

Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет

Южно-Уральский научный центр  
Российской академии образования (РАО)

Т. Ю. Каратаева, А. Н. Титов

## ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Учебно-методическое пособие

Челябинск

2023

УДК 796.3 (021)

ББК 75.56я73

К21

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент Л. М. Кравцова;

канд. пед. наук, доцент В. Ю. Кокин

**Каратаева, Татьяна Юрьевна**

К21     Пляжный волейбол : учебно-методическое пособие / Т. Ю. Каратаева, А. Н. Титов ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2023. – 70 с. : ил.

ISBN 978-5-907538-04-7

Учебно-методическое пособие содержит материалы, необходимые для освоения основ техники и тактики спортивной игры «Пляжный волейбол». В издании подробно описаны правила игры, также представлены упражнения для развития физических качеств будущих учителей и спортивных тренеров с целью подготовки профессиональных команд. Пособие разработано для студентов высших учебных заведений, учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по направлениям подготовки «Педагогическое образование», и тренеров спортивных школ с физкультурно-оздоровительным направлением «Волейбол».

УДК 796.3 (021)

ББК 75.56я73

ISBN 978-5-907538-04-7

© Т. Ю. Каратаева, А. Н. Титов, 2023

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2023

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
.....	
1 Историческая справка .....	6
.....	
2 Методика обучения. Правила.....	9
.....	
3 Правила проведения соревнований .....	38
.....	
4 Физические нагрузки .....	47
.....	
5 Тренировочный процесс .....	49
.....	
6 Упражнения для развития физических качеств в пляжном волейболе .....	55
.....	
Заключение.....	67
.....	
Список использованной литературы.....	68
.....	

## Пояснительная записка

Учебно-методическое пособие направлено на изучение базовых и новых физкультурно-спортивных видов деятельности с методикой оздоровительной тренировки. Учебное издание содержит материалы, необходимые для организации физкультурно-спортивной работы студентов высших учебных заведений, учреждений среднего профессионального образования, обучающихся по направлениям подготовки «Педагогическое образование», и тренеров спортивных школ с физкультурно-оздоровительным направлением «Волейбол».

Пляжный волейбол — интересная и динамичная игра. Занятия волейболом положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека. Занятия в секции волейбола имеют физкультурно-спортивную направленность и призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции, целостном развитии физических и психических качеств, использовании занятий спортом в организации здорового образа жизни.

Игровая деятельность даёт уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания студентов, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма, развития у него нравственных качеств: товарищества,

честности, выдержки, дисциплины, умения владеть своими эмоциями. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Внеучебные деятельность по физической культуре направлена на формирование у студентов устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни; на овладение технологиями планирования и проведения учебно-тренировочных занятий; на освоение приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; на формирование навыков оценивания уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта.

## 1 Историческая справка

Пляжный волейбол (бич-волей) зародился в 1910-е на Гавайях. В ожидании хорошей волны члены местного серфинг-клуба нередко играли в волейбол прямо на пляже. Одним из самых заядлых игроков был знаменитый пловец олимпийский чемпион и рекордсмен Дюк Каханамоку. Позже он, уже в качестве спортивного руководителя пляжного клуба Санта-Моники (Калифорния), немало сделал для превращения пляжного волейбола из забавы отдыхающих в настоящую спортивную игру: динамичную, зрелищную, требующую от участников хорошей физической подготовки. Именно в Санта-Монике в 1920-е впервые установили на пляже сетку и разметили площадку для игры в волейбол. Так состоялось второе рождение бич-волея — уже в новом качестве [10].

Пляжный волейбол в России.

В СССР пляжный волейбол был известен еще в 1930-е, но первые официальные соревнования прошли только в 1986 г. В 1989 г. разыгран Кубок Москвы и Кубок СССР среди мужчин. В том же году советские волейболисты дебютировали на чемпионате мира и в Мировом туре.

Первый чемпионат России по пляжному волейболу состоялся в 1993, тогда же наши волейболисты выступили в Испании на первом чемпионате Европы среди мужчин. Год спустя состоялся дебют женских команд России по бич-волею на Чемпионате Европы, а в 1995 — в Мировом туре. В 1995 году также состоялся дебют женских команд России по бич-волею в Мировом туре.

В августе 1998 года в Москве впервые был проведен этап Мирового тура, а спустя 10 лет московские соревнования получили статус турнира Большого шлема. В 2005–2007 годах этапы Мирового тура также проходили в Санкт-Петербурге, с 2013 года один из открытых турниров проводится в комплексе «Волей Град» под Анапой. В 2005 году Москва, а в 2009 году в Сочи были организаторами финалов чемпионата Европы.

Совет по пляжному волейболу во Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) в 2004–2008 годах возглавлял Геннадий Шипулин, с 2008 года — Андрей Горбенко. Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) проводит чемпионат России, разыгрываемый в несколько этапов в разных городах, чемпионаты среди юношей, девушек, ветеранов.

Пляжный волейбол зимой.

В последние годы при росте популярности пляжного волейбола жители холодных стран начали строить крытые центры пляжных видов спорта. Это такие же залы как для классического волейбола, только с песком внутри. Активно такие центры стали строить в Европе еще в 2000-х годах, а в России первые центры начали появляться в 2010 году («Динамит» в Санкт-Петербурге). После нескольких неудачных попыток (незаконное строительство Карачарово, несуществующие ныне «Кленовый» и «Алабушево») первым центром пляжных видов спорта стал La Plage Club в самом начале 2016 года. На сегодняшний день, в связи с очень высокими темпами роста любительского волейбола, в Московском регионе и Северной столице уже насчитывается почти 20 мест, где можно играть в пляжный волейбол круглый год.

Тем не менее, официальных турниров в крытых центрах практически не проводят. Исключением стало проведение небольшого этапа Восточноевропейской волейбольной зональной ассоциацией (Eastern European Volleyball Zonal Association (EEVZA) и серии коммерческих турниров с призовым фондом. Безусловно, такое развитие мест для тренировок стимулирует рост как любительского волейбола, так и профессионального [12].



## 2 Методика обучения. Правила

Игра проходит на площадке 16×8 м, ограниченной боковыми и лицевыми линиями из уложенных по периметру эластичных лент. Площадка окружена свободной зоной шириной не менее 3 (в международных матчах — 5) м, покрыта песком (глубиной не менее 40 см) и разделена на две равные части сеткой (на высоте 2,43 м — для мужчин и 2,24 м — для женщин). С обеих сторон пространство над сеткой ограничено специальными антеннами: мяч должен пролетать в пределах этого пространства.

Играют в бич-волей мячом, который состоит из кожаной (или другого похожего материала) покрышки и надувной камеры. Диаметр мяча: 66–68 см, вес: 260–280 гр.

В каждой команде — два игрока. Замен в пляжном волейболе нет: в случае, если кто-то из спортсменов получил травму, не позволяющую ему продолжить игру, его команде засчитывается поражение. Правилами бич-волея — в отличие от классического волейбола — позиции игроков на площадке никак не определены: они абсолютно свободны в их выборе.

Розыгрыш очка начинается с подачи мяча одним из игроков (партнеры подают по очереди: сначала один — до тех пор, пока команда не потеряет право на подачу; после того, как команда вновь отыграет подачу, подает другой игрок и т. д.). Подавать мяч можно ударом снизу или сверху; кистью или предплечьем; с места или в прыжке. подача осуществляется из-за задней линии площадки (при подаче в прыжке — после того, как

удар был произведен, — допускается «приземление» на площадку). Мяч после подачи не должен касаться сетки или партнера подающего игрока. Партнер подающего не имеет права мешать соперникам, заслоняя подающего в момент подачи или траекторию мяча.

Отбивать мяч можно любой частью тела. Как и в обычном волейболе, действует правило трех касаний: для того, чтобы вернуть мяч на половину соперника, игроки одной команды могут коснуться мяча не более трех раз (включая неумышленные касания), блок входит в число этих трех касаний. Четвертое касание мяча означает проигрыш очка (потерю подачи). Один и тот же игрок не имеет также права ударить по мячу два раза подряд (исключение: после блока и при первом касании). Партнеры по команде могут касаться мяча одновременно, — но это засчитывается как два касания.

Помимо четвертого касания команда также теряет очко (право на подачу), если: мяч после ее удара вышел за пределы площадки; один из ее игроков коснулся сетки или ограничительной антенны; мяч упал на ее половине.

Ход игры в пляжном волейболе в определенной степени зависит от погодных условий. Чтобы уравнивать шансы соперников, они на протяжении первых двух партий меняются сторонами после розыгрыша каждых десяти очков, в решающей партии — пяти.

Игра идет по принципу «каждый розыгрыш – очко»: в случае успеха команда получает очко независимо от того, чья при этом была подача. Если розыгрыш выигрывает принимающая команда, она, кроме очка, получает право на подачу.

Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, которые играют до 21 очка (при разнице в счете не менее двух очков: при счете 20:20 игра продолжается до тех пор, пока разрыв не достигнет двух очков). Для победы в матче необходимо выиграть две партии. При счете (по партиям) 1:1 играет третья (решающая) партия — до 15 очков. При счете 14:14 игра идет до тех пор, пока перевес одной из команд в счете не составит два очка.

Перерывы между партиями длятся 1 мин. На протяжении игры каждая команда имеет право на два тайм-аута (каждый по 30 секунд). Максимально допустимая «пауза» между розыгрышами очков – 12 секунд.

Матчи по пляжному волейболу обслуживает судейская бригада, состоящая из первого и второго судьи, секретаря, а также четырех (двух) судей на линиях.

За неспортивное (грубое и пр.) поведение возможны наказания в виде предупреждения, замечания, удаления или дисквалификации игрока. О назначенном наказании судья сигнализирует при помощи желтой и красной карточек. Возможные последствия наказаний: потеря подачи (проигрыш очка), проигрыш партии или – в случае дисквалификации игрока – всего матча [8].

Подготовка к матчу.

Перед разминкой первый судья проводит жеребьевку в присутствии двух капитанов. Победитель жеребьевки выбирает право подавать или принимать подачу или сторону площадки.

Проигравший принимает оставшийся выбор.

Во второй партии проигравший жеребьевку в первой партии имеет право выбирать подавать или принимать подачу или сторону площадки.

Для решающей партии проводится новая жеребьевка.

Перед матчем, если команды предварительно имели разминку на другой площадке, им предоставляют трехминутную разминку на сетке, если–нет, им предоставляют 5 минут.

Расстановка команды.

1. Оба игрока каждой команды должны всегда быть в игре.
2. Не существует замены или замещения игроков
3. Позиции игроков.
4. В момент удара по мячу подающим игроком, каждая команда должна быть в пределах своей площадки (кроме подающего).
5. Игроки свободны в выборе своих позиций. Позиции игроков на площадке не определены.
6. Ошибок в расположении игроков на площадке нет.
7. Порядок подач должен сохраняться в процессе партии (как определено капитаном сразу после жеребьевки).
8. Нарушение порядка подач устанавливается, если подача не выполняется в установленном порядке.
9. Секретарь должен правильно показывать порядок подачи и поправлять игроков, нарушающих этот порядок.
10. Ошибка в порядке подачи наказывается потерей розыгрыша мяча.

Некоторые особенности техники и тактики пляжного волейбола.

По мнению специалистов, классический волейбол в спортивном отношении интереснее пляжного. Но бич-волей, несомненно, более динамичная игра (как показывают исследования, здесь игроку приходится чаще совершать прыжки и рывки на площадке). Она требует прыгучести, подвижности, выносливости, силы, чувства мяча, хорошей реакции и «ударной техники» [11].

Базовые навыки и требования к подготовке спортсмена в бич-волее аналогичны классическому волейболу (не случайно многие мастера бvb прошли предварительно школу «обычной» игры: например, лучший, по признанию Международной федерации, волейболист XX в. Карч Кирай), но в то же время имеют ряд особенностей.

Небольшое число участников игры, выступающих без запасных, и условия проведения матча (открытый воздух) накладывают заметный отпечаток на технику и тактику пляжного волейбола. Так, отсутствие замен не дает команде возможности выстраивать и корректировать игру путем варьирования состава, а неверные действия отдельного игрока в той или иной ситуации (например, блокирующего, который за считанные доли секунды должен решить, ставить блок или нет) серьезнее по своим последствиям, чем промах волейболиста-«классика». Есть в пляжном волейболе и свои специфические технические элементы, к примеру, очень сложный для приема удар «скайболл» (англ. skyball) — высокая подача по ветру, когда мяч идет к принимающим со стороны солнца.

«Пляжный волейболист» должен обладать универсальными навыками. Хотя в некоторых командах существует четкое разделение на игровые амплуа: блокирующего и защитника, действующего в «глубине» площадки. Но в любом случае требуется четкое взаимодействие и сыгранность партнеров. Наряду

с техникой удара (подачи) и приема мяча и перемещением по площадке, важное место в арсенале спортсмена занимают обманные движения (в атаке и в обороне), провоцирующие соперника на неверные действия.

Грамотная тактика не менее значима для общего успеха, чем физические данные или технические навыки игроков.

Розыгрыш мяча начинается со свистком судьи. Однако мяч находится в игре с момента удара по нему при подаче. Розыгрыш мяча заканчивается со свистком судьи. Однако, если свисток последовал вследствие ошибки, мяч находится вне игры с момента совершения ошибки.

Мяч считается «в площадке», когда он касается игровой поверхности, включая ограничительные линии.

Мяч считается «за», когда он:

- падает на площадку за пределами ограничительных линий (не задевая их);
- касается каких-то объектов за пределами площадки, потолка или человека, не участвующего в игре;
- касается антенн, тросов, стоек или сетки за пределами ограничительных лент и антенн;
- полностью пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами плоскости перехода мяча через сетку во время подачи или после третьего касания команды.

Игровые ошибки.

Любое игровое действие, противоречащее правилам, является игровой ошибкой.

Судьи фиксируют ошибки и определяют санкции в соответствии с настоящими правилами.

За ошибки всегда следует наказание: команда-соперник выигрывает розыгрыш мяча.

Если последовательно совершается две или более ошибки, засчитывается только первая.

Если две или более ошибок совершено соперниками одновременно, засчитывается обоюдная ошибка и мяч переигрывается (рисунок 1).



Рисунок 1 — Игра мячом

Каждая команда имеет право выполнить максимум три касания, чтобы вернуть мяч через сетку.

Эти касания команды включают не только преднамеренные касания мяча игроком, но также и неумышленные касания мяча.

Игрок не может касаться мяча два раза подряд.

Два игрока одной команды могут касаться мяча одновременно.

Когда два игрока одной команды касаются мяча одновременно, то это считается как два касания (исключение—во время блокирования).

Если два игрока одной команды одновременно пытаются дотянуться до мяча, но только один касается его, то это считается как одно касание.

Если игроки при этом сталкиваются, то это не считается ошибкой.

Если два соперника одновременно совершают контакт с мячом над сеткой и мяч остается в игре, то команде, на чью сторону отскочил мяч, дается право еще на три касания. Если мяч уходит «за», то это является ошибкой команды, находящейся на противоположной стороне.

Если одновременное касание двумя игроками мяча над сеткой приводит к «задержке мяча», то это не считается ошибкой.

В пределах игрового пространства игроку не разрешается использовать поддержку партнера по команде или какого-либо предмета, чтобы дотянуться до мяча. Однако игрок, который находится на грани совершения ошибки (касание сетки, столкновение с соперником и т. д.) может быть остановлен или задержан партнером [10].

Мяч может касаться любой части тела.

Мяча можно только коснуться, нельзя его захватить или бросить. Мяч может отскочить в любом направлении.

Исключения:

– при защитных действиях от сильно направленного мяча. В этом случае мяч может быть задержан кратковременно при приеме сверху пальцами;

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

– мяч может касаться различных частей тела, если это касание происходит одновременно.



Исключения:

1. При блокировании разрешены последовательные касания у одного или более блокирующих при условии, что они совершены во время одного действия.

2. При первом касании, если только оно не совершено сверху пальцами (исключение — мяч может касаться различных частей тела последовательно при условии, что это совершено во время одного действия).

Методика обучения тактики. Ошибки при игре мячом:

– четыре касания: команда касается мяча четыре раза, прежде чем вернуть мяч на сторону соперника;

– удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или какой-либо конструкции (предмета) для того, чтобы дотянуться до мяча в пределах игрового пространства;

– задержка мяча: игрок не касается мяча чисто, исключение составляет защитное действие от сильно направленного удара или, когда одновременные касания двух соперников над сеткой приводят к кратковременной «задержке мяча»;

– двойное касание: игрок касается мяча два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Мяч у сетки.

Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах плоскости перехода. Плоскость перехода—это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом:

1) снизу — верхним краем сетки;

2) по бокам — антеннами и их воображаемым продолжением;

3) сверху — потолком или какими-то объектами (если они есть).

Мяч, который пересек плоскость сетки в сторону свободной зоны соперника полностью или частично за пределами плоскости перехода, может быть возвращен назад в пределах разрешенного количества касаний для команды при условии, что отыгранный назад мяч снова пересечет плоскость сетки за пределами плоскости перехода на той же стороне площадки.

Команда соперника не имеет право мешать этим действиям.

Мяч считается «за», когда он пересекает плоскость сетки под ней.

Игрок, однако, может войти на сторону соперника для того, чтобы отыграть мяч раньше, чем он полностью пересечет плоскость сетки под ней или пройдет за пределами плоскости перехода.

Пересекая пространство над сеткой, мяч может касаться сетки.

Мяч, попавший в сетку, может быть возвращен на сторону соперника, если общее количество касаний мяча не превышает трех.

Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, то розыгрыш мяча останавливается и мяч переигрывается.

Игрок у сетки.

Каждая команда должна играть в пределах ее собственной площадки и игрового пространства. Мяч может, тем не менее, быть возвращен в игру из-за пределов свободной зоны.

При блокировании блокирующий может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии, что он не мешает игре соперника до или во время нападающего удара.

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

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

Запрещается касаться любой части сетки или антенн.

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

Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, ошибка не фиксируется.

Случайное касание сетки волосами не является ошибкой.

Игрок касается мяча или соперника до или во время атакующего удара соперника.

Игрок переходит в пространство, на площадку и (или) в свободную зону соперника, мешая игре последнего.

Игрок касается сетки.

Подача — это действие, вводящее мяч в игру, когда игрок, который должен подавать по порядку подачи, находится в зоне подачи и наносит удар по мячу одной кистью или рукой (рисунок 2).



Рисунок 2 — Подача

Первая подача в партии выполняется командой, определенной на жеребьевке.

После первой подачи в партии подающий игрок определяется следующим образом:

- если подающая команда выигрывает очко, игрок, который подавал, подает снова;
- когда принимающая команда выигрывает розыгрыш и приобретает право подавать, подает игрок, который не подавал в предыдущий раз.

Первый судья разрешает подавать после того, как проверит, что подающий игрок, который должен подавать по порядку подачи, владеет мячом, находится за задней линией и, что команды готовы играть.

Подающий игрок может свободно передвигаться в пределах зоны подачи. В момент подачи или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за зоной подачи. Его

нога не может находиться под линией. После выполнения удара подающий может наступить или приземлиться за пределами зоны или внутри площадки.

Если линия сдвигается вместе с песком от ноги подающего—это не считается ошибкой [5].

Подающий должен ударить по мячу в течение пяти секунд после разрешающего свистка первого судьи на подачу.

Подача, выполненная до свистка, отменяется и повторяется.

По мячу можно ударить одной кистью или любой частью руки, после того как мяч был подброшен или выпущен подающим и до того, как он коснется игровой поверхности.

Если мяч, после того как был подброшен или выпущен подающим, приземлился без его касания или был пойман подающим, это считается попыткой подачи.

Новая попытка выполнения подачи не разрешается.

Партнер подающего не должен мешать соперникам, заслоня подающего или траекторию полета мяча. По просьбе соперника он должен подвинуться в сторону.

Следующие ошибки подающего приводят к переходу подачи к сопернику. Если подающий:

- нарушает порядок подач;
- не выполняет подачу правильно.

После того как удар по мячу выполнен правильно, подача становится ошибочной, если мяч: касается игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки; мяч выходит за границы спортивной площадки (рисунок 3).



Рисунок 3 — Атакующий удар

Все действия, направляющие мяч на сторону соперника, кроме подачи и блокирования, считаются атакующими ударами.

Атакующий удар завершается в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или касается блокирующего.

Любой игрок может выполнить атакующий удар на любой высоте при условии, что его контакт с мячом осуществлен в пределах его собственного игрового пространства [13].

Ошибки при атакующем ударе:

1. Игрок касается мяча в пределах игрового пространства команды-соперника.

2. Игрок посылает мяч «за».

3. Игрок завершает атакующий удар, легко касаясь мяча открытой кистью и направляя мяч пальцами.

4. Игрок атакует подачу соперника в момент, когда мяч полностью находится над верхним краем сетки.

5. Игрок выполняет атакующий удар, используя передачу руками сверху, которая имеет траекторию, не перпендикулярную

линии его плеч, исключая случай, когда он выполняет пас своему партнеру по команде.

Блокирование или блок—это действие игроков вблизи сетки, преграждающее путь мячу, летящему со стороны соперника, протягиванием руки (рук) или других частей тела над верхним краем сетки (рисунок 4).



Рисунок 4 — Блокирование

Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

При блокировании игроки могут располагать свои руки по ту сторону сетки, при условии, что их действия не мешают игре соперника. Так, не разрешается касаться мяча на стороне соперника раньше, чем соперник выполнит нападающий удар.

Касание на блоке считается касанием команды. После блока команде разрешается выполнить только два касания.

Последовательные (быстрые и продолжительные) касания могут быть у одного или более блокирующих при условии, что эти касания выполнены в течение одного действия. Это считается только одним командным касанием.

Эти касания могут быть совершены любой частью тела.

Ошибки при блокировании.

Блокирующий касается мяча в пространстве соперника до или одновременно с его атакующим ударом.

Игрок блокирует мяч в пространстве соперника за антенной.

Игрок блокирует подачу соперника.

Мяч от блока уходит «за».

Тайм-аут — это правильное прерывание игры, продолжающееся 30 секунд (рисунок 5).

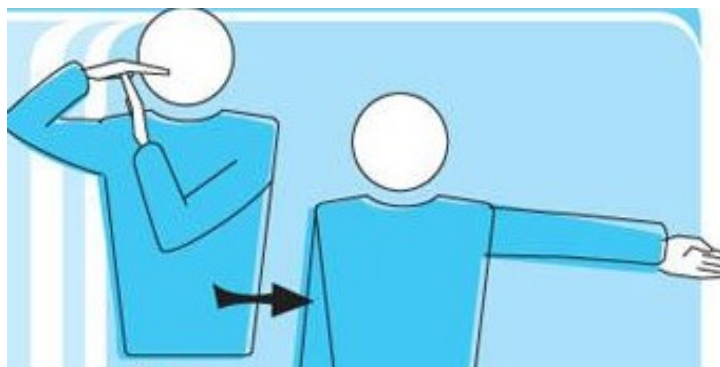


Рисунок 5 — Тайм-ауты

Каждая команда может иметь максимум два тайм-аута в партии [13].

Просьбы игроков о тайм-ауте могут подаваться показом соответствующего жеста только тогда, когда мяч находится вне игры, до свистка, разрешающего подачу. Тайм-ауты могут следовать один за другим без возобновления игры.

Чтобы покинуть игровое поле, игроки должны получить разрешение судей.

Среди прочего, неправильно просить тайм-аут:

– во время розыгрыша мяча и в момент или после свистка, разрешающего подачу;



– после использования разрешенного количества таймаутов.

Любая неправильная просьба, которая не влияет и не задерживает игру, должна быть отклонена без всяких санкций, если не повторяется в одной и той же партии.

Задержки игры.

Неправильные действия команды, которые затягивают продолжение игры, являются задержкой и, среди прочих, включают:

- продолжение перерыва после указания возобновить игру;
- повторение неправильной просьбы в одной и той же партии;

- задержка игры (при нормальных игровых условиях время от окончания розыгрыша мяча до свистка на подачу не должно превышать 12 секунд).

Наказания за задержки.

Первая задержка командой в партии наказывается предупреждением за задержку.

Вторая и последующие задержки любого типа одной и той же командой в одной и той же партии являются нарушением и влекут за собой замечание за задержку: проигрыш розыгрыша мяча.

Прерывания игры в исключительных случаях — травма

Судья должен немедленно остановить игру, если происходит серьезный случай во время того, как мяч находится в игре. Розыгрыш мяча переигрывается.

Травмированному игроку дается максимум 5 минут в партии для восстановления. Судья должен разрешить официальному

врачу соревнований войти на площадку, чтобы осмотреть игрока. Только судья может разрешить игроку покинуть площадку без наказания. По истечении 5 минут судья дает свисток и просит игрока продолжить матч. В это время игрок должен решить может ли он играть.

Если игрок не восстановился или не вернулся на площадку по истечении 5 минут, его команда объявляется неполной.

В экстремальных случаях врач соревнований и технический делегат могут опротестовать возвращение травмированного игрока на площадку.

Примечание: Восстановительное время начинается с момента, когда официальный врач соревнований прибывает на игровую площадку, чтобы осмотреть игрока. Если врача нет, восстановительное время начинается с момента его разрешения судьей.

Внешнее вмешательство.

Если в течение игры происходит какое-либо внешнее вмешательство, она должна быть остановлена и розыгрыш мяча повторен.

Продолжительное прерывание

Если непредвиденные обстоятельства прерывают матч, первый судья, организатор и контрольный комитет, если он есть, принимают решение, какие меры нужно принять, чтобы восстановить нормальные условия игры.

Если произошло одно или несколько прерываний, но их общая длительность не превышает четырех часов, игра возобновляется при счете, который был в момент прерывания, независимо на той же площадке будет возобновлена игра или на другой.

Счет уже сыгранных партий сохраняется.

Если произошло одно или несколько прерываний, превышающих в общей сложности 4 часа, матч полностью переигрывается.

В первых двух партиях команды меняются сторонами после розыгрыша каждых десяти очков (рисунок 6).

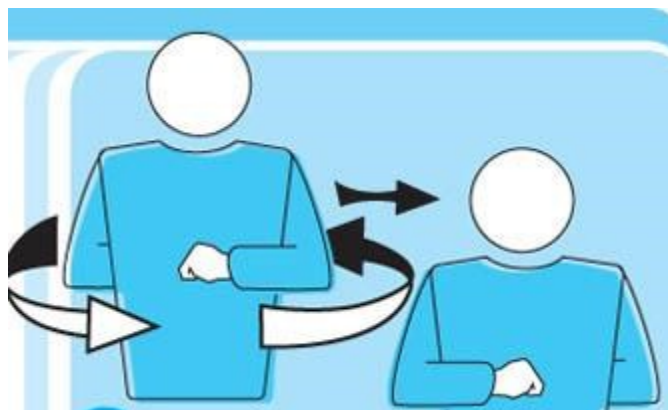


Рисунок 6 — Смена сторон и перерывы

В третьей решающей партии команды меняются сторонами после розыгрыша каждых пяти очков.

Перерывы между партиями длятся одну минуту.

Во время этих перерывов первый судья проводит жеребьевку.

Смена сторон площадки должна происходить без каких-либо задержек, т. е. нет перерывов при смене сторон.

Если смена сторон не произошла в должное время, то это должно быть сделано, как только замечена ошибка.

Счет во время смены сторон останется прежним.

Неправильное поведение.

Некорректное поведение игрока команды в отношении официальных лиц, соперников, товарища по команде или зрителей

классифицируется по четырем категориям в соответствии со степенью проступка:

- неспортивное поведение: спор, запугивание и т. п.;
- грубое поведение: действия вопреки хорошему тону или принципам морали, выражение презрения;
- оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты;
- агрессия: физическое нападение или намеренная агрессия.

В зависимости от степени некорректного поведения в соответствии с решением первого судьи применяются штрафные санкции (они должны быть записаны в протокол):

1. Предупреждение за неправильное поведение (рисунок 7).

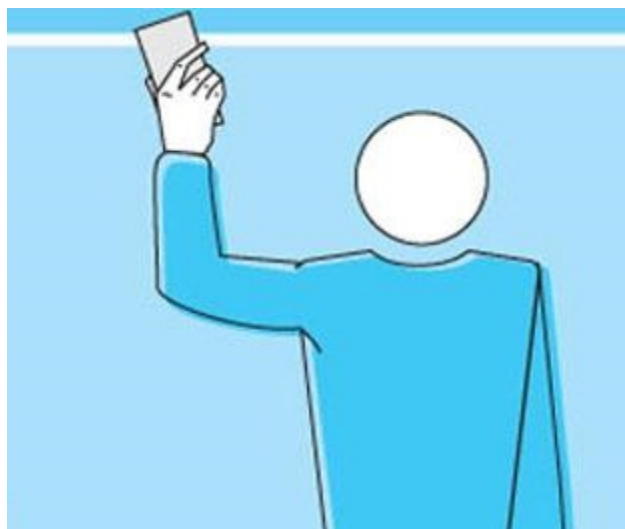


Рисунок 7

За неспортивное поведение наказание не дается, но игрок предупреждается против повторения такого поведения в той же партии.

Наказание за неправильное поведение: за грубое поведение команда наказывается потерей подачи или сопернику присуждается очко, в случае его подачи.

## 2. Удаление (рисунок 8).

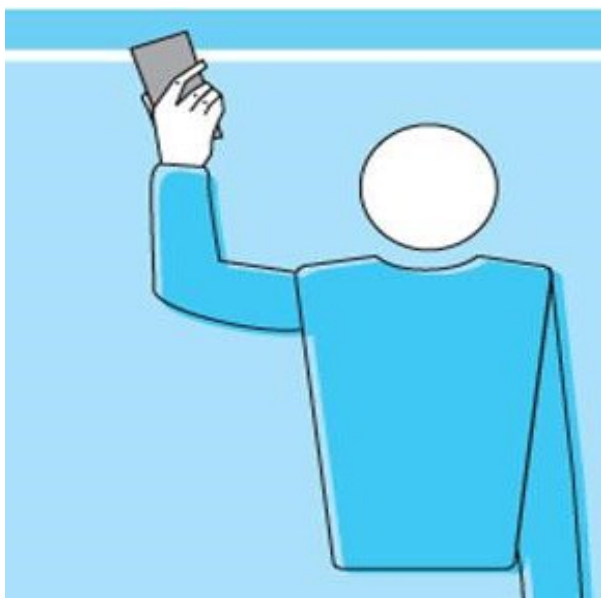


Рисунок 8

Повторение грубого поведения наказывается удалением. Игрок команды, наказанный удалением, должен покинуть площадку, и команда объявляется неполной в данной партии [1].

## 3. Дисквалификация (рисунок 9).



Рисунок 9

За оскорбительное поведение и агрессию игрок должен покинуть площадку, и его команда объявляется неполной на весь матч.

Игрок может получить более одного замечания за неправильное поведение в партии. Дисквалификация за агрессию не требует предварительного наказания.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону (рисунок 10).

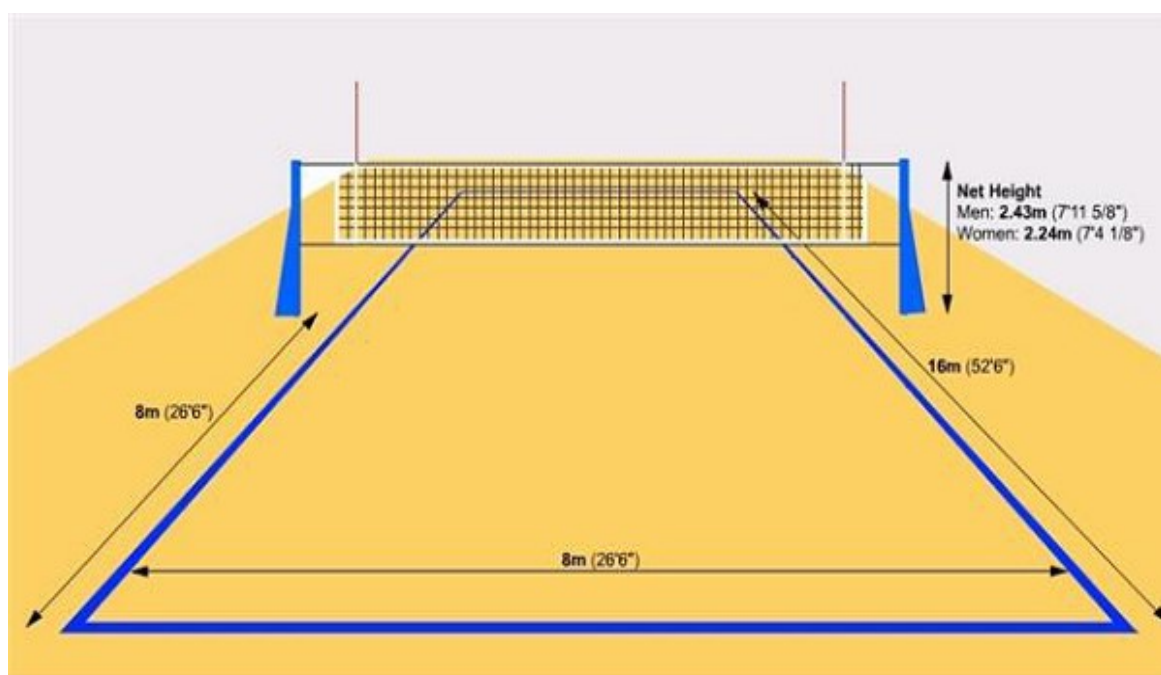


Рисунок 10 — Размер игровой площадки в пляжном волейболе 16x8 м.

Поверхность площадки должна быть покрыта песком. Поверхность должна быть настолько гладкой и однородной, без камешков, ракушек и других включений, которые могут поранить или травмировать игроков (рисунок 11).



Рисунок 11 — Игровая поверхность

Для официальных соревнований под эгидой Международной федерации волейбола (ФИВБ) (Federation Internationale de Volleyball (FIVB) песок должен быть глубиной не менее 40 см, рыхлый, состоящий из круглых зерен. Игровая поверхность не должна представлять никакой опасности с точки зрения травмирования игроков. Песок должен быть также просеян до приемлемого размера зерен, не слишком крупных, без камней и опасных включений. Он также не должен быть слишком мелким, чтобы не создавать пыль и не загрязнять кожу. Должен быть предусмотрен брезент для укрывания центральной площадки в случае дождя [13].

Линии на площадке.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Те и другие входят в размеры игровой площадки.

Центральная линия отсутствует.

Все линии — шириной 5–8 см.

Линии должны быть такого цвета, который резко контрастирует с цветом песка.

Линии должны быть уложены лентами, сделанными из упругого (эластичного) материала. Крепления линий должны быть также сделаны из мягкого, упругого материала.

Зона подачи.

Зона подачи—это площадь за лицевой линией в пределах продолжения боковых линий. В длину зона подачи—до конца свободной зоны.

Погода.

Погода не должна представлять какой-либо опасности для здоровья игроков.

Освещение.

Для официальных международных соревнований, проводимых вечером, освещение игрового поля должно быть от 1000 до 1500 люкс при измерении на расстоянии 1 метра от игровой поверхности. Для официальных соревнований под эгидой Международной федерации волейбола (ФИВБ) (Federation Internationale de Volleyball (FIVB) технический делегат ФИВБ и судья-инспектор ФИВБ, а также директор турнира должны решить, не представляет ли опасности для игроков любое из вышеперечисленных условий.

Оборудование: сетка и стойки.

Сетка длиной 9,5 м и шириной 1 м (+/-3 см), в туго натянутом состоянии, расположена вертикально по оси над центром площадки.

Ячейки сетки имеют размеры 10x10 см. Сверху и снизу—горизонтальная окантовка, шириной 5–8 см, сложенная



вдвойне, предпочтительно темно-синего или ярких цветов, пришитая вдоль сетки по всей длине. Каждый конец верхней полосы имеет отверстие, через которое продевается шнур, прикрепляющий верхнюю полосу, чтобы верх сетки был натянут.

Внутри верхней полосы — окантовки находится гибкий трос, внутри нижней — шнур для прикрепления к стойкам, чтобы верх и низ были натянуты. На горизонтальных окантовках сетки допускается размещение рекламы [13].

Боковые ограничительные ленты.

Две цветные ленты, 5-8 см шириной (той же ширины, что и боковые линии площадки) и 1 м длиной, прикреплены вертикально к сетке и располагаются над каждой из боковых линий. Они считаются частью сетки. Допускается размещение на них рекламы

Антенна представляет собой гибкий прут, 1,8 м длиной и 10 мм диаметром. Они сделаны из фибerglassа или подобного материала. Две антенны прикрепляются на противоположные стороны сетки со стороны внешнего края ограничительных лент (рисунок 12).



Рисунок 12 — Антенны

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и размечена полосами контрастных цветов, предпочтительно белого и красного, шириной 10 см. Антенна считается частью сетки и ограничивает над сеткой плоскость перехода.

Высота сетки должна быть 2,43 м — для мужчин и 2,24 м — для женщин.

Высота сетки измеряется в центре игровой площадки специальным шестом для измерения. Два конца сетки (над боковыми линиями) должны быть на одинаковой высоте от игровой поверхности, и их высота не может превышать официальную высоту больше, чем на 2 см.

Стойки.

Стойки, поддерживающие сетку, должны быть круглыми и гладкими, высотой 2,55 м, желательно, чтобы они регулировались по высоте. Они должны быть укреплены в земле на равном расстоянии 0,7-1,0 м от каждой боковой линии до мягкой защиты стойки. Прикрепление стоек к земле с помощью тросов запрещено. Все опасные и лишние приспособления должны быть исключены. Стойки должны быть покрыты специальной мягкой защитой.

Мяч должен быть сферической формы, сделан из упругого материала (кожи, синтетической кожи или другого подобного материала), который не впитывает воду. Это необходимое условие, т. к. матчи могут проводиться даже под дождем. Мяч имеет внутри камеру, изготовленную из резины или аналогичного материала. Возможность применения синтетического материала определена инструкциями Международной федерации волейбола (ФИВБ) (Federation Internationale de Volleyball (FIVB))



Рисунок 13 — Мяч

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

Окружность: 66–68 см для соревнований под эгидой Международной федерации волейбола (ФИВБ) (Federation Internationale de Volleyball (FIVB) и Всероссийской федерации волейбола (ВФВ).

Вес: 260-280 г.

Избыточное давление внутри: 171-221 мбар или гПа (0,175-0,225 кг/см<sup>2</sup>).

Все мячи, используемые в игре, должны иметь одинаковые характеристики по цвету, окружности, весу, давлению, типу и т. д.

Официальные международные матчи должны играть мячами, одобренными Международной федерацией волейбола (ФИВБ) (Federation Internationale de Volleyball (FIVB).

Система трех мячей.

Для официальных соревнований должна использоваться система трех мячей. В этом случае шесть подавальщиков стоят

по одному в каждом углу свободной зоны и по одному сзади каждого судьи.

Форма игроков состоит из шорт или купального костюма. Майка или «топ» необязательны, если это специально не оговорено регламентом турнира. Игроки могут иметь головные уборы (рисунок 14).



Рисунок 14 — Форма игроков

На официальных соревнованиях под эгидой Международной федерации волейбола (ФИВБ) (Federation Internationale de Volleyball (FIVB)) и Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) игроки обязательно должны иметь форму одинакового цвета и фасона в соответствии с положением о Турнире.

Форма игроков должна быть чистой.

Игроки должны играть босиком, если иное не разрешено судьями.

Майки игроков или шорты (если им разрешено играть без маек) должны иметь номера 1 и 2. Номер должен быть помещен на груди (или спереди на шортах).

Номера должны быть контрастного цвета, минимум 10 см высотой. Полоса, формирующая номер должна быть шириной минимум 1,5 см.

Если обе команды прибыли на игру в майках одинакового цвета, команда-хозяйка должна сменить цвет формы. На нейтральной территории переодевается команда, записанная в протоколе первой.

Первый судья может разрешить одному или нескольким игрокам:

- играть в носках и (или) обуви;
- сменить влажную майку на сухую между партиями, при условии, что последняя будет отвечать правилам Международной федерации волейбола (ФИВБ) (Federation Internationale de Volleyball (FIVB) и регламенту турнира.

По просьбе игрока судья может разрешить ему играть в дополнительной рубашке (футболке), надетой под майку, и в тренировочных брюках.

Запрещено надевать любые предметы, которые могут вызвать травму, такие как ювелирные украшения, значки, браслеты и т.д.

Игроки могут на свой собственный риск играть в очках.

Запрещено играть в форме без официальных номеров.

### **3 Правила проведения соревнований**

Состав и регистрация команд.

Команда состоит исключительно из двух игроков.

Только два игрока, зарегистрированные в протоколе, могут участвовать в матче.

На официальных соревнованиях под эгидой Международной федерации волейбола (ФИВБ) (Federation Internationale de Volleyball (FIVB) и Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) присутствие тренера во время матча не допускается.

Капитан.

Перед матчем капитан команды:

- подписывает протокол;
- представляет свою команду в жеребьевке.

После окончания матча капитан заверяет результаты, подписывая протокол.

Капитан команды должен быть отмечен в протоколе.

Игроки.

Участники должны знать официальные Правила пляжного волейбола и соблюдать их.

Участники должны уважать решения арбитра и принимать их без обсуждения. В случае сомнения можно попросить объяснения.

Участники должны вести себя вежливо в духе честной игры, не только по отношению к судьям, но и по отношению к

другим официальным лицам, своим партнерам по команде, соперникам и зрителям.

Участники должны воздерживаться от слов и действий, которые имеют целью повлиять на решение судей или скрыть ошибки, допущенные их командой [11].

Участники должны воздерживаться от действий, целью которых является задержка игры.

Общение между членами команды во время игры разрешено.

Во время матча обоим игрокам разрешено обращаться к судьям, пока мяч находится вне игры в трех следующих случаях:

– попросить объяснения (интерпретацию) примененного правила. Если объяснение не удовлетворило игроков, нужно немедленно указать судье, что они воспользуются своим правом после матча записать в протокол свое несогласие, как официальный протест.

– попросить разрешения: сменить форму; уточнить номер подающего игрока; проверить сетку, мяч, поверхность песка и т. д.; поправить ограничительную линию на площадке; попросить перерыв.

Игроки должны получить разрешение судей, чтобы покинуть площадку.

В конце матча:

– оба игрока благодарят судей и соперников;

– если предварительно было заявлено о несогласии с решением судей, игрок имеет право подтвердить его, записав в протокол протест.

Стулья игроков должны быть на расстоянии 5 м от боковой линии и не ближе, чем 3 м от стола секретаря.

Система подсчета очков.

В матче побеждает команда, которая выигрывает две партии.

В случае счета по партиям 1:1 команды играют третью решающую партию.

Партию выигрывает команда, которая первой наберет 21 очко при разнице минимум в два очка. При счете 20:20, игра продолжится до разницы в два очка (22:20, 23:21 и т. д.). Ограничения счета нет.

Если счет по партиям 1:1, команды играют третью решающую партию. Партию выигрывает команда, которая первой наберет 15 очков, при разнице минимум два очка. При счете 14:14, игра продолжается до разницы в два очка (16:14, 17:15 и т. д.). Здесь также нет ограничения счета [7].

Выигрыш розыгрыша мяча.

Если команда не подала подачу, или не смогла вернуть мяч на сторону соперника, или совершила любую другую ошибку, команда-соперник выигрывает розыгрыш мяча со следующими последствиями:

Если команда-соперник подавала, она выигрывает очко и продолжает подавать.

Если команда-соперник принимала подачу, она выигрывает очко и приобретает право подавать.

Если команда отказывается играть после того как была вызвана на площадку, она объявляется не явившейся и ей засчитывается поражение со счетом 0:2 в матче и 0:21 в партиях. Если команда не появляется на площадке вовремя, она объявляется не явившейся с тем же результатом.



Команда, объявленная неполной в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки или очки и партии, необходимые, чтобы выиграть партию или матч. Неполная команда сохраняет набранные очки и партии.

Судейская бригада матча состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) судьи на линиях (рисунок 15).



Рисунок 15 — Судейство

Только первый и второй судьи могут давать свисток во время матча:

- первый судья дает сигнал на подачу и начинает розыгрыш мяча;
- первый и второй судья дают сигнал к окончанию розыгрыша, если они уверены, что ошибка совершена и могут определить ее характер.

Они могут свистеть во время остановки игры, чтобы показать, что они удовлетворяют или отвергают просьбу команды.

Немедленно после свистка судьи, сигнализирующего конец розыгрыша, они должны показать с помощью официальных жестов:

- команду, которая должна подавать;
- характер ошибки (если необходимо);
- игрока, совершившего ошибку (если необходимо).

Первый судья выполняет свои обязанности сидя или стоя на судейской вышке, установленной на одном конце сетки. Его глаза должны быть приблизительно на 50 см выше сетки.

Первый судья руководит матчем от начала до конца. Первый судья имеет власть над всеми официальными членами судейской бригады и членами команд.

Во время матча решения первого судьи являются окончательными. Он имеет право отменить решения других членов бригады, если он замечает, что они были ошибочными [8].

Первый судья может даже заменить любого члена бригады, который не выполняет свои обязанности должным образом.

Первый судья также контролирует работу подавальщиков.

Первый судья имеет право решать любые вопросы, возникающие в игре, включая те, которые не предусмотрены Правилами.

Первый судья не должен допускать никаких обсуждений своих решений. Однако, по просьбе игрока, первый судья может дать пояснение применения или интерпретации правила, на основании которого принято это решение.

Если игрок, немедленно заявив о своем несогласии с этим объяснением, оставляет за собой право подать официальный

протест в конце матча по поводу данного инцидента, первый судья должен это разрешить.

В соревнованиях Международной и Всероссийской федерациях волейбола (ФИВБ (FIVB) и ВФВ) протест должен быть немедленно принят и рассмотрен комитетом по протестам для того, чтобы ни в коем случае не менять расписание турнира.

Первый судья отвечает до и во время матча за контроль соответствия игровой площадки необходимым условиям и требованиям [11].

Перед матчем первый судья:

- проверяет состояние игровой площадки, мячей и другого оборудования;

- проводит жеребьевку с капитанами команд;

- контролирует разминку команд.

Во время матча, только первый судья уполномочен: определять неспортивное поведение или задержки; определять:

- ошибки при выполнении подачи,

- заслон подающей команды,

- ошибки при игре мячом,

- ошибки над сеткой и в ее верхней части.

Второй судья выполняет свои функции, стоя у стойки за игровой площадкой на противоположной стороне и лицом к первому судье.

Второй судья является помощником первого судьи, но также имеет свой собственный круг полномочий. В случае, если первый судья не сможет продолжать судить, второй судья может заменить его.

Второй судья может также без свистка сигнализировать ошибки, которые находятся вне его компетенции, но не может настаивать на их принятии первым судьей.

Второй судья контролирует работу секретаря.

Второй судья разрешает тайм-ауты и смену сторон, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные просьбы.

Второй судья контролирует количество тайм-аутов, использованных каждой командой, и сообщает о втором тайм-ауте первому судье и соответствующим игрокам.

В случае травмы игрока второй судья дает игроку время для восстановления [5].

Второй судья проверяет во время встречи соответствие мячей требованиям Правил.

Во время встречи второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом:

- касание игроком нижней части сетки и антенны на своей стороне площадки;
- помеху, обусловленную переходом на площадку и в пространство соперника под сеткой;
- переход мяча за пределами плоскости перехода или касание мячом антенны на его стороне площадки;
- касание мячом постороннего предмета.

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом с противоположной стороны от первого судьи, лицом к нему.

Секретарь заполняет протокол в соответствии с правилами и во взаимодействии со вторым судьей.

Перед матчем и партией секретарь регистрирует данные о матче и командах в соответствии с действующими процедурами и собирает подписи капитанов.

Во время матча секретарь:

- записывает выигранные очки и контролирует правильность счета на табло;

- контролирует порядок подач, выполняемых игроками в партии;

- указывает порядок подач каждой команде, показывая табличку, пронумерованную 1 или 2, соответственно номеру подающего игрока. Секретарь немедленно указывает судьям на возникшие нарушения;

- регистрирует тайм-ауты, проверяя их количество, и информирует второго судью;

- уведомляет судей о неправильных запросах тайм-аутов;

- извещает судей о конце партий и смене сторон.

В конце матча секретарь:

- регистрирует финальный результат;

- подписывает протокол, собирает подписи капитанов команд и судей;

- в случае протеста записывает или позволяет соответствующему игроку записать в протокол заявление о спорном эпизоде.

В международных официальных матчах обязательно наличие двух судей на линиях. Они стоят на противоположных углах по диагонали, в одном-двух метрах от угла.

Каждый контролирует обе линии (лицевую и боковую) на своей стороне [9].

Если используются четыре судьи на линиях, они стоят в одном-трех метрах от каждого угла площадки на воображаемом продолжении линии, которые они контролируют.

Судьи на линиях выполняют свои функции, используя флаги (30x30 см):

- они сигнализируют «мяч в площадке» и «за» когда мяч приземляется около их линий;

– они показывают касание мяча, ушедшего «за», принимающей командой;

– они сигнализируют, когда мяч пересекает сетку за пределами плоскости перехода, касается антенны и т. д.

– судья, контролирующий заднюю линию, указывает на ошибки (заступ) подающего.

По просьбе первого судьи судья на линии должен повторить свой сигнал.

#### Официальные жесты.

Судьи и судьи на линиях должны указывать с помощью официальных жестов цель прерывания игры следующим образом:

Судья указывает команду, которая должна подавать.

Затем, судья, если необходимо, показывает суть зафиксированной ошибки или просьбу о прерывании игры. Жест некоторое время выдерживается и, если он выполняется одной рукой, рука должна соответствовать той стороне площадки, на которой команда совершила ошибку или сделала запрос.

Затем, если необходимо, судья в заключение указывает на игрока, совершившего ошибку, или сторону команды, которая сделала запрос.

Судьи на линиях должны показать официальным сигналом флажком характер совершенной ошибки и выдержать сигнал некоторое время.

## 4 Физические нагрузки

Тренировка по пляжному волейболу относится к высокоинтенсивным с малыми по времени нагрузками на 5–7 секунд каждые 16–18 секунд, так как за время игры происходит постоянная смена действий, игровых ситуаций и условий. Команды меняются местами в течение 77 секунд, а игровая пауза составляет не более 1,5 минуты. Усредненная длительность одной партии 40 мин, в редких случаях достигает 65 мин. В профессиональном спорте волейболист за 1 час игры делает 83–85 прыжков, пробегает 770–773 м, стартует 233–234 раза.

Отличия классического от пляжного волейбола.

Учитывая высокую интенсивность игры, особенность покрытия, числа членов команды и размера поля, уделяйте внимание на занятиях развитию следующих способностей: силовых, для улучшения противодействия внешнему сопротивлению (приседай со штангой, выполняй жим лежа); скоростно-силовых, подразумевающих тренировку также способность стремительно сменять направление, ускоряться (метай снаряды, прыгай с места, делай тройные прыжки, выполняй толчки ногой, ударяя навстречу); «взрывную» силу для достижения максимальных силовых показателей при действии за считанные секунды (выпрыгивай с места с нагрузкой, стартуй при беговых тренировках от колодок, прыгай в высоту); координация, необходимая для быстрого изменения своего положения и движений в соответствии с игровой ситуацией; выносливость, т.к. за короткое время дается высокая нагрузка.

Не игнорируйте кардио и дыхательную гимнастику для укрепления системы дыхания и сердечно-сосудистой.

Обязательно проходите психологический тренинг, ведь весь матч вы должны не терять концентрацию и выдерживать психологическую нагрузку.

Эти способности нужны во всех видах волейбола, даже самых неординарных. Об одном из них мы рассказывали в статье «Один самых из странных видов спорта в мире — волейбол ногами».

### Основы игры.

Перед началом тренировок обязательно ознакомьтесь с теорией. Мы рекомендуем ознакомиться со статьями: «Позиции игроков в волейболе и популярные игровые комбинации» и «Особенности зон в волейболе и движение игроков между ними».

Совет — не забывайте про перерывы. Это помогает сбить оппонента с темпа игры. Заблаговременно перемещайтесь к боковой линии, поближе к участку отдыха. Так можно бережешь время и силы. Берите перерыв как перед свистком на подачу независимо от того, подает ваша команда или другая.



## 5 Тренировочный процесс

Есть несколько разновидностей подачи. Перед рассмотрением самых интересных дадим ряд советов:

Подавайте мяч в момент, когда ощущайте порыв ветра или его ускорение.

Выигрышный вариант подачи, когда солнце ослепляет оппонентов.

Если бросите мяч в середину поля соперника, между членами команды, усложните им прием. Возрастает риск столкновения игроков, или неприема из-за несогласования действий.

При силовой подаче провожайте мяч рукой. Не делайте бросок отрывисто.

Чтобы придать ему вращательный элемент, но с сохранением траектории, делайте это в момент броска (рисунки 16, 17, 18).



Рисунок 16 — Подача

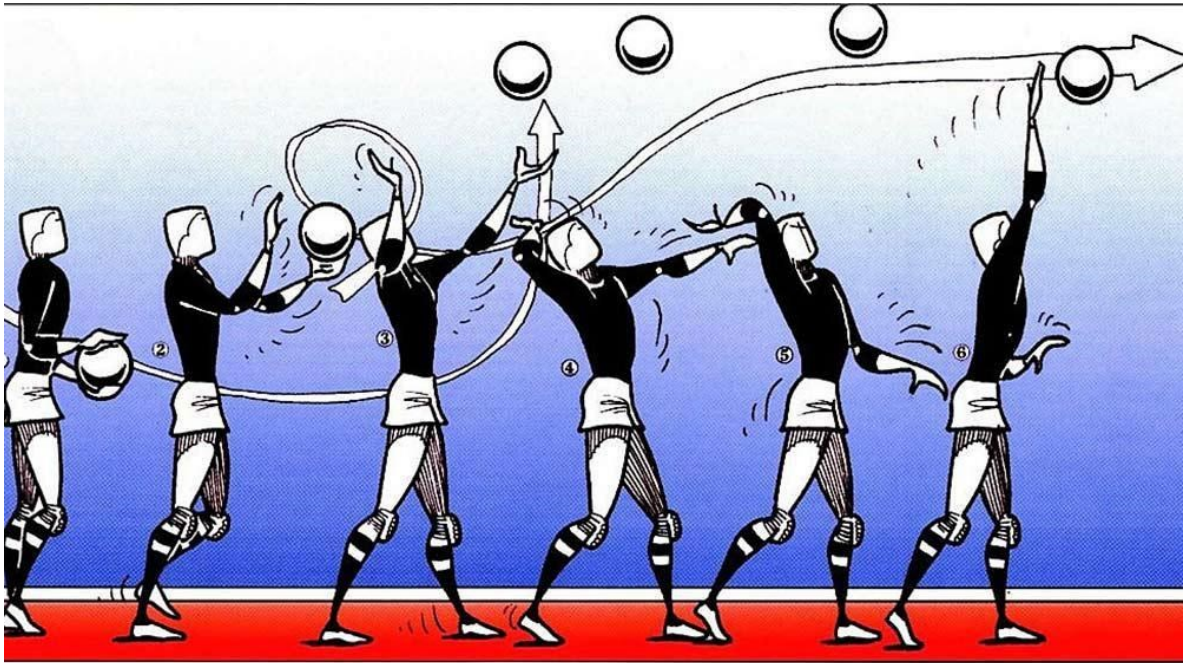


Рисунок 17 — Поддача «Свеча»

Встаньте правым боком, стопы поставьте на расстоянии своего плечевого пояса. Мяч бросайте вверх не выше макушки и не далее вытянутой руки. Левая верхняя конечность совершает движение снизу наверх, а правая — вниз. Немного присядьте, когда ударяет по снаряду, резко выпрямитесь. Удар совершайте ребром ладони (кулаком) (где большой палец) снизу. Снаряд, закрутившись, полетит вверх. Второй удар наносите по центру. Снаряд при соблюдении всех технических нюансов упадет на стороне оппонентов ближе к сетке [3].

При выполнении поддачи учитывайте ряд правил. Если ветер встречный, то снаряд подбрасывайте вперед, в ином случае — назад. Если ветреная погода с сильными порывами, сократите разбег до 1 шага и не бросай мяч высоко. Если ветерок почти не ощущается, при подкидывании оставь себе место для разбега и прыжка [2].

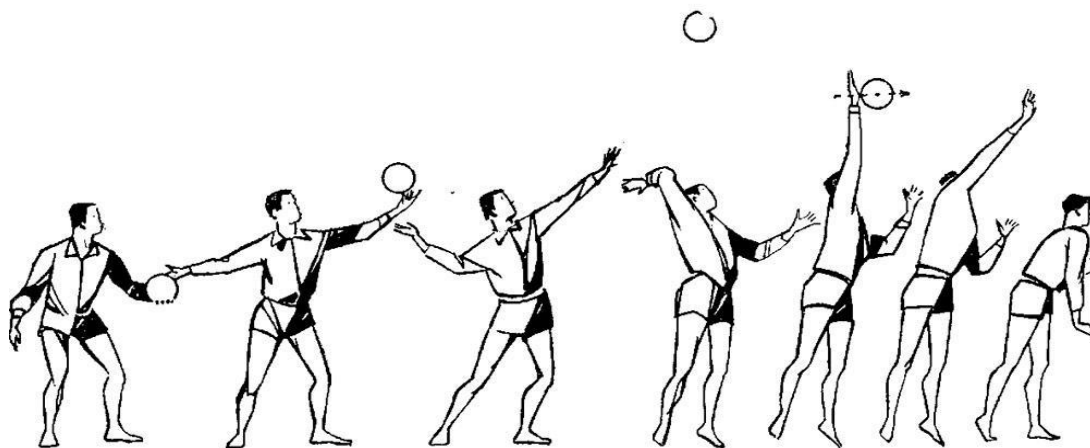


Рисунок 18 — «Планирующая» подача

Сначала подкинь снаряд к лицевой линии, сделай разбег длиной от одного до трех шагов и в прыжке, слегка отклонившись назад, ударь по центру мяча.

Некоторые хитрости:

Защита после броска подразумевает высокую стартовую скорость.

Реагируйте на руку соперника либо на снаряд, не смещая с него внимания, передвигайся по полю.

Ставьте «блок в диагональ» для перекрытия диагональной атаки (рисунок 19).



Рисунок 19 — Защитная тактика

Чтобы принять мяч, уделяйте внимание устойчивости, ставь стопы немного шире, чем ширина плечевого пояса (рисунок 20).



Рисунок 20 — Блок в волейболе

Варианты защиты:

Один ставит блок, другой на защите. Один игрок в низкой стойке стоит в центре поля, не доходя 5-6 м. до сетки. Такая позиция позволяет быстро переместиться в любую зону.

Оба на защите.

При приеме снаряда складывай руки «томагавком», т. е. ведущую ладонку сожми в кулак, но не сильно. Второй обхвати его, чтобы кончики ее пальцев покрывали основания первой, а большие пальцы были друг поверх друга [5].

Принимай удар двумя руками. Прием 1-й допускай в редких случаях. Отбивает мяч

Чтобы хорошо прыгать и высоко, соблюдайте правильную технику и развивайте свои показатели, в частности, высоту прыжка. Ее можно «прокачать», если на тренировках добиваться

максимальной эффективности движений путем постоянного увеличения числа повторений. Мышечная память в совокупности с концентрацией на каждом действии помогает повысить показатель. Также на высоту прыжка влияют мощность и сила, а как над ними работать, мы уже писали выше (рисунок 21).



Рисунок 21 — Высокий прыжок в волейболе

Лучшие упражнения для улучшения показателя:

- различные приседания (болгарские сплитовые, фронтальные, классические), выпады;
- ориентированные на развитие мускулатуры таза: румынская тяга, ягодичный мост (потом добавляется штанга), обратная гиперэкстензия;
- для укрепления голеностопного сустава – подъем на цыпочки;
- для равномерного прокачивания всего тела: жим лежа, планка, подтягивания.

Тренинг с тренером лучше самостоятельных.

Новичкам лучше заниматься под присмотром квалифицированного специалиста, поскольку он сможет подобрать нагрузку в соответствии с уровнем вашей подготовки и состоянием здоровья. Также следит за техникой прыжков, ударов, передач, объясняет и обучает игровым тактикам.

Профессионал состоит в составе Федерации волейбола, что позволяет выбиться в профессиональный спорт.

Также тренер отвечает за планирование тренировочного процесса. Одно занятие длится 1,5–2 ч, из которых 15–20 мин. выделяется на разминку. Затем выполняются различные упражнения для пляжного волейбола, отработка отдельных элементов. Остальная часть занятия – игра друг против друга для применения полученных знаний [4].

Число тренировок зависит от уровня активности, вашего опыта и физической подготовки. В самом начале нужно уделять внимание волейболу 1 раз в неделю и 2 дня — силовым тренировкам в зале. Нужно постепенно увеличивать число волейбольных нагрузок до 3 раз, но при этом не забывать про занятия с весами.

## 6 Упражнения для развития физических качеств в пляжном волейболе

Сила мышц кистей исключительно важна в волейболе. Поэтому для каждого будет полезно выполнять упражнения, рассчитанные специально для развития силы кистей. Представленные упражнения не отнимают много времени, их можно и нужно выполнять каждую тренировку в ходе общей разминки, для этого достаточно выбрать пару-тройку из списка ниже [1] (рисунок 22).

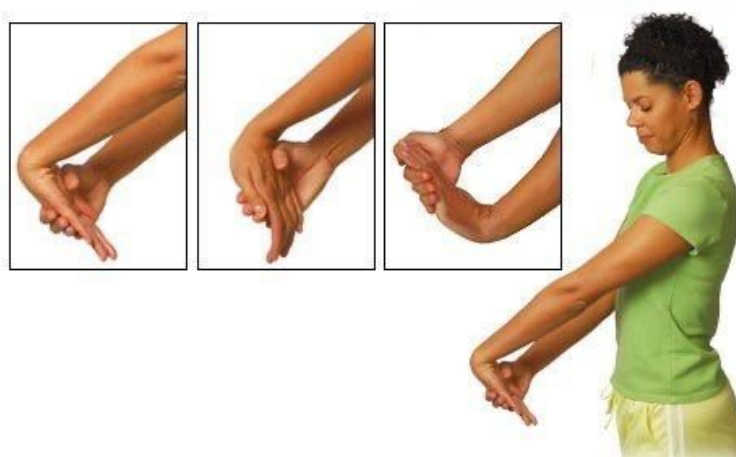


Рисунок 22 — Упражнения для рук или как развивать силу мышц кистей

Перед началом упражнений на развитие силы кистей необходимо подготовить их, разогреть мышцы, связки. Для этого следует произвести растяжку без рывков, плавно поочередно потянуть кисти рук на себя от себя, второй рукой помогая создавать дополнительное натяжение. Произвести вращения кистей вправо-влево, также не забудьте про упражнение «пальцы в замок», вытягивая руки перед собой и над головой (рисунки 23, 24).



Рисунок 23 — Упражнений на развитие силы кистей

Броски набивных мячей разного веса, уделяя основное внимание движению кистями. Для начала используйте небольшие веса 1–15 кг, со временем увеличивая нагрузку [3] (рисунки 24, 25).



Рисунок 24 — Упражнение № 1 на развитие силы кистей (с набивными мячами)





Рисунок 25 — Набивные мячи

Верхняя передача небольших набивных мячей весом 0,5–1 кг. Упражнение можно выполнять в паре, имитация верхней передачи партнеру. Перед началом упражнения хорошо прочувствуйте вес мяча, а также хорошо разогрейте пальцы рук (рисунок 26).



Рисунок 26 — Упражнение № 2

Вращения кистей в лучезапястных суставах, держа в руках гантели. На рисунке изображено вращение кистей без отягощения, выполнять тоже самое с гантелями в руках (рисунок 27).

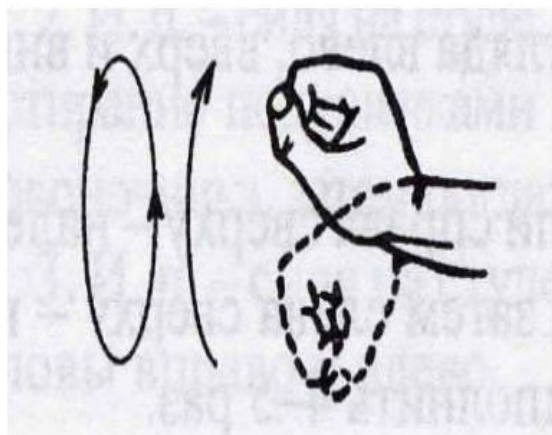


Рисунок 27 — Упражнение № 3

Выполнять поднятие и опускание кистей с гантелями в руках, ладонями, направленными вверх, а потом вниз (рисунок 28).



Рисунок 28 — Упражнение № 4

Отталкивание от стены, при этом акцентируя движения кистями. О стену можно опираться не только кончиками пальцев, но и всей ладонью [5] (рисунки 29, 30).



Рисунок 29 — Упражнение № 5



Рисунок 30 — Упражнение № 6. Отжимание от пола на пальцах

Эспандер. Просто закиньте его в машину, сумку, в офис. Уделяйте 10–15 минут работе в эспандере во время перерывов от работы, по дороге домой, если вы не водитель (рисунок 31).



Рисунок 31 — Упражнение № 7

Волейбол — это не только игра руками, но как не спорно это звучит, в волейболе главное ноги. От их силы и быстроты мышц ног зависит выполнение основных элементов игры: нападающий удар, блок, подача в прыжке, выход под мяч при приеме. Поэтому на тренировках все профессиональные спортсмены уделяют особое внимание упражнениям на ноги, тем самым повышая прыгучесть и быстроту [1] (рисунок 32).



Рисунок 32 — Упражнение № 1. Приседания как на обеих ногах, так и на одной ноге

Обычной волейбольной тренировки недостаточно, необходимо выполнять специальные упражнения, в том числе с отягощением, увеличивая силовую нагрузку и быстроту сокращения мышц.

Упражнение № 2. Прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения, также прыжки на двух

ногах, поочередно на одной, при этом каждую тренировку увеличивая общее количество прыжков (на рисунке 33 примерный график увеличения прыжков, корректируйте по самочувствию и наличию времени) (рисунки 33, 34, 35).



Рисунок 33 — Упражнение № 2. Прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения

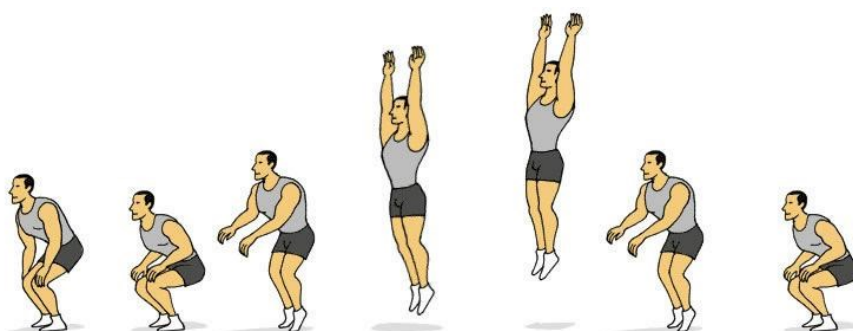


Рисунок 34 — Упражнение № 3. Многократное выпрыгивание в высоту из положения полного приседа

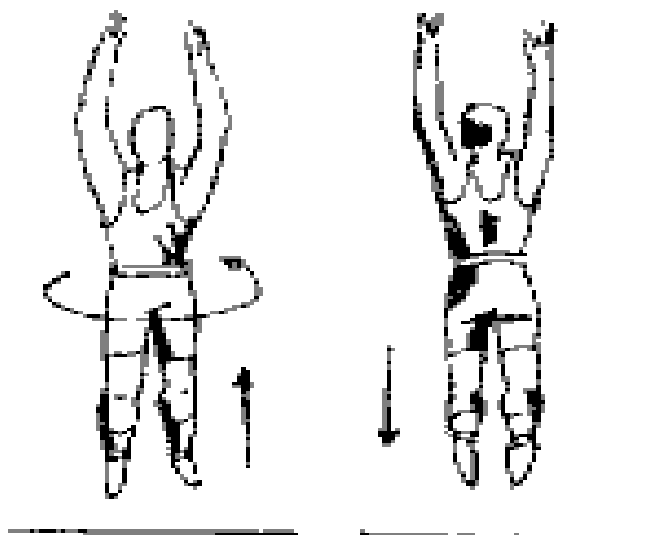


Рисунок 35 — Упражнение № 4. Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов

Упражнение № 5. Многократные прыжки с места на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте. Как правило, в спортзале таким предметом является баскетбольный щит, до которого необходимо допрыгнуть и коснуться ладонью как можно выше (рисунок 36).



Рисунок 36 — Упражнение № 5. Многократные прыжки с места на двух ногах с касанием предметов

Упражнение № 6. Прыжки с разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте. Для этого упражнения также можно выбрать баскетбольный щит. Производится разбег как при нападающем ударе, задача – выпрыгнуть как можно выше и коснуться ладонью щита, сетки или даже при хорошем росте и отличном уровне подготовки самого кольца. При разбеге не стоит забывать про замах рук и работу ног в момент отталкивания (рисунки 37, 38).

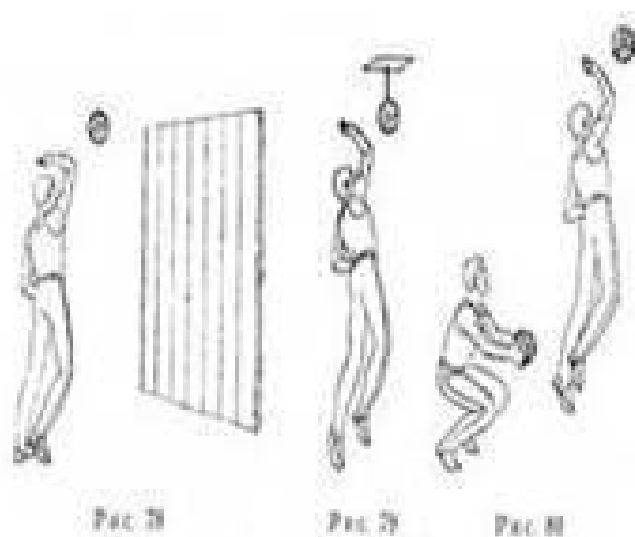


Рисунок 37 — Упражнение № 6. Прыжки с разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте

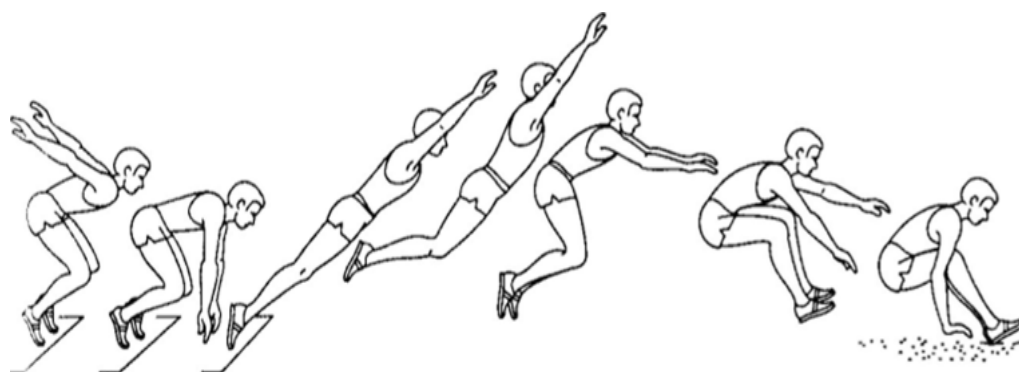


Рисунок 38 — Упражнение № 7. Прыжки в глубину с различной высоты

Упражнение № 8. Напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте двумя ногами. Начинать следует с невысоких скамеек и со временем увеличивать высоту предмета, на который осуществляется прыжок (рисунки 39, 40, 41, 42, 43).

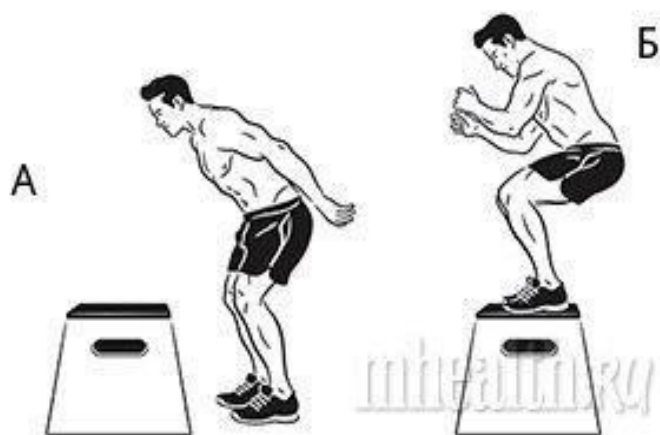


Рисунок 39 — Упражнение № 8. Напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте двумя ногами

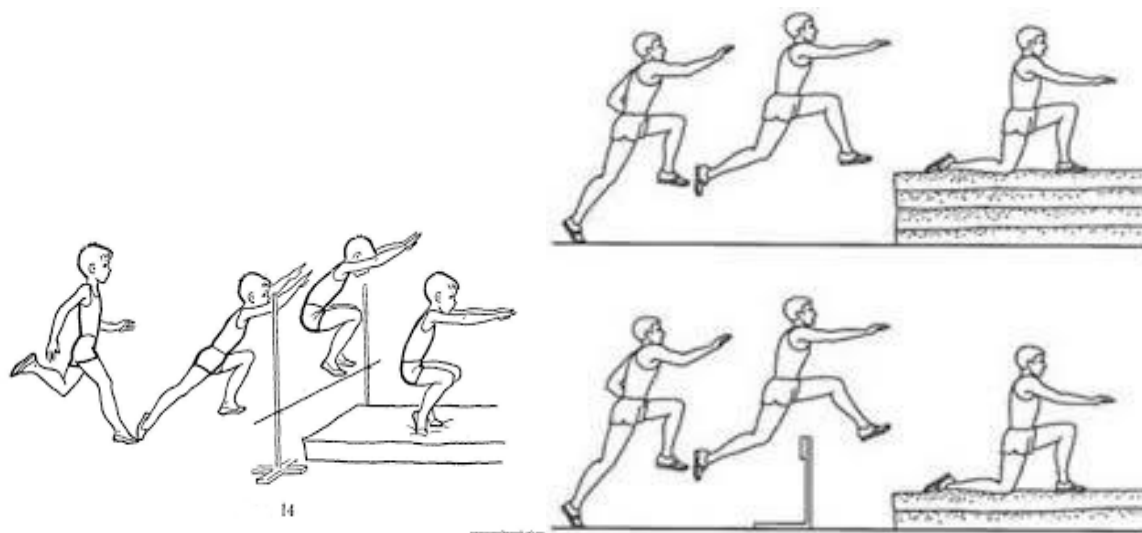


Рисунок 40 — Упражнение № 9. Прыжки на матах





Рисунок 41 — Упражнение № 10. Приседания со штангой либо с мешком на плечах (наполненным песком)

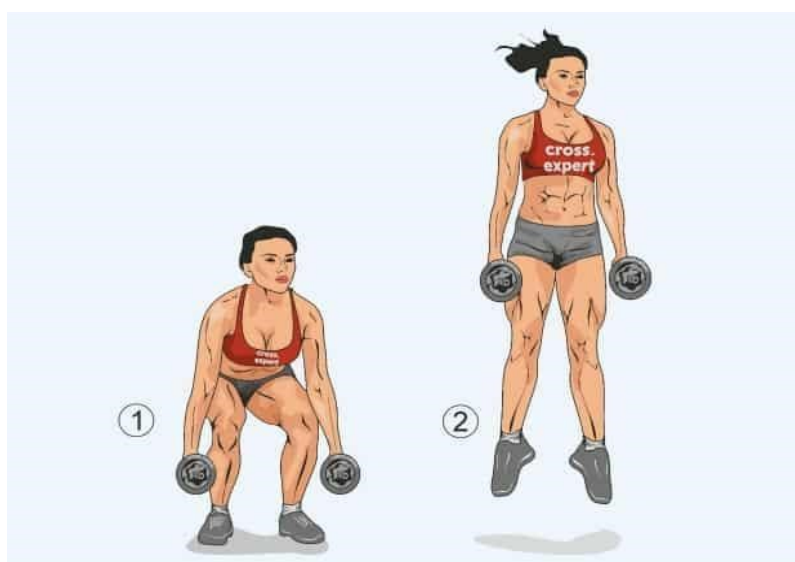


Рисунок 42 — Упражнение № 11. Прыжки с отягощением весом три – пять килограмма

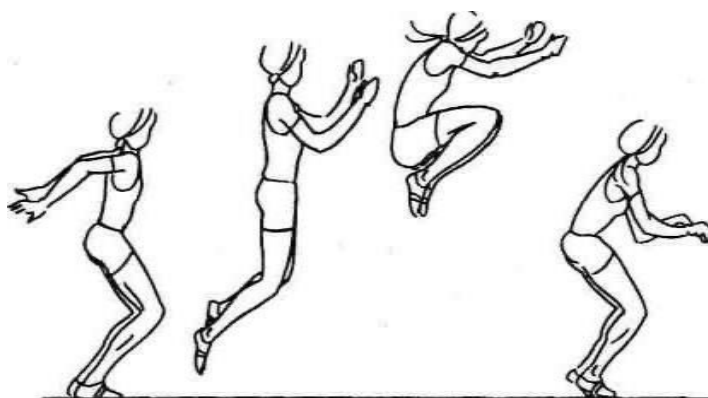


Рисунок 43 — Упражнение № 12. Многократные прыжки в высоту с места с высоким подниманием коленей

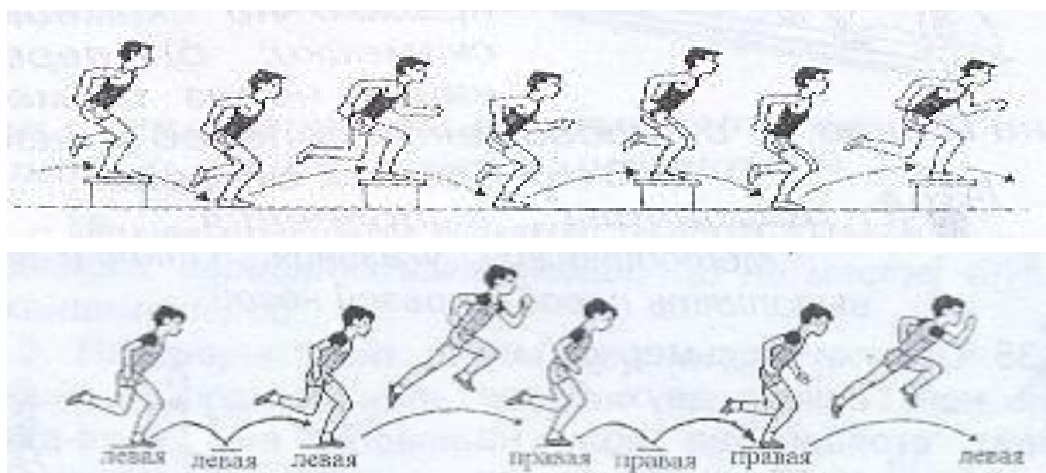


Рис. 44 — Упражнение № 13. Многократные прыжки на обеих и на одной ноге на дальность

Упражнение № 14. Серийные прыжки с преодолением препятствий, например, боковые прыжки через скамейку вправо-влево по всей длине скамейки без перерывов и без лишних напрыгиваний перед каждым прыжком. Со временем, когда будет получаться идеально, увеличить высоту скамейки при помощи каких-либо подставок (рисунок 45).

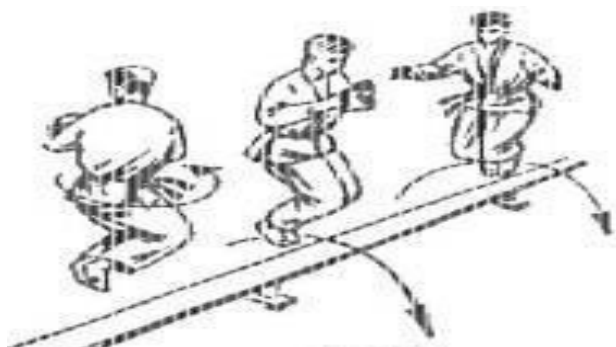


Рисунок 45 — Упражнение № 14. Серийные прыжки с преодолением препятствий

Выполняя серию таких упражнений регулярно, при этом увеличивая количество повторений и подходов, вы уже через пару месяцев почувствуете результат: насколько подвижнее и быстрее вы стали на площадке, а ваш прыжок на блоке и нападении становится выше.

## Заключение

Пляжный волейбол — это командная спортивная игра с мячом, разновидность классического волейбола. Спортсмены играют босиком на песчаной площадке, разделенной пополам сеткой. Цель игры — ударами рук направить мяч через сетку так, чтобы он приземлился на чужой половине (или соперник не смог правильно его отбить), и не допустить падения мяча на своей части площадки.

Пляжный волейбол (мужской и женский) культивируется более чем в 150 странах. Входит в программу Олимпийских Игр, Игр Доброй воли, Универсиады и др. крупных международных соревнований.

Помимо физических нагрузок потребуется соблюдение дисциплины и мотивация. Если использовать тренировки, как источник достижения цели, вскоре все желание заниматься исчезнет. Поэтому тренировки нужно полюбить.

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

Пляжный волейбол сейчас набирает большую популярность, но не стоит забывать о подготовке к таким необычным нагрузкам.

## Список использованной литературы

1. **Андриевская, М. В.** Вспомогательный материал для начинающих тренеров и учителей физкультуры / М. В. Андриевская. – СПб. 2010. – 60 с. – Текст : непосредственный.

2. **Ветков, Н. Е.** Спортивные и подвижные игры : учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. – Орел : Издательство «МАБИВ», 2016. – 129 с. – (Серия: Бакалавриат, Специалитет). – Текст : непосредственный. – URL: [https://e.lanbook.com/book/109462?category\\_pk=4775#authors](https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors) (дата обращения: 19.05.23)

3. **Железняк, Ю. Д.** Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред.: Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 86 с. – Текст : непосредственный.

4. **Железняк, Ю. Д.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 75 с. – Текст : непосредственный.

5. **Казаков, С. В.** Спортивные игры : энциклопедический справочник / С. В. Казаков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009. – 96 с. – Текст : непосредственный.

6. **Каратаева, Т. Ю.** Волейбол: техника и тактика игры : методические рекомендации / Т. Ю. Каратаева. – Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2016. – 74 с. – Текст : непосредственный.

7. **Круглов, Б. Ю.** Игры на песке / Б. Ю. Круглов. – М. : Здоровье, 2004 – 639 с. – Текст : непосредственный.

8. **Лукин, А.** Пляжный волейбол / А Лукин. – М. : Мир, 2000. – 475 с. – Текст : непосредственный.

9. **Маргелов, М.** Пляжный сезон / М. Маргелов. – М. : Старт, 2003. – 252 с. – Текст : непосредственный.

10. **Молодин, В. Н.** Волейбол / В. Н. Молодин. – М. : Наука, 2003. – 496 с. – Текст : непосредственный.

11. **Татьяничев, К.** Волейбол / К. Татьяничев. – М. : Игра или спорт, 2002. – 438 с. – Текст : непосредственный.

12. **Папагеоргиу, А.** Пляжный волейбол : руководство / А. Папагеоргиу, С. Хемберг. – М. : Терра-Спорт, 2004. – 328 с. – ISBN 5-93127-250-X. – Текст : непосредственный.

### *Нормативно-правовые материалы*

13. **Всероссийская федерация волейбола (ВФВ).** Официальные правила пляжного волейбола 2017–2020 : [утверждены 35-м Конгрессом ФИВБ 2016 г. : введены в действие в России с 16 мая 2017 года]. – Текст : электронный.

*Учебное издание*

**Каратаева** Татьяна Юрьевна, **Титов** Александр Николаевич

## ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Ответственный редактор

Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка

В. М. Жанко

Подписано в печать 30.05.2023. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 4,07.  
Тираж 500 экз. Заказ 212.

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.  
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.