движения соперника. Соперник не обязан уклоняться от контакта с мячом или игроком, заступившим на чужую половину площадки. Однако в ходе игры нельзя преднамеренно касаться игрока или мяча. Это последнее правило применяется к обеим командам, чтобы исключить преднамеренные столкновения с соперником, если у того возникнет необходимость играть за пределами своей площадки. Это правило всегда интерпретируется таким образом, что в случае физического контакта виновным в помехе объявляется игрок, перешедший через плоскость сетки, хотя правила определенно разрешают физический контакт с соперником.
Касание мяча должно осуществляться правильно, т.е. мяч не разрешается задерживать, нести или бросать.
В оборонительной игре при приеме сильного удара мяч может быть кратковременно задержан, однако это допускается только при приеме мяча пальцами сверху.
К мячу можно прикасаться любой частью тела. Разрешается одновременное прикосновение к мячу различными частями тела.
Первый удар команды в ходе оборонительного розыгрыша сильно посланного мяча - в США также нападающий удар после рикошета от блока - может быть сделан тем же самым игроком во время одного игрового действия в виде последовательных прикосновений, например, раскрытой ладонью. Как сказано выше, правила ФИВБ даже разрешают на мгновение задержать мяч.
США: На профессиональном уровне это правило применяется только к защите от сильно посланных мячей, а не вообще к первому оборонительному касанию мячу. Крученые нападающие удары, обманные стороны нападающего и пасующего, как и все другие виды ударов не следует принимать раскрытыми ладонями.
Передача ладонями должна делаться двумя руками одновременно, выполнение передачи одной рукой не разрешается.
В США последнее изменение правил, касавшееся приема мяча ладонями, имело место в 1990 г. Теперь их формулировка совпадаете соответствующим положением правил ФИВБ. Прежде в правилах не были изложены требования к точной передаче. Поэтому в том случае, если мяч.двигался, вращаясь, можно было назвать передачу чистым ударом. Это привело к положению, при котором большинство игроков как можно чаще использовали при передачах ударную технику (передачу снизу),чгобы избежать ошибок. Наблюдения и статистический анализ, проведенные после изменения правил, ясно показывают, что команды, продолжающие использовать передачи снизу, показывают худшие результаты по сравнению с командами, предпочитающими выполнять передачи сверху. Несмотря на то, что правила продолжают сближаться с правилами традиционного волейбола, положение относительно чистого контакта с мячом в США интерпретируются более строго, чем на турнирах ФИВБ или национальных соревнованиях.
Боковая передача партнеру разрешается, боковой удар через сетку на сторону соперника запрещен.
Мяч может быть перекинут ладонями на сторону соперника, но лишь в том случае, если плечи игрока при выполнении передачи развернуты перпендикулярно траектории мяча, Нападающему и пасующему игрокам не разрешаются обманные атаки, такие как передачи одной рукой.
Судья должен обращать внимание на передачи двумя руками в прыжке, выполненные в качестве нападающего действия. Такого рода игра через сетку может быть выполнена только из положения стоя.
Контакт с мячом во время постановки блока всегда засчитывается как первое касание команды, однако блокирующий игрок, коснувшийся мяча, может тут же выполнять второе касание к мячу.
В случае одновременного прикосновения к мячу раскрытыми ладонями нападающего и блокирующего может произойти кратковременная задержка мяча, которая не является ошибкой.
Команда может взять 4 тайм-аута по 30 секунд каждый, причем они могут быть взяты все вместе.
США: У профессионалов США приняты два тайм-аута по 45 секунд каждый и 4 так называемых перерыва для отряхивания песка, по 20 секунд каждый. В двойном финале каждая команда получает по одному полному тайм-ауту и по два перерыва для отряхивания. В случае назначения дополнительного времени никакие дополнительные перерывы не разрешаются. Вместе один за другим могут следовать не более, чем два перерыва.

3.2 СТРУКТУРА ИГРЫ

При рассмотрении структурного анализа пляжного волейбола речь пойдет, прежде всего, о его основных особенностях и главных отличиях от традиционного волейбола.
В то время как традиционный волейбол является командной игрой и имеет некоторое сходство с видами спорта, в которых используются ракетки (перебрасывание мяча взад и вперед через сетку и т.д.), к пляжному волейболу подобная характеристика в целом неприменима. Его можно лучше'всего охарактеризовать как игру, очень похожую на виды спорта, в которых используются ракетки, и обладающую лишь некоторыми признаками командных видов спорта. Значительное количество игроков в пляжный волейбол во все большей и большей степени воспринимают свой спорт как индивидуальный. Особенно сильное распространение это мнение получило среди игроков с родины пляжного волейбола - США. Начали составляться рейтинги для отдельных игроков, происходят частые замены партнеров во время одного сезона. Таким образом, пляжный волейбол уже часто рассматривается как игра одного человека против одного соперника. Эта тенденция подкрепляется возможностью специализации игроков в амплуа, скажем, блокирующего или защитника в зоне.
Однако тот факт, что наибольших успехов добиваются те команды, которые тренируются и играют вместе на протяжение достаточно продолжительных периодов времени, остается неоспоримым и служит главным основанием для отнесения пляжного волейбола к числу командных видов спорта.
Во всяком случае, ФИВБ, равно как и Федерация волейбола Германии (ДВВ), стремятся наложить запрет на смену партнера по команде в ходе сезона. Цель подобной акции состоит в том, чтобы увеличить привлекательность игры для зрителей и средств информации путем создания четко определенного образа команды и последующего маркетинга команд.
Что же касается требований к физическим и психологическим качествам игроков, то здесь может быть замечено

http://beachvolley.narod.ru/
определенное сходство с традиционным волейболом. Тем не менее, можно утверждать, что из-за разницы в размерах площадок и количестве игроков, требования к физическому развитию волейболистов все же заметно отличаются от принятых в классическом волейболе. Эти различия нашли отражение в недавно появившихся методах тренировки, занимающих все больше и больше места в общем объеме тренировочной работы.

3.2.1 ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Когда речь заходит об уровне атлетической подготовки игроков, прояснить положение помогает количественный анализ беговых и прыжковых движений игрока в пляжный волейбол, позволяющий ранжировать их по степени значения в игре. На протяжении одного часа игрового времени - эту величину можно принять за среднюю продолжительность игры за вычетом тайм-аутов и перерывов в играх по нестандартным причинам - немецкие игроки высшего класса проявляют двигательную активность, отраженную в табл. 1. Игрок выполняет, в среднем, 85 прыжков, 234 ускорения и пробегает, в общей сложности, 772 м. Это означает, что игрок совершает один прыжок каждые 42 оекунды и одно беговое ускорение с места каждые 15,4 секунды. Он совершает 20 прыжков, выполняя подачи, 39 - при атаках и 26 - при постановке блока. Ускорений выполняется, в среднем, 129 в одном направлении и 54 со сменой направлений. Из этих 54 17 ускорений производилось назад, 17 вправо и 17 влево.

Это усредненные показатели. Что же касается показателей самых высоких и самых низких физических нагрузок на час игрового времени, то они приведены в табл. 2. Что же касается продолжительности розыгрыша одного очка, то показатели лучших немецких игроков здесь вполне сопоставимы с показателями американских профессионалов:

В Германии в играх мастеров один розыгрыш продолжается приблизительно 8,5 секунды, в играх профессионалов США, как мужчин, так и женщин, приблизительно 7,5 секунды. Перерывы между розыгрышами составляют у профессионалов в среднем 20 секунд. Среднее число розыгрышей в партии у немецких мастеров составляет 84, а в США у мужчин-

Прыжки (всего: 85)			**Ускорения (всего: 234)**		
Подача	Атака	Блок	Вперед	Вправо, влево, назад	С изменением направления
20	39	26	129	по 17	54
Частота: 1 в 42 секунды			Частота: 1 в 15,4 секунды		

Табл. 1. Прыжки и (беговые) ускорения на протяжении одного часа игрового времени

1, Прыжковые движения
- 9 прыжков за 117 секунд; частота = 1 в 13 с
- 3 прыжка за 472 секунды; частота = 1 е 157 с

2. Беговые движения
-13 ускорений за 84 секунды; частота = 1 в 6,5 с

Табл. 2. Крайние значения физических нагрузок

профессионалов - 74, и у женщин-профессионалов - 60. Эти показатели, рассматриваемые с учетом общей структуры игры в американском профессиональном волейболе, получены с учетом так называемого «чистого времени», т.е., продолжительности активной фазы игры за вычетом перерывов. Данная система хронометража используется при проведении турниров АВП.

Немецкий игрок-мастер выполняет 0,6 прыжка и 1,6 ускорения во время розыгрыша одного очка. При этом дистанция одного ускорения составляет 3,3 м. Американский профессионал-мужчина выполняет 0,65 прыжка, женщина - 0,47. Анализ беговых движений лучших американских игроков пока что не проводился.

Если рассматривать эту двигательную активность с точки зрения биоэнергетики, то следует отметить, что кратковременное мышечное напряжение приводит к значительному недостатку кислорода и избыточному образованию молочной кислоты в мышечных тканях. Однако до сих пор остается открытым серьезный вопрос, в какой степени игрокам хватает для отдыха кратковременной «прогулки по песочку™ перед следующей подачей. В любом случае, победитель уик-энд-турнира по пляжному волейболу, проводящемуся по системе с выбыванием после двух поражений, играет минимально 6 и максимально 10 матчей.

- 2 ускорения за 102 секунды; частота = 1 за 51 с

Эти данные, в совокупности с анализом экстремальных нагрузок, оправдывают предположение о том, что развитие физической выносливости, наряду со скоростью мышления применительно к обращению с мячом, имеют для пляжного волейбола более важное значение, чем для традиционного волейбола.

Скорость как навык в сочетании с подвижностью и реакцией, а также сила с владением умением ее взрывного проявления, особенно при подачах и прыжковых движениях, имеет первостепенную важность. Это мнение нашло безусловное подтверждение при опросах многих сильнейших американских игроков. Они все считают, что тренировки, направленные на развитие силы, имеют для пляжного волейбола гораздо большее значение, чем для традиционного волейбола (см. главу 10). Больше того, это мнение получает неоспоримое подтверждение даже в ходе свободного неформального наблюдения и анализа. Весь набор движений, присущих традиционному волейболу, как то, прыжки, перемещения, остановки, ускорения, быстрые изменения направления движения, мгновенные скачки и т.д., все это в полной мере присутствует и в пляжном волейболе. Однако учитывая, что все движения должны выполняться на песчаной поверхности, становится ясно, что по сравнению с традиционным волейболом эта игра требует и более высокого уровня силовых импульсов, равно как и других

http://beachvolley.narod.ru/
характеристик физической силы (см. главу 11.5). Так как все движения выполняются на песке, реактивные силовые качества не столь значимы, как в традиционном волейболе (см. главу 11.5). Координация движений, и в первую очередь, равновесие, напротив, играют значительно большую роль. Игроку в пляжный волейбол требуется еще и высокоразвитая способность предугадывать развитие событий, а также превосходная реакция, иначе он окажется не в состоянии правильно принять мяч, направленный с расстояния от четырех до десяти метров со скоростью 80 - 130 км/час. Наблюдения, проведенные на играх немецких мастеров, показали, что двигательная активность при защитных действиях распределяется по территории площадки следующим образом (рис. 4):

Наибольшее количество защитных действий совершается в средней трети площадки. 30 % всех оборонительных действий приходятся на центральную часть площадки, 22 % - между зонами 2 и 1 и 17 % - между зонами 4 и 5. Приблизительно 19 % оборонительных действий совершаются в передней трети площадки. Самая низкая доля оборонительных действий приходится на зоны 1,5 и 6- всего13%.

Так как защитник должен прикрывать как можно большую территорию, что подтверждают многие профессионалы, он должен стремиться действовать, скорее, ближе, чем дальше от сетки. С учетом этого фактора становится очевидной необходимость предугадывать развитие событий и, конечно, повышение скорости реакции.

Поэтому можно утверждать, что игрок в пляжный волейбол - и, особенно, игрок защитного плана - может добиться успеха лишь после многолетней игровой практики.

В дополнение к уже упомянутым общим данным по поводу физической нагрузки на один игровой час- 85 прыжков, 234 ускорения на среднюю дистанцию 3,3 м с частотой движений один прыжок

7%	4.9 %	6.6 %
17.3 %	30. 5%	22 %
2.9 %	6.6 %	2.2 %

Рис. 4.

каждые 42 секунды, одно ускорение каждые 15,4 секунды - можно сообщить еще несколько показателей.

При том, что игрок в пляжный волейбол должен выполнять по одному прыжку каждые 42 секунды и одному ускорению каждые 15 секунд, игрок в классический волейбол в сильнейших немецких командах должен выполнять по одному прыжку каждые 51 секунду и по одному ускорению каждые 19 секунд.

За один игровой час игрок в пляжный волейбол выполняет в среднем 20 прыжков при выполнении подач. 39 при атаках и 36 при блокировании. Следовательно, на блок приходится 31 % от общего количества прыжковых движений, на подачи 23 % и на атаки 46 %. В отличие от традиционного волейбола здесь практически нет передач в прыжке (там их доля составляет 12 %). В играх профессионалов США (мужчин) доля подач в прыжке занимает несколько большую долю в общем количестве прыжковых движений (27 %), чем у сильнейших немецких игроков, доля блока почти такая же (приблизительно 31 %), зато доля атак в прыжке почти 42 % (см. табл. 3).

У женщин-профессионалов США на подачи приходится приблизительно 17 %, прыжковых движений, на атаки - почти 60 %, тогда как доля блока довольно незначительная - 23.7 % (см. табл. 3).

	Блок	Атака	Подача
США. Мужчины-профессионалы	31 %	42%	27%
США. Женщины-профессионалы	23%	60%	17%
Германия. Мастера-мужчины	31 %	46 %	23%
Прыжков за 1 партию (нац. мастера-мужчины)	15	23	14

Табл.3. Соотношение прыжковых движений в соответствие с игровыми действиями

За игровой час игрок в пляжный волейбол (нац. мастера-мужчины) выполняет 129 ускорений вперед, 54 с изменением направления движения и по 17 назад, вправо или влево (табл. 4).

Различия с традиционным волейболом особенно ясно видны при сравнении количества ускорений назад (в традиционный В. - 20 %, пляжный В. - 7 %), со сменой направления (традиционный В. - 2 %, пляжный В. - 23 %) и в стороны (традиционный В. - 24.5 %, пляжный В. - 14 %).

Что касается общего игрового времени, немецкий мастер - игрок е пляжный волейбол выполняет 76 прыжков в час, т.е. по одному прыжку

	1-2м	3-4 м	5-6 м	7-8 м	9-10м
Вперед	41,0%	35,2 %	21,8%	1,5%	0,5%
Со сменой направления	17,8%	46,7 %	26,1 %	7,1%	2,4%
Назад	29.2 %	49,2 %	20,8%	0,8%	,0,0%
В стороны	71,0%	25,9 %	3,1 %	0,0%	0,0%
Всего	39,0%	37,5 %	20,1 %	2,5%	0,8%

Табл. 4: Беговые движения

каждые 48 секунд. Для сравнения: игрок в традиционный волейбол совершает прыжки 66 раз в час с частотой 1 прыжок в 55

секунд.
Игрок в пляжный волейбол совершает примерно 14 прыжков при выполнении подач, 23 прыжка при атаках и 15 прыжков при блокировании. Следовательно, он выполняет 52 прыжка за время розыгрыша одной партии.
Существенная разница в распределении прыжковой нагрузки может быть порой обнаружена даже в пределах одной команды, особенно в тех случаях, когда один игрок специализируется на постановке блока, а другой на защитных действиях. Из-за тактики подач соперника и собственной избранной тактики подач общая прыжковая нагрузка все же обычно распределяется одинаково, хотя все блокирования выполняет лишь один из игроков.

3.2.2 ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

При игре в пляжный волейбол уровень эмоционального стресса в силу воздействия ряда факторов оказывается выше, чем при игре в традиционный волейбол.
Рассмотрим внутренние факторы, присущие игре и оказывающие действенное влияние на ход ее развития.

- Каждый контакт с мячом занимает очень короткое время и требует очень быстрой реакции.
- При исполнении технических приемов требуется большая точность выполнения движений и обращения с мячом.
- Темп игры очень высок.
- Одной из важнейших характеристик игрока в пляжный волейбол является умение играть без мяча, т.е. находиться в готовности *к* немедленному совершению движения, которое не обязательно, но с достаточно высокой вероятностью может потребоваться в любой момент.
- Каждый розыгрыш мяча происходит очень скоротечно и всегда имеет результативный исход (потерю подачи, победу или поражение).
- Принимающий, равно как и нападающий, игроки должны обладать быстрой и точной реакцией. Это требование является неоспоримым, поскольку принимающие игроки играют так же, *как и в традиционном волейболе*, а нападающий действует *против всего лишь двух игроков*, которые должны перекрывать площадку в 81 $м^2$; в зале, как известно. эту территорию обороняют шесть игроков. Общеизвестно, что в традиционном волейболе нападающие всегда имеют преимущество перед шестью обороняющимися игроками, ну а в пляжном волейболе это преимущество значительно больше. Это положение очень хорошо объясняет, почему от игроков требуется очень высокий уровень исполнительского мастерства, а это требование, в свою очередь, создает высокий уровень эмоционального напряжения.
- Боязнь ошибки усиливается от понимания того, что виновником командной ошибки может оказаться лишь один игрок.
- В ситуации приема мяча, в котором участвуют всего лишь два игрока, располагающие крайне малым промежутком времени для реакции, обязательным условием является умение поддерживать высокий уро-'вень концентрации, что требует хорошей нервной уравновешенности.
- В большинстве случаев тактика подачи соперника преследует главную цель вывести принимающую сторону из эмоционального и физического равновесия и подавить ее волю к сопротивлению.
- Атака против одного блокирующего игрока и одного защитника походит по своему эмоциональному накалу на поединки-дуэли в индивидуальных видах спорта.

Эмоциональный стресс могут порождать также и внешние факторы.

- Введение лимита времени равного восьми минутам в американском профессиональном волейболе значительно увеличило значение временного фактора для победы в матче. Игроки вынуждены играть более наступательно и идти на существенно больший риск, чтобы в итоге добиться победы.
- **Дополнительное время** (только в играх американских профессионалов) назначается в том случае, если по окончании игрового времени счет остается равным. Такое положение приводит к чрезвычайно высокому уровню эмоционального стресса, так как здесь небольшая ошибка может привести.к проигрышу матча и (или) выбыванию из турнира. Система выбывания после двух проигрышей, принятая сейчас в качестве международного турнирного формата, тоже привносит дополнительное нервное напряжение, усугубляющее стресс.
- Большое внимание со стороны средств массовой информации, спонсоров и зрителей заставляет игроков ощущать, что от них ожидают очень многого. Впрочем, огромный общественный интерес пока что характерен, главным образом, для США.
- Одна-единственная ошибка, выигрыш или проигрыш лишь одного очка часто оказывается решающим фактором, определяющим получение или утрату крупной призовой суммы.

Обобщая перечисленные факторы, можно однозначно утверждать, что игра требует от всех игроков высокого уровня устойчивости нервной системы.

3.2.3 КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

Фото 10

На диаграмме представлены данные о пропорциональном соотношении различных игровых действий. Более подробно особенности их применения, вопросы эффективности и привязка тех или иных приемов к положению игрока на площадке будут рассмотрены в главах 5.1, 5.3, 5.4, 6.3, 6.4, 7.4, и 7.5. Все результаты получены в результате наблюдений за играми немецких мужчин-мастеров и американских профессионалов, как мужчин, так и женщин.

http://beachvolley.narod.ru/
Из диаграммы на рис. 5 хорошо видно, что атака занимает первое место среди всех игровых действий (22%). На долю подач приходится 18.5
%, на прием подач - 15.3 %, тогда как передачи составляют приблизительно 20 % всех движений. Доля блока -13.8 %, защиты - 9.3 %. Обманным действиям - имитация атаки (0.9 %) и блока (0.2 %) игроки придают крайне малое значение.
- Подача в прыжке - на долю этого технического приема приходится 56 % всех подач - является чрезвычайно важНым игровым элементом (см. главу 5.4, табл.8). Среди профессионалов США этот прием пользуется еще большей популярностью (мужчины 73.5 %, женщины 48 %).
В то время как в Германии подача с вращением все еще применяется в 13 % случаев, в американском женском волейболе ее доля составляет лишь 6 %, а мужчины-профессионалы ее почти не применяют -0.5%.
Планирующая подача пользуется высокой популярностью как в играх немецких мастеров (22 %), так и за рубежом (мужчины-профессионалы - 22 %, женщины-профессионалы 50 %).
В Германии подача «свечой» применяется крайне редко (0.7 % всех подач); профессионалы США используют этот прием несколько чаще (5 и 4%всехподач).
Почти весь прием подач (99 %) осуществляются с применением ударной техники (прием снизу).

Рис.5. Пропорциональное соотношение различных игровых действий

Прием подачи	Сбоку	Перед собой	В положении стоя	В падении	В движении
	57%	43%	46%	17%	37%

Табл. 5: Методы приема подачи

Из приведенных цифр видно, что наибольшей популярностью среди игроков пользуется прием подачи сбоку - с обеих сторон от тела - 57 %. Прием подач перед собой (фронтально) производится значительно реже - в 43 % случаев (см. табл. 5).
46 % всех передач после приема подачи осуществляются из положения стоя, 17 % выполняются в падении и 37 % в любом другом (беговом) движении {табл. 5).
Немецкие игроки-мастера, главным образом, применяют передачи сверху пальцами (почти 72 %).
Передачи снизу выполняются в 26 % случаев; все остальные передачи являются непредвиденными.
В США доля передач сверху значительно ниже - 45 % у мужчин-профессионалов и всего лишь 36 % у женщин. Передачи снизу применяются значительно чаще, соответственно, в 55 % и 64 % случаев (см. табл. 9 в главе 6.3).
Почти 92 % всех передач направлено вперед, игрок при этом стоит лицом по направлению передачи. Для боковой передачи (2 %) или передачи через голову (6 %), игроки используют передачу снизу. Впрочем, эти данные нельзя экстраполировать на профессиональный пляжный волейбол. Американские игроки используют боковую или верхнюю ударную передачу гораздо чаще, так как у них:
а) вообще чаще используется ударная техника исполнения передачи;
б) движение непринимающего игрока осуществляется с очень внимательным и точным расчетом времени (см. главу 6.2). Это означает, что он движется к месту передачи почти параллельно направлению первой передачи.
62 % передач осуществляются из положения стоя на месте, 26 % в движении и 12 % в падении. Эти данные тоже не могут быть применены к профессиональному уровню игры, так как передача сверху в движении, скорее всего, будет расценена судьей как техническая ошибка.
В играх немецких мастеров нападающими игроками используются, главным образом, различные прямые нападающие удары (52 %).
Нападающие удары с вращением, обманные атаки и любые другие подобные удары исполняются в41 % случаев; все остальное это отыгранные и упущенные мячи.
Близкое соотношение наблюдается в играх профессионалов-мужчин, у которых 65 % приходится на прямые нападающие удары, а 34.5 % на различные удары.
Женщины-профессионалы используют прямые и нападающие удары с почти одинаковой частотой (соответственно, 51 % и 49 %).
В пляжном волейболе доля нападающих ударов, наносимых с поворотом кисти, особенно высока. Ниже приводится соотношение нападающих ударов на прямые, наносимые с поворотом туловища и с поворотом кисти , (табл. 6):

	Прямые нападающие удары			Обводящие удары		Прочее, обманные переводы .ударные переводы и т.п.
	прямой	с поворотом туловища	с поворотом кисти	с вращением	прямые	
США. Мужчины-професс	65,5 %			34,5%		

ионалы						
США. Женщины-профессионалы	51%			49%		
Германия. Мужчины-Мастера	33,5%	11,25	8,25	23,6%	16,6%	7%

Табл. 6. Техника нападающих действий

Из 605 атак в прыжке в 405 случаях против них ставится блок. Из них 66 блоков были ложными. В трети всех случаев защита от атаки осуществлялась без использования блока. В этом аспекте заметно значительное отличие от традиционного волейбола, так как в последнем блок ставится против почти каждой атаки. Из численных значений применения блока и защиты в играх немецких мастеров, можно сделать ряд выводов (см. табл. 11 вглаве7.5);

применяется только одиночные блоки;

каждая 7-я попытка блока пасуется как ложный блок;

при зонной защите в 63.2 % случаев используется прием мяча открытой ладонью (тыльной или лицевой стороной);

прием на открытую ладонь одной руки совершается в 27 % случаев;

общее количество специализированных защитных приемов пляжного волейбола, таких как отбивание ладонями и «томагавк» (см. словарь),

сравнительно невелико (9 %);

в большинстве случаев защитные действия совершаются в движении (41 %), приблизительно 34 % в падении и 24 % в положении стоя;

мяч в большинстве случаев принимается сбоку от тела (63%), и значительно реже перед собой (37 *%).*

3.3 ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Ради большей ясности и для того, чтобы избежать недопонимания необходимо подчеркнуть, что наиболее важной целью тренировок для игрока в пляжный волейбола является достижение универсализма. Так как игрок должен во время матча исполнять все функции, существующие в волейболе, он должен стремиться ко всестороннему совершенствованию. Поэтому понятие «специализация», вынесенное в заголовок данной главы, нельзя трактовать так же, как специализацию в традиционном волейболе. В дальнейшем мы будем употреблять термин «специализация» применительно лишь к двум аспектам:

1. У каждого игрока обычно имеются более слабые и более сильные стороны. Прежде всего это означает, что игрок постарается во время соревнований скрыть свои слабости, в частности, будет занимать перед подачей некоторую определенную, в наибольшей степени устраивающую его позицию. Однако в ходе тренировок он будет стремиться ликвидировать или хотя бы уменьшить свои слабости. То же самое относится и к атакам через левую или правую части сетки.

Когда два игрока собираются объединиться в команду, первое, что они должны сделать, это детально проанализировать сильные и слабые качества каждого игрока, чтобы каждый из партнеров смог занять наиболее устраивающую его **при осуществлении передач** сторону площадки.

Если оба игрока имеют сходные слабости в приеме мяча, то решающим фактором при распределении сторон площадки окажутся, в конечном счете, сильные стороны в нападающих действиях.

Наблюдения за выступлениями мастеров пляжного волейбола показывают, что игроки выбирают себе стороны площадки, исходя из своих предпочтений при атаке, а не из удобства проведения оборонительных действий, что, казалось бы, было бы разумнее. Если оба игрока имеют различные более сильные стороны в приеме, то применяется подход, согласно которому каждый игрок должен занимать ту сторону площадки, на которой он проводит прием мяча более уверенно. Решающим здесь оказывается принцип «сначала прием, а потом атака».

2. Второй аспект специализации, который также может наблюдаться в действиях сильных команд, это разделение обязанностей по постановке блока и защите. Если один из двух игроков намного сильнее в блоке чем его партнер, то он ради достижения наибольших игровых успехов должен как можно чаще брать на себя функции по выполнению блока. Соответственно, второй игрок берет на себя защиту. 8 результате блокирующий, которому приходится, главным образом, осуществлять защитные действия, должен иметь исключительно хороший навык осуществления передач, особенно снизу. Однако каждый игрок должен как можно скорее совершенствовать свои навыки как на блоке, так и в защите. Он должен поставить своей целью такое совершенствование, поскольку

а) в ходе турнира, где приходится играть до 10 матчей, может возникнуть физическая перегрузка и связанная с ней усталость игрока у сетки, постоянно выполняющего функции блокирующего;

б) почти всем игрокам часто приходится играть с различными партнерами, каждый из которых имеет свои сильные и слабые стороны.

Изприведенных в данной главе доводов должно быть совершенно ясно, что для игрока в пляжный волейбол специализация может рассматриваться лишь как краткосрочная цель, связанная с конкретной обстановкой, но должна быть категорически отклонена в качестве долгосрочной перспективы.

Само собой разумеется, что начинающий игрок в пляжный волейбол должен с с первых же шагов обучаться и играть как можно **универсальнее.**

3.4 ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА КАЧЕСТВО ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ

http://beachvolley.narod.ru/
Здесь будут перечислены основные факторы, определяющие уровень игры в мужском и женском пляжном волейболе. Более подробно они будут рассмотрены в соответствующих главах. Однако на данном этапе необходимо назвать, сопоставить и объяснить наиболее значимые различия между пляжным волейболом и традиционным волейболом.
Низкий уровень игры
К этому уровню - начинающих игроков в пляжный волейбол - можно отнести игроков среднего класса, занимающихся традиционным волейболом, а также и всех игроков младшего возраста.
Решающим элементом матча, как среди женщин, так и среди мужчин является подача, так как она выполняется без какого-либо влияния партнера или соперника.
Внешние условия, особенно ветер, очень сильно мешают начинающим выполнять подачу, равно как и принимать ее, ставя перед игроками очень серьезные, подчас непреодолимые трудности. Игровая эффективность подачи слишком высока для того, чтобы ее можно было идеально освоить за одну или несколько тренировок. Соответственно, должно быть увеличено и внимание, уделяемое обучению приему подачи и организации атаки, начиная с первой передачи; эти элементы нужно более углубленно осваивать на Тренировках.
Для организации атаки после приема подачи решающее значение имеет передача из глубины площадки, совершаемая в ответ на прием среднего или плохого качества. А это означает, что в ходе тренировочного процесса на начальном этапе должны тщательнейшим образом отрабатываться передачи средней высоты на значительное расстояние. Передача из глубины площадки, служащая для спасения мяча и/ или передача снизу тоже являются очень важными игровыми элементами. Соответственно, умение избежать дальнейших ошибок после малоудачной или вовсе неудачной передачи, выполнить точно нацеленный удар с вращением или обводящий удар может рассматриваться как фактор, определяющий качество игры.
В ситуации обороны с применением блока и защиты, защита без блока, которая сходна, в основном, с ситуацией приема подачи, может рассматриваться как вполне адекватное оборонительное действие. В играх женщин, как и мужчин, эффективная подача обычно приводит к созданию ситуации уходящего мяча для своей собственной команды.
В женском волейболе защита без блока в особенной степени является основным техническим приемом. Причиной этого, помимо приведенных выше соображений, являются более низкие атлетические способности женщин по сравнению с мужчинами.
Общение между игроками при помощи слов, указывающих направление атаки, и сигналов руками, сообщающих о принятом решении по поводу оборонительной стратегии, могут использоваться лишь в том случае, если партнеры достаточно много тренируются вместе.
Наиболее важной цепью обучения для игроков обоего пола должно быть
достижение умения избегать невынужденных ошибок.
Уменьшению количества подобных ошибок могут послужить следующие меры:

- подача должна выполняться из середины лицевой (задней)линии и быть направлена, предпочтительно, в центр площадки соперника, чтобы избежать попадания мячей в аут из-за ветра;
- подача может выполняться, особенно игроком, владеющим техникой традиционного волейбола, и по диагонали через площадку. В этом случае мяч следует направлять справа налево, чтобы поставить соперника в такие условия, при которых он будет вынужден, при удачном приеме, проводить контратаку с правой стороны площадки, что неудобно для соперника, если только он не левша;
- первая передача после приема подачи в оборонительной ситуации должна выполняться не слишком высоко, а скорее, в полвысоты, и не слишком близко к сетке;
- в случае хорошей первой передачи и при безветренной погоде или слабом ветре, пасующему следует совершать вторую передачу сверху, но если первая передача не отличалась хорошим качеством, то лучше предпочесть «безопасный пас» -передачу снизу;
- в ответ на передачу плохого или среднего качества нападающие должны выполнять только обводящие удары. Также лучше отдавать предпочтение обводящим ударам перед прямыми нападающими ударами и после передачи оптимального качества;
- защитники действуют в середине площадки на расстоянии ближе 6 м, а то и 5 м от сетки, так как в игре редко можно увидеть успешные обманные атаки. Это является следствием недостатка игровой техники;
- если защитники не владеют техникой оборонительных действий с мячом на уровне груди и выше, то им следует отступать на расстояние порядка 7 м от сетки за мгновение до того, как нападающий игрок прикоснется к мячу. Конкретные позиции защищающихся зависят от качества передачи.

Средний уровень игры

К этому уровню можно отнести всех игроков, занимающихся пляжным волейболом более 2 лет, а также тех, кто мастерски владеет навыками игры в традиционный волейбол. Для женских команд, играющих на этом уровне, продолжают применяться критерии, изложенные в предыдущем подразделе. Качество игры определяют следующие факторы:

- подача, особенно с учетом влияния на тактику погодных условий;
- прием Удовлетворительного качества в сочетании с умением сделать передачу сверху или снизу;
- передача и, особенно в женской игре, передача из глубины площадки; защита без блока как главное оборонительное действие;
- умение нападающего после идеальной передачи выполнить нападающий удар между соперниками, не организовавшими блок;
- первые шаги в освоении обмена информацией между пасующим и нападающим игроком, а также между защитником и блокирующим.

Кстати, на этом уровне мастерства исход матчей в почти столь же значительной степени зависит от количества

невынужденных ошибок.
Переход к высшему уровню игры облегчается благодаря использованию ряда мер, которые могут быть освоены путем постепенной методической отработки:
- обводящие подачи из любой точки зоны подачи, чтобы держать того или иного игрока в постоянном напряжении;
- выполнение приема - доводки мяча передачи прямо в точку выполнения второй передачи;
- игрок на второй передаче, после идеальной первой передачи, выполняет ее сверху в условиях безветрия или слабого ветра;
- качество второй передачи не может быть ниже, чем первой;
- нападающий игрок должен уметь нанести обводящий удар в любую точку площадки;
- организация атаки с использованием передачи из глубины площадки остается важным элементом тренировок.

Высший национальный уровень игры

Для женских команд, играющих на высшем национальном уровне, продолжают применяться критерии, изложенные в предыдущем подразделе. Для мужчин были выработаны следующие критерии, полученные *а* результате наблюдения за тридцатью лучшими парами игроков в пляжный волейбол:

- подачи в прыжке играют более важную роль в мужском, нежели в женском волейболе, где преобладают обводящие подачи;
- если сравнивать ситуацию с мировой практикой, особенно примечательно, что лишь немногочисленные варианты подач используются тактически продуманно. Это в особенности относится к подаче «свечой»;
- вторая передача обычно выполняется лучше, чем первая, но хуже, чем ее выполняют профессионалы США;
- обмен информацией между пасующим и нападающим осуществляется на удовлетворительном уровне и должен совершенствоваться далее путем систематической тренировки;
- обмен информацией между блокирующим игроком и защитником осуществляется на высоком уровне;
- игроки в пляжный волейбол, в отличие от профессиональных игроков, обычно владеют в совершенстве двумя-тремя техническими приемами атаки;
- блок используется регулярно, хотя его эффективность могла бы быть и выше, особенно по сравнению с выполнением этого приема игроками мирового класса. В частности, имеется большой резерв в эффективности использования зонного блока;
- имитация блока часто бывает несвоевременной и потому оказывается относительно бесполезной;
- в сравнении с профессиональными игроками игрок, выполняющий функции защитника в зоне, отличается наибольшим количеством недостатков во всех своих действиях. К заметному улучшению положения может привести развитие скорости реакции, совершенствование умения предвидеть развитие событий и, естественно, отработка техники оборонительных действий. В ходе тренировок особое внимание следует уделять скоростным качествам при выходе на мяч и во время проведения атаки. Одновременно необходимо развивать взаимопонимание с блокирующим игроком.
- Главной целью игроков, достигших этого уровня мастерства, является умение выполнять каждое действие в цепочке последовательных игровых акций с большей эффективностью, нежели предыдущее.

У сильнейших профессиональных волейболисток мира, в частности, среди шести лучших команд наблюдается тенденция к овладению мужской манерой игры как в технико-тактическом, так и в моральном и физическом отношении:

- очень часто выполняются подачи в прыжке, прямые нападающие удары и организация блока;
- для всех прочих команд, достигших этого уровня мастерства, набор факторов, определяющих качество игры, соответствует таковому у мужчин-мастеров Германии.

Высшего мирового уровня игры достигли приблизительно 40 игроков из США и еще несколько из Бразилии. Их игровое мастерство отличается следующими качествами:

- прекрасные атлетические свойства, в основном, природного происхождения;
- умение безукоризненно выполнять индивидуальные тактические действия во всех игровых ситуациях;
- теснейшее взаимодействие с партнером во всех игровых ситуациях;
- очень высокий уровень психологической уравновешенности в самых напряженных ситуациях;
- профессиональное отношение ко всем аспектам жизни;
- систематическая и целеустремленная подготовка к каждым конкретным соревнованиям при помощи тренера;
- наличие в каждой команде как минимум одного игрока, в совершенстве владеющего подачей в прыжке и способного успешно выполнить такую подачу при ветре любого направления и силы.

3.5. РАЗНОВИДНОСТИ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

3.5.1 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ «ТРОЕ НА ТРОЕ»

В некоторых европейских странах, особенно во Франции, особой популярностью пользуется игра «трое на трое», существующая там в качестве как спорта для мастеров (фото 13), так и оздоровительного спорта. Эта игра имеет свои серии турниров, которые подразделяются на международную и национальную категории. Правила этой разновидности пляжного волейбола изложены ниже.
Каждая команда состоит из максимум четырех игроков, с тем, чтобы иметь одного запасного игрока и одного тренера.
Матч, состоящий из одной партии, играется до 15 очков. Для победы требуется иметь преимущество в минимально два очка.
Финальный матч турнира состоит из двух или трех партий. Решающая партия турнира играется без ограничения счета по тай-брейку.
Правилами не оговаривается смена функций, выполняемых игроками в ходе игры, так что любой игрок может на протяжении всего матча выступать в роли нападающего и/или блокирующего. Принцип чередования применяется к порядку

http://beachvolley.narod.ru/

выполнения подачи.
Удары открытой ладонью не разрешаются.

- Мяч может быть направлен через сетку только передачей сверху (пальцами); при этом плечи игрока должны быть развернуты т.е. располагаться перпендикулярно траектории мяча.
- В отличие от пляжного волейбола «двое на двое» касание к мячу во время блока не засчи-тыеается как первое касание обороняющейся команды.
- Разрешены две обратные замены игроков. Замененный игрок может вернуться е игру только в том случае, если он вновь занимает место игрока, выходившего ему на смену.

Размер площадки во Франции -7,5 х 7,5 м., в Швейцарии и Италии 9 х 9 м В оздоровительном пляжном волейболе, могут использоваться правила традиционного волейбола. Стоит еще раз заметить, что размеры площадки при этом остаются малыми: (7,5 х 7,5 м).

Идеальная команда из трех человек

Идеальная команда пляжного волейбола для трех человек состоит из двух как можно более высокорослых универсальных игроков, которые прекрасно умеют принимать подачу, а также атаковать и ставить блок. В компанию к ним необходим один пасующий, обладающий значительно высшими, чем у большинства игроков, способностями к ведению оборонительных действий.

Прием подачи

Двое принимающих - они же нападающие - игроков и один пасующий у сетки, (рис. 6а).
Если соперник хорошо владеет техникой подачи в прыжке, то прием подачи осуществляют все три игрока. В этом случае организация атаки будет зависеть оттого, кто из игроков будет выполнять прием, или же от направления подачи. Обязательное требование при таком, тактическом решении состоит в том, что два универсальных игрока должны хорошо владеть техникой второй передачи (рис. 6б).
В оздоровительном волейболе и в случае слабого владения приемом подачи, рекомендуется следующий порядок организации атаки: принятый мяч должен быть отыгран по диагонали или как
высокая передача к .центру площадки. Могут быть также приняты и другие меры для упрощения игры.
Единственное различие В стратегии подачи/приема данного варианта игры с основной разновидностью пляжного волейбола «двое на двое» заключается в том, что здесь в приеме подачи могут участвовать три человека. А меньшая длинна площадки (7,5 м) подразумевает использование другой стратегии подачи - менее рискованной.

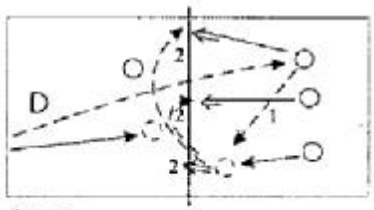
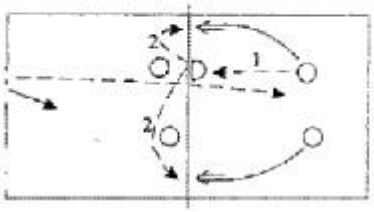


Рис. 6а.



Блок и защитные действия
1. В команде один блокирующий игрок и два защитника. Такая организация игры рекомендуется в том случае, когда собственный блокирующий команды очень быстр, или если соперник организует свои атаки при помощи передач на средней высоте (рис. 7а).
53

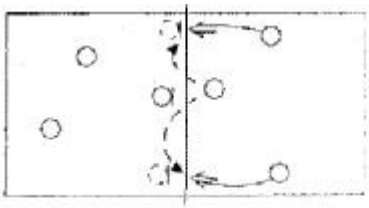


Рис. 7а

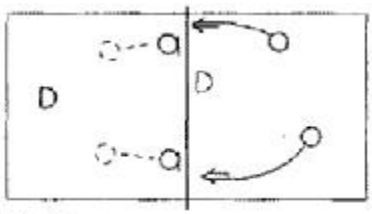
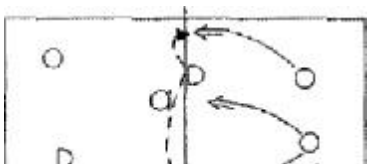


Рис. 76.

Один защитник и два блокирующих игрока (рис. 76]. В этом варианте свободный от блока игрок всегда подстраховывает открытое для атаки направление в глубине площадки. Такую организацию игры можно рекомендовать в том случае, когда соперник часто использует быстрые атаки
с флангов, так что свой блокирующий игрок способен встретить атаку только одиночным блоком. При этом варианте два блокирующих игрока всегда будут способны обороняться, используя правильно организованный одиночный блок (рис. 76).

Тактика нападающих действий

И в этом варианте игры наступательная тактика определяется техническими навыками и атлетическими качествами игроков команды соперника и, естественно, собственными техническими, тактическими и физическими данными команды.
1. Если соперник действует с одним блокирующим игроком, атака должна осуществляться с использованием всей ширины сетки (рис. 8а). Использование блока станет малоэффективным благодаря использованию средне-высоких передач на края сетки. Альтернативной, причем не менее эффективной, тактикой является быстрая атака одного нападающего, имеющая целью заставить блокирующего команды соперника вступить в игру.



2. Если соперник играет с двумя блокирующими игроками, пасующий должен

http://beachvolley.narod.ru/

приложить все свое умение для того, чтобы обеспечить своему лучшему нападающему возможность действовать против слабейшего из блокирующего соперника.

Комбинированное нападение в центре площадки могут оказаться очень эффективными, особенно из-за того, что ни один из обоих блокирующих соперника не может вовремя отступить достаточно далеко от сет-

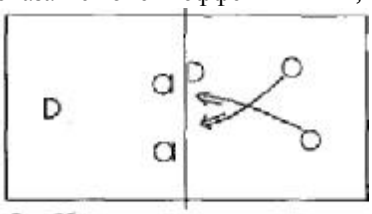


Рис. 8б.

Рис. 8а.

ки, чтобы принять участие в защите. Эта тактика, конечно, не применяется, если соперник использует против нападающих комбинаций только одного блокирующего (рис. 8б).

Если подача выполняется специалистом - блокирующим, целесообразно прибегнуть к тактике, при которой быструю атаку совершают одновременно двое нападающих, или же один из них играет по краю пло щадки. В этом случае мяч пасуется в самой удаленной от подававшего части сетки (рис. 8в).

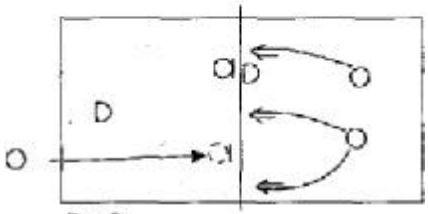


Рис. 8в.

3.5.2 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ «ЧЕТЫРЕ НА ЧЕТЫРЕ»

При занятии этой игрой как оздоровительным видом спорта применяются правила либо традиционного волейбола, либо пляжного волейбола «трое на трое». На уровне мастеров и профессиональном уровне эта разновидность игры имеет свои собственные правила:

- Матч, состоящий из одной партии, играется до 15 очков. Для победы требуется иметь преимущество в минимально два очка;
- Команды меняются площадками после розыгрыша каждых пяти очков; Подача может производиться из любой точки позади задней линии;
- При выполнении подачи товарищи по команде подающего не имеют права загораживать его от игроков принимающей команды (ставить заслон). По просьбе последних, товарищи по команды подающего должны сменить местоположение, чтобы их соперники могли ясно видеть движения подающего;
- На подаче должно соблюдаться правильное чередование. Каждый раз, когда команда зарабатывает право на подачу, ее должен выполнять другой игрок, соблюдая установленный порядок чередования;
- За ошибку в чередовании на подаче не назначается никакого наказания. Игрок, выполняющий подачу не в свою очередь, получает право совершить ее, если успел взять мяч в руки. Однако сразу же после розыгрыша очка, чередование игроков команды на подаче должно быть изменено таким образом, чтобы игрок, нарушивший правила, не смог подавать снова до тех пор, пока все трое его товарищей по команде не выполнят подачи в соответствии с предварительно установленным порядком. Чередование подач в команде соперника при это не изменяется;
- Положение игроков на площадке не регулируется никакими правилами! Игроки могут играть в любом месте и наносить удары из любого местоположения. Таким образом, все четыре игрока могут в любой игровой ситуации действовать как игроки передней линии. Удары открытой ладонью не допускаются. Сетка не ограничивается антеннами! Мяч должен пересечь плоскость сетки в коридоре, ограниченной столбами, на которых она натянута (данное правило было введено в ответ на пожелания многих профессиональных игроков, испытывавших большие трудности из-за антенн при игре на^лраях сетки);
- Мяч может соприкасаться с различными элементами сетки за пределами площадки - шнурами,.тросами и т.п., за исключением столбов -и может пасуться вновь после такого соприкосновения. Это правило
- . не распространяется на подачу;
- Мяч может быть сыгран за пределами игровой площадки, если игрок таким образом возвращает игру в пределы площадки (за флажки) и при этом хотя бы одной ногой касается поверхности. Обе ноги должны оставаться на игровой площадке;
- Относительно контакта с мячом нападающего, защитника и блокирующего игрока, применяются правила игры «двое на двое»;
- Относительно передачи сверху, применяются правила традиционного волейбола, согласно которым боковой перевод мяча через сетку разрешается. Касание мячом блока не считается за первое командное касание мяча;
- Игрок может проходить под вертикальной плоскостью сетки, если тем самым не создает помехи действиям соперника и не угрожает создать такую помеху. Решения по этому поводу в каждом конкретном случае принимает судья;
- Команда может взять два минутных перерыва и один двадцатисекун-дный перерыв для отряхивания;
- Травмированный игрок может быть заменен.

Идеальная команда из четырех человек

- Идеальным можно считать такой состав команды, из четырех человек, в котором:
- имеются два хороших универсальных игрока с незаурядным владением техникой передач и фланговых нападающих ударов;
- имеется один центральный блокирующий, обладающий качествами быстрого нападающего;
- имеется один пасующий, оченьхорошо владеющий техникой защитных

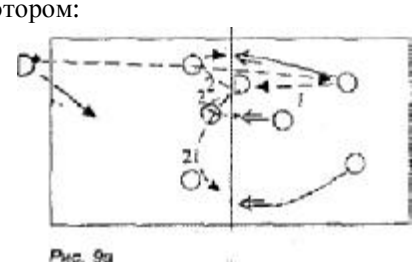


Рис. 9а

действий.

Расположение для приема подачи

1. Прием двумя игроками с одним нападающим и одним быст-рым нападающим, он же пасующий у сетки (рис. 9а). Прием очень хорошо исполненной подачи в прыжке осуществляют три человека, при этом пасующий остается возле сетки (рис. 96).

При игре в пляжный волейбол в качестве оздоровительного спорта целесообразно всегда осуществлять прием подачи силами троих игроков.

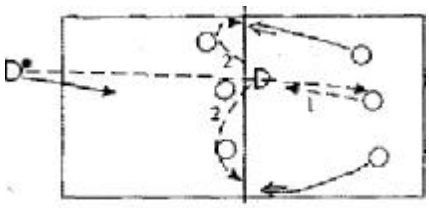


Рис. 96

Блок и защитные действия:

1. Три блокирующих игрока и один защитник (рис. 10а). Игроки передней линии всегда стараются поставить двойной блок. Позади блока свободный игрок защищает площадку от возможного косого удара. Защитник действует на направлении возможного обводящего нападающего удара в глубину площадки или в зоне, перекрываемой блоком.
2. Два игрока постоянно действуют как блокирующий, а двое других все время выполняют функции защитников (рис. 106). Эта достаточно редко применяемая оборонительная тактика используется в тех случаях, когда команда соперника, в основном, ведет свои атаки через одного нападающего.
3. Один блокирующий игрок и 3 защитника (рис. 10в). Такое построение можно признать наилучшим для игр, проводимых в порядке отдыха и оздоровления, так как у занятых в них игроков техника приема подачи обычно оставляет желать много лучшего.

Тактика нападающих действий

В этой разновидности пляжного волейбола заметно большое сходство с традиционным волейболом в части нападающих действий. Команды постоянно пытаются вести атаки с участием всех троих нападающих. Атака, проводимая против одного блокирующего, становится возможной только при участии нападающего второго темпа, вступающего в дело после отскока мяча от блока. А применение двойного блока затрудняется угрозой нападающего удара, который может нанести пасующий игрок после первой передачи.

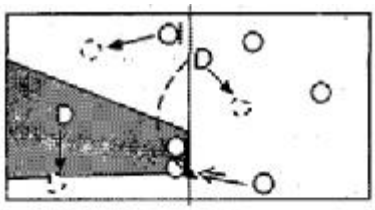


Рис. 10а

В этой книге сознательно не проводится подробный разбор наступательных и оборонительных стратегий, так как они столь же многочисленны, как и в традиционном волейболе, и потому просто не могут вместиться в ограниченный объем настоящего руководства.

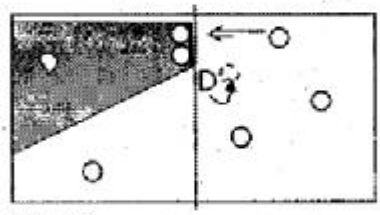


Рис. 106

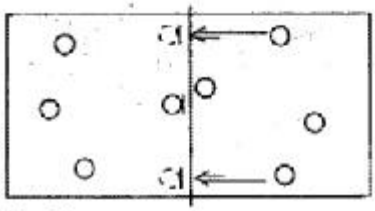


Рис. 10в

4 ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТ

Игра на песке «шесть на шесть» может быть отнесена почти исключительно к оздоровительному спорту. Пляжный волейбол «шесть на шесть" или даже с большим количеством игроков рекомендуется для людей любого возраста. Для него подходят площадки любого размера. Эта игра просто идеальна как оздоровительный спорт или спорт для немолодых людей. Все чаще и чаще удается увидеть, как люди обоего пола, относящиеся к нескольким разным поколениям, ведут игры «шесть на шесть» или даже «десять или девять на шесть», играют без сетки и размеченной площадки, руководствуясь только что изобретенными правилами.

Сама природа этой игры, проводимой на открытом воздухе й неразрывно связанной с солнцем, водой, ветром и другими красотами природы, служит залогом того, что игра приносит только положительные эмоции. В ней могут участвовать, не боясь травм, наряду со спортсменами, и люди, далекие от наилучшей физической формы, новички могут играть наравне с мастерами. Игра может быть, приспособлена к уровню мастерства каждого ее участника, а также любой мотивации, подвигнувшей людей собраться вместе, путем непродолжительных переговоров и всевозможных изменений, вносимых в правила, как только появляется потребность е их корректировке.

После этого краткого введения приведем рекомендации по поводу этой игры, сделанные выдающимся спортсменом, специализирующимся вовсе не на пляжном волейболе и занимающимся этой игрой лишь в порядке активного отдыха:

- играть можно любым мячом, от футбольного до пластикового;
- сетку можно сделать даже из пары зонтиков от солнца, соединенных между собой любой веревкой. Еще лучше использовать ленту, которую применяют дорожные рабочие или полицейские для того, чтоб что-нибудь отгородить - ее лучше видно. Границы площадки можно грубо прочертить в песке пяткой;
- первым прикосновением к мячу может быть его ловля, а не волейбольная передача;
- если сетка очень низкая, играть нужно без прыжков;
- новички могут играть по правилам волейбола в зале, которые они уже знают;
- в волейбол на песке можно играть **вместе с кем угодно** и **против кого угодно** с любым количеством игроков в командах. Совершенно неважно, одинаковое или нет количество игроков на каждой стороне.

- Следующие предложения касаются игроков в традиционный волейбол, играющих в волейбол на песке в свободное время: если существует заметная разница в уровне мастерства и опыте участников, то
- следует составлять команды (группы) равной силы, чтобы в них были в равной степени представлены сильные и слабые игроки;
- лучшие игроки должны выполнять ключевые функции, скажем, выполнять вторую передачу и/или
- иметь ограничения свободы действий, оговоренные в особых правилах, например, «атаковать только слабой рукой» и / или
- играть в неравных составах, например, «трое против шести*, -один против троих» или «четверо против десяти»!
- Если в ходе игры совершается слишком много ошибок и поэтому она затягивается,
- можно разрешить после каждой передачи ловить мяч руками и/или
- уменьшить размер площадки, и/или натянуть сетку (веревку) повыше, и/или
- уменьшить эффективность нападающих действий при помощи специальных правил, например «нападающие удары не могут быть силовыми и должны выполняться без прыжка».
- Если набирается слишком много игроков и в результате нельзя сыграть даже «десять на десять»
- следует набрать несколько команд меньшей численности и играть с лимитом времени не меньше пяти, но не больше семи минут;
- если возникают проблемы из-за разницы в росте при совместной игре женщин и мужчин, то
- женщины могут с успехом действовать как игроки у сетки, а мужчины -выполнять роль защитников. Это в значительной степени снивелирует разницу в росте;
- мужчины могут играть на передней линии, а женщины - в защите или
- мужчины, играющие на передней линии, должны действовать только слабой рукой и ставить блок без прыжка.

Мы сознательно ничего не говорим в этой главе о тренировках, особенностях игры и каких-либо тактических приемах. Во-первых, потому что любитель спорта, играющий в волейбол на пляже в свободное время, просто-напросто хочет развлечься, и во-вторых, читатель, желающий разобраться в таких вопросах, без труда найдет ответы на них в любом пособии для начинающего волейболиста.

ЧАСТЬ 2: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ФОРМЫ ТРЕНИРОВКИ

5 СИТУАЦИЯ ПОДАЧИ И ПРИЕМА МЯЧА

5.1 АНАЛИЗ

Материалы этого раздела были нами избраны и сгруппированы в соответствии с требованиями дидактического и прагматического подходов. Командная тактика - в данном случае, это прием подачи двумя игроками -будет рассмотрена вплоть до тактики индивидуальных действий. Причиной этого служит тот факт, что индивидуальное действие всегда выполняется в контексте действий собственной команды и направлено против тактики команды соперника. Чтобы эффективно выполнять подачу, учитывая при этом условия окружающей среды - ветер, солнце и т.д., - подающий должен также хорошо представлять себе сильные и слабые стороны приема подачи двумя игроками.

Обучение индивидуальной тактике приема должно быть теснейшим образом связано с обучением выполнению подачи, так как хорошее владение техникой приема подачи является обязательным условием, обеспечивающим команде преимущество на этапах передачи и атаки. Подающий на первых порах выполняет лишь вспомогательные функции. Он должен, прежде всего, овладеть умением точно направлять мяч в выбранную точку; это является первым шагом к овладению всем комплексом индивидуальной тактики. Обучение индивидуальной тактике подающего следует рассматривать в качестве завершающего этапа в подготовке спортсмена, поскольку его предварительными условиями являются хорошее владение приемом и наличие хороших принимающих.

Что касается частотного соотношения различных способов приема подачи и местоположения принимающего игрока, то наблюдения за игрой приводят к следующим впечатляющим результатам:

- В общей игровой картине прием подачи с 15,3 % занимает 4-е место вслед за атакой, второй передачей и подачей;

Что касается места осуществления приема подачи, то наблюдения за иг-

2%	30 %	45 %	25 %
72.5%			
25.5%			

Рис. 11а *Рис. 116*

рами немецких мастеров свидетельствуют, что с точки зрения глубины площадки, подавляющее большинство (72,5 %) всего приема выполняется в средней трети, а 25,5 % - в задней трети площадки (см. рис. 11 а). При оценке зависимости действий от продольного деления площадки видно, что большая часть приема (45 %) выполняется в средней трети площадки (см. рис. 116).

Почти все первые передачи выполняются с использованием стандартной техники - двумя руками. Другие технические приемы, такие как передача одной рукой или «томагавк», (см. главу 7.5.1) используются лишь в тех случаях, когда использование стандартной техника оказывается крайне неудобным.

Почти 57 % первых передач игроки осуществляют, находясь в более или менее боковом положении к мячу; прием перед собой совершается заметно реже - в 43 % случае (см. табл. 5 в главе 3.2.3). Значительное преобладание боковых передач хорошо видна также и из наблюдений за действиями профессионалов США. Наибольшее количество - свыше 46 % - всех передач осуществляется в положении стоя. Поскольку принимающему игроку приходится контролировать значительную территорию, большое количество передач выполняется в движении (37 %) и в падении (17 %, см. также табл. 5 в главе 3.2.3).

5.2 ПОЗИЦИИ ИГРОКОВ ПРИ ПРИЕМЕ ПОДАЧИ

http://beachvolley.narod.ru/

Единственной формацией для приема подачи в пляжном волейболе «двое на двое» является прием при участии двух человек. Теоретически, возможен индивидуальный прием в случае подач-«свеч», но на практике таких случаев почти не наблюдается. Однако в том случае, когда подача имеет очень высокую вертикальную траекторию, скорость движений принимающего не является критическим фактором. Решающее значение здесь приобретает умение игрока принять «свечу» значительно лучше, чем это может сделать его партнер.

Выбор исходного положения для принимающих игроков, как правило, соответствует схеме, приведенной на рис. 12а. Команда должна обеспечить осуществление приема должным образом. Поэтому каждый игрок отвечает за заранее назначенную для него половину площадки, в том случае, если подающий стоит в середине поля подачи. Если игрок подает с правой стороны площадки, нагрузка в действиях по приему распределяется так, как показано на рис. 126. Если же подающий стоит на левой стороне площадки, то распределение зон приема осуществляется так, как показано на рис. 12в.

Закономерности изменений в распределении зон приема в зависимости от позиции подающего можно кратко охарактеризовать следующим образом:

Игрок, находящийся напротив подающего, должен контролировать меньшую территорию, так как в случае направления подачи на него, мяч пойдет по прямой траектории. Игрок, находящийся по диагонали от подающего, напротив, должен контролировать большую по площади территорию, так как расстояние между ним и подающим больше и потому для приема подачи не требуется такой же высокой скорости реакции.

Можно принять за общее правило, что команда пляжного волейбола может добиваться успеха только в том случае, когда оба игрока в равной степени хорошо владеют навыками приема подачи. Еще лучше будет, если они оба прекрасно владеют этой техникой. Если один из игроков заметно слабее справляется с приемом, то соперник быстро разберется в ситуации и команда не сможет играть достаточно успешно. Следовательно, **умение правильно принимать подачу** является **одним** из определяющих **факторов** при формировании команды пляжного волейбола.

Ниже рассматриваются некоторые разновидности приема силами двух игроков, связанные с определенными ситуациями пляжного волейбола, определяемыми, прежде всего, направлением и силой ветра. Если ветер дует сзади, принимающие перемещаются на 1 м вперед (рис. 13а, 136). Если ветер дует со стороны соперника, принимающие занимают позицию на 1-1,5 м дальше от сетки (рис. 13в, 13г), если ветер направлен поперек площадки, то они становятся ближе к подветренному краю (рис. 13д, 13е). Ветер, направленный по диагонали, как и поперечный ветер, вынуждает принимающих выбирать позицию, тоже сдвинутую в диагональном направлении, чтобы в нужном месте встретить мяч, который будет ускоряться, или, напротив, тормозиться ветром, (рис. 14а, 14 6). Подачи с боковым вращением, которые летят в направлении игрока, и затем внезапно, под воздействием ветра, относятся в сторону, например, к центру площадки, должны приниматься тем игроком, к которому мяч приближается, а не тем, от которого он удаляется (см. рис. 42 в главе 8.1). Независимо от всех этих соображений, исходное расположение принимающей команды во всех описанных ситуациях может изменяться в зависимости от стратегии подач команды соперника, уровня мастерства принимающих игроков и/или их психологического состояния на текущий момент.

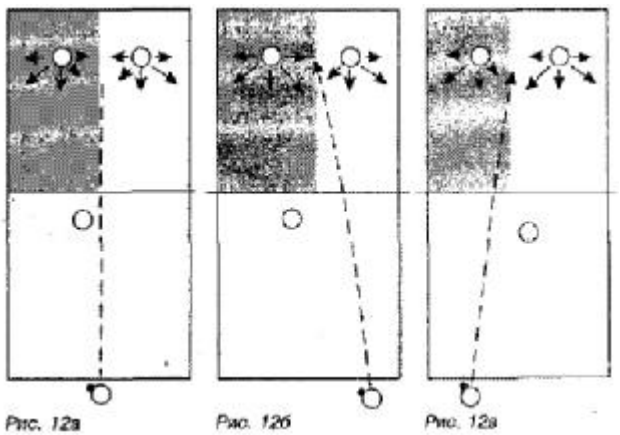


Рис. 12а Рис. 126 Рис. 12в

Организация атаки всегда является эквивалентом **ситуации** с **открытым развитием действия.** Поэтому она зависит от специфики момента. Так как оба игрока ответственны за прием подачи, направление подачи определяет, кто из игроков будет выполнять первую передачу, а кто - вторую. Следовательно, оба игрока должны быть постоянно готовы к тому, чтобы выполнить первое, второе или третье касание мяча.

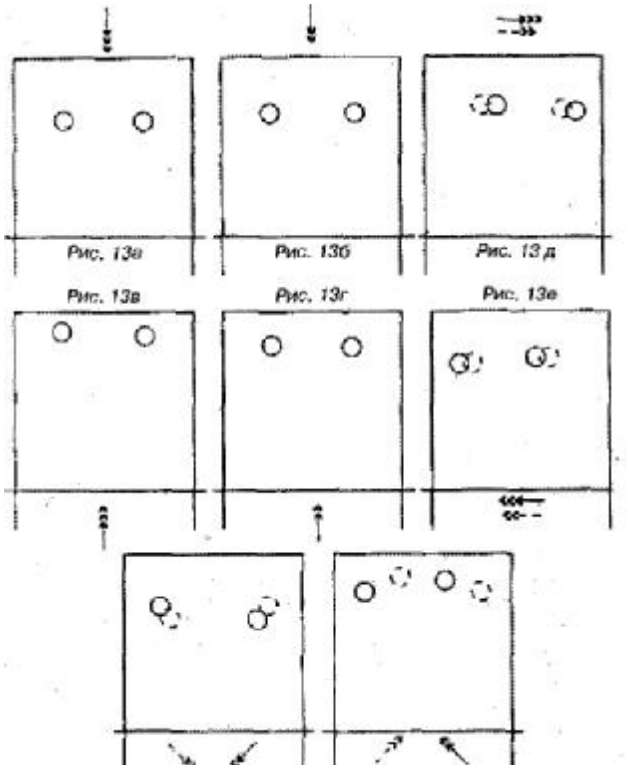


Рис. 13а Рис. 136 Рис. 13д
Рис. 13в Рис. 13г Рис. 13е

Организация атаки после приема подачи осуществляется в описанной ниже последовательности.

Следует напомнить, что за прием подачи отвечают оба игрока. Все последующие действия, такие как вторая передача и атака, должны занимать подчиненное положение по отношению к приему. Игрок должен быть полностью сосредоточен исключительно на приеме подачи и не имеет права переключать внимание на предстоящую вторую передачу, прежде чем не окажется целиком и полностью уверен в том, что не он будет принимать мяч.

Свободный от приема игрок перемещается на запланированное (и вероятное) место для приема первой передачи. Его конкретное решение по выбору времени начала движения и выбору направления зависит от качества подачи и индивидуального мастерства партнера. Именно поэтому точное знание способностей партнера является наиважнейшим условием для успешного командного сотрудничества.

Наблюдения ясно показывают, что все профессиональные игроки начинают движение к сетке только, после того, как партнер осуществит прием, оставаясь наготове, чтобы принять неудачную первую передачу, другими словами, спасти мяч после плохо исполненного приема (фото 17а).

Игрок, не получающий мяч, всегда начинает перемещение на место, откуда он будет делать вторую передачу, *после* приема или, самое ,

http://beachvolley.narod.ru/
раннее, *одновременно* с приемом мяча партнером. Если он видит, что прием будет выполнен не слишком удачно или просто плохо, то он должен задержать свое движение к сетке на максимально долгое время и, при необходимости, изменить направление и переместиться к центру площадки.
Возможность позднего начала движения не принимающего подачу игрока в точку, откуда он будет выполнять вторую передачу, становится понятной, если принять во внимание, что игроки пляжного волейбола в отличие от волейболистов-классиков, не нуждаются в идеально выполненной первой передаче. Фактически, здесь наблюдается совершенно обратная картина.
Идеально выполненная первая передача в традиционном волейболе вполне сопоставима с плохой передачей в игре на пляже, поскольку здесь очень трудно догнать и обработать первую передачу, направленную слишком близко к сетке. Такие передачи, скорее, могут явиться причиной из-

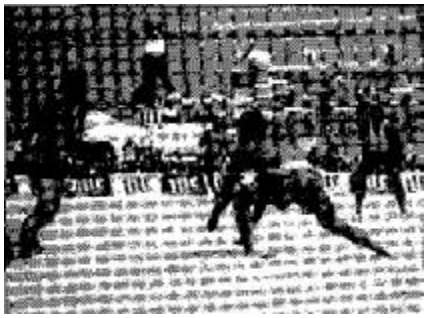


Фото 17а: Идеальный выбор момента для начала движения к месту выполнения второй передачи

лишних ошибок. Именно поэтому первая передача *среднего (для традиционного волейбола) качества*, направленная на расстояние 1-2 м от сетки с расчетом на то, чтобы дать возможность выполнить вторую передачу над головой двумя руками, может рассматриваться в пляжном волейболе как *идеальная*. Из-за того, что игры обычно проходят при достаточно сильном ветре, первая передача **должна выполняться невысоко,** однако так, чтобы партнер мог выполнить высокую вторую передачу двумя руками. Вторая передача в прыжке является важным техническим элементом в традиционном волейболе, но не имеет никакого значения в пляжном волейболе. В этой игре особенное значение приобретает точно направленная вторая передача из положения стоя.

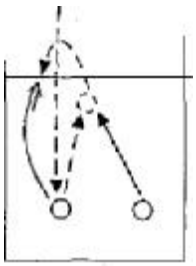


Рис. 15

Место выполнения второй передачи в пляжном волейболе зависит от того, кто из игроков получает мяч, и на которой стороне площадки это происходит. При выборе этого места игрок руководствуется следующим соображением: независимо от того, на которой стороне площадки он получит мяч, нападающий должен постоянно и без труда видеть мяч и соперника. Именно поэтому точка выполнения второй передачи может меняться в зависимости от обстоятельств.
Если игрок принимает подачу на левой стороне площадки (зоны 4/5), то место выполнения второй передачи придется на зоны 3 в 1,5 - 2 м. от сетки, а не как в традиционном волейболе на зоны 2/3 или 2 непосредственно под сеткой (см. рис. 15).
Место выполнения второй передачи из зоны 3, чуть ближе к зоне 4, с одной стороны, сокращает траекторию полета мяча, а с другой — позволяет добиваться преимуществ, которые в пляжном волейболе могут считаться решающими. В частности, при этом пасующий уходит от риска пропустить мяч над собой назад, что заставило бы его сыграть неточно и повлекло бы за собой дальнейшие ошибки. Волейболисты-классики, начинающие осваивать пляжный волейбол, не желают, как правило, соглашаться с таким образом действий, и стараются делать длинную первую передачу к боковой линии. Причиной этого служит либо то, что они не соглашаются признать упомянутое преимущество, которое дает короткая передача, либо верят, что, благодаря более длинной траектории мяча, получат больше времени для подготовки к атаке.
Если прием подачи осуществляется на правой стороне площадки игроком, находящимся в зоне 2/1, то место выполнения второй передачи перемещается из зоны 3 в сторону зоны 2/3, и первая передача делается почти прямо к сетке (фото 176). Это дает большие преимущества в следующих ситуациях игры:
1. В каждой ситуации приема подачи, игрок, не осуществляющий прием, имеет очень точное представление или даже больше того, точное знание, о местонахождении точки второй передачи.
2. И свободный от приема игрок, и нападающий всегда имеют в поле зрения мяч и соперника.
3. Принимающий/нападающий игрок, если только он не левша, может выходить прямо к сетке. Вторая передача может быть выполнена на средней высоте, как «2-3-метровый мяч» и на небольшом расстоянии от пасующего, чтобы дать таким образом нападающему возможность без затруднений нанести удар в любом направлении.
4. Первую передачу прямо к сетке выполнить гораздо легче.
5. Аналогичным образом исключается первая передача через пасующего.

Эти преимущества очевидно преобладают над такими неудобствами, как короткие траектории полета мяча и необходимость для пасующего делать более далекие перемещения.
Если на левой стороне площадки действует игрок-левша, то последовательность действий буй[ст] такой же, как для праворукого игрока на правой стороне площади, и, соответственно, наоборот. Если же игрок-левша играет на правой стороне площадки, то последовательность его действий будет соответствовать последовательности действий праворукого игрока на левой стороне площадки.

5.3 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ДЕЙСТВИЙ ИГРОКА НА ПРИЕМЕ ПОДАЧИ

По наблюдениям за действиями немецких игроков на уровне мастеров можно сделать следующие выводы относительно эффективности приема подачи (табл. 7):
после почти 91 % первых передач мяч со второй передачи пасуются таким образом, что нападающий мог выполнить удар в прыжке (прием *хорошего* и *отличного* качества);
доля грубых *ошибок* приема составляет 6 %;
56 % всего приема в **положении стоя** выполняется с *отличным* качеством, 41 % имеет *хорошее* качество, и2% - *среднее* качество. Доля грубых *ошибок* при выполнении первой передачи в положении стоя составляет лишь 1 %;
доля *отличного* приема игроком, находящимся **в движении** - 40 %. Почти 51 % приема выполняются игроками, находящимися *в* движении, с *хорошим качеством*, 3 % - со *средним качеством*, и 7 % это грубые *ошибки*.

http://beachvolley.narod.ru/
почти половина всего приема, выполненных **в падении,** отличаются *хорошим* качеством, а *отличным* - только 26 %. Зато доля приема *среднего качества* {6,5 %) и в особенности грубых *ошибок* (18 %) очень

	Качество			
	отличное	хорошее	среднее	ошибка
Все приемы	91 %		3%	6%
В положении стоя	56%	41 %	2%	1 %
В падении	26%	49,5%	6,5%	18%
В движении	40%	51 %	3%	7%

Табл. 7. Качество приема подачи

Прием подачи, доля которого среди всех игровых действий составляет 15,3 %, является даже более важным, ключевым элементом игры, чем в традиционном волейболе. Этот элемент имеет очень важное значение как для последующих действий, так и для окончательного исхода игры.

Игрок в пляжный волейбол, изготовившийся к приему подачи, всегда оказывается в состоянии высокого нервного напряжения, в частности, потому что зрители ожидают от него самого высокого качества игры, как это было бы в традиционном волейболе, не желая принимать во внимание того, что влияние таких внешних факторов как ветер, солнце, жара, качество поверхности площадки и т.д. крайне сильно затрудняют исполнение технического приема, а также и того, что эти факторы оказывают весьма неблагоприятное воздействие на игрока в пляжный волейбол. Помимо всего прочего, более 60 % подач, которые приходится принимать защищающемуся игроку, выполняются в прыжке, даже при достаточно сильном ветре. Такие сложные в техническом отношении действия спортсмен должен выполнять перед глазами очень требовательных зрителей, бурно реагирующих на каждое его движение. И этот высокий уровень эмоционального стресса сохраняется на протяжении всей игры или даже нескольких игр. По сравнению с традиционным волейболом, где подачи в прыжке принимают три игрока, ситуацию приема подачи в пляжном волейболе можно смело считать намного более трудной.

Для многих игроков перерывы в игре, необходимо предшествующие каждому приему подачи, являются причиной для нарастающего ожидания собственной ошибки и даже страха, и потому служат причиной усиления стресса. Грубая ошибка при приеме означает очко в пользу соперника, что служит дополнительным подтверждением особой важности владения техникой и тактикой приема. Поскольку цель приема - зона второй передачи - всегда совершенно ясна, плохой или неточный прием немедленно и безошибочно распознается всеми зрителями, и поэтому само это действие тоже может рассматриваться как дополнительный источник стресса.

Фото *18*

США: В играх американских профессионалов эмоциональный стресс увеличивается благодаря существованию лимита игрового времени, особенно в ситуациях, когда время, позволяющее вести эффективную игру, близится к концу.

Тот факт, что игрок, выполняющий прием, всегда совершает следующее действие после ошибки партнера, также рассматривается как фактор, дополнительно стимулирующий психологический Стресс. Причем, напряжение усиливается еще больше втом случае, когда последнюю ошибку совершил сам принимающий игрок.

Все вышеизложенное подчеркивает чрезвычайно высокие требования к морально-психологическому состоянию игрока, принимающего подачу. Для того, чтобы облегчить его состояние, следует принять определенные меры:

оказание психологической поддержки (обязательно положительной) принимающему подачу игроку со стороны его партнера или, возможно, тренера во время тренировок и соревнований;

сознательное предотвращение последующих ошибок пасующим, а также нападающим игроками после плохого приема. Оба игрока должны помогать друг другу, исправлять ошибки, допущенные партнером, и стараться избегать е дальнейшем действий, чреватых излишним риском.

Все перечисленное объясняет, почему тренировка приема подачи должна планироваться и осуществляться в условиях, как можно больше приближенных к условиям реальной соревновательной игры. Профессиональный игрок также обязательно должен осваивать технику психологического расслабления.

5.3.1 ЗНАЧЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

В отличие от традиционного волейбола, способность к координированным действиям и сохранение равновесия при каждом движении имеет для пляжного волейбола решающее значение (фото 19).

Площадка в этой игре всегда бывает неровной, что во всех игровых ситуациях заставляет игроков испытывать затруднения с сохранением равновесия. S отличие от традиционного волейбола, ни одно движение здесь не выполняется на плоской твердой поверхности. Песок — это мягкое сыпучее вещество, и потому вседвижения, требующие удержания равновесия, затруднены. В связи с этим становится очевидным значение равновесия в его элементарном понимании. Оно играет особенно важную роль при осуществлении движений, в ходе которых выполняется контакт с мячом, а также непосредственно предшествующих ему, при всех действиях

по выполнению первых и вторых передач, оборонительных действиях, а также всевозможных прыжках *и беговых ускорениях.

Недостаточно развитое равновесие неизбежно приводит к **техническим ошибкам во всех элементах игры.**

Такие ошибки либо влекут за собой наказания со стороны судьи, либо просто уменьшают шансы на успешный исход матча. Даже в движениях, которые, на первый взгляд, были выполнены с технической точки зрения правильно, судья может заметить утрату игроком равновесия или неправильное положение игрока по отношению к мячу, что, по крайней мере в

http://beachvolley.narod.ru/
США на уровне профессионалов, считается ошибкой и тоже может повлечь наказание. \
Поэтому необходимо подчеркнуть, что выработка правильного положения тела, позволяющей всегда сохранять равновесие и без малейшей задержки совершить быстрое перемещение в любом направлении по песчаной^ площадке и играть в полном соответствии с правилами, является важнейшим элементом подготовки игрока. Тело игрока должно постоянно находиться в наклоне, чтобы легче было сохранять равновесие.
Игрок должен стремиться занять оптимальное положение относительно мяУщ, что даст ему возможность играть точно, согласно правилам и сохраняя равновесие, используя активную работу ног и беговые шаги. В пляжном волейболе необходимо сразу же замечать изменения траектории мяча, происходящие под действием ветра, и компенсировать их, перемещаясь короткими и быстрыми шагами в нужном направлении.
Фото 19. Идеальное равновесие

Правильное распределение веса тела, благодаря правильной осанке, является важнейшим из предварительных условий успешных действий в пляжном волейболе.
Игроки всегда начинают любое действие из упомянутого исходного положения, обеспечивающего хорошее равновесие. Это позволяет им без малейшего промедления отреагировать на *лфбую* игровую ситуацию. Особенно важна верное положение тела для игрока защиты. Оно позволяет ему, например, быстро совершать падения в. прыжке для того, чтобы поднять направленный к земле мяч, или, наоборот, в любой момент выпрямиться во весь рост, чтобы принять высоко идущей удар.
Описание исходного положения {фото 20)
Ноги игрока согнуты в коленях. Ступни расставлены шире плеч, одна выдвинута немного вперед. Верхняя часть тела наклонена вперед!

Фото 20, Исходное положение

Большинство игроков в. пляжный волейбол предпочитает именно эту позу в полуприседе, при которой вес тела *равномерно* распределен на обе ноги и приходится на переднюю часть обеих ступней.
Руки согнуты в локтях под углом 90", ладони раскрыты и находятся на уровне бедер. Руки лишь слегка выдвинуты вперед, их не следует далеко отводить от корпуса.

5.3.2 ТЕХНИКА ПЕРВОЙ ПЕРЕДАЧИ

Описание методов исполнения первой передачи подразумевает общее знание технических приемов и последовательности движений, используемых в традиционном волейболе, и потому в этой главе речь пойдет только о различиях/между этими двумя играми.
Прием подачи обычно выполняется с использованием техники выполнения передачи снизу при помощи предплечий («ударная передача»). Лишь в нештатных ситуациях, например, *е* случае неверного определения траектории полета мяча, мяч отыгрывается ударом «томагавк» (см. главу 7.5.1). Из-за/того, что прием осуществляют всего лишь два человека на всю достаточно просторную площадку, а мяч летит с высокой скоростью, особенно[7] после подачи в прыжке, наиболее целесообразной является прием подачи сбоку.
Общепризнанное значение для второй передачи возможность выполнить ее/пальцами сверху привело к стремлению выполнить первую передачу по как можно более высокой траектории. Именно поэтому игрок, выполняющий ее, всегда стремится принять как можно более низкое положение.
Прием спереди осуществляется лишь в том случае, когда подача нацелена непосредственно в туловище принимающего игрока, или же если точки опускания мяча после подачи можно достичь лишь совершив движение прямо вперед.
Подача «свечой» в этом случае может рассматриваться как исключение, т.к. принимающий всегда располагает достаточным запасом времени для того, чтобы занять позицию, позволяющую обработать такую подачу приемом перед собой. Во всех других игровых ситуациях мяч обрабатывается исключительно при помощи техники передачи сбоку.
Последовательность движений при передачах приемом перед собой
Последовательность движения при передачах приемом перед собой, производимых в положении стоя или же в падении идентична технике, используемой в традиционном волейболе. Все же, учитывая специфику пляжного волейбола, необходимо особо отметить ряд деталей.
Исходное положение перед обработкой мяча - идеально равновесная поза (см. фото 19, 20). При обработке мяча следует руководствоваться следующими принципами:
Движение тела и энергия движения рук зависят от скорости полета мяча:

- чем с большей скоростью летит мяч, тем меньший диапазон движения рук и тела нужно при его приеме. Чтобы принять очень сильно и быстро летящий мяч следует использовать технику *приема* мяча. В этом случае руки должны быть направлены *ниже* и «*сквозь*» Мяч, чтобы придать ему обратное вращение.

Высота передачи должна контролироваться путем изменения угла направления рабочей поверхности предплечий игрока при соприкосновении с мячом:

- высокая передача осуществляется при *более горизонтальном* положении рабочей поверхности предплечий относительно мяча;
- высоко направленные подачи тоже следует принимать, держа предплечья *более горизонтально*.

Траектория движения мяча определяет также положение тела принимающего подачу игрока:

- низколетящие подачи должны приниматься при *низком* положении туловища.
- Положение тела и положение рабочей поверхности рук по отношению к мячу зависят также от расстояния, которое

отделяет игрока, делающего передачу, от сетки:

- короткие подачи требуют *низкого* приседа и *более горизонтального* положения рабочих поверхностей рук.

«Свеча» снова представляет собой исключение: игрок должен находиться в *очень низком* приседе, чтобы выполнить прием, держа рабочую поверхность рук *параллельно* земле.

Адресование мяча к цели (месту выполнения второй передачи) осуществляется при помощи изменения положения рабочей поверхности рук и плеч. Плечи всегда развернуты под прямым углом к траектории поступающего мяча. Их положение никак не связано с положением цели первой передачи. Только поворот рабочей поверхности в соответствии с физическим законом «угол отражения равен углу падения», наряду с легким движением вслед мячу придает ему новое направление движения. Этот принцип особенно важен при выполнении передач сбоку.

В нестандартных ситуациях используются следующие способы приема мяча в **падении:**

передача в «нырке» (фото 21а);

передача с падением на одно или оба колена (фото 216).

Если принимающий игрок не способен достаточно быстро выйти вперед, чтобы встретить короткую подачу в положении стоя, он должен сделать **«нырок»** (фото 21а). В этом случае активный удар по мячу не являет-

Фото 21а. Передача в движении «нырок»

ся необходимым. В отличие от традиционного волейбола, в игре на пляже возможны акробатические прыжки вперед («нырки») без каких-либо действий для амортизации приземления.

Передача перед собой **с падением на одно или оба колена** используется при приеме высоких с вращением подач, при которых мяч опускается очень быстро. В некоторых случаях, например, когда подачи все сильнее укорачиваются, игрок должен перейти из движения с падением на колени к **броску вперед,** при котором совершает движение верхней частью тела вперед низко над песком.

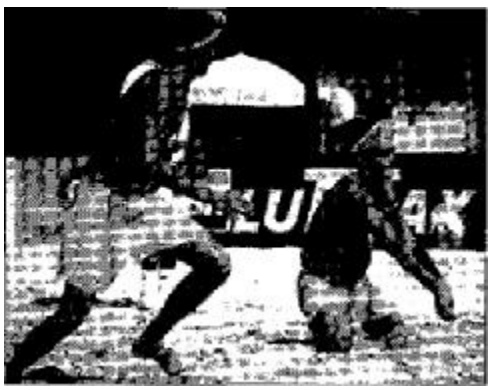


Фото 216. Передача в падении на колени

Соприкосновение с мячом обычно производится обеими руками в начале «нырка», при этом одно колено должно быть слегка отставлено в сторону, а одно - волочиться по песку. После контакта с мячом скользящее движение продолжается, а руки движутся снизу вслед за мячом (фото 21 в).

Вместо этого нужно использовать передачу сбоку в позе равновесия.

Кувырков назад при приеме подачи, как и выполнения передачи *в движении,* следует избегать!

Последовательность движений при передачах сбоку

Если игрок принимает мяч справа *на уровне бедра или ниже,* он должен сделать выпад правой ногой *направо* (фото 22а), если же мяч идет

Фото21в. Бросок вперед

http://beachvolley.narod.ru/

Фото 21а. Бросок вперед

Фото 22а. Первая передача сбоку.

Фото 22б. Прием высоко идущего мяча

Фото 23а и б. Передача сбоку из положения на колени и в «нырке»

выше уровня бедра, то следует сделать выпад *направо-назад*. Принцип, определяющий порядок действий, заключается в следующем:

чем выше идет мяч, тем дальше назад нужно отступать правой ногой. Правое плечо идет вперед-вверх, левее плечо опускается вниз;

выполнение движения слева производится в зеркальном порядке (фото 226);

направление дальнейшего движения мяча определяется положением рабочей поверхности рук. Осевая линия, проходящая вдоль плеч, всегда должна быть перпендикулярна направлению приходящего мяча. В момент контакта с мячом рабочая поверхность поворачивается в нужном направлении путем поворота рук в плечах;

при получении очень высокого или очень быстро летящего мяча нужно уйти всем телом вбок с траектории мяча и выполнить первую передачу, приняв мяч сбоку (фото 226);

в случае, если игрок не успевает точно вовремя придти в точку приема подачи, нужно привести туловище в самое нижнее положение с помощью либо выпада (см. фото 22а), либо очень глубокого приседа (см. фото 19), либо падения на колени (фото 23а), либо «нырка» (фото 236).

5.3.3 ОСВОЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТАКТИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРВОЙ ПЕРЕДАЧИ

Обучение игрока приему подачи и выполнению первой передачи ставит своей целью найти оптимальные способы использования *ряда альтернативных действий* в зависимости от индивидуальных способностей и уровня исполнительского мастерства игрока в конкретной игровой ситуации:

1. Сделать передачу идеального качества **в точку выполнения второй передачи** согласно тактической установке на игру (зона Б на рис. 16);
2. Сделать хорошую, хотя и не идеальную передачу **в направлении точки выполнения второй передачи** с целью избежать невынужденных ошибок и/или последующих ошибок (зона В);

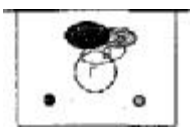


Рис. 16

3. Отказаться от хорошей передачи в пользу безопасной передачи, направленной по высокой траектории в центральную часть площадки (зона Г), чтобы избежать грубой ошибки и дать партнеру возможность сделать вторую передачу из глубины площадки.

Следует отметить, что зоны взаимно перекрываются. Это означает во-первых, что их границы достаточно неопределенны, во-вторых, что они являются индивидуально различными для каждого игрока в пляжного волейбола и зависят от его игрового мастерства и навыков.

Совершенствование умения игрока в пляжный волейбола выполнять прием подачи выражается в динамике от сезона к сезону, от месяца к месяцу улучшений соотношения в его действиях долей грубых ошибок и безадресных передач, безадресных передач и хороших передач, хороших передач и точных передач. Эти соотношения должны неуклонно меняться в сторону превалирования второго элемента каждой пары.

Главной целью подготовки игрока в пляжный волейбол должно стать овладение навыком, позволяющим ему в конкретных игровых ситуациях выполнять первую передачу, намеренно адресованную в зону Б, В или Г - в зависимости от того, какое решение будут диктовать все внутренние и внешние факторы. *Внутренние* факторы связаны с самим игроком. В их число входят его физические и тактические, но в первую очередь, технические и психологические качества. Внешние факторы - это погодные условия, состояние площадки, партнер и соперник, а также обстановка вокруг площадки. Все это неизбежно сказывается на действиях игрока при выполнении первой передачи Наиболее существенные факторы это:

скорость и направление ветра, в зависимости от которых игрок выбирает исходную позицию и рассчитывает возможные

варианты выполнения подачи, а также выполняет тем или иным способом передачу;
точное представление о том, в какой степени партнер владеет навыками выполнения первой передачи, достоинств и недостатков партнера в умении осмыслить ход игры;
точное представлении об уровне умения партнера выполнить вторую передачу, в частности, о его физическом и психологическом состоянии;
знание привычек подающего и умение, благодаря этому, заранее представить себе способ выполнения им подачи, возможную траекторию и скорость полета мяча;
умение учитывать психологическое состояние партнера и соперника, особенно в связи с успешными или неудачными действиями во время предыдущего розыгрыша очка;
умение учитывать развитие матча, в частности изменение счета и (для профессионалов США), ход игрового времени.
Одно из основных требований к организации обучения игрока в пляжный волейбол состоит в том, чтобы приспособить упомянутые упражнения, тренировки и игровые формы, соответственно, к уровню игры конкретного игрока и команды и степени овладения ими волейбольным мастерством. Ключом к хорошей и эффективной подготовке является правильный выбор упражнений и надлежащая последовательность их выполнения. Также очень важно соблюдать соответствующим образом порядок упрощения или усложнения этих упражнений. Следует внимательно следить за тем, чтобы эти упражнения выполнялись в обстановке, близкой к реальному ходу турнирного матча, и следовали структуре игры.
Первым важным шагом в организации выработки индивидуальной тактики игрока в пляжный волейбол является детальное наблюдение и анализ его навыков приема подачи. Оно должно проводиться в реальной обстановке соревнований. Лучше всего максимально напряженных, чтобы иметь возможность выяснить Все его сильные и слабые стороны. Это единственный способ всесторонне проанализировать личные качества того или иного игрока. Наблюдатель должен обратить внимание на следующие аспекты:

1. Испытывает ли игрок значительные затруднения при приеме подач, выполненных в прыжке?
2. Испытывает ли игрок значительные затруднения при приеме планирующих подач?
3. Проявляются ли у игрока слабости при выполнении первой передачи по ветру, против ветра или при боковом ветре?
4. Проявляются ли у игрока слабости при необходимости совершить перемещение перед выполнением первой передачи или во время ее выполнения?
5. Испытывает ли игрок значительные затруднения при приеме подач «свечой»?
6. Способен ли игрок действовать эффективно после приема очень коротких или очень дальних подач?
7. Проявляются ли у игрока слабости в игре после допущенных им невынужденных ошибок?
8. Проявляются ли у игрока слабости в процессе общений с партнером?
9. Испытывает ли игрок значительные затруднения, когда принимает подачу ниже уровня пояса? Выше?
10. Испытывает ли игрок затруднения, связанные с формой траектории дальностью подачи?
11. Проявляются ли у игрока слабости в критических ситуациях, или же, он в состоянии проявить достаточную ответственность в ситуации приема/атаки?
12. Проявляются ли у игрока слабости после серьезных ошибок его партнера или замечаний и наказаний со стороны судьи?
13. Заметно ли. что игрок испытывает затруднения при приеме подачи с какой-либо стороны. Например, справа как праворукий игрок?

Говоря о таком анализе навыков игрока, необходимо подчеркнуть, что значение разведки, наблюдения за игрой и игроком, еще не получила признания в мире пляжного волейбола даже на профессиональном уровне. Однако исходя из того факта, что тренеры сборных команд ряда стран по традиционному волейболу не только осознают значение подобных действий, но и с успехом применяют его, можно сделать вывод, что уже в ближайшие два года наблюдение за игроками начнет активно практиковаться и в пляжном волейболе. Можно рекомендовать взять за правило просматривать и анализировать действия каждого отдельно взятого игрока, чтобы обладать полной информацией о силе и слабостях всех играющих в пляжный волейбол. Эти данные можно будет в дальнейшем использовать для выработки наиболее успешной стратегии подачи против каждого конкретного игрока, независимо от того, с каким партнером он сегодня играет, более подробные рекомендации по поводу перспектив наблюдения за игроками в играх пляжного волейбола, равно как и примеры для иллюстрации методов наблюдения, которые уже были проверены в ходе соревнований, будут приведены в главе 9.
Наблюдения следует проводить во время игр наиболее сильных мастеров, как мужчин, так и женщин, особенно во время предсезонной подготовки. Следует отслеживать также игроков более низкого уровня. Однако на матчах этого, и тем более низшего уровня мастерства следует обращать внимание лишь на отдельные элементы игры, которые можно считать важнейшими. Здесь подходит принцип **«лучше меньше, да лучше».** При всех формах тренировок важно следовать определенным принципам проведения занятий по пляжному волейболу (см. главу 12). Освоение приема подачи всегда соединяется с обучением подающего. Все последующие формы упражнений должны быть направлены на выработку связи между приемом и атакой. Причем добиваться такой связи нужно как можно раньше, так как принимающий подачу игрок через несколько секунд неизбежно выступит в роли нападающего. Помимо этого тренировки должны проходить при разных условиях ветра и освещения.
Анализ и исправление ошибок
Для исправления слабостей и ошибок принимающего игрока рекомендуется ряд определенных мер.
1. Пример
Прием подачи ухудшается, когда игрок должен обработать подачу, сделанную в прыжке при условиях достаточно сильного ветра и *слепящем солнечном свете.*
1. Стоя лицом навстречу сильному ветру, игрок занимает исходное положение, находясь при этом на расстоянии 1-1,5 м от задней линии, (см. рис. 13в, 13г).
2. При приеме подачи, выполняемой против ветра, исходное положение должно находиться на расстоянии приблизительно 2 м от задней линии (см. рис. 13а, 136}.
3. При боковом ветре игрок должен расположиться ближе к подветренной стороне {той стороне, куда дует ветер, см. рис.

http://beachvolley.narod.ru/
13д, !3е).
4. Если принимающего игрока ослепляет солнечный свет, то он должен стараться разглядеть мяч и визуально определить его положение, как только мяч выйдет из зоны ослепления. Игроку следует поймать взглядом мяч не ранее, чем игрок, осуществляющий подачу в прыжке, подбросит мяч кверху, и не позднее, чем он сам прикоснется к мячу.
Игрок в пляжный волейбол должен приучаться носить высококачественные солнечные очки во время тренировок и соревнований, чтобы
обезопасить себя от невынужденных ошибок, вызванных ослеплением солнечным светом,
г- защититься от возможных повреждений и заболеваний глаз (см. главу 13)':
Формы обучения
а. В принимающего игроку должно быть сделано подряд несколько подач в прыжке, каждая из которых должна быть направлена с учетом его слабостей и уровня мастерства при соответствующем ветре и условиях освещения. Он всегда должен действовать на своей половине площадки.
б. То же, что и в п. «а», но теперь подающий постоянно выполняет подачу в прыжке из одной и той же точки позади задней линии. Сначала следует выполнять, например, дальние подачи к задней линии, затем короткие подачи и наконец подачи под правую и под левую руку принимающего.
в. То же, что и п. «б», но с переменой места подачи. Например, меняя позицию, расположенную прямо напротив принимающего, на позицию по диагонали от него.
г. То же, что и в п. «б», но с различными типами подач в прыжке.
д. То же, что и в п. «в», но с переменой техники подачи после каждой подачи.
е. Сначала все вышеупомянутые упражнения могут выполняться без перехода к атаке, чтобы сосредоточиться на приеме подачи. Позднее в упражнение должна быть включена вся обычная последовательность
действий.
2. **Пример:**
Прием мяча выполняется хуже, когда принимающий игрок должен перемещаться, чтобы принять короткую или дальнюю подачу.
1. Необходимо убедиться в том, что игрок выбирает место для приема подачи в соответствии с условиями окружающей среды и выбранным соперником способом подачи. Другими словами, понять, изменяет ли он свою позицию в зависимости от ситуации.
2. Следует обратить внимание, принимает ли игрок в исходном положении правильную равновесную позу (глава 5.3.1), которая дает ему возможность без задержки совершить рывок и начать движение в любом направлении.
3. Следует также обратить внимание на раннее предугадывание игроком траектории и скорости полета мяча.
Формы обучения
Здесь могут использоваться все формы упражнений для совершенствования приема подач в прыжке. Следует принять за правило, что должны выполняться все виды подач с различных точек. Принимающего необходимо заставить двигаться вперед и назад. Сначала подачу следует делать короткую, а затем — дальнюю.
3. **Пример:**
качество передачи ухудшается, когда игрок бывает вынужден принимать низкоидущие подачи.
1. Следует особо обратить внимание, не использует ли игрок длинный шаг вперед из техники традиционного волейбола, чтобы дотянуться до мяча. Это большая ошибка, так как длинный шаг вперед оказывает
резко отрицательный эффект на состояние равновесия игрока. Кроме того, после этого движения будет затруднен немедленный переход к последующей атаке.
2. Нужно принять за правило, что центр тяжести должен оставаться в нижнем положении, а движение - заканчиваться достаточно рано, чтобы игрок мог до контакта с мячом принять идеально равновесную позу.
3. Нужно особо следить за тем, чтобы руки игрока располагались с учетом физического закона »угол отражения равен углу падения».
4. Необходимо установить, не связаны ли недостатки в выполнении приема подачи и первой передачи с неумением предвидеть развитие событий.
Формы обучения
а. Причины ошибок можно устранить, практикуя в обучении движения сначала без мяча, а позднее - нападающие удары с вращением с небольшого расстояния.
б. То же, что и в п. «а», но нападающий удар наносится из-за сетки.
в. То же, что и в п. «б», но с использованием сильных низких подач из различных точек зоны подачи.
г. . То же, что и в п. «в», но с использованием различных способов подачи $_{с}$ - из .различных точек зоны подачи.
4. Пример:
качество доводки ухудшается, когда игрок бывает вынужден принимать высоко- и очень высокоидущие подачи.
1. Необходимо следить за тем, чтобы игрок держал руки и ориентировал их рабочую поверхность горизонтально и действовал в правильном равновесном исходном положении.
Формы обучения
а. Рекомендуются все упражнения, вынуждающие игрока передавать мяч несколько раз подряд при очень низком положении тела. Кроме того, игрок должен выбирать различные позиции относительно солнца и особенно старательно отрабатывать прием подачи, стоя лицом прямо к солнцу.
б. Прием мячей, которые перебрасываются через сетку по высокой дуге. В ходе дальнейших тренировок следует принимать подачи, выполняемые партнером. На первых порах броски, имитирующие подачи, доп-
жны быть направлены точно в принимающего, а затем броски и подачи следует выполнять со все большим разбросом
Сначала игрок должен принимать подачи с высокой траекторией полета мяча. Позднее в него следует подавать настоящие «свечи». Причем они, по мере возможности, должны идти в принимающего «из-под солнца», чтобы его действия были затруднены.

http://beachvolley.narod.ru/
Подающий должен выполнять не только «свечи», но и другие виды подач: подачи в прыжке и планирующие подачи.

5.4 ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ПОДАЮЩЕГО

В пляжном волейболе подача является особенно значимым и эффективным элементом игры. Это легко понять, если учесть тот факт, что подающая и, следовательно, обороняющаяся команда не имеет ни малейшего шанса защититься от нападающего удара, выполненного после очень хорошего приема подачи. Следует также принять во внимание, что если в традиционном волейболе один нападающий едва ли не постоянно переигрывает всю команду из шести человек, то совершенно ясно, что нападение практически полностью переигрывает команду из двух человек. Следовательно, команда пляжного волейбола может рассчитывать на успех лишь в том случае, если совершенно правильно действует в ситуации подачи и безошибочно осуществляет стратегию подачи в соответствии со своей собственной оборонительной стратегией. Таким образом, часто удается создавать ситуации, в которых противостоящая команда должна проводить атаку после первой передачи посредственного или низкого качества.

По частоте выполнения подача занимает в пляжном волейболе третье место после нападения и второй передачи - 19 %, В отношении стратегий подачи можно выделить следующие тенденций (см. табл. 8):

В играх немецких волейболистов-мастеров (мужчин) подача в прыжке выполняется намного чаще, чем все остальные виды подач - в 57 % случаев.

Фото 24

Среди мужчин-профессионалов США этот вид подачи используется еще чаще – чуть ли не в 74 % случаев.

В женском пляжном волейболе интерес к подаче в прыжке тоже неуклонно повышается. Например, профессионалы-женщины в США выполняют таким образом около 40 % подач, и, похоже, этой цифре предстоит в недалеком будущем значительно увеличиться.

Лучшие немецкие игроки используют планирующую подачу *в* приблизительно 30 % случаев и подачу с вращением – в 13 %. «Свеча» практически не используется. Американские профессионалы-мужчины используют планирующую подачу в 22 % случаев, подачу с вращением – всего в 0.4 % и «свечи» в примерно 5 % из всех подач.

У женщин-профессионалов половина всех подач выполняются как планирующие, 6 % - с вращением, и 4 % - «свечи».

Все игроки е пляжного волейбола используют подачу в прыжке, некоторые из них пользуются исключительно этой техникой.

	В прыжке	Планирующие	С вращением	«СвечИ»
Профессионалы АВП	74%	22%	0,4%	4,6%
Профессионалы ВПВА	40%	50%	6%	4%
Германия, мужч ин ы-мастера	■, 57 %	30%	13%	

Табл. 8. Частотное распределение различных вариантов техники подачи

Анализ действий немецких игроков высшего национального уровня показал, что 41,5 % всех подач выполняются из зоны подачи позади позиции I, 16,5 % - позади зоны 6 и 42 % позади зоны 5.

Большая часть подач с вращением выполняются из зоны позади зоны 5, тогда как большая часть подач в прыжке - позади зоны 1.

Относительно качества подачи были сделаны следующие наблюде-

причиной большей части ошибок при подаче является стремление игрока выполнить рискованную подачу, чтобы выиграть очко одним-единственным ударом. На профессиональном уровне за одну игру случается, в среднем, 3 прямо выигранных подач и 6-7 ошибок пода-

В играх немецких мужчин-мастеров доля выигранных без розыгрыша подач составляет .6 %, тогда как доля ошибок при подачах- 15 %, что очень много. Эти цифры говорят о готовности игроков идти на риск при подаче. После приема приблизительно 76 % всех подач соперник оказывался в состоянии организовать эффективную атаку.

В играх немцев-мастеров не **наблюдалось большой разницы в эффективности** в случаях применения **различных типов подач.**

Планирующие подачи со среднего расстояния от задней линии и даже с больших расстояний демонстрируют четкую тенденцию к снижению эффективности.

Варьирующиеся и точно нацеленные обводящие подачи, даже выполняемые в прыжке, приобретают все большее значение. Причина этого заключается в том, что они создают большие проблемы для оборонительных порядков из двух человек, являющихся одновременно двумя нападающими.

США: В играх профессионалов США исход которых согласно правилам зачастую зависит от лимита времени, можно увидеть две стратегии подач, которые вовсе не следует считать противоречащими друг другу:

http://beachvolley.narod.ru/
1. Используя рискованные подачи, команда пытается получить преимущество, которое соперники не смогут своевременно ликвидировать.
2. Проигрывающая команда, напротив, пытается таким образом сократить преимущество, которое имеет соперник.

Выбор точки выполнения подачи позади задней линии, техника выполнения подачи, ее направление и дальность определяются:

1. Индивидуальными техническими навыками подающего, т.е. его мастерством;
2. Внешними условиями. Прежде всего силой и направлением ветра;
3. Уровнем мастерства игроков противостоящей команды (см. также главу 8.1).

Перед началом и в ходе соревновательного сезона подающему рекомендуется использовать только два способа подачи, которые удаются ему лучше всего, чтобы тем самым добиться наиболее стабильного качества их выполнения и, как следствие, получить возможность избегать риска при подаче и совершенствовать свою индивидуальную тактическую активность. Что касается выбора места за задней линией, то игрок должен быть в состоянии выполнять свою «коронную» подачу с равной и постоянной эффективностью из любой точки. Он должен сознательно отрабатывать свою излюбленную подачу при самых разных условиях внешней среды. Только такой метод тренировки приведет к заметному уменьшению количества ошибок при подаче и совершенствованию точности подачи. Игрок в пляжный волейбол должен хорошо понимать стратегии подачи, изложенные в главе 8.1, и, соответственно, уметь с наибольшей эффективностью использовать при подачах изменения силы и направления ветра. Ни в коем
случае нельзя забывать о том, что стратегия подачи начинается с подбрасывания монеты, т.е. с выбора сторон площадки перед началом игры |см. главу 8.1).

Обязательным условием является выбор для подающего такой стороны площадки, на которой он будет подавать против ветра! Именно эту сторону следует предпочесть, если жребий даст команде такую возможность!

И в Германии, и во всем мире подача выполняется с известным риском. Иначе просто не может быть, так как после успешного приема подачи атака в пляжном волейболе почти всегда оказывается эффективной. Именно поэтому в пляжном волейболе применяются, в основном, *очень сильные* и рискованно адресованные подачи, наряду с *точно нацеленными* и столь же рискованными подачами. И те и другие подачи могут быть с вращением или без вращения. При их выполнении игрок всегда учитывает погодные условия.

Очень сильные подачи (с вращением или без вращения) выполняются с намерением сразу же выиграть очко, заставив соперника совершить ошибку при приеме, или же, как минимум, вынудить его сделать неудачную первую передачу.

Точно нацеленные рискованные подачи выполняются с намерением затруднить сопернику подготовку и, следовательно, проведение атаки. К числу точно нацеленных рискованных подач относятся все обводящие подачи, включая обводящие подачи в прыжке. Поскольку в пляжном волейболе подачи принимают лишь два игрока~~хорошо исполненная точно нацеленная подача в прыжке приобретает огромную важность, в традиционном волейболе в команде принимают подачу 2-3 человека, если соперник применяет подачу в прыжке. В пляжном волейболе такая возможность лучше перекрыть территорию площадки, естественно, отсутствует.

Все игроки высшего национального и международного уровня должны владеть, по меньшей мере, одним способом выполнения сильной рискованной подачи и одним - точно нацеленной рискованной подачи из любой точки позади задней линии. Поскольку подача «свечой» тоже может быть очень эффективна при условии высокостоящего солнца и/или при попутном ветре, владение этим способом подачи также необходимо каждому игроку в пляжный волейбол.

Совершенствование индивидуальных тактических навыков очень тесно связано с психологическими качествами игрока. Ситуация подачи характеризуется для игрока в пляжный волейбол моментом чрезвычайного нервного напряжения. Именно поэтому обучение игрока пляжного волейбола искусству подачи должно осуществляться в условиях высокой нервной и физической нагрузки. Очень большое значение приобретает выработка сосредоточенности наряду с выносливостью. В первую очередь
потому, что подающий игрок должен приступать к выполнению своей задачи после перерыва в игре. Особого внимания заслуживает ситуация, при которой подачу выполняет игрок, только что выигравший это право после эффектной атаки или умело поставленного блока.

Для того, чтобы научить подающего освобождаться от стрессового состояния, в ходе процесса обучения должен использоваться для обоих игроков принцип положительного и отрицательного подкрепления. В тренировку также необходимо включать элементы, с высокой степенью подобия имитирующие ситуации с высокой нервной нагрузкой, такие как игру в добавочное время в соревнованиях профессионалов США или тай-брейк.

5.4.1 ТЕХНИКА ПОДАЧИ

Последовательность движений при выполнении планирующей подачи

Техника планирующей подачи в пляжном волейболе идентична той, что используется при выполнении этого элемента в традиционном волейболе. Однако следует следить за тем, чтобы подающий перед и во время выполнения подачи сохранял равновесное исходное положение. Разновидности планирующей подачи могут быть определены разницей в траекториях полета мяча. Движения игрока отличаются от выполнения обычной планирующей подачи лишь в ряде частностей.

Низкая дальняя планирующая подача.

При так называемой **низкой дальней планирующей подаче** мяч
проходит низко над сеткой далеко вглубь площадки соперника и завершает свое движение резким спуском вниз перед самой задней линией. Такой вариант полета мяча достигается при помощи чрезвычайно короткого прикосновения к мячу без «сопровождения» мяча рукой или пальцами. Маховое движение рукой должно быть хлестким, без приложения значительной сипы. Удар по мячу наносится в его центр или чуть ниже центра.

Высокая дальняя подача.

Эта подача, называемая в обиходе **«леденец на палочке»,** имеет высокую дугообразную траекторию. Она нацеливается как можно ближе к задней линии площадки соперника. Сила, вкладываемая в удар, должна быть еще меньше, чем при низкой дальней подаче. Удар по мячу наносится ниже его центра.

Короткая планирующая подача.

http://beachvolley.narod.ru/
При этом варианте подачи мяч резко снижается к земле почти сразу же после пересечения плоскости сетки. Эта короткая подача может быть
осуществлена как с низкой, так и с высокой траекторией полета мяча. Оба варианта подачи выполняются с очень незначительным приложением силы. Единственное различие между ними заключается в месте удара по мячу. Короткая и высокая планирующая подача выполняется ударом ниже центра мяча, **а** короткая и низкая - по центру.
Последовательность движений при выполнении подачи с вращением
Техника выполнения подачи с вращением такая же, как и в традиционном волейболе. Необходимо снова подчеркнуть, что ее безукоризненное исполнение будет возможно лишь в том случае, если игрок всегда выполняет подачу в хорошо уравновешенном исходном положении.
Подачи с боковым вращением могут рассматриваться как технические элементы, являющиеся специфическими для пляжного волейбола. В дальнейшем будут особо рассмотрены отличия такого рода подач от подач с обычным, вертикально направленным вращением мяча.

Фото 25а. Исходное положение при выполнении подачи с вращением

Фото 256. Подача с правым наружным вращением