**Методика балльной оценки уровня игровой подготовленности спортсменов в пляжном волейболе**

Доктор педагогических наук, профессор В.В. Костюков   
Кубанская государственная академия физической культуры, Краснодар

Балльная оценка уровня игровой подготовленности спортсменов в пляжном волейболе позволяет сравнивать представителей своеобразных стилей и способов ведения состязаний из разных регионов, стран, континентов.

Весь объем игровых действий спортсменов разделен на шесть групп: подача, прием мяча с подачи, передача мяча, нападающий удар, блокирование, игра в защите.

Отличные игровые действия волейболиста в каждой группе оцениваются в 5 баллов, хорошие - в 4, удовлетворительные - в 3 и неудовлетворительные - в 2 балла.

Минимальное количество баллов, которое может набрать спортсмен, составляет 12, а максимальное - 30.

Рассмотрим подробнее методику оценки уровня выполнения отдельных элементов игры.

Подача мяча. "Отлично" (5 баллов): волейболист способен сильно и точно выполнять 2-3 вида подачи и эффективно их применять в зависимости от игровой ситуации. Агрессивность и результативность подач почти не снижаются даже при плохих погодных условиях (очень сильный ветер, дождь или ослепительное солнце, температура воздуха 35-40О С и более), в которых еще можно проводить соревнования, или других стрессовых ситуациях (зрители, активно болеющие за соперников, не совсем объективное судейство, равный счет в окончаниях партий и т.д.).

"Хорошо" (4 балла): спортсмен сильно и точно выполняет 2-3 вида подачи и эффективно их применяет в спокойной игровой обстановке, однако в напряженные моменты состязания он использует более простой вид подачи или снижает ее агрессивность. Ухудшение погодных условий также приводит к заметному снижению результативности выполнения подач.

"Удовлетворительно" (3 балла): волейболист умеет выполнять 1-2 вида подач, однако в игре использует преимущественно один из них. Агрессивность подачи - средняя, при ее усилении заметно возрастает процент брака. Игрок не может выполнить силовую подачу в прыжке при сильном ветре.

"Неудовлетворительно" (2 балла): спортсмен при выполнении подачи просто вводит мяч в игру, без создания психологического давления на соперников, часто ошибается. Любой сбивающий фактор (сложная игровая ситуация, плохие погодные условия, недоброжелательные зрители и т.д.) становится для подающего труднопреодолимым препятствием, зачастую приводящим к ошибке. Подачи слабые и неточные.

Прием мяча с подачи. "Отлично": спортсмен способен выполнять точный прием мяча с различных по силе и траектории подач. Мяч передается в середину площадки, на расстояние 0,5 - 1 м от сетки, на высоту 3 - 3,5 м от поверхности площадки. Ошибки на приеме крайне редки, точность приема мяча почти не снижается при самых неблагоприятных и напряженных ситуациях (равный счет в конце партий, сильный ветер, температура воздуха свыше 35-40O и т.д.).

"Хорошо": волейболист выполняет точный прием мяча в спокойной игровой обстановке (значительный перевес в счете, объективное судейство, хорошая погода, простые подачи соперника и т.д.), однако мастерски выполненные планирующие подачи (мяч неожиданно снижается, едва перелетев сетку или, наоборот, планирует к самой лицевой линии), как и сильные "пушечные" подачи со значительным вращением мяча, а также обострение игровой обстановки зачастую приводят к неточному приему (мяч не долетает до сетки более 3 м или направляется к боковым линиям) или даже к ошибке.

"Удовлетворительно": спортсмен чаще принимает неточно, нежели обеспечивает комфортные условия пасующему игроку. Усиление соперником подачи сразу ставит его в затруднительное положение и ухудшает качество приема мяча.

"Неудовлетворительно": волейболист редко принимает точно даже простые подачи. Мячи зачастую отлетают от него в самых неожиданных направлениях. Даже незначительное усложнение соперником подачи приводит его к ошибке на приеме.

Передача мяча. "Отлично": волейболист способен выполнить мягкую и точную передачу к сетке для нападающего удара из любой точки площадки. При необходимости он может сделать точную передачу снизу двумя руками. Качество передач такое, что в большинстве (не менее 80%) случаев, включающих и простые и сложные игровые ситуации, нападающему игроку создаются комфортные условия для атаки. Ошибки крайне редки даже в самых сложных ситуациях, зачастую мяч после передач летит без вращения.

"Хорошо": спортсмен мягко и точно пасует в простых ситуациях, с хорошего приема мяча, однако качество передач заметно снижается в сложных ситуациях (мяч отведен от сетки на 3-6 м и более или, наоборот, находится очень близко от нее и приходится пасовать боком). Иногда и в простых ситуациях передачи неточные.

"Удовлетворительно": качество передачи оставляет желать лучшего. Мяч чаще всего передается неточно, да к тому же или слишком жестко или с задержкой, что наказывается судьями. Игрок испытывает большие затруднения при передачах мяча в сложных ситуациях, в спокойной обстановке у него примерно половина неточных передач.

"Неудовлетворительно": игрок в большинстве случаев ошибается даже в простых ситуациях. Точные передачи крайне редки, обычно они неудобные для нападающего (или слишком низкие или неоправданно высокие, удаленные от сетки на 2-3 м или, наоборот, направленные на сторону соперников). Любое усложнение игровой ситуации, как правило, приводит к ошибке в передаче.

Нападающий удар. "Отлично": волейболист уверенно, сильно и точно выполняет нападающие удары с различных по высоте и траектории передач. В зависимости от игровой ситуации он чередует сильные удары с обманными, способен обработать мяч, изменяющий траекторию движения из-за порыва ветра или посланный неточно вследствие неудачной передачи. До выполнения ударного движения по мячу периферическим зрением следит за ситуацией, складывающейся на площадке соперника (расположение блокирующего и защитника), прислушивается к сигналам партнера и выбирает эффективный способ завершения атаки. Демонстрирует высокую стабильность и эффективность атакующих действий на протяжении всего поединка, независимо от качества блока и складывающейся игровой ситуации.

"Хорошо": спортсмен уверенно, сильно и точно атакует в простых ситуациях, с хороших передач, против не очень хорошего блока, однако в напряженные моменты игры, при неожиданно изменяющейся ситуации, против сильного, подвижного блока он не всегда выбирает результативные варианты завершения атаки, допускает удары наугад, демонстрирует заметное увеличение числа неэффективных и ошибочных действий.

"Удовлетворительно": волейболист неуверенно нападает против хорошего блока, зачастую играет наугад в неожиданно складывающейся ситуации (сильно бьет, когда нужно выполнить обманный удар, и наоборот), испытывает затруднения при любом усложнении игровой обстановки, часто ошибается в простой ситуации.

"Неудовлетворительно": спортсмен испытывает большие затруднения при выполнении нападающих ударов даже с хороших передач мяча и без блока, зачастую просто перебивает мяч на сторону соперника снизу двумя руками.

Игра в защите. "Отлично": спортсмен способен принять в защите сильно пущенный мяч, демонстрирует отличную акробатическую подготовленность, предвидение и эффективные действия против обманных ударов, может быстро перемещаться и доставать мячи, направленные в углы площадки, при необходимости точно принимает мяч предплечьем или согнутыми фалангами пальцев одной руки. Волейболист очень пластичен, не допускает некоординированных действий даже при внезапных трудностях (рикошетах мяча и т.д.). Проявляет высокую степень слаженности взаимодействий с блокирующим в любых игровых ситуациях.

"Хорошо": волейболист не всегда уверенно принимает мячи после сильных ударов, иногда допускает неточности в простых ситуациях, зачастую предугадывает действия нападающего, но не может точно обработать летящий мяч. Он в основном слаженно взаимодействует с блокирующим в простых игровых ситуациях, однако в сложных часто действует несогласованно.

"Удовлетворительно": игрок неуверенно принимает мячи после сильных ударов, зачастую не успевает перемещаться в углы площадки и доставать мячи после обманных ударов, не всегда точно принимает мячи после ударов средней силы. Усложнение или внезапное изменение игровой ситуации зачастую ставит его в тупик. Он редко предугадывает действия нападающего и демонстрирует низкую степень слаженности взаимодействий с блокирующим игроком.

"Неудовлетворительно": спортсмен малоподвижен, с трудом, в большинстве случаев неточно принимает мяч даже после слабых нападающих ударов, почти не может предугадать действия нападающего и просто ждет, куда полетит мяч. Даже в простых игровых ситуациях взаимодействует с блокирующим несогласованно, играет как бы сам по себе.

Оценка уровня игровой подготовленности спортсменов пляжного волейбола по сумме баллов, набранных в каждой группе, может оказаться необъективной, так как в некоторых командах есть волейболисты, не выполняющие блокирования. Как правило, так бывает в тех командах, где имеется невысокий игрок, который все время играет в защите, а другой специализируется на выполнении блокирования.

Для повышения объективности оценки целесообразно использовать коэффициент игровой подготовленности (КИП), который определяется по формуле:



где а1……а6 - оценка выполнения отдельных групп игровых действий, n - число групп игровых действий, выполняемых спортсменом.

Таким образом, если спортсмен только начинает свой путь в пляжном волейболе и не может успешно выполнять игровые действия, то его КИП будет равен 2 баллам, что оценивается как "неудовлетворительно".

А если это ведущий волейболист мира, за плечами которого немало побед на самых крупных соревнованиях, и он эффективно выполняет игровые действия в любых допускаемых правилами условиях, то его КИП будет равен 5 баллам, что оценивается как "отлично".

Описанные случаи, когда волейболисты одинаково хорошо или одинаково плохо выполняют все игровые элементы, встречаются редко, так как обычно у спортсменов что-то получается лучше, а что-то хуже. Колебания в оценках выполнения отдельных элементов не превышают у спортсмена, как правило, 1-2 баллов.

Шкала оценок следующая: "неудовлетворительно" - 2,0-2,4 балла, "удовлетворительно" - 2,5-3,4 балла, "хорошо" - 3,5-4,4 балла, "отлично" - 4,5-5 баллов.

Рассмотрим пример: волейболист уверенно, на "хорошо" выполняет передачи мяча, защитные действия, подачи и приемы мяча с подач, а нападающие удары и блокирование - на "удовлетворительно". Определяем его КИП:



По шкале оценок это хороший уровень игровой подготовленности. Этому волейболисту следует целенаправленно тренироваться, для того чтобы за очередной спортивный сезон подтянуть слабые звенья до хорошего уровня и хотя бы один элемент выполнять на "отлично".

Практика показывает, что для повышения уровня игровой подготовленности с удовлетворительного до хорошего спортсменам необходимо 2-3 года упорного труда, а для выхода на отличный уровень - 6-8 лет целенаправленной подготовки.

Использование разработанной методики балльной оценки уровня игровой подготовленности спортсменов в пляжном волейболе дает дополнительные возможности для того, чтобы сделать тренировочный процесс более целенаправленным и эффективным.