

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА

**В.В.Костюков, Ю.Б.Чесноков, А.В.Тимохин**

***ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ***  
***(методическое пособие, 1996 г.)***

Методическое пособие подготовили:

1-й раздел доктор педагогических наук, профессор В.В.Костюков.

2-й раздел Ю.Б.Чесноков переводные материалы официального журнала ФИВБ "Волейтех" (с 1996 г. журнал "Тренер").

3-й раздел А.В.Тимохин (перевод правил игры).



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА

В.В.Костюков, Ю.Б.Чесноков, А.В.Тимохин

## **ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ**

**(методическое пособие, 1996 г.)**

### Содержание

#### Введение

1. Особенности игровой спортивной деятельности в пляжном волейболе
2. Техническая подготовленность команд различной квалификации
3. Факторы, определяющие эффективность игровых действий в пляжном волейболе
  - 3.1. Низкий уровень игры
  - 3.2. Средний уровень игры
  - 3.3. Высокий уровень игры
  - 3.4. Очень высокий (элитный) уровень игры
4. Планирование и организация тренировок и соревнований (годовой цикл подготовки, мезо- и микроциклы)
  - 4.1. Профессионалы США (мужчины и женщины)
  - 4.2. Профессионалы FIVB
  - 4.3. Игроки классического волейбола, участвующие в соревнованиях по пляжному волейболу

Пляжный волейбол. Синжин Смит (США). Президент Совета по пляжному волейболу ФИВБ

Некоторые советы по технике и тактике пляжного волейбола. Стефан Хомберг (Германия)

Две тренировочные недели профессионального пляжного волейбола. Брук Вандевеге (США)

Защита в пляжном волейболе. Анита Палм (США)

Некоторые медицинские аспекты пляжного волейбола. Михаэль Танк (Германия)

Методическое пособие подготовили:

1-й раздел - доктор педагогических наук, профессор В.В.Костюков.

2-й раздел - Ю.Б.Чесноков - переводные материалы официального журнала ФИВБ "Волейтех" (с 1996 г. - журнал "Тренер").

3-й раздел - А.В.Тимохин (перевод правил игры).

---

## **Введение**

Стремительное развитие пляжного волейбола во многих странах мира, неуклонное расширение программы европейских и мировых чемпионатов, успешный дебют на Олимпийских играх в Атланте в 1996 году вызывают усиление спортивной конкуренции на международной арене, способствуют росту зрелищности игры и повышению мастерства игроков.

В последние годы в России проводятся чемпионаты по пляжному волейболу, сильнейшие спортсмены регулярно участвуют в международных соревнованиях и добились определенных успехов: в 1996 году 3 российские команды (2 мужские и 1 женская) пробилась в финальную часть чемпионата Европы, на отдельных этапах мировой серии наши волейболисты занимали 5-7 места, лучшая российская команда, Карасев Д. и Пospelов М., заняла 15 место в рейтинге ФИВБ среди сильнейших пар мира. В целом же уровень подготовленности российских мастеров пляжного волейбола уступает мировым стандартам и не позволяет побеждать на международной арене.

Дальнейшее повышение уровня спортивных достижений россиян в пляжном волейболе, успешное выступление на чемпионатах мира и Европы, выход на олимпийскую арену, требуют круглогодичного профессионального подхода к организации и проведению тренировочного и соревновательного процесса, учета особенностей развития игры.

Цель настоящего пособия - вооружить тренеров и квалифицированных спортсменов сведениями о современных тенденциях развития пляжного волейбола, особенностях структуры игровой деятельности, правилах планирования и построения макро-, мезо- и микроциклов подготовки.

### **1. Особенности игровой спортивной деятельности в пляжном волейболе**

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

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

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

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

Если учесть, что игры в пляжном волейболе проходят под открытым небом, на рыхлой, неровной поверхности (по правилам соревнований слой песка должен быть до 40 см), часто в условиях высокой температуры (20-30 градусов по Цельсию и выше), при ярком солнце и сильном ветре, то становится понятным, что игрок пляжного волейбола испытывает значительно большие физические и стрессовые нагрузки, нежели представители классического волейбола бхб на твердом покрытии площадки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **2. Техническая подготовленность команд различной квалификации**

Анализ параметров технической подготовленности команд различной квалификации (табл. 1) свидетельствует о том, что соревновательный объем техники в пляжном волейболе имеет тенденцию к увеличению по мере повышения ранга соревнований. Так, со 120 игровых действий за время одной встречи у команд-участниц чемпионата региона России (в данном случае Кубани), он увеличивается на чемпионате России в среднем до 189, а на чемпионате мира - до 237 игровых действий. Аналогичная картина наблюдается и по отдельным видам технических приемов.

Анализ технической подготовленности женских команд участниц финала Чемпионата Европы в городе Пескара (Греция) свидетельствует о том, что здесь выше эффективность приема мяча с подачи и защитных действий. Это обусловлено, на наш взгляд, меньшей скоростью полета мяча при выполнении подач и нападающих ударов, чем в мужском пляжном волейболе высокого уровня.

Показатели технической подготовленности команд различной квалификации свидетельствуют о значительных неиспользованных резервах российских спортсменов в плане совершенствования отдельных элементов игры. Особенно это относится к передаче мяча для нападающего удара, выполнению блокирования и нападающего удара (табл.1,1996 г.).

Таблица 1

Элементы игры Ранг соревнований	Подача	Прием подачи	Передача	Нап. удар	Блок	Защита	Всего
---------------------------------	--------	--------------	----------	-----------	------	--------	-------

1. Соревновательный объем техники (количество элементов)

Чемпионат мира	38	38	45	46	39	31	237
Чемпионат России	30	27	34	34	30	24	189
Чемпионат Кубани	24	19	22	23	17	15	120
Чемпионат Европы (жен)	25	3,0	32	29	15	18	149

2. Соревновательная разносторонность техники (%)

Чемпионат мира	16,0	16,0	18,9	19,5	16,5	13,1	100
Чемпионат России	15,9	14,3	18,0	18,0	15,9	12,7	100
Чемпионат Кубани	20,0	15,8	18,3	19,2	14,1	12,5	100
Чемпионат Европы (жен)	16,8	20,1	21,4	19,5	10,1	12,1	100

3. Соревновательная эффективность техники (%)

Чемпионат мира	5,5	71,0	89,6	59,7	21,7	32,3	
Чемпионат России	8,4	70,4	67,1	53,1	13,2	32,6	
Чемпионат Кубани	9,2	63,2	59,1	52,2	7,5	23,3	
Чемпионат Европы (жен)	11,1	27,3	42,9	51,6	13,3	35,0	

Например, игроки команд-участниц этапов мировой серии почти 90% передач выполняют хорошего и отличного качества, в то время как на этапах чемпионата России этот критерий хуже на 13 процентов. Соревновательная эффективность блокирования у российских спортсменов (13,2%) значительно уступает мировому уровню (21,7%), то же самое относится и к эффективности выполнения нападающих ударов. (Следует пояснить, что соревновательная эффективность техники какого-либо элемента - это отношение

мячей, выигранных и оставленных в игре, к общему количеству выполнения данного элемента техники за игру, выраженное в процентах).

Отмеченное отставание в уровне подготовленности российских мастеров пляжного волейбола от мировых стандартов свидетельствует о необходимости обратить самое пристальное внимание на планирование тренировочного процесса и наполнение его эффективным содержанием на уровне макро-, мезо- и микроциклов тренировки.

### **3. Факторы, определяющие эффективность игровых действий в пляжном волейболе**

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

#### 3.1. Низкий уровень игры

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

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

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

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

В женском волейболе защита без блока является единственной техникой защиты.

**Наиболее важная цель тренировки на этом уровне игры - избежать случайных (вынужденных) ошибок.**

Снизить число случайных ошибок помогают следующие меры:

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

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

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



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

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

### 3.2. Средний уровень игры

К среднему уровню игры можно отнести волейболистов I разряда и выше в классическом волейболе, которые играют в пляжный волейбол более двух лет.

Здесь успех в игре определяют следующие факторы:

а) качественная подача, особенно с учетом погодных условий;

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

в) защита без блока как главный элемент защиты;

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

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

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

Переход на высокий уровень игры облегчают следующие моменты:

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

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

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



г) важной частью тренировки является построение контратакующих действий из глубины площадки.

Выделенные моменты следует учитывать, целенаправленно тренировать и применять в учебных играх и соревнованиях.

### 3.3. Высокий уровень игры

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

На этом уровне игры для успеха важны следующие факторы:

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3.4. Очень высокий (элитный) уровень игры

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

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

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

- б) качество приема мяча с подачи и пасов для нападающих ударов выше (особенно у американских профессионалов);
- в) хорошее и отличное взаимодействие между игроками на площадке во всех игровых ситуациях;
- г) более разнообразное и эффективное нападение;
- д) чаще и эффективнее выполняются ложный блок и имитация блока - защита;
- е) игроки демонстрируют разносторонние эффективные действия в различных ситуациях защиты.

Современный игрок пляжного волейбола высокого международного класса соответствует следующим требованиям:

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

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

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

#### **4. Планирование и организация тренировок и соревнований (годовой цикл подготовки, мезо- и микроциклы)**

Развитие пляжного волейбола в мире (расширение календаря соревнований в AVP, FIVB, WPVA, национальных первенств, проведение соревнований под крышей в ангарах, залах, манежах) вызывает необходимость тщательного планирования, организации и проведения тренировочного процесса. Анкетирование сильнейших спортсменов из команд, входящих в двадцатку сильнейших по рейтингу FIVB, проведенное в 1996 году, показало, что все они (хотя и по-разному) целенаправленно тренируются и соревнуются в течение года.

Рассмотрим три варианта планирования в пляжном волейболе:

1. Для профессионалов США (мужчины и женщины).
2. Для профессионалов, выступающих под эгидой FIVB (в основном для европейцев).

3. Для игроков классического волейбола, которые играют в пляжный волейбол летом (он для них второй вид спорта).

#### 4.1. Профессионалы США (мужчины и женщины)

В американской ассоциации волейболистов-профессионалов (AVP) соревновательный период продолжается (данные 1995 года) с середины марта до конца сентября, занимая более 6 месяцев турниров выходного дня (рис.2).

Переходный период	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
5 недель	8 недель	12 недель	23 недели
октяб. нояб. декаб. январь февр. март апрель май июнь июль авг. сен.			

Рис.2. Схема годичного цикла подготовки в пляжном волейболе. Профессионалы AVP (США).

В течение 6,5 месяца соревновательного периода 16 лучших профессиональных команд США могут сыграть 25 турниров, в каждом из которых победитель играет 8-10 игр. Таким образом лучшая команда сезона играет свыше 180 матчей. Команды, занимающие в рейтинге места с 17-го по 32-е, играют в соревновательном периоде до 150 матчей, а команды, занимающие в рейтинге ниже место 32-го - до 120 матчей.

Недельный план тренировки у лучших команд почти идентичный, так как отличие заключается только в том, на какой день недели попадает выходной (отдых). Если команда играет в воскресенье финальный матч, то для нее выходной - понедельник, если она выбывает из турнира в субботу, то для нее день отдыха - воскресенье и т.д.

**Переходный период** длится 4-5 недель и играет важную роль. В основном он используется для восстановления сил, психической и физической разрядки. Во время этого периода игрок должен принимать участие в других приятных и вызывающих положительные эмоции соревнованиях (например, баскетбол, легкая атлетика, плавание). Важно, чтобы игрок занимался или соревновался через день по 1,5-2 часа. Если спортсмен выбрал для занятий индивидуальный вид спорта, то он должен преднамеренно держать интенсивность на среднем уровне и хотя бы один раз в неделю использовать игровой вид спорта.

В переходном периоде обязательно следует заниматься лечением травм, даже если это отрицательно скажется на уровне физической подготовленности.

Подготовительный период разделяется на общеподготовительный (ОПП), продолжающийся с ноября по декабрь, и специально-подготовительный (СПП), длящийся с января до середины марта.

В ОПП основную базовую выносливость нужно тренировать 3 раза в день. В СПП тренировка специальной выносливости проводится 2 раза в неделю.

Тренировка силы также проводится круглый год. В ОПП она имеет целью увеличение поперечника мышц, а в СПП - почти целиком направлена на улучшение внутримышечной

и межмышечной координации. В ОПП тренировка силы проводится 4 раза в неделю, в СПП - 3 раза.

Тренировка скорости в ОПП проводится 2 раза в неделю, в СПП - 3 раза. Основные скоростные качества должны развиваться в ОПП, а время реакции и ациклическая скорость (в связи с тренировкой техники) - в СПП.

Развитие координационных способностей (особенно необходимых в пляжном волейболе) проводится также 2 раза в неделю в ОПП и 3 раза в неделю в СПП.

В специально-подготовительном периоде должно уделяться большое внимание развитию качеств, специфических для пляжного волейбола в упражнениях с мячом. Тренировка техники в ОПП должна проводиться два раза в неделю в виде работы над слабыми сторонами (например, улучшение передачи сверху двумя руками или подачи в прыжке), должно приводиться не более 2 тренировочных игр в неделю, чтобы не создавать физическую нагрузку, подобную соревновательной.

В специально-подготовительном периоде индивидуальная и командная тактика должны быть связаны тренировкой техники. Тренировка техники должна проводиться не менее 1 раза в год. Воскресенье следует целиком посвятить контрольным играм проводя их не менее 3-5.

Приводимые ниже микроциклы (табл. 2 и 3) базируются на положении о том, что весь суточный ритм игрока-профессионала должен быть целиком посвящен его подготовке к соревнованиям и тренироваться он должен до трех раз в день. В этих недельных циклах выходной день - понедельник, вовремя которого рекомендуется выполнить восстановительный 30-минутный бег по песку с низкой интенсивностью (можно разговаривать с партнером во время бега).

Модель микроциклов подготовительного периода базируется минимум на 12 тренировочных комплексах. Научно доказано, что 2-3 хорошо дозированных тренировочных комплекса в день дают больший эффект, чем 1-2 очень объемных тренировки.

Таблица 2

*Содержание микроцикла в общеподготовительном периоде*

Дни недели	Время, содержание тренировки		
Понедельник	Восстановительный бег 30 минут		
Вторник	9-11 часов. Базовая скорость	15-17 часов. Сила (наращивание мышц)	
Среда	8-10 часов. Техника тактика	13-15 часов. Сила (наращивание мышц)	18-20 часов. Общая выносливость
Четверг	9-11 часов. Общая скорость, общая координация		
Пятница	8-10 часов. Техника индивид, тактика	13-15 часов. Сила	18-20 часов. Общая

		(наращивание мышц)	выносливость
Суббота	8-10 часов. Базовая скорость, координация	12-14 часов. Игровая тренировка	
Воскресенье	12-14 часов. Сила (наращивание мышц)		18-20 часов. Общая выносливость

Таблица 3

*Содержание микроцикла в специально-подготовительном периоде*

Дни недели	Время, содержание тренировки		
Понедельник	Восстановительный бег 30 минут		
Вторник	9-11 часов. Ациклическая скорость без мяча и с мячом	17-19 часов. Сила (внутримышечная координация)	
Среда	8-10 часов. Техника, индивидуальная тактика	16-18 часов. Специальная выносливость с мячом и без мяча	
Четверг	10-12 часов. Скорость, координация, с мячом и без мяча		
Пятница	8-10 часов. Техника,	13-15 часов.	19-21 часов.

	индивидуальная и командная тактика	Скорость, координ. с мячом и без мяча	Спец. выносливость с мячом и без мяча
Суббота	11-14 часов. Тренировочные игры		
Воскресенье	8-10 часов. Сила (наращивание мышц)	14-16 часов. тренировочны игры	17-18 часов. Восстановительный бег

Без изменения последовательности содержания микроцикла отдельные тренировки можно проводить на 1-2 часа раньше или позже в зависимости от конкретных условий и сбивающих факторов.

В конце каждого тренировочного комплекса следует проводить 10-минутный восстановительный бег с последующей растяжкой (стретчинг).

**Соревновательный период**

Для того, чтобы сохранить достигнутый уровень физической подготовленности во время соревновательного периода, два раза в неделю тренировка силы и выносливости. Тренировка выносливости должна включаться, по возможности, в тренировку с мячом. Тренировка скорости, также, как и координацию движения, должна включаться 2 раза в неделю в тренировку с мячом для стабилизации достигнутого уровня. Тренировка техники, также, как и тренировка индивидуальной и командной тактики, проводится от 3 до 6 раз в неделю за исключением выходного дня. Число тренировок также зависит от расстояния между местом жительства игрока и местом проведения турнира, то есть связано с затратой времени на поездки (табл. 4)

Таблица 4.

*Содержание микроцикла в соревновательном периоде*

Дни недели	Время, содержание тренировки	
Понедельник	Восстановительный бег 30 минут	
Вторник	9-11 часов. Скорость координация с мячом	17-19 часов. Сила (втуримышечная координация)
Среда	8-10 часов. Техника, индивидуальная и командная тактика	18-19 часов. Скорость, координ. с мячом 19-21 часов. Выносливость с мячом
Четверг	10-12 часов. Сила (наращивание мышц)	15-17 часов. Индивид. и командная тактика, выносливость в игре
Пятница	Поездка	16-17 часов. Легкая тренировка с мячом. Лучше на площадке где будет турнир
Суббота	Турнир	Вечером, после заключительной игры: восстановит. бег на 25-20 мин.
Воскресенье	Турнир	Турнир

У женщин-профессионалок соревновательный период на 1-2 месяца короче (рис.3).

Переходный период	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
7 недель	13 недель	9 недель	21 неделя
октяб. нояб. декаб. январь февр. март апрель май июнь июль авг. сен.			

Рис. 3. Схема годового цикла подготовки в пляжном волейболе. Профессионалки WPVA

Наблюдение показывают, что женщины в противоположность мужчинам должны выполнять больше тренировок на технику и упражнений с мячом в общеподготовительном периоде. Они также играют больше тренировочных игр.

В связи с тем, что женский пляжный волейбол почти идентичен мужскому в плане особенностей игровой деятельности (правила вообще идентичны за исключением высоты сетки), все пояснения относительно планирования и построения тренировки у мужчин, подходят и для женщин.

#### 4.2. Профессионалы FIVB

Учитывая тот факт, что в настоящее время уровень подготовки профессионалов FIVB немного уступает мастерству профессионалов США, можно сказать, что цель подготовки профессионалов FIVB - стремиться достичь уровня игры профессионалов AVP. В связи с этим профессионалов FIVB (в том числе европейских) подходят пояснения относительно планирования тренировочного процесса и структуры микроциклов, сделанные выше для профессионалов США.

На рисунке 4 представлен возможный для российских профессионалов FIVB вариант годового цикла занятий пляжным волейболом, учитывающий этапы мировой серии, а также этапы национальной серии. Учитывая тот факт, что для профессионалов FIVB очень полезно было бы ежегодно выделять время для участия в турнирах высокого уровня в США (не нарушая при этом статуса игрока FIVB) для того, чтобы повысить уровень игры (многие европейские пары так и делают). На рисунке выделены также возможные турниры в США.

Переходный период	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
7 недель	13 недель	9 недель	21 неделя
октяб. нояб. декаб. январь февр. март апрель май июнь июль авг. сен.			

О П П	Специально-подготовительный период/турниры в США	Соревновательный период	Переходный период	Общеподготовительный период

				
	15 недель	19 недель	5 недель	14 недели
				
январь февраль март апрель май июнь июль август сентябрь октябрь ноябрь декабрь				

Рис.4. Схема годового цикла подготовки в пляжном волейболе. Профессионалы FIVB (на примере России - 1997 г.).



- этапы мировой серии
- этапы национальной серии

Следует заметить, что развитие профессионального пляжного волейбола приведет к тому, что он в недалеком будущем станет круглогодичным видом спорта и профессиональным игрокам необходимо будет использовать знания и закономерности, открытые в профессиональном теннисе.

Это означает, что каждый игрок должен планировать свою годовую тренировку при помощи месячных и недельных циклов, в зависимости от особенностей турниров и от успеха в предыдущем турнире, учитывая при этом закономерности развития, сохранения и утраты спортивной формы.

#### 4.3. Игроки классического волейбола, участвующие в соревнованиях по пляжному волейболу

Спортсмены, играющие в классический волейбол в различных командах (от суперлиги и национальной сборной до коллектива физкультуры, участвующего в чемпионатах и кубках городов, регионов и т.д.) и для которых пляжный волейбол как бы второй или по крайней мере, не единственный вид спорта, должны учитывать периодизацию волейбола бхб при планировании времени занятий в пляжном волейболе.

Следует заметить, что в России к этой категории относится основная масса квалифицированных волейболистов, участвующих в этапах национальной серии и региональных турнирах по пляжному волейболу.

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

Игрок пляжного волейбола должен рассматривать соревновательный период в классическом волейболе как общеподготовительный период, следовательно (после короткого, в Одну-две недели, переходного периода) он начнет свою подготовку к сезону в пляжном волейболе со специально-подготовительного периода.

Выносливость в данном случае всегда должна тренироваться при выполнении упражнений с мячом. Недельное расписание (табл.5) должно включать 2 тренировки для развития специальной силы. Чтобы достичь более быстрого перехода к пляжному волейболу, целесообразно увеличить количество тренировочных игр.



Таблица 5.

*Содержание микроцикла специально-подготовительного периода*

Дни недели	Время, содержание тренировки	
Понедельник	Восстановительный день: 30 минут бег по песку	
Вторник	10-12 часов. Техника, индивидуальная тактика	17-19 часов. Игры
Среда	9-11 часов. Командная тактика	19-21 час. Тренировка силы
Четверг	8-10 часов. Техника, индивид. тактика.	17-20 часов. Игры; спец. выносливость
Пятница	9-11 часов. Тренировка силы	Отдых
Суббота	После 14 часов - игры	
Воскресенье	8-11 часов. Игры	14-17 часов. Игры

Во время соревновательного периода тренировка силы сокращается до 1 раза в неделю. Сокращается также количество тренировочных игр в пользу индивидуальной и командной тактики. Особое внимание должно уделяться подачам - приему мяча с подачи, а также блокированию и защите с акцентом на развитие взаимодействия игроков.

Установлено, что пляжный волейбол дает большой положительный эффект почти во всех аспектах игры для классического волейбола. Особенно это относится к индивидуальным тактическим действиям, антиципации реакции и координации, всесторонней универсальной подготовке.

В то же время следует помнить, что песок отрицательно влияет на развитие реактивной силы мышц нижних конечностей (способности к максимальному сокращению в минимальный промежуток времени, что характерно при отталкивании от твердой опоры). Высота выпрыгивания вверх в пляжном волейболе (при выполнении нападающего удара или блокирования) в большей степени, чем в классическом волейболе, определяется работой разгибателей коленного и тазобедренного суставов. Мышцы голени во время выпрыгивания в пляжном волейболе задействованы в меньшей степени, чем в классическом волейболе.

Отмеченные закономерности следует учитывать при переходе в течение года от классического волейбола к пляжному и наоборот.

Синжин Смит (США)

Президент Совета по пляжному волейболу ФИВБ

## **Пляжный волейбол**

### *Введение*

Звучит увлекательно и просто. Это на самом деле очень увлекательно и может показаться простой игрой, если вам посчастливилось увидеть встречи больших мастеров. Изящно и мощно в одно и то же время.

Но учтите, что два игрока перекрывают ту же самую площадку, которая на удобном жестком корте защищена шестью игроками. Примите еще во внимание, что прыгать и перемещаться приходится на песке и что иногда под палящим солнцем надо играть весь день соревнований. И, если у вас достаточно сил и выносливости двигаться в вязком песке, то солнце будет делать свое "жаркое" дело, поглощая всю вашу энергию.

Мы, пляжники, очень гордимся тем, что, несмотря на эти осложняющие игру факторы, все новые и новые игроки приходят в пляжный волейбол, и даже просто любители и отдыхающие наслаждаются нашей игрой.

### *Техническое мастерство*

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

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

### *Подача*

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

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

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

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

### *Прием подач*

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

### *Передача мяча*

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

### *Нападающий удар*

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

### *Защитные действия*

Защита начинается с надежного блока. В пляжном волейболе довольно трудно использовать высокорослых блокирующих, так как помимо блока они должны еще уметь принимать, пасовать и играть в защите то-есть быть действительными партнерами по

игре. На песке блокирующий должен или "прочитать" бьющего и закрыть направление удара, или закрыть определенную зону своего поля, с тем чтобы защитник оборонял другую его часть. Связь между блокирующим и защитником, определяющая их замысел по распределению оборонительных функций, является основой организации игры в обороне. Наиболее практичная форма этой связи - специальные сигналы (пальцами, кистями и т.д.). Хороший нападающий сравнительно легко может уйти от блока и вынуждает защитника перемещаться в глубине поля. Но хороший защитник постоянно показывает бьющему противнику ложную позицию и вынуждает его направлять удар туда, где сам ждет мяч на самом деле. Блокирующий тоже может имитировать постановку блока, а затем быстро отступить от сетки для игры в защите. Этот прием также иногда заставляет ошибаться бьющего игрока.

### *Партнеры*

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

---

## **Некоторые советы по технике и тактике пляжного волейбола**

### *Воздействие внешних условий*

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

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

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

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

5. При попутном ветре;

- не рискуй при подаче;
- подавай в дальнюю треть площадки;
- следи за подбросом мяча при подаче в прыжке.

6. При встречном ветре:

- риск на подаче оправдан;
- желательно варьировать силу и длину подачи, что выбивает противника с правильной позиции на приеме;
- иногда можно направить подачу между игроками противника, чтобы нарушить их взаимодействие;
- применение подачи с обратным вращением может дать эффект резкого отклонения мяча от предлагаемой точки приема;
- Эффективной может быть укороченная подача сверху по диагонали площадки противника и между принимающими;

7. При боковом ветре:

- старайся подать все же против ветра,
  - есть смысл подавать с боковым вращением, используя направление ветра "по" или "против" вращения мяча,
  - - если удастся найти встречный ветер, результативной может оказаться укороченная подача по диагонали;
- подавая "от ветра", надо направлять мяч ближе к задней линии;

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

### ***Игровая стратегия***

#### *Подача и тактика защиты*

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

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

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

Вот некоторые советы:

#### 1. Использование своих сильных сторон:

- применяй свою самую сильную подачу;
- место подачи надо выбирать так, чтобы после ее исполнения можно было успеть на блок.

#### 2. Использование слабостей противника:

- подавай на слабейшего в приеме игрока противника;
- неожиданно можно "проверить" на приеме и другого игрока, вроде бы с хорошим приемом;
- подавай на физически более слабого игрока противника (уставшего или несущего основную прыжковую нагрузку).

3. Для защиты в поле весьма важным, помимо скоростных качеств, для предугадывания действий противника и техники обработки мяча является распределением игровых функций пары и взаимодействие партнеров:

- блокирующий игрок всегда старается закрыть заранее оговоренную зону своей площадки, то есть он не блокирует мяч, а защищает часть поля;
  - защитник должен до последнего момента оставлять в неведении нападающего противника относительно того, какую зону своего поля он будет защищать;
  - - в распределении функций блокирующий - игрок в паре мужские пары, как правило, специализированы, в то время как в женских командах оба игрока зачастую выполняют их в равной мере.

#### 4. Для блокирующего игрока важно:

- занимать правильную исходную позицию, чтобы успеть на блок и переместиться от сетки в защиту, если этого потребует игровая ситуация. Обычно эта позиция расположена в районе 2 м от сетки;
- при плохом приеме подачи или при плохой передаче на удар блокирующий игрок должен быстро отойти в поле для выполнения защитных функций;

- заранее блокирующий должен сигнализировать своему партнеру (рукой, пальцами и т.п.), какую зону он будет закрывать своим блоком;
- до последнего момента блокирующий должен скрывать от бьющего игрока противника свои действия - будет ли он блокировать или играть в поле как защитник;
- блокирующий должен уметь обманывать противника -показать всем своим видом, что идет на блок, а на самом деле быстро переместиться для защитных действий.

#### 5. Для защитника важно:

- занимать такую стартовую позицию, которая позволяла бы страховать своего бьющего игрока, обрабатывать отскоки от блока и, главное, принимать нападающие удары со стороны противника. Обычно эта позиция находится где-то в районе 5-6 м от сетки, где в случае необходимости защитник может отразить нападающий удар способом "двумя руками сверху" (пляжники называют этот технический прием "томагавк");
- свою окончательную позицию для приема удара защитник определяет только после передачи на удар;
- предварительное решение - где играть в защите - принимается, исходя из своих слабых и сильных сторон, а также знания конкретного соперника.

#### *Прием и тактика нападения*

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

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

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

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

- стартовая позиция для приема подачи расположена где-то в районе 7 м от сетки. Каждый игрок на приеме отвечает за свою половину поля. За "стык" отвечает игрок, стоящий по диагонали по отношению к подающему противника, или игрок, лучше владеющий этим техническим элементом;
- в зависимости от направления ветра принимающая пара смещается назад-вперед или в стороны;
- лучшим можно считать прием, когда мяч направлен между партнерами по средней по высоте траектории и в район около 1 м от сетки;

- игрок, выходящий для передачи мяча на удар, должен занять эту позицию как можно раньше;
  - высота и направление паса на удар определяются, в первую очередь возможностями бьющего игрока, а также внешними факторами. Высоких и длинных передач следует избегать;
  - сразу после передачи пасующий игрок оценивает действия противника и сигнализирует своему бьющему о позиции защитника. Нападающий принимает эту подсказку, но окончательное решение - как и куда атаковать - принимает сам.
-



Брук Вандевеге (США)

### *Две тренировочные недели профессионального пляжного волейбола*

Брук Вандевеге - один из первых американских профессионалов-пляжников, начавший систематическое планирование подготовки к соревнованиям и тренировочного процесса.

Эта статья, переведенная с некоторыми сокращениями, пример планирования и содержания тренировок двух "типовых" недель во время соревновательного периода.

#### *Ежегодное планирование*

В самом общем случае спортивный сезон пляжников состоит из:

- 12-14 турниров World tour (по линии ФИВБ);
- Чемпионата мира (по нечетным годам и по линии ФИВБ);
- национальных и отборочных турниров (AVP чемпионат России и т.д) и продолжается в течение 9-10 месяцев - с февраля по ноябрь.

В среднем за это время игрок принимает участие в 25 турнирах и выступает в 180 матчах.

В каждом турнире, практически в каждом матче перед игроком стоят не только чисто спортивные задачи, но такие и другие весьма важные, например такие, как квалификация на олимпийские игры и чемпионат мира, выигрыш призовых денег, повышение личного рейтинга. Это приводит к тому, что на протяжении всего сезона игрок должен постоянно находиться в своей лучшей спортивной форме.

Только серьезное планирование своей подготовки позволяет игроку решить проблему "постоянного пика" спортивной формы.

#### *Две тренировочные недели*

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

*Предыдущая неделя*

- Суббота - АVP турнир  
Воскресенье - АVP турнир  
- перелет домой

*Первая неделя*

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

*Вторая неделя*

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

Основные задачи этих двух тренировочных недель сводятся к следующему:

- улучшение и сохранение физических качеств;
- исправление технических ошибок, опущенных во время матчей на турнирах;
- совершенствование взаимодействия с партнером в тактическом плане.

Ниже приводятся содержание тренировочных занятий и некоторые методические указания.

### *Первая неделя*

Понедельник

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

### Вторник

9: 00 - 11: 00

- упражнения с мячом для развития скорости и координации

- техника - совершенствование блока

15: 00-18: 00

- индивидуальная тактика – блок

- командная тактика - 3 партии

19: 00-20: 00

- упражнения на развитие силы

### Среда

19: 00-20: 00

- упражнения на развитие силы

### Четверг

15: 00-16: 00

- упражнения с мячом для развития скорости и координации

- командная тактика - отработка взаимодействия подающий-атакующий

16: 00-16: 30

- командная тактика - 1 партия

### Пятница

утром

- разминка, включающая упражнения с мячом

Суббота

- турнир

Воскресенье

- турнир
- восстановительный бег

## *Вторая неделя*

- Понедельник
- восстановительный бег
  - включение в рацион большого количества комплексных углеводов и большого объема жидкости для возмещения энергии и восстановления водного баланса
- 18: 00-19: 00
- упражнения для развития силы верхней части корпуса
- Вторник
- 9: 00-11: 00
- упражнения с мячом для развития скорости и координации
  - техника - подача
- 14: 00-15: 00
- упражнения для развития силы ног
- 19: 00-20: 30
- командная тактика - 2 партии (игра на выносливость)
- Среда
- 10: 00-11: 00
- упражнения для развития силы верхней части корпуса
- 17: 00-19: 00
- упражнения с мячом для развития скорости и координации
  - командная тактика - взаимодействие подающий-атакующий
- Четверг
- 14: 00-15: 00
- упражнения для развития силы ног
- 17: 00-19: 00
- командная тактика - 2 партии
  - развитие выносливости - игра один на один
- Пятница
- 10: 00-11: 00
- техника - подача
- 14: 00-15: 00
- 1 партия
- Суббота
- турнир
- Воскресенье
- турнир
  - восстановительный бег

Некоторые методические указания:

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

*Некоторые упражнения для развития скорости  
и координации*

Эти упражнения должны выполняться в начале тренировки сразу, после разминки. Каждое упражнение длится не более 6-10 сек. После 3-4 повторений, выполняемых с максимальной скоростью и интенсивностью, необходим отдых в течение 3 мин.

3 упражнения для перехода пас - удар:

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

3 упражнения для пасующего игрока:

- передача - блок - бросок в защите на задней линии;
- три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий;
- передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.

3 упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

3 упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;

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

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

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

*Советы для успешной тренировки*

- всегда ставь определенную задачу на каждую тренировку;

- всегда очень вдумчиво составляй свое рабочее расписание,
  - - чутко реагируй на состояние своего организма и дай ему отдохнуть, если это необходимо;
  - никогда не играй, если нет большой мотивации, лучше сделай простые упражнения;
  - тренируйся в разное время дня и в разную погоду;
  - не слишком специализируйся в одном-двух элементах игры. Тренируй свои слабые элементы;
  - для тренировок подбирай равных или более сильных партнеров;
  - если времени для тренировок не так много, используй его на отработку взаимодействий с партнером, а не на отдельные упражнения;
  - как можно лучше разминайся перед тренировкой;
  - по меньшей мере 10 мячей необходимы для продуктивной тренировки;
  - можно тренироваться с разными партнерами, однако по меньшей мере за одну неделю до соревнований основные партнеры должны тренироваться вместе.
-

## **Защита в пляжном волейболе**

(в статье освещены главным образом вопросы женского волейбола)

Секрет хорошей защиты на песке - это предвидение направления удара раньше, чем нападающий противника атакует на самом деле. Если защитник начинает перемещение в точку приема, когда сам удар уже сделан, он всегда будет опаздывать хотя бы на один "темп".

Таким образом, заблаговременный выбор позиции - это и есть ключевой вопрос игры в защите.

### *Подготовка к игре*

Определение места, - где стоять защитнику начинается задолго до первого свистка судьи. Самое правильное - это начинать игру с вполне определенной установкой относительно игры противника в нападении. Очевидно, что не всегда возможно наблюдать или заранее разведать игру противника до матча. Однако, если вы регулярно принимаете участие в соревнованиях и турнирах, у вас есть возможность "вычислить" наиболее опасных нападающих и понимать стратегию нападения интересующих вас пар. Очень важно не только просто наблюдать за игрой потенциального противника, но и анализировать его действия, концентрируя внимание на сильных и слабых сторонах.

Это помогает выработать свою собственную стратегию. Весьма часто для определения построения защитных действий используется графическая запись игры противника в нападении: на схематическое изображение площадки наносится место, откуда производится атака, характер и направление удара. Составление подобных схем и их анализ дают возможность получать достоверную информацию о действиях противника в нападении и, соответственно, заранее построить свою защиту.

Видеозапись игр своего противника и анализ этой записи позволяют наиболее полно оценить главные аспекты его игры.

Информация о противнике дает возможность подготовить к игре свой собственный план.

### *Блокирование*

- прежде всего надо определить - блокировать или нет. Если игрок противника не может атаковать или у вас нет времени на перемещение в точку блокирования, сама по себе попытка постановки блока становится бессмысленной;

- целесообразно заранее определить зону своей площадки которую должен закрывать блок: "диагональ" или "линию". Это решение базируется на анализе возможных действий противника и на своей установке по построению защиты;

- кто ставит блок? Очень часто это делает все время один и тот же игрок, который лучше владеет этим элементом игры. Но это характерно для мужских пар. В игре женских пар, как правило, блокируют оба игрока.

### *Зона защиты*

- если принято решение не блокировать, то необходимо строго разграничить обязанности защитников в поле: кто за какую зону отвечает. Эти зоны могут быть двумя

треугольниками (свое поле мысленно разделено диагональю) или двумя прямоугольниками (свое поле разделено пополам параллельно боковым линиям);

- это разделение функций весьма условно и, если есть возможность достать мяч в зоне своего партнера, то надо бросаться за мячом;

- возможно применение комбинированной системы защиты в зависимости от конкретной игровой ситуации и нападающих противника;

- уязвимые места есть при любой системе защиты. Поэтому успех игры в поле прежде всего зависит от постоянной готовности к защитным действиям.

### *Игра*

С самого начала игры и в ее процессе необходимо постоянно напоминать себе и партнеру, намеченном игровом плане. Однако даже самый тщательно разработанный план должен корректироваться во время игры в зависимости от действий противника и внешних условий.

Если что-то не получается в игре, а задуманный план не удается реализовать, то надо взять тайм-аут и постараться найти выход из сложной ситуации. Вполне возможно, что противник раскусил ваше построение защитных действий и хорошо использует их слабости. Необходимо внести поправки в свою установку на игру. Вот некоторые конкретные игровые ситуации:

### *Блокирование*

- блок - совершенно необходимый элемент обороны, так как многие нападающие без блока будут просто "убивать" мяч;

- блокирующий принимает решение - какую зону поля он *будет* закрывать, и сигнализирует об этом партнеру (как правило, пальцами за спиной).

- но в игре блокирующий часто вынужден принимать другие решения. Скажем, передача далеко от сетки и не надо ставить блок, тогда блокирующий приставными шагами быстро перемещается в поле для игры в защите в той зоне, которую он предполагал закрыть своим блоком;

- если вы хорошо изучили повадки нападающих противника (скажем, они часто применяют несильные укороченные удары), то целесообразно в последний момент отойти от сетки и занять заранее оговоренные позиции в поле;

- использование "обманного блока" - показ противнику постановки блока и быстрый отход в поле - очень часто оказывается полезным;

- блокирующий занимает позицию для прыжка, а его партнер - защитник в поле - как бы прячется за ним, не выдавая противнику ту зону, которую защитник действительно будет закрывать. Перемещение защитника происходит в последний момент.



### *Позиция защитника*

- решающим вопросом является направление перемещения защитника, то есть какую позицию он должен занять. Выбор правильной позиции базируется на предварительном изучении особенностей игры нападающего и оценки конкретной игровой ситуации;
- "читать игру" не так просто - нужен большой игровой опыт. Иногда попытка анализировать большой объем информации во время игры может затормозить быстрые ответные действия защитника. Поэтому правило: "Не думай -смотри и реагируй" справедливо для многих игровых ситуаций;
- сначала следи за мячом, затем переключайся на бьющего игрока;
- направление и характер удара можно определить только по положению корпуса и бьющей руки атакующего игрока.

### *Заключение*

Для хорошей игры в защите совершенно необходима большая самоотверженность обоих партнеров. "Спасать любой мяч" - должно стать незыблемым правилом защитников.

Если мяч очень сложен для обработки в защите, то задача игрока сводится только к тому, чтобы поднять мяч, а не направлять его своему партнеру. Игра "из сложной ситуации - сложное решение" может привести к неоправданным ошибкам.

Конечно, команды атакующего плана имеют преимущества, так как очень сложно закрыть от их удара песчаную "поляну" в 81 кв.м. Но хорошие защитные команды всегда очень терпеливы и расчетливы. Они ждут своего шанса и не упускают его.

---

Михаэль Танк (Германия)

## **Некоторые медицинские аспекты пляжного волейбола**

### *Небольшие травмы*

В песке, к сожалению, попадают острые небольшие предметы: осколки стекла, камни, кусочки жести от консервных банок и т.п.

Бросаясь за мячом, игрок может получить глубокие порезы и царапины. Даже маленькие царапины и повреждения кожи весьма опасны. Если у игрока нет прививки против "TETANUS", подобные травмы могут иметь тяжелые последствия.

Возможны: инфекция раны, сопровождаемая воспалением лимфатических узлов и лимфатических протоков, и даже заражение крови.

Даже самые небольшие раны (ссадины) должны быть немедленно обработаны и закрыты повязкой (пластырем).

В случае осложнения или сомнений необходимо обратиться к доктору.

### *Защита от солнца*

Солнечные ожоги - наиболее типичная проблема пляжников. Можно "сгореть" даже в облачную погоду, так как во время игры или тренировки забывается о времени, а приятный ветерок делает воздействие солнечных лучей незаметным. Особенно опасно солнце в начале спортивного сезона на песке.

Рекомендуется специальный водоотталкивающий и противосолнечный гель.

### *Переохлаждение*

После тяжелого и продолжительного матча или тренировки нужно снять мокрую форму, досуха вытереться, а уж потом отдыхать в "холодке".

Сидение-отдых на побережье, где дует холодный ветер, может вызвать пузырьковую инфекцию (особенно ей подвержены игроки женского пола), и тогда визит к доктору становится обязательным, а принятие антибиотиков неизбежным.

### *Озон*

Озоновые уровни в так называемых зонах чистого воздуха всегда больше, чем в городе, и зависят от направления ветра. Озон рождается только под воздействием солнца и достигает пика в интервале 12-19 часов.

Игроки, которые почувствовали снижение своей физической активности или такие симптомы, как головная боль, слезоточивость, боль в горле (особенно те, кто страдает от астмы и подвержен вспышкам высокой температуры), должны прекратить выступления.

Не существует официального лимита на содержание озона, но 180 мг/куб.м должны служить первым предупреждением об опасности. 360 мг/куб.м приводят к ослаблению организма при длительном воздействии и физических нагрузках.

## *Диета*

Диета играет важную роль, особенно при выступлении в длительных турнирах.

Солнце, ветер и сама игра забирают у игрока до 5 литров жидкости в день. Игроки-пляжники должны возмещать эти потери принятием растворов, содержащих соли магния и кальция, карбонат калия, и просто столовую соль.

Мышечные судороги могут быть вызваны недостатком Sodium chloride (столовая соль).

"Запасая" углеводы, надо помнить, что карбонат калия доставляет глюкозу к мышцам. В частности, бананы богаты карбонатом калия.

**Жирная пища и алкоголь должны быть исключены.**