

В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов, Е.П. Сафронова

**СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ
СТРИТБОЛОМ И ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТЬЮ**

Методические рекомендации

2010

УДК 796.1(075)
ББК 75.5я73
К82

Авторы: доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук **В.П. Кривцун (введение, разделы 1, 2)**; преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Д.Э. Шкирьянов (разделы 1, 2)**; преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Е.П. Сафронова (раздел 1)**

Рецензенты:

заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *В.А. Талай*; заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГУ», кандидат педагогических наук, доцент *В.В. Федоров*

В учебном издании раскрывается содержание и методика практических физкультурно-оздоровительных занятий с рекреативной направленностью такими популярными и доступными средствами физической культуры, как стритбол и пляжный волейбол.

Предназначено для обеспечения преподавания учебного курса «Методика практических занятий с физкультурно-рекреативной направленностью» по специализации 1 03 02 01 03 «Организация физкультурно-оздоровительной работы и туризма» студентам факультета физической культуры и спорта, а также для учителей, преподавателей физической культуры учебных заведений и инструкторов-методистов по физкультурно-оздоровительной работе и туризму.

УДК 796.1(075)
ББК 75.5я73

© Кривцун В.П., Шкирьянов Д.Э., Сафронова Е.П., 2010
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СТРИТБОЛОМ	5
1.1. История развития стритбола	5
1.2. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий стритболом	7
1.3. Оборудование мест занятий и инвентарь	9
1.4. Правила игры в стритбол	13
1.5. Содержание и методика проведения игр с оздоровитель- но-рекреативной направленностью	16
РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ	25
2.1. История развития пляжного волейбола	25
2.2. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий пляжным волейболом	27
2.3. Оборудование мест занятий и инвентарь	29
2.4. Правила игры в пляжный волейбол	31
2.5. Содержание и методика проведения игр с оздоровитель- но-рекреативной направленностью	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	39

ВВЕДЕНИЕ

По данным научных исследований в современном, интенсивно развивающемся обществе отмечается снижение уровня здоровья и повышение заболеваемости всех половозрастных категорий населения. Одним из важнейших условий укрепления и поддержания здоровья населения является оптимизация двигательного режима в соответствии с возрастом, полом и состоянием здоровья человека. Гипокинезия и гиподинамия, присутствующие в большинстве режимов учебы школьников, студентов, в производственных и бытовых процессах взрослого населения, отрицательно сказываются на общем состоянии здоровья, уровне учебы и работоспособности, чрезмерной нервно-эмоциональной напряженности в обществе и семье, преждевременных инволюционных изменениях, инвалидности и смертности.

Все это предопределяет необходимость поиска и разработки новых подходов и методик занятий наиболее популярными и доступными видами спорта с оздоровительно-рекреативной направленностью. Такие занятия должны обеспечить занимающимся оптимальный двигательный режим, создать положительное психоэмоциональное состояние, учитывать их интересы, возраст, пол и физическое состояние. Все это является необходимым условием для повышения интереса, создания мотивации и привлечения широких слоев населения к регулярным занятиям физическими упражнениями с целью профилактики гипокинезии и гиподинамии, укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

В данном учебном издании раскрываются исторические, организационные и методические аспекты развития и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с оздоровительно-рекреативной направленностью такими популярными и доступными видами спорта, как стритбол и пляжный волейбол. Кроме этого, в нем представлены различные дополнительные подготовительные высокоэмоциональные игры с рекреативной направленностью. Содержание позволит повысить качество проведения организованных и самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий этими увлекательными видами спорта, что будет способствовать более эффективному восстановлению организма человека после учебы, труда, организации досуга, улучшению психоэмоционального состояния, развитию и поддержанию физических, психических и психофизиологических качеств.

Настоящие методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова» и инструкторов-методистов по физкультурно-оздоровительной работе.

РАЗДЕЛ 1

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ СТРИТБОЛОМ

1.1. История развития стритбола

Стритбол (англ. Streetball) – в переводе с английского языка это уличный баскетбол. По мнению большинства авторов стритбол возник в бедных негритянских районах американских мегаполисов в 1891 году, когда канадский преподаватель Джеймс Нейсмит придумал для своих учеников новую игру: попадать мячом (англ. ball) в корзину (англ. basket) с выломанным дном, подвешенную на высоте 10 футов (3 м 48 см). До 50-х годов XX века стритбол был лишь забавой для мастеров традиционного баскетбола и особой популярностью среди широких масс населения не пользовался. Лишь во второй половине XX века стритбол превратился из обычной в очень популярную молодежную игру. Количество играющих на улице ребят стало расти благодаря желанию темнокожих парней из бедных районов попасть в NBA. На тот момент выбор для большинства из них был не велик: криминал или спорт. Так улица стала для многих своего рода тренировочной базой, а уличный баскетбол (стритбол) – «путёвкой в жизнь» [1, 2, 3].

В США большинство площадок для игры в стритбол были расположены в парках, благодаря чему появилась «Мекка» уличного баскетбола – Rucker Park. Долгое время с 60-х до 90-х годов она оставалась главной уличной площадкой, где играли лучшие игроки NBA [4].

В 1991 году уличная игра стритбол получила свое второе рождение благодаря компании Adidas, которая поставила перед собой задачу – положить начало крупнейшим турнирам по уличному баскетболу в Европе. Отправной точкой стал Париж, а затем за четыре месяца были покорены Мадрид, Берлин, Стокгольм, Цюрих и Вена. Уже через год соревнования прошли в 30 странах мира при участии около 20000 команд. Начиная с 1994 года, Adidas стал проводить европейские финалы, где встречаются команды – победительницы турниров в своих странах [5].

В России стритбол появился в начале 90-х годов, и в результате популяризации данной игры в 2002 году возникло Всероссийское движение любителей уличного баскетбола. Значительный вклад в развитие стритбола в Российской Федерации внесла в 2002-ом году компания Reebok, которая построила в Москве центр уличного баскетбола, тогда же прошел первый турнир под эгидой компании Reebok. А 2003-м году был проведен открытый чемпионат Москвы, в финале ко-

торого приняли участие команды Москвы, Краснодара, Ставрополя, Перми, Сочи, Новороссийска, Санкт-Петербурга. Впоследствии основы, заложенные "Reebok", нашли отражение в концепции чемпионата России: четыре тура, три отборочных турнира, общероссийский финал в Москве.

7 июля 2006 года состоялась официальная презентация Российской ассоциации уличного баскетбола, на которой был представлен её руководитель Александр Байдоков, утверждены документы, регламентирующие статус ассоциации и единые правила по уличному баскетболу. В результате деятельности ассоциации, в 2007 году под Лужниковским метромостом в Москве открылся крупнейший в России центр уличного баскетбола, где прошли этапы чемпионата и Кубка России. Впоследствии они стали всероссийскими финальными турнирами, где сборная России второго созыва триумфально завершила сезон, завоевав при этом первый приз на представительном международном Кубке Moscow Open-2007. В 2008 году ассоциация расширила свою географию: региональные этапы чемпионата страны проходили в Москве, Санкт-Петербурге, Перми, Краснодаре, Калининграде, Владивостоке, Новосибирске, Красноярске, Хабаровске, Иванове. Были созданы новые специализированные центры уличного баскетбола в Санкт-Петербурге, Калининграде, Владивостоке. Второй международный Кубок Moscow Open прошел на более высоком уровне. В нем приняли участие команды из 14 стран и сборная России вновь одержала победу.

В настоящее время стритбол в Российской Федерации является одним из самых модных и популярных массовых видов спорта. На сегодняшний день Российская федерация является лидером в развитии и популяризации стритбола в Европе среди широких слоев населения [2, 5, 6, 7].

На территории Беларуси стритбол развивается менее активно, чем в Российской Федерации и странах ближнего зарубежья. Несмотря на это, очевиден тот факт, что данная игра завоевывает сердца многих граждан нашего государства, подкупая своей простотой, демократичностью и высокой эмоциональностью. Подтверждением этому может служить ежегодный турнир по стритболу в Беларуси «I love this game», участие в котором может принять любой игрок в возрасте от 16 лет [8, 9].

Рассмотренные выше исторические факты развития и становления игры стритбол свидетельствуют о большой популярности её среди населения различных стран и позволяют предположить, что в недалеком будущем данная игра может стать одним из видов Олимпийских игр.

1.2. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий стритболом

В социально ориентированной политике Президента и Правительства Республики Беларусь большое внимание уделяется оздоровлению и формированию здорового образа жизни населения. Как известно, двигательный компонент в здоровом образе жизни занимает одно из наиболее важных мест в сохранении и укреплении здоровья. В этой связи стритбол, как один из наиболее популярных, демократичных и доступных средств физической культуры, может успешно использоваться в физкультурно-оздоровительной работе с населением. В последние десятилетия в различных странах мира стритбол приобрёл большую популярность среди различных половозрастных и социальных групп населения. Популярность рассматриваемой игры и её широкое применение в системе оздоровительно-рекреативной физической культуры обуславливаются относительной экономической доступностью, простотой и демократичностью правил, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным оздоровительным воздействием на организм занимающихся и др. [9, 10].

К основным преимуществам стритбола, как эффективного средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, можно отнести следующее:

1. Естественность выполняемых движений в процессе игры (ходьба, бег, прыжки, метания, передачи и броски мяча в корзину).

2. Высокая эмоциональность, которая достигается посредством непрерывного изменения игровой обстановки и соревновательного характера игры. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности, интереса к игре, формированию мотивов к регулярным занятиям, кроме этого создает благоприятные условия для воспитания у занимающихся умений управлять эмоциями, не теряя контроля над своими действиями.

3. Эффективное развитие физических, психических и психофизиологических качеств. В процессе физкультурно-оздоровительных занятий стритболом успешно развиваются такие физические качества как быстрота, скоростная и скоростно-силовая выносливость, ловкость, координация движений, пространственная ориентировка, способность выполнять точные движения по пространственным, временным и силовым параметрам. Коллективность действий, постоянное единоборство и соревновательный характер игр имеют важное значение для воспитания таких психических и морально-волевых качеств как дружба, товарищество, взаимовыручка, настойчивость и стойкость, смелость и решительность, выдержка, уважение

к сопернику, инициатива и творчество, сообразительность, целеустремленность, подчинение своих действий интересам коллектива и др. Кроме этого, во время занятий стритболом эффективно развиваются и такие качества как психическая устойчивость, самообладание, воля, чувство ответственности, бойцовские качества, устойчивость к стрессу. Непрерывность и внезапность изменения условий игры, меняющаяся игровая обстановка приучают игроков постоянно думать, следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию таких психофизиологических качеств как быстрота мышления, переключение, распределение, концентрация и устойчивость внимания. Все это положительно сказывается на развитии интеллектуальных способностей человека. Систематические занятия стритболом способствуют всестороннему развитию личности и рациональной организации свободного времени.

4. Комплексное оздоровительное воздействие на организм человека. В процессе разнообразной двигательной деятельности при игре в стритбол предъявляются достаточно высокие требования ко всем системам организма. Во время игры в стритбол активно вовлекается в работу сердечно-сосудистая система, дыхательный аппарат, железы внутренней секреции, органы пищеварения и выделения, нервная система и др. При организации и проведении учебно-тренировочной и соревновательной деятельности физическая нагрузка в стритболе носит разнообразный и вариативный характер, за счет чего и происходит комплексное оздоровительное воздействие занятий стритболом на весь организм человека. Учитывая то, что физическая нагрузка в своем большинстве носит скоростной и скоростно-силовой характер, то в этом случае за занимающимися необходимо вести постоянный врачебно-педагогический контроль.

5. Этичность игры. С учетом того, что правила игры предусматривают отсутствие судьи и самостоятельное регулирование игроками процесса игры, следует отметить этичность поведения спортсменов по отношению к соперникам при решении спорных ситуаций [9, 10].

Таким образом, стритбол относится к нестандартным ситуационным видам спорта, где в процессе занятий интенсивность движений может варьировать от низкой до максимальной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может снижаться или быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно в течение всей игры, что определяется постоянно изменяющейся обстановкой и условиями игры. В процессе игры в стритбол скла-

дывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход и переключение функций организма с высокого уровня деятельности на низкий и наоборот, что способствует повышению лабильности жизненноважных функций организма человека.

Учитывая анатомо-физиологические особенности организма лиц различных половозрастных групп населения и основные динамические характеристики стритбола, как вида оздоровительно-рекреационной физической культуры, необходимо отметить, что данная игра может быть рекомендована для оздоровления и проведения активного досуга преимущественно лицам молодого и зрелого возраста. Исходя из анализа литературных источников по организационно-методическим особенностям занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста можно сделать вывод, что многообразие и изменчивость условий игры, требующих от занимающихся большого запаса двигательных умений и навыков, высокого уровня развития физических качеств, зачастую делает стритбол недоступным для названной возрастной категории населения [2, 10, 11, 12]. Такое положение объясняется трудностями в дозировании физической нагрузки и врачебно-педагогическом контроле в процессе занятий стритболом. Изучение вопроса по использованию стритбола в оздоровительно-рекреативной физической культуре показывает, что данное направление изучено и описано в литературе крайне мало, что и определяет необходимость дальнейшего проведения исследовательской и методической работы по данному направлению.

1.3. Оборудование мест занятий и инвентарь

Оборудование мест для игры в стритбол с оздоровительно-рекреативной направленностью достаточно просто и не требуют для организации занятий особых условий, наличия дорогостоящего оборудования и инвентаря. Подобные занятия можно проводить как в закрытых помещениях (залах, манежах и др.) так и на открытом воздухе (стадион, парк и др.). Во время проведения занятий на открытом воздухе оздоровительное воздействие повышается за счет положительного влияния на организм занимающихся естественных сил природы. Для игры в стритбол необходима площадка с твердым покрытием, без каких либо препятствий размером не менее 7–7,5 x 12,5–15 м. Как правило, для игры используется половина баскетбольной площадки, либо специализированная площадка для игры в стритбол, щит с кольцом, баскетбольный либо стритбольный мяч. Необходимо отметить, что в зависимости от возраста и физического состояния занимающихся

ся для дозирования объема физической нагрузки можно не только регламентировать время игры но и использовать мячи разного веса и размера применяемых для игры в баскетбол и стритбол.

Для игры в стритбол необходимым условием является наличие игровой площадки с соответствующими размерами, разметкой и покрытием. Если для игры в стритбол с оздоровительной направленностью используется какая-либо часть существующей баскетбольной площадки то, исходя из официальных правил ФИБА, она должна



иметь следующие параметры (рисунок 1).

Длина (боковая линия) – 14 м, ширина (лицевая линия) – 15 м, центральный круг – радиус 1,80 м, область одно очкового броска ограничена двумя параллельными линиями и полукругом начинающимся с лицевой линии на расстоянии 6,25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины. Расстояние от этой точки до внутреннего края середины лицевой линии равно 1,575 м [13].

Рисунок 1. Разметка баскетбольной площадки для игры в стритбол.

Исходя из рекомендаций разработанных Российской ассоциацией уличного баскетбола, при оборудовании либо использовании существующих специальных площадок для игры в стритбол, игровая площадка должна иметь следующие параметры: длинна (боковая линия) – 8,5–10 м, ширина (лицевая линия) – 12,5–15 м, расстояние до двух очковой линии до перпендикуляра, опущенного из центра кольца – 6,25 м, до линии штрафного броска – 4,23 м, кольцо располагается на расстоянии 0,75–1,65 м от лицевой линии.

Подобные площадки для игры в стритбол нашли широкое применение в Российской федерации. Как правило, подобные площадки располагаются группами, имеют ограждения и освещение, что позволяет одновременно играть в любое время суток нескольким парам команд без угрозы столкновения игроков. Примером могут служить стритбольные комплексы в Москве такие как «Рижка», «Под мостом», в Перми «Плеханка», в Краснодаре «Вышка», в Санкт-Петербурге «Крыленко» и др. [14].

При оборудовании мест занятий для игры в стритбол с оздоровительно-рекреативной направленностью используются стационарные баскетбольные щиты (рисунок 2), размером 1,05 м x 1,8 м, толщиной не менее 0,01 м, либо специальные мобильные щиты со стойками для стритбола (рисунок 3) имеющие следующие, усредненные характеристики:

- Прямоугольный щит со скошенными углами, размером 1,2 x 0,9 м.
- Материал щита: эко-композит, оргстекло, прессованная фанера и др.
- Система позволяющая регулировать высоту стойки от 2,44 м до 3,05 м с шагом 15 см.
- Опорная мачта состоящая из 2–3 частей, обеспечивая быстрый монтаж и установку.
- Основание заполняемое водой или песком для устойчивости, объемом около 40–60 л.
- Транспортировочный вес конструкции в среднем не превышает 30–40 кг.

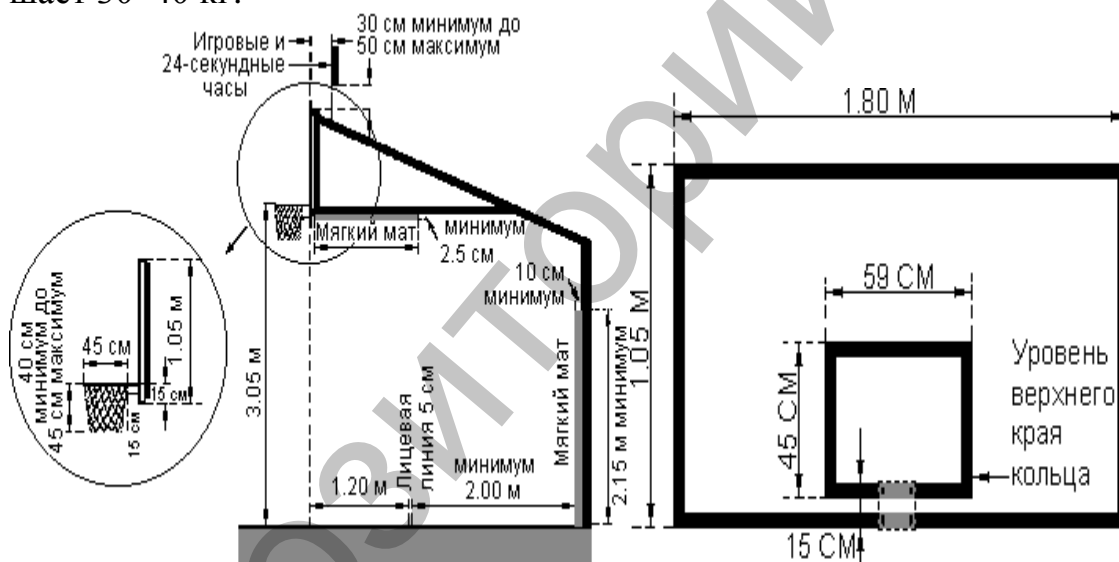


Рисунок 2. Стационарный баскетбольный щит.



Рисунок 3. Специализированные щиты для игры в стритбол.

Независимо от вида щита, он оборудуется стандартной баскетбольной корзиной (рисунок 4) диаметром 0.45 м.

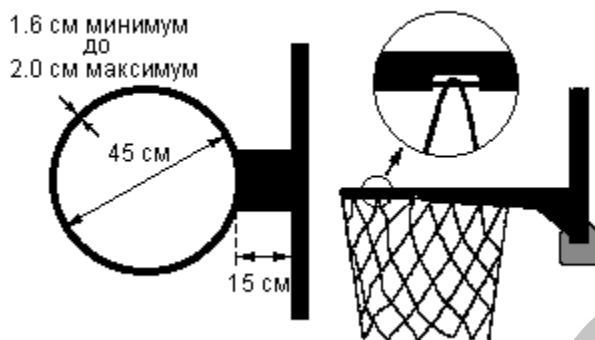


Рисунок 4. Баскетбольная корзина.

В настоящее время для оздоровительной физической культуры преимущество использования специализированных щитов для игры в стритбол неопределимо велико. Мобильность и относительно не высокая стоимость данных щитов позволяет превратить любую площадку с соответствующим покрытием и размерами во временное либо постоянное место занятий стритболом с оздоровительно-рекреативной направленностью.

Немаловажно отметить, что важным атрибутом игры в стритбол является мяч. Мяч для игры в стритбол представляет собой наполненный воздухом шар массой не более 650 грамм и длиной окружности не более 78 сантиметров. Как правило, мячи для игры в стритбол изготавливаются из специального синтетического прорезиненного материала и имеют надпись «indoor» или «outdoor», означающую, что данное изделие можно использовать, как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Для определения качества и пригодности мяча для игры в стритбол, существует ряд приемов, заключающихся в следующем:

- Для определения степени упругости мяча, его поднимают на высоту подбородка и отпускают вертикально вниз. После удара о землю, мяч должен отскочить перпендикулярно земле на высоту пояса бросавшего игрока.
- Для определения сферичности мяча, его подбрасывают вверх, сообщая при броске осевое вращение. После броска наблюдают наличие биения мяча. В случаях, когда наблюдается выраженное биение, мяч рекомендуется заменить.
- Проверка ниппеля производится нанесением на зону ниппеля мыльного раствора или воды. Накачанный мяч, несколько раз интенсивно сжимают руками. Появление при этом пузырьков воздуха означает то, что ниппель плохо держит герметичность и мяч непригоден для игры.

➤ Необходимо произвести ведение мяча по ровной поверхности. Если мяч при этом будет уходить в сторону, то это означает, что сферичность мяча нарушена и он непригоден для игры [15].

Для достижения максимального оздоровительного эффекта, профилактики травм и болезненных ощущений, как в процессе игры, так и по её завершению необходимо обратить особое внимание на выбор игровой обуви. Обувь для игры в стритбол должна сочетать в себе одновременно эластичность, легкость и жесткость подошвы и надежным образом защищать опорно-двигательный аппарат спортсмена. Кроме этого подошва спортивных ботинок для игры в стритбол должна выдерживать большие нагрузки и быть устойчивой к стиранию. Для игры в стритбол наиболее подходящими считаются баскетбольные ботинки. Они одновременно с достаточной устойчивостью, упругостью и мягкостью подошвы обеспечивают отличную фиксацию и боковую поддержку голеностопного сустава. При самостоятельном выборе спортивных ботинок для игры в стритбол необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Спортивную обувь следует покупать во второй половине дня, так, как ноги человека к этому времени отекают, и размер ступней более соответствует размеру во время игры.

2. Перед примеркой спортивной обуви необходимо приобрести носки, в которых планируется играть матчи. Примерять спортивную обувь необходимо в подобранных носках с учетом защитного снаряжения, так называемых «голеностопников».

3. Следует примерять оба ботинка, так как возможна незначительная разница в размерах.

4. Тщательно проверьте подошву ботинка на жесткость и эластичность отдельных зон. Для этого необходимо перегнуть ботинок пополам, он должен легко сгибаться в области проекции сустава большого пальца стопы и быть максимально жестким в области средней части арки стопы.

1.4. Правила игры в стритбол

В настоящее время существует несколько вариантов правил игры в стритбол. По нашему мнению, такое положение объясняется отсутствием международной федерации по уличному баскетболу и признания данной игры Олимпийским видом спорта. Совокупность данных обстоятельств обусловлена популяризацией стритбола среди населения в большей степени как вида оздоровительно-рекреативной физической культуры и в меньшей степени как вида спорта. Кроме этого необходимо отметить, что стритбол является большой рекламной индустрией с

огромными капиталовложениями, где в большинстве случаев правила игры определяют компании проводящие турниры под своим логотипом. Существующие на сегодняшний день разновидности правил игры в стритбол не имеют существенных отличий. Анализ информационных источников показывает, что наиболее распространенными правилами на территории Беларуси, Российской Федерации и стран ближнего зарубежья являются правила игры разработанные компанией Adidas, Nike, Reebok и Российской ассоциацией уличного баскетбола. В результате анализа различных вариантов правил игры в стритбол нами был сделан вывод, что наиболее пригодными, простыми и доступными для усвоения занимающимися, проведения занятий с оздоровительно-рекреативной направленностью и соревнований среди любителей являются правила игры предложенные компанией Adidas [1, 3, 16,17].

Правила игры в стритбол

1. Состав команды.

Команда состоит из 4 игроков (3 полевых и 1 запасной). Во время турнира нельзя изменять заявленный состав команды.

2. Начало игры.

Игра начинается вбрасыванием из-за ограничительной линии, противоположной от кольца. Право начать игру определяется жребием.

3. Окончание игры.

Окончание игры имеет следующие варианты:

1. По истечении 20 минут игрового времени.
2. Когда одна из команд набирает 16 очков.
3. Когда разница в счете составляет 8 очков.

Примечание 1: В случае ничейного счета по истечении 20 минут игра продолжается до первого заброшенного мяча.

Примечание 2: В случае проведения игр в подгруппах за победу команда получает 2 очка, за поражение – 1 очко, за победу с разницей 8 и более очков – 3 очка. За неявку команда получает 0 очков, а ее соперник – 2 очка.

Примечание 3: Капитан победившей команды отвечает за доставку протокола игры в судейскую коллегию.

4. Заброшенные мячи.

4.1. За каждый результативный бросок с игры из зоны ближе шестиметровой линии (6,2 м) и за штрафной бросок команде засчитывается 1 очко. За бросок из-за шестиметровой линии засчитывается 2 очка.

4.2. После каждого попадания мяч передается оборонявшейся команде и игра возобновляется согласно п. 6.1.

4.3. Для того чтобы мяч был засчитан, его после вбрасывания должны коснуться два игрока атакующей команды.

4.4. После перехвата мяч выводится за шестиметровую линию. Если мяч не выведен, набранное очко не засчитывается и мяч передается противоположной команде.

5. Замены.

Количество замен не ограничено. Запасной игрок может вступить в игру только после заброшенного мяча или перед вбрасыванием. После замены игра возобновляется согласно п. 6.1.

6. Вбрасывание.

6.1. После заброшенного мяча игра возобновляется из-за шестиметровой линии командой, которой был заброшен мяч. Таким же образом мяч вводится в игру после фола, после штрафного броска, после нарушения правил атакующей командой.

6.2. После аута мяч вводится в игру путем вбрасывания в точке, ближайшей к той, где мяч покинул площадку.

7. Нарушения.

Применяются следующие правила: пробежка, двойное ведение, прыжок с мячом, правило 5-ти секунд, правило 30-ти секунд. После нарушения мяч передается противоположной команде, и игра возобновляется согласно п. 6.1. За бросок сверху мяч не засчитывается и назначается штрафной бросок.

8. Спорная ситуация владения мячом.

В случае возникновения в игре спорной ситуации порядок владения мячом определяется жребием. В случае возникновения разногласий, только капитан команды может выступать от имени своей команды, подавать жалобы и протесты. Разногласия считаются разрешенными после возобновления игры.

9. Фолы и штрафные броски.

Фолы объявляются игроком, против которого совершен фол. После фола мяч передается команде, против которой нарушены правила. После 6 командных фолов за любое нарушение в нападении назначается 1 штрафной бросок, после которого мяч передается провинившейся команде. При этом, пострадавший игрок имеет право выбора между штрафным броском или владением мячом.

В случае умышленного или грубого фола назначается 1 штрафной бросок (вне зависимости от количества командных фолов) и мяч остается у пострадавшей команды. Игрок, совершивший 2 умышленных фола, дисквалифицируется до окончания игры.

Если после фола мяч попадает в кольцо, то засчитывается очко и записывается фол. Штрафной бросок пробивается только после 6 командных фолов или в случае умышленного фола.

После фола и штрафных бросков игра возобновляется согласно п. 6.1. В случае применения силы обе команды дисквалифицируются и выбывают из соревнований.

10. Тайм-ауты.

Команда имеет право на два 30-ти секундных тайм-аута. Время игры останавливается только, если тайм-аут взят в последние 3 минуты игры.

11. Судья-наблюдатель.

Судья-наблюдатель засекает время, ведет протокол игры и решает спорные ситуации. Судья-наблюдатель сам определяет умышленные фолы. Другие нарушения и фолы он лишь подтверждает. В случае необходимости он может взять судейство игры полностью на себя [8].

При организации занятий стритболом с оздоровительно-рекреативной направленностью, допускается упрощение предложенных выше правил с учетом возраста и уровня физической подготовленности занимающихся, с целью профилактики переутомления и возможности возникновения травматизма. Рациональное упрощение правил с учетом особенностей привлеченного к игре контингента позволяет достичь высокого оздоровительно-рекреативного эффекта.

1.5. Содержание и методика проведения игр с оздоровительно-рекреативной направленностью

Наряду с самой игрой в стритбол, в оздоровительно-рекреативной физической культуре широкое применение получили такие подводящие игры как «10 бросков», «Точка», «21», «31», «33», «15», «Плюс – минус», «Один плюс все». При организации и проведения этих игр используется инвентарь и оборудование для игры в стритбол или баскетбол. Особенностью рассмотренных ниже игр с оздоровительно-рекреативной направленностью является их простота, доступность и высокая эмоциональность. Данные игры могут с успехом применяться как подводящие для игры в стритбол, так и в качестве отдельного средства оздоровительно-рекреативной физической культуры. В связи с умеренной физической нагрузкой и доступностью названные игры могут широко применяться в физкультурно-оздоровительной работе с различными половозрастными группами населения, в том числе с лицами среднего и пожилого возраста.

1. Игра «10 бросков»

Для динамичного проведения игры оптимальное количество игроков составляет 2–4 человека, которые по состоянию здоровья отнесены к основной или подготовительной медицинским группам. Перед началом определяется очередность вступления занимающихся в игру. Каждому участнику дается 10 попыток для выполнения бросков по

кольцу из-за линии штрафного броска. В зависимости от физической и технической подготовки занимающихся место выполнения бросков на игровой площадке может быть и другим, но одинаковым для всех игроков. Игрок, вступающий в игру первым, начинает непрерывно выполнять броски по кольцу, а вступающий в игру следующий участник в этот момент подает ему мячи и ведет счет выполненным броскам и попаданиям в корзину. Затем второй игрок и все последующие так же выполняют по 10 бросков. Побеждает игрок, который выполнит наибольшее количество результативных бросков.

2. Игра «ТОЧКА»

В этой игре оптимальное количество игроков составляет 4–7 человек. Перед началом занимающиеся определяют очередность вступления в игру. Игра начинается с того, что первый игрок выполняет бросок с произвольно выбранной точки на игровой площадке. При успешной реализации своего броска первым игроком, второй игрок должен выполнить свой бросок с того же места, откуда выполнял бросок первый игрок. Затем, таким же образом в игру вступают все участники при условии реализации бросков. В том случае если кто-либо из игроков не попадет в кольцо, ему начисляется одно штрафное очко и следующий игрок, вступивший в игру, выполняет бросок с произвольно выбранной на игровой площадке точки и игра продолжается по описанным выше правилам. Необходимо отметить, что в данной игре существует правило «круга». Примером данного правила может служить следующая игровая ситуация. Если первый игрок выполняет результативный бросок с любой выбранной им точки и все остальные игроки также результативно выполняют броски с этой точки, то первый игрок уже не имеет права бросать с другой точки, а должен «подтвердить» свой предыдущий бросок. Если бросок не точен, то за промах игроку начисляется уже 2 штрафных очка.

Цель игры: путем точных бросков и, соответственно, промахов противника, заставить его набрать пять штрафных очков и тем самым вывести его из игры. Игра продолжается до того момента пока на площадке останется один игрок, т.е. победитель. Игра может проводиться на время. Побеждает тот игрок, у которого по истечении назначенного времени будет наименьшее количество штрафных очков.

3. Игра «21»

Оптимальное количество игроков в данной игре составляет 3–6 человек. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Она начинается с выполнения первым игроком броска с произвольно выбранной точки на игровой площадке. За

результативный бросок внутри 6-и метровой дуги на счет игрока зачисляется 1 очко, за попадание из-за 6-и метровой дуги – 3 очка. После попадания в кольцо игрок продолжает набор очков, выполняя броски из-за штрафной линии, при этом за каждый результативный бросок игроку зачисляется 2 очка. При непопадании в кольцо первого игрока, как с любой точки игровой площадки, так и из-за линии штрафного броска, второй игрок должен выполнить подбор мяча без отскока от игровой площадки и выполнить бросок с данной точки. При успешной реализации броска, ему зачисляется 1 или 3 очка, после чего игрок продолжает набор очков бросками из-за штрафной линии и игра продолжается по описанным выше правилам. Если при подборе мяча игрок ловит мяч после отскока, то право на осуществление бросков переходит к следующему игроку, который начинает выполнять броски с любой точки игровой площадки. За непопадание мячом в кольцо или щит в игре существует правило «штрафа». В этом случае из набранного игроком количества вычитается 1 очко и право выполнять броски переходит к следующему игроку. Таким образом, выигрывает тот игрок, который первым набирает 21 очко.

4. Игра «Снайпер»

Оптимальное количество игроков в данной игре составляет 3–6 человек. Перед её началом участники должны определить очередность, в которой они будут вступать в игру. Началом игры является бросок первого игрока с произвольно выбранной точки игровой площадки. За результативный бросок внутри 3-х секундной зоны игроку начисляется 1 очко, за пределами 3-х секундной зоны – 2 очка, из-за 6-ти метровой линии – 3 очка. После успешной реализации первого броска игроку предоставляется право на выполнение бросков из-за штрафной линии. Каждое такое попадание мяча в корзину оценивается тем количеством очков, какое ему было начислено за первый результативный бросок, т.е. 1, 2, или 3 очка. Игрок выполняет броски со штрафной линии до тех пор, пока им не будет совершена ошибка, после чего право выполнять броски переходит к следующему игроку. Следующий игрок, как и предыдущий, выполняет первый бросок с произвольно выбранной точки игровой площадки, успешная реализация которого будет оцениваться в 1, 2 или 3 очка, и т. д. Выигрывает тот игрок, который первым после успешной реализации всех бросков наберет ранее оговоренное количество очков. В игре существует правило перебора.

Примечание: В зависимости от технической подготовки участников игра может проводиться до любого другого ранее оговоренного количества очков.

5. «Бомбардир»

Для проведения данной игры оптимальное количество участников составляет 4–6 человек. Игра проводится с низкой интенсивностью и может быть рекомендована лицам с ограниченными физическими возможностями. Перед началом игры участникам необходимо определить очередность, в которой они будут вступать в игру. На линиях, ограничивающих трехсекундную зону, определяются 5 точек, которые расположены следующим образом: две точки по середине этих линий, одна – по центру линии штрафного броска и две – по её краям (рисунок 1). Каждому игроку предоставляется право на выполнение по три броска с каждой из этих точек. Не зависимо от результата, после выполнения трех бросков игрок переходит на следующую точку. Каждый результативный бросок, выполненный игроком, оценивается в 1 очко. В игре побеждает тот игрок, который после прохождения всех точек наберет наибольшее количество очков. Максимальное количество, которое игрок может набрать в этой игре, составляет 15 очков. Необходимо отметить, что возможен вариант проведения данной игры и на время. В этом случае за заранее оговоренное время, к примеру за 30 секунд, игрок должен выполнить все броски с обозначенных точек. Для повышения эмоциональности игры последний бросок с каждой точки игровой площадки может оцениваться в 2 очка.

Для усложнения игры и в зависимости от физической и технической подготовленности игроков место выполнения бросков может располагаться за 6-ти метровой линией. Вариант расположения точек для выполнения бросков представлен на рисунке 2.

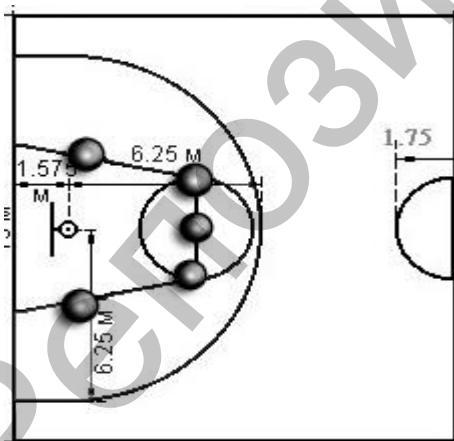


Рисунок 1. Схема выполнения бросков из-за линии 3-х секундной зоны.

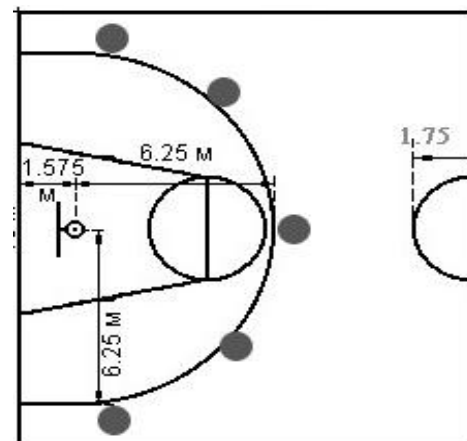


Рисунок 2. Схема выполнения бросков из-за 6-ти метровой зоны.

6. Игра «31»

В игре принимает участие 2–6 игроков. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Она начина-

ется с выполнения первым игроком броска из-за штрафной линии, при попадании мяча в корзину ему насчитывается 3 очка. Затем, независимо от того, был первый бросок результативным либо нет, игроку необходимо поймать мяч после одного отскока от игровой площадки и выполнить второй бросок, за который при попадании ему насчитывается 2 очка. После второго броска игроку необходимо выполнить подбор мяча без отскока и выполнить третий бросок, при реализации которого игроку насчитывается 1 очко. Таким образом, каждому игроку дается право на выполнение трех бросков. В случае если игрок осуществляет три результативных броска подряд, он получает право на выполнение еще одной серии бросков. За непопадание мячом в кольцо или щит существует правило «штрафа». В этом случае из набранного игроком количества очков вычитается 1 очко и право выполнять броски переходит к следующему игроку. Кроме этого, необходимо отметить, если после первого броска игрок ловит мяч после двух и более отскоков, либо после второго броска ловит мяч после одного и более отскоков, то право на осуществление бросков переходит к следующему игроку. Победителем в игре становится тот игрок, который первый набирает 31 очко. В игре действует правило перебора.

Примечание: игроки с хорошей физической подготовкой могут ловить мяч после первого броска без отскока от игровой площадки, а после второго броска с одним отскоком. Остальные правила аналогичны описанным ранее.

7. Игра «33»

В игре принимает участие 3–6 игроков. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Она начинается с того момента, когда первый игрок выполняет бросок из-за штрафной линии, начиная тем самым записывать очки на свой игровой счет. Все результативные броски в данной игре оцениваются в 3 очка. После промаха первого игрока второй игрок должен осуществить подбор мяча без отскока от поверхности площадки, и выполнить бросок с места ловли мяча. В случае реализации данного броска игрок преступает к выполнению бросков из-за штрафной линии. В случае промаха второго игрока третий игрок должен осуществить подбор мяча и продолжать игру согласно описанным выше правилам. После достижения одним из игроков персонального счета в 30 очков, ему предоставляется право на выполнение заключительного броска с любой точки из-за 6-метровой линии. В случае промаха в игру вступает следующий игрок. За непопадание мячом в кольцо или щит в данной игре существует правило «штрафа». В этом случае из набранного игроком количества очков вычитается 3 очка и право выполнять броски

переходит к следующему игроку, который осуществляет набор очков бросками из-за линии штрафного броска. Кроме этого, необходимо отметить, если игрок осуществляет подбор мяча после одного или нескольких отскоков, то право на осуществление бросков переходит к следующему игроку, который преступает к выполнению бросков из-за штрафной линии.

8. Игра «15»

Основной особенностью данной игры является то, что результативным будет считаться лишь тот бросок, который был выполнен в прыжке. Данная игра может быть рекомендована занимающимся с хорошей физической и технической подготовкой. Оптимальное количество игроков для её проведения составляет 3–6 человек. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Игра начинается с того момента, когда первый игрок приступает к набору очков выполняя броски в прыжке из-за штрафной линии. В случае промаха первого игрока второй игрок должен в прыжке подобрать мяч и поразить кольцо. При реализации этих бросков игроку насчитывается по 2 очка. Если игрок при подбор мяча не успевает выполнить бросок в прыжке, либо осуществляет подбор мяча после одного отскока от игровой площадки, то ему после этого необходимо сделать двойной шаг и выполнить бросок в прыжке, за что при попадании мяча в корзину ему насчитывается 1 очко и он продолжает набор очков в прыжке из-за штрафной линии. За не попадание мячом в кольцо или щит в игре существует правило «штрафа». В этом случае из набранного игроком количества очков списывается 1 очко и право выполнять броски переходит к следующему игроку. Кроме этого, необходимо отметить, если игрок ловит мяч после двух отскоков от игровой площадки, то право на осуществление бросков переходит к другому игроку. Победителем в игре становится тот игрок, который первый набирает 15 очков. В игре действует правило перебора.

Примечание: В зависимости от технической подготовки участников игра может проводиться до любого другого ранее оговоренного количества очков.

9. Игра «Плюс – минус»

Для проведения данной игры оптимальное количество игроков составляет 4–6 человек. Эта игра может с успехом применяться на занятиях с лицами имеющими различный уровень физической и технической подготовки и отнесенными по состоянию здоровья к основной или подготовительной медицинским группам. В зависимости от контингента занимающихся и предварительной договоренности рассмат-

риваемая игра может проводиться до 5, 7, 10 и более очков. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. В зависимости от подготовки и интересов занимающихся, на игровой площадке определяется место, с которого в процессе игры все игроки будут выполняться броски мяча в корзину. В данном случае предложенная игра будет рассмотрена на примере бросков из-за штрафной линии. В этом случае, если бросок окажется результативным, то на счет первого игрока записывается 1 очко («плюс 1»), а со счета второго игрока автоматически списывается 1 очко («минус 1»). Первый игрок продолжает набор очков до первого промаха. Затем второй игрок из-за штрафной линии начинает выполнять броски в корзину, записывая при этом очки на свой счет и списывая очки со счета третьего игрока и т.д. Победителем в игре становится тот, кто первый доведёт свой персональный счет до ранее обусловленного количества очков.

Примечание: В зависимости от технической подготовки и интересов участников игры после промаха первым игроком второй игрок может выбирать на площадке любое другое место, с которого все остальные игроки должны выполнять броски мяча в корзину до очередной ошибки. Счет очков ведется так же как и предыдущем примере.

10. Игра «Все за одного»

Данная игра рекомендуется лицам, отнесенным по состоянию здоровья к основной медицинской группе с хорошей технической и физической подготовкой, уверенно владеющих техническими приемами и правилами игры в стритбол. Для проведения данной игры оптимальное количество игроков составляет 3–5 человек. Перед её началом участники должны определить очередность вступления в игру. Игра начинается с введения мяча первым игроком с любой точки из-за 6-метровой линии. В этот момент все остальные игроки находятся на расстоянии не менее 3 м от места ввода мяча в игру. Первому игроку необходимо обыграть своих соперников и выполнить результативный бросок по кольцу с любой точки игровой площадки, после чего ему дается право на выполнение трех дополнительных бросков из-за штрафной линии. В случае успешной реализации и этих трех бросков игроку предоставляется право на премиальный повторный ввод мяча в игру с любой точки из-за 6-метровой линии и игра продолжается по описанным выше правилам. В случае потери мяча первым игроком или неудачного броска по кольцу, любой другой игрок, подобранный мяч, становится партнером первого игрока. Его задача состоит в том, чтобы за счет игровых взаимодействий создать для первого игрока необходимые условия для успешной атаки кольца. В случае повтор-

ной неудачной попытки атаки кольца первым игроком и перехвата мяча одним из оставшихся игроков, то он так же становится партнером первого игрока и команда его уже состоит из 3-х человек, но при этом мяч в кольцо может забрасывать только первый игрок. Если и третий бросок первого игрока оказался не результативным, то он прекращает свою игру, а второй игрок начинает ввод мяча из-за 6-ти метровой линии и игра продолжается по вышеописанным правилам. Если после выполнения трех штрафных бросков хоть один из них будет не точным, то этот игрок так же прекращает игру, а в игру вступает следующий игрок и т.д.

За попадание мяча в корзину игроком, когда он один, ему начисляется 3 очка, если игра продолжается вдвоем, то 2 очка, а если втроем, то 1 очко. Партнеру, который сделал последнюю передачу и вывел игрока на результативный бросок, начисляется 1 очко. За каждый результативный бросок из-за штрафной линии игроку начисляется дополнительно по 2 очка. Игра может продолжаться до 20, 30, 50-ти и более очков. Победителем в игре становится тот, кто первый доведёт свой персональный счет до ранее обусловленного количества очков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Миннивалиев, В. Осенний стритболл // Статьи. Спорт. StreetBall. [электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа: <http://rapworld.clan.su/publ/16-1-0-61>. – Дата доступа: 28.08.2009.
2. Глущенко В. История стритбола как она есть // Чемпионат. ru [электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: <http://www.championat.ru/basketball/article-35269.html>. – Дата доступа: 28.08.2009.
3. Джаноян Д. Стритбол, или «Спорт – это не повинность, это удовольствие!» // Москва для детей и родителей [электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://www.mosfamily.ru/articles /sport/4_39. – Дата доступа: 28.08.2009.
4. Гинемер Г. Стритбол в Новосибирске - для дня Города! // Междугородняя сеть: Новосибирск, Краснообск, Бердск [электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://www.hnet.ru/news/id/199/>. – Дата доступа: 28.08.2009.
5. История Стритбола / STREETKNIGHTS [электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: <http://streetknights.narod.ru/streetbhist.htm>. – Дата доступа: 28.08.2009.
6. Легенда [электронный ресурс] / RBK 3x3. – 2008. – Режим доступа: <http://www.rbk3x3.ru/index.html>. – Дата доступа: 28.08.2009.
7. Информация об ассоциации [электронный ресурс] / Российская ас-

социация уличного баскетбола. – 2008. – Режим доступа: <http://www.streetbasket.ru/index.html>. – Дата доступа: 28.08.2009.

8. Тригорлов В. Стритбол в Беларуси // Проект I love this game [электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: http://streetball.by/index.php?option=com_content&task=view&id=10&Itemid=120. – Дата доступа: 28.08.2009.

9. Стритбол в Беларуси [электронный ресурс] / Форум extreme.BY. – Режим доступа: <http://extreme.by/forum/post151180.html?sid=169d539aca22727cbd1e6352b89e16>. – Дата доступа: 28.08.2009.

10. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 299-300.

11. Гритченко, Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры / Н.В. Гритченко. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва: Медицина, 1972. – С. 219–224.

12. Фрейзер, У.К. Баскетбол / У.К. Фрейзер, А. Сэчер. – пер. с англ. Р.А. Цфасмана. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – С. 329–335.

13. Разметка площадки, схемы [электронный ресурс] / Спортивные площадки CRUMB. – 2002. – Режим доступа: <http://www.crumb.ru/covering/articles/176/>. – Дата доступа: 28.08.2009.

14. Площадки [электронный ресурс] / Российская ассоциация уличного баскетбола. – 2007. – Режим доступа: <http://www.streetbasket.ru/playgrounds/>. Дата доступа: 28.08.2009.

15. Мячи для стритбола [электронный ресурс] / Портал NoLimit. – 2008. – Режим доступа: http://www.alimit.ru/?class=article&sport_id=58&id=197. – Дата доступа: 28.08.2009.

16. Правила / Лига уличного баскетбола reebok 3 x 3. – 2004. – Режим доступа: <http://astreetball.narod.ru/rules/rules.htm>. – Дата доступа: 28.08.2009.

17. Разные игры [электронный ресурс] / Российский стритбол. – 2008. – Режим доступа: <http://www.streetball.ru/rules/>. – Дата доступа: 28.08.2009.

РАЗДЕЛ 2

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ

2.1. История развития пляжного волейбола

Пляжный волейбол (англ. beach-volleyball, что слово beach переводится как пляж + волейбол). Имеются и другие названия пляжного волейбола как бич-волей (BVV) как командная спортивная игра с мячом, разновидность классического волейбола. Между пляжным волейболом и классическим волейболом существует много общего, но есть и существенные отличия в правилах и тактике игры.

Своим возникновением волейбол обязан Вильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 г. в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. В то время Дж. Морган смешал элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола, таким образом, получив совершенно новую игру, которую назвал «минтонет». Год спустя на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда игра получила новое название – «волейбол». А в 1897 г. в США были опубликованы первые правила игры в волейбол [3, 16, 17].

Анализ и систематизация информационных источников по вопросу возникновения пляжного волейбола показывает, что большинство авторов изучающих данный вопрос склонны утверждать, что первые упоминания о пляжный волейбол относятся 1910 г., когда на Гавайях в ожидании хорошей волны члены местного серфинг-клуба нередко играли в волейбол на пляже. Одним из самых заядлых игроков был знаменитый пловец олимпийский чемпион и рекордсмен Дюк Каханамоку. Позже он в качестве спортивного руководителя пляжного клуба Санта-Моники (Калифорния, США), попытался превратить пляжный волейбол из вида оздоровительно-рекреативной физической культуры в динамический, зрелищный, требующий от участников хорошей физической подготовки профессиональный вид спорта. Именно в Санта-Монике в 1920 гг. впервые установили на пляже сетку и разметили площадку для игры в волейбол. Так состоялось второе рождение пляжного волейбола – уже в новом качестве [1, 4, 5, 6].

На общественных и частных пляжах Южной Калифорнии все чаще стали появляться специальные площадки для игры в пляжный волейбол. В официальных матчах игра шла в формате 6×6 и основную часть игро-

ков составляли учащиеся местных колледжей. С 1924 г. частные клубы стали проводить регулярные соревнования местного масштаба [4].

Впервые в Европе пляжный волейбол, как эффективное средство оздоровительно-рекреативной физической культуры, стал широко использоваться в 1927 г. на пляже в Франконвилле, местечке к северо-западу от Парижа. Со временем игра получила распространение и в других европейских странах и прежде всего в Болгарии, Чехословакии и Латвии [4, 7].

В 1930 году в Санта-Монике состоялся первый матч по пляжному волейболу с командами из двух человек. Необходимо отметить, что сначала участники игры 2×2 использовали лишь четверть площадки, затем – половину и постепенно «освоили» ее целиком. Со временем формат игры 2×2 приобрел невероятную популярность [1, 4, 5].

Таким образом, анализ исторического развития пляжного волейбола показывает, что в 1920–1930 гг. он активно распространяется по всему миру, как эффективное, доступное, динамическое и высокоэмоциональное средство оздоровительно-рекреативной физической культуры, которое успешно используется для проведения активного отдыха населения. В это время параллельно с традиционной игрой 2×2 большую популярность приобретает игра в формате 4×4.

В 1947 г. в Калифорнии на State Beach компанией Holzman был организован первый официальный турнир по пляжному волейболу [1].

В начале 1950 гг. в США началась огромная популяризация пляжного волейбола. Он стал составной частью «калифорнийского стиля» такой же, как серфинг, ассоциируясь в представлении людей не только со спортом, но также с музыкой и модой. В него начинают играть в Северной Калифорнии и Флориде. Организуется несколько неофициальных, коммерческих турниров с небольшим призовым фондом. В этот период к пляжному волейболу впервые приобщаются женщины, сначала они играют в «смешанном разряде», затем – в женских командах. Популяризации и становлению игры, как эффективного средства оздоровительно-рекреативной физической культуры и вида спорта, в значительной степени способствовали сопровождавшие выступления спортсменов конкурсы красоты и всевозможные представления, а также интерес, который проявляли к пляжному волейболу звезды шоу-бизнеса (например «Битлз») и такие представители большой политики, как президент Кеннеди [1, 4, 5, 6].

В 1960 г. в истории пляжного волейбола отмечен интересный факт, кроме традиционного на тот момент варианта игры 2×2 и 4×4, начал использоваться дополнительный формат игры – 3×3. Такое положение, по нашему мнению объясняется поиском оптимальных правил игры в пляжный волейбол, удовлетворяющие потребности занимающихся с различным уровнем физической подготовленности.

В 1965 г. создается первая в истории пляжного волейбола организация – Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, которая разрабатывает первые единые правила игры [4].

В 1986 году был создан главный управляющий орган в пляжном волейболе, Международный совет по пляжному волейболу, входящий в состав FIVB – Международной федерации волейбола. Данный факт свидетельствует о международном признании пляжного волейбола не только как вида оздоровительно-рекреативной физической культуры, но и как вида спорта. С признанием данной игры FIVB в феврале 1987 г. в Рио-де-Жанейро прошел первый официальный чемпионат мира по пляжному волейболу [4, 7].

В 1992 г. пляжный волейбол входит в неофициальную программу Олимпийских игр в Барселоне. Год спустя на сессии МОК в Монте-Карло данная игра была признана олимпийским видом спорта, и в 1996 г. состоялся ее официальный дебют на Олимпийских играх в Атланте – с участием 24 мужских и 18 женских команд. Данный момент, можно считать ключевым в развитии и популяризации данной игры среди населения всего мира.

В настоящее время FIVB организует мировые туры в различных странах Америки, Европы и Азии на серьезной коммерческой основе, где призовой фонд мужских и женских команд может достигать 2 миллиона долларов США. Кроме этого важно отметить, что FIVB не забывает об оздоровительно-рекреативном значении данной игры, о чем свидетельствуют регулярные соревнования среди любителей, а также различные турниры класса «сателлит», «челендж» и др. [4].

На территории бывшего СССР, в том числе и в Беларуси, пляжный волейбол был известен еще в 1930 г., но первые официальные соревнования прошли только в 1986 году, когда был разыгран Кубок Москвы и Кубок СССР среди мужчин. В том же году советские волейболисты дебютировали на чемпионате мира и в мировом туре [4, 8].

Рассмотренная выше история развития пляжного волейбола позволяет утверждать, что в мировой практике пляжный волейбол прошел полный путь развития от популярного высокоэмоционального средства оздоровительно-рекреативной физической культуры до олимпийского вида спорта.

2.2. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий пляжным волейболом

За последнее десятилетие пляжный волейбол надежно закрепился в ряду популярных и доступных видов оздоровительно-рекреативной физической культуры и пользуется большой популярностью среди населения. Пляжный волейбол обладает комплексным

оздоровительным воздействием на организм занимающихся, но исходя из ряда организационно-методических особенностей проведения, подобные занятия доступны не всем, в отличие от классического волейбола [9, 10].

Пляжный волейбол появился на основе классического волейбола и, исходя из этого, имеет много общего с ним, поскольку в нем используются те же технические приемы и подобная схема игры. Но немаловажно так же отметить и то, что эта игра имеет много специфического, характерного только для данной разновидности волейбола, что с одной стороны создает ей преимущество перед другими видами оздоровительно-рекреативной физической культуры, с другой делает её не всегда доступной для лиц среднего и пожилого возраста. В основе такого утверждения лежат специфические особенности игровой деятельности в пляжном волейболе, описанные многими авторами изучающими данный вопрос.

Во-первых, специфической особенностью упомянутой выше игры является то, что она проходит на свежем воздухе, на рыхлой неровной поверхности, где слой песка должен быть до 40 см, часто в условиях высокой температуры, 20–30 а иногда и выше градусов по Цельсию, при ярком солнце и сильном ветре, что положительно сказывается на закаливании организма игроков. Во-вторых, активные фазы игры в пляжном волейболе представляют собой кратковременные нагрузки максимальной мощности, длящиеся в среднем 8 секунд с чередующимися паузами отдыха около 20 секунд. Общая продолжительность игры в среднем составляет около 40–50 минут. Кроме этого, следует учитывать и то, что размеры площадки в пляжном волейболе чуть меньше чем в классическом, а количество игроков вдвое, что предъявляет повышенные требования к физической и технической подготовке игроков [9, 11, 12].

Отмеченные выше особенности игровой деятельности в пляжном волейболе в большей степени отвечают методическим рекомендациям организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами молодого возраста, изученные и описанные многими специалистами оздоровительной физической культуры и медицины. Необходимый уровень физической и технической подготовки для игры в пляжный волейбол позволяет использовать его, как основное средство оздоровительно-рекреативной физической культуры, которое эффективно способствует развитию основных физических качеств и оказывает комплексное оздоровительное воздействие на организм занимающихся.

При правильной организации игры в пляжный волейбол, она способствует развитию быстроты и ее элементарных форм – времени

реакции, частоты движений и скорости передвижений. Частая смена игровых ситуаций способствует развитию умения выполнять сложные по координации двигательные акты, умение действовать максимально целесообразно в соответствии с внезапно изменяющимися условиями и задачами, т.е. способствует развитию ловкости. Разнообразные прыжки, выполнение приемов техники игры в падении развивают силу мышц ног, туловища и рук, т.е. развивают скоростную выносливость. Необходимость многократного выполнения приемов, доведения их до автоматизма требуют от занимающихся проявления специальной выносливости, т.е. умения противостоять утомлению на протяжении всей игры [9].

Кроме этого, в процессе регулярных занятий пляжным волейболом на свежем воздухе активизируется деятельность дыхательной системы: увеличивается жизненная ёмкость лёгких, расширяется грудная клетка, повышается эластичность межреберных хрящей и подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура и тем самым улучшается газообмен между легкими и кровью. Отмечается повышение функциональных возможностей и сердечно-сосудистой системы, выражающееся в экономизации сердечной деятельности, снижении ЧСС в покое и реакции после стандартной физической нагрузки, увеличении ударного и минутного объема крови. Качественное изменение происходит в опорно-двигательном аппарате занимающихся. В результате выполнения большого количества прыжков при выполнении нападающих ударов и блокировании укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, развивается сила и эластичность мышц. Игровая ситуация в пляжном волейболе способствует развитию мгновенной реакции на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц [9, 10, 13, 14, 15].

2.3. Оборудование мест занятий и инвентарь

Занятия пляжным волейболом проводятся на открытом воздухе на специально оборудованной площадке. Погодные условия, при которых проводятся занятия, не должны представлять какой-либо опасности для здоровья занимающихся. Если занятия проводятся вечером, то игровая площадка должна быть хорошо освещена. Площадка для игры в пляжный волейбол представляет собой прямоугольник, размерами 16x8 метров (рисунок 1). Поверхность площадки должна быть покрыта однородным песком, без камешков, ракушек и других включений, которые могут поранить или травмировать игроков.

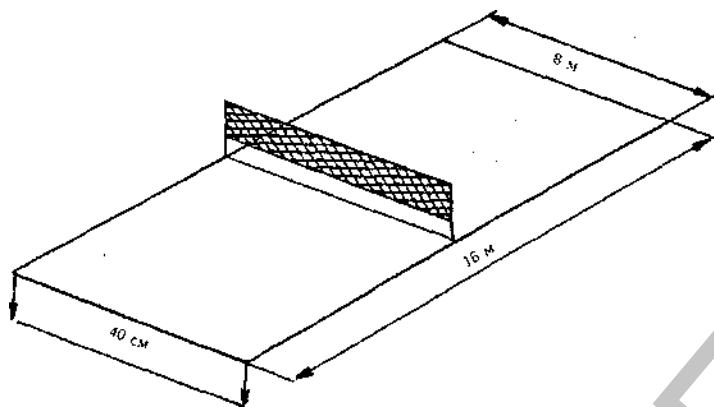


Рисунок 1. Площадка для пляжного волейбола.

Площадку ограничивают две боковые и две лицевые линии, которые входят в размеры игровой площадки, центральная линия отсутствует. Линии должны быть уложены лентами, сделанными из упругого, эластичного материала. Ширина линий составляет 5–8 см и их цвет должен резко контрастировать с цветом песка. Крепления линий должны быть так же сделаны из мягкого, упругого материала.

Неотъемлемым компонентом игровой площадки являются стойки и сетка с антеннами, которые могут быть стационарными либо съемными, мобильными. Стойки, поддерживающие сетку должны быть круглыми и гладкими, высотой не менее 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 не желательно, так как в процессе игры могут вызвать травмы. Стойки должны быть покрыты специальной мягкой защитой.

Длина сетки должна составлять не менее 9,5 м, а ширина 1 м. Ячейки сетки имеют размеры 10x10 см. Сверху и снизу – горизонтальная окантовка, шириной 5–8 см, сложенная вдвойне, предпочтительно 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 должен находиться гибкий трос, внутри нижней – шнур для прикрепления к стойкам, чтобы верх и низ сетки были равномерно натянуты. Высота сетки для мужчин должна быть 2,43 метра, а для женщин – 2,24 метра. При организации занятий пляжным волейболом с оздоровительно-рекреативной направленностью эта высота может быть и ниже, в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности занимающихся.

На противоположные по длине стороны сетки, со стороны внешнего края ограничительных лент, прикрепляются две антенны. Они сделаны из фибerglassа или подобного материала и представляют собой гибкий прут длиной 1,8 м и диаметром 10 мм. Каждая ан-

тенна 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 мяча.

При проведении занятий по пляжному волейболу должны использоваться специализированные мячи. Они должны быть сферической формы, сделаны из упругого материала (кожи, синтетической кожи или другого подобного материала), который не впитывает воду. Мяч имеет внутри камеру, изготовленную из резины или аналогичного материала. Мячи, используемые для пляжного волейбола, должны быть яркого цвета (оранжевые, желтые, розовые, белые и т.п.), окружностью 66–68 сантиметров, весом 260–280 грамм.

2.4. Правила игры в пляжный волейбол

В настоящее время существуют официальные правила пляжного волейбола (Official BEACH VOLLEYBALL Rules of the Game Edition 2007-2008 (<http://www.2on2.ru>), утвержденные Международная федерация волейбола (FIVB). В данных правилах подробно описаны организационно-методические аспекты рассматриваемой игры, применительно официальных соревнований. На основании анализа упомянутых выше официальных правил игры в пляжный волейбол нами приводятся наиболее важные выдержки из них, которые могут с успехом применяться в оздоровительно-рекреативной физической культуре в работе с разновозрастными категориями населения.

Выдержки из правила игры в пляжный волейбол

1. Команды

- 1.1. Команда состоит исключительно из двух игроков.
- 1.2. Только два игрока, зарегистрированные в протоколе (при его наличии), могут участвовать в матче.
- 1.3. Должен быть определен и отмечен в протоколе (при его наличии) капитан команды.

2. Форма игроков

- 2.1. Запрещено надевать любые предметы, которые могут вызвать травму, такие как ювелирные украшения, значки, браслеты и т.д.
- 2.2. Игроки могут на свой собственный риск играть в очках.

3. Права и обязанности участников

- 3.1. Участники должны знать основные правила пляжного волейбола и соблюдать их.
- 3.2. Участники должны уважать решения арбитра (при его наличии) и принимать их без обсуждения. В случае сомнения можно попросить разъяснения.

3.3. Участники должны вести себя вежливо в духе ЧЕСТНОЙ ИГРЫ, не только по отношению к судьям (при их наличии), но и по отношению к другим официальным лицам, своим партнерам по команде, соперникам и зрителям.

3.4. Перед матчем капитан команды:

- а) подписывает протокол;
- б) представляет свою команду в жеребьевке.

3.5. После окончания матча капитан заверяет результаты, подписывая протокол.

4. Система подсчета очков

4.1. Выигрыш матча

4.1.1. В матче побеждает команда, которая выигрывает две партии.

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

4.2. Выигрыш партии

4.2.1. Партию (за исключением решающей третьей партии) 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.

4.2.2. Решающая партия

Если счет по партиям 1:1, команды играют третью решающую партию. Партию и встречу 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.

4.3. 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:

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

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

5. Расстановка команды

5.1. Оба игрока каждой команды должны всегда быть в игре

5.2. Не существует замены или замещения игроков

6. Позиции игроков

6.1. Позиции

6.1.1. В момент удара по мячу подающим игроком, каждая команда должна быть в пределах своей площадки (кроме подающего).

6.1.2. Игроки свободны в выборе своих позиций. Позиции игроков на площадке не определены.

6.1.3. Ошибок в расположении игроков на площадке НЕТ.

6.2. Порядок выполнения подач

Порядок подач должен сохраняться в процессе партии.

6.3. Нарушение порядка выполнения подач

6.3.1. Нарушение порядка подач устанавливается, если подача не выполняется в установленном порядке.

6.3.2. Ошибка в порядке подачи наказывается потерей розыгрыша мяча.

7. Состояния игры

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

7.2. Мяч считается «за площадкой», когда он:

а) падает на площадку за пределами ограничительных линий (не задевая их).

б) касается каких-то объектов за пределами площадки, потолка или человека, не участвующего в игре.

в) касается антенн, тросов, стоек или сетки за пределами ограничительных лент и антенн.

г) полностью пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами плоскости перехода мяча через сетку во время подачи или после третьего касания команды.

8. Игра мячом

8.1. Касания команды

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

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

8.1.3. Игрок не может касаться мяча два раза подряд.

8.2. Одновременные касания

8.2.1. Два игрока одной команды могут касаться мяча одновременно.

8.2.2. 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.

8.2.3. 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.

8.4. Характеристики касания

8.4.1. Мяч может касаться любой части тела.

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

Исключения:

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

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

8.4.3. Мяч может касаться различных частей тела, если это касание происходит одновременно.

Исключения:

а) При блокировании разрешены последовательные касания у одного или более блокирующих при условии, что они совершены во время одного действия;

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

8.5. Ошибки при игре мячом

8.5.1. ЧЕТЫРЕ КАСАНИЯ: команда касается мяча четыре раза, прежде чем вернуть мяч на сторону соперника.

8.5.2. УДАР ПРИ ПОДДЕРЖКЕ: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или какой-либо конструкции, предмета для того, чтобы дотянуться до мяча в пределах игрового пространства.

8.5.3. 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».

8.5.4. ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ: игрок касается мяча два раза подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

9. Игрок и мяч у сетки

9.1. Мяч, касающийся сетки

Пересекая пространство над сеткой, мяч может касаться сетки.

9.2. Мяч в сетке

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

10. Игрок у сетки

10.1. Перенос рук через сетку

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

10.1.2. 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.

10.2. Контакт с сеткой

Запрещается касаться любой части сетки или антенн

10.3. Ошибки игрока у сетки

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

10.3.2. Игрок переходит в пространство, на площадку или в свободную зону соперника, мешая игре последнего.

10.3.3. Игрок касается сетки.

11. Подача

11.1. Выполнение подачи

11.1.1. 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, в виде разметочной ленты. После выполнения удара по мячу подающий может наступить или приземлиться за пределами зоны или внутри площадки.

11.1.2. После того, как мяч был подброшен или выпущен подающим, по мячу можно ударить одной кистью или любой частью руки до того как он коснется игровой поверхности.

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

11.2. Ошибки при подаче подающего, приводящие к проигрышу очка и переходу подачи к сопернику, если подающий:

а) нарушает порядок подач;

б) не выполняет подачу правильно.

12. Атакующий удар

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

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

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

12.2. Ошибки при атакующем ударе

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

12.2.2. Игрок посылает мяч «за».

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

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

12.2.5. 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.

13. Блок

13.1. Касания блокирующего

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

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

13.3. Ошибки при блокировании

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

13.3.2. Игрок блокирует мяч в пространстве соперника за антенной.

13.3.3. Игрок блокирует подачу соперника.

13.3.4. Мяч от блока уходит «за».

14. Смена сторон

14.1. В первых двух партиях команды меняются сторонами после розыгрыша каждых десяти очков.

14.2. В третьей решающей партии команды меняются сторонами после розыгрыша каждых пяти очков [16].

Представленные выше правила игры в пляжный волейбол при использовании с оздоровительно-рекреативной направленностью могут быть изменены, т.е. расширены либо по усмотрению организаторов игры некоторые из пунктов можно сократить, с учетом возраста, пола, уровня физической подготовленности занимающихся и условий игры.

2.5. Содержание и методика проведения игр с оздоровительно-рекреативной направленностью

1. Игра «Командами»

Игра рекомендуется игрокам с невысоким уровнем технической и физической подготовки. В игре принимает участие 6–10 человек. Она проводится на площадке для игры в волейбол, пляжный волейбол

либо любом участке местности площадью не менее 5–7 x 10–12 м с возможностью установки игровой сетки. Играющие делятся на две равные по количеству и технической подготовленности команды, которые располагаются на разных сторонах площадки друг против друга в колонну по одному. Игроки стоящие первыми располагаются в 2–5 м от сетки, в зависимости от уровня физической и технической подготовленности. Мяч передается от одной к другой команде только приемом передачи мяча через сетку двумя руками сверху. Мяч должен посылааться игрокам противоположной команды точно на первого игрока. После передачи мяча через сетку команде соперников этот игрок становится в конец колонны своей команды. То же выполняют игроки на противоположной стороне. Команда, допустившая ошибку во время передачи или приема мяча, получает штрафное очко. Игра может проводиться между командами на время, либо до обусловленного ими количества очков (5, 7, 9 и более очков). Победитель в игре определяется по наименьшей сумме проигранных очков. Встреча команд может проводиться из двух и более партий.

1-й вариант игры: В игре может принимать участие 4 команды, из них 2 команды располагаются на левой стороне площадки, а две команды на правой. После определения победителей в каждой паре выигравшие команды играют между собой за первое-второе места, а проигравшие за третье-четвёртое места.

2-й вариант игры: После проигранного обусловленного заранее количества очков (5,7,9 и более) игрок выбывает из игры. Таким образом, можно определить одного, двух, трех и более лучших игроков.

2. Игра «Два мяча»

Для организации данной игры необходимо сформировать две команды, в состав которых должно входить от 2-х до 6-ти игроков. Игра проводится по общим правилам пляжного волейбола, но её отличительной особенностью является то, что в процессе игры используется **два мяча**. Игра начинается с одновременной подачи мяча командам друг другу. Игра заключается в том, что командам нельзя допускать одновременного присутствия на своей площадке двух мячей и при создании данной игровой ситуации команда проигрывает одно очко. Победитель в игре определяется по наименьшей сумме проигранных очков. В зависимости от возраста и уровня технической и физической подготовки игра может продолжаться до заранее оговоренного количества очков, либо определенного времени.

Например: 1). До победы в двух партиях, каждая партия длится до 15 или 21 очка (с разницей в два очка); 2). Играются 2 партии по 3, 5, 7 и более минут.

3. Игра «Вызов номеров»

1-й вариант игры:

В игре могут принимать участия любое количество игроков, но оптимальное количество составляет 8–10 человек. Перед началом игры все занимающиеся становятся в круг и рассчитываются по порядку, закрепляя тем самым за собой определенный игровой номер. Диаметр круга произвольный и зависит от количества, возраста, технической и физической подготовки игроков. Игрок под первым номером располагается с мячом в центре круга и выполняет высокую передачу мяча над собой. Далее он громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в круг. Игрок, чей номер был назван, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить выполнять высокую передачу мяча над собой. Если игрок не успевает вбежать в круг и выполнить высокую передачу мяча над собой ему начисляется одно проигранное очко. Побеждает тот игрок у которого по истечению 3, 5, 7 и более минут было меньше проигранных очков.

2-й вариант игры:

Данный вариант игры является командным соревнованием и его целесообразно применять при большом количестве игроков. Для проведения данной игры всех игроков необходимо разделить на две, три и более команд. Каждая команда на безопасном расстоянии друг от друга образует круг, после чего проводит игру по правилам, описанным в первом варианте. В результате потери мяча одним из игроков команде начисляется одно проигранное очко. Победитель определяется по наименьшей сумме проигранных командой за определенное время (3, 5, 7 и более минут) очков. Время игры может определяться в зависимости от возраста, физической и технической подготовки участников.

4. Игра «Мяч над головой»

Данная игра является одной из разновидностей командных игр. Для проведения данной игры всех игроков необходимо разделить на две, три и более команд, в каждой из которых по 6–8 человек. Каждая команда располагается на безопасном друг от друга расстоянии, а игроки команд становятся в затылок друг другу. Игра начинается с того, что первые игроки в каждой команде держат по мячу и по сигналу руководителя передают мяч верхней передачей за голову второму игроку, а сами поворачиваются кругом, второй игрок передает мяч третьему так же, как это сделал предыдущий игрок и т.д. Когда мяч доходит в колонне до последнего игрока, он делает одну передачу над собой, затем поворачивается кругом и делает передачу мяча за голову предпоследнему игроку и т.д. В случае потери мяча игроком команды он поднимает мяч и игра в команде продолжается с того игрока, кто совершил ошибку. Победитель может определяться двумя способами:

1. Выигравшей считается команда, у которой мяч прошел от начала колонны до конца и обратно, а игрок, начавший игру, получил мяч первый.

2. Выигравшей считается команда, которая за определенное заранее время (3, 5, 7 и более минут) выполнит максимальное количество проходов мяча в колонне. Проходом считается передача мяча в колонне от первого игрока, до последнего и обратно.

3. Выигравшей считается команда, которая за определенное заранее время (3, 5, 7 и более минут) сделает меньше потерь мяча.

5. Игра «Гонка мячей»

1-й вариант игры:

Все игроки становятся в круг и рассчитываются на «первый-второй», образуя таким образом две команды. Двум игрокам, стоящим в кругу рядом, дается по волейбольному мячу. По сигналу руководителя игроки каждой команды начинают любым техническим приёмом и любой частью тела передавать мяч по порядку игрокам своей команды. Мячи передаются в противоположные стороны, передача мяча через круг запрещена. Выигрывает команда, которая за определенное заранее время (3, 5, 7 и более минут) сделает меньше потерь мяча. [17].

2-й вариант игры:

В зависимости от количества игроков принимающих участие в игре образовывается несколько игровых кругов, в состав которых входит по две команды «Первые номера» и «Вторые номера». По сигналу руководителя игроки каждой команды начинают делать передачи мячей в противоположные направления. Передачи выполняются любым техническим приёмом по кругу и по порядку игрокам своей команды, выявляя таким образом выигравшие и проигравшие команды. Затем, путем организации стыковых игр «победитель с победителем», «проигравший с проигравшим» определяются все места команд, с первого, до последнего.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. История пляжного волейбола // Волейбол в Украине [электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://volleyball.in.ua/index.php?page_type=24. – Дата доступа: 23.06.2009 г.

2. Пляжный волейбол // Википедии – свободной энциклопедии [электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Пляжный_волейбол. – Дата доступа: 23.07.2009 г.

3. История Волейбола // Всероссийская федерация волейбола [электронный ресурс]. – 2001. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/history.php>. – Дата доступа: 24.07.2009 г.

4. Пляжный волейбол // Онлайн Энциклопедия Кругосвет [электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://www.krugosvet.ru/enc/sport/PLYAZHNI_VOLEBOL.html. – Дата доступа: 23.07.2009 г.
5. История пляжного волейбола // Пляжный волейбол России [электронный ресурс]. – 2006. – Режим доступа: http://2on2.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=582&Itemid=74. – Дата доступа: 30.05.2009 г.
6. Волейбол - История пляжного волейбола // Все о спорте [электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: <http://www.vsporte.org.ua/category/volleybol/voleibolplyuj/>. – Дата доступа 13.07.2009 г.
7. История пляжного волейбола // Пляжный отдых [электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://www.nezabarom.ua/sun_n_surf/stuff/beach/beach_sport/beach_sport_volleyball/bvolleyball_history. Дата доступа: 05.06.2009 г.
8. Кубок МФВ посвященный 20 летию пляжного волейбола // Волейбольный портал [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.volleyball.ru>. – Дата доступа: 23.06.2009 г.
9. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А.Г. Фурманов, изд. 2-е, испр. и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 5–9.
10. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск.: Тессей, 2003.– С. 300–302.
11. Костюков, В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика): учебное пособие / В.В. Костюков. – М.: «Советский спорт», 2005.– С. 13-18.
12. Данченко, А.Б. Волейбол / А.Б. Данченко. – М.: Вече. – С. 343–371.
13. Секция Волейбола // Детско-юношеский центр «ОРИОН» [электронный ресурс]. – 2005. – Режим доступа: <http://www.orionnvkz.ru/page.php?28>. –Дата доступа: 30.07.2009 г.
14. Совершенствование физических и волевых качеств // Спортивный клуб энергетик [электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: <http://www.vc-energetik.ru/?p=549>. – Дата доступа: 13.08.2009 г.
15. Латкин, В.Г. Выявление влияния занятий волейболом на показатели Физической подготовленности учащихся 14–15 летнего возраста / В.Г. Латкин // Педагогическое сообщество Екатерины Пашковой. – Режим доступа: <http://www.pedsovet.su/load/162-1-0-1949>. – Дата доступа: 25.07.2009 г.
16. Официальные правила пляжного волейбола // Все о волейболе [электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: http://www.gvcvolley.ru/_encyclor/beach_rules.shtml. – Дата доступа: 12.08.2009 г.
17. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – С. 123–132.