

Оглавление

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ	7
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8
Глава 1. ПРОЦЕСС МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ.....	10
1.1. Общие сведения	10
1.2. Этапы многолетней подготовки	15
1.2.1. Этап начальной подготовки	15
1.2.2. Этап предварительной базовой подготовки.....	17
1.2.3. Этап специальной базовой подготовки	17
1.2.4. Этап подготовки к высшим достижениям.....	18
1.2.5. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей	18
1.2.6. Этап сохранения высшего спортивного мастерства....	19
1.2.7. Этап постепенного снижения достижений	20
1.2.8. Этап ухода из спорта высших достижений	20
1.3. Ветеранский спорт	21
Глава 2. ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ	23
2.1. Общие сведения	23
2.2. Планирование и реализация четырехлетнего (олимпийского) макроцикла спортивной подготовки	24
2.3. План олимпийской спортивной подготовки в 2013 году и в период до 2016 года	27
2.4. Особенности стратегии и тактики подготовки сборных команд России по пляжному волейболу к Олимпийским играм 2020 года в Токио (Япония)	29
Глава 3. ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ	43
3.1. Общие сведения	43
3.2. Годичная подготовка в пляжном волейболе.....	53
Время, содержание тренировки	62
3.3. Результативность соревновательной деятельности спортсменов высокого класса (сезон 2015 года).....	64
3.4. Годичная результативность и эффективность соревновательных действий высококвалифицированных спортсменов	66
3.5. Совмещение занятий пляжным и классическим волейболом в годичном цикле подготовки юных спортсменов	78
Глава 4. МЕЗО- И МИКРОЦИКЛЫ ПОДГОТОВКИ	101
4.1. Мезоциклы подготовки	101
4.1.1. Общие сведения.....	101
4.1.2. Мезоцикловое построение годичной подготовки в пляжном волейболе	103
4.2. Микроциклы подготовки.....	104

4.2.1. Общие сведения.....	104
4.2.2. Содержание микроциклов в разные периоды годовой подготовки игроков пляжного волейбола	107
Глава 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ	109
5.1. Тренировочные занятия	109
5.1.1. Общие сведения.....	109
5.1.2. Содержание тренировок в годичной подготовке спортсменов в пляжном волейболе.....	115
5.2. Тренировочные упражнения	119
5.2.1. Общие сведения.....	119
5.2.2. Классификация упражнений в пляжном волейболе по специализированности, направленности, координационной сложности и нагрузочной величине.....	120
5.2.3. Упражнения на повышение уровня технической и физической подготовленности	125
5.2.4. Семь важных упражнений для успешных занятий пляжным волейболом.....	132
Глава 6. ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ И ЗАМИНКИ	141
6.1. Задачи и виды разминки.....	142
6.2. Температурные особенности проведения разминки.....	146
6.3. Структура и содержание разминки.....	147
6.4. Психологическая настройка при разминке	152
6.5. Включение в разминку упражнений, направленных на развитие мышц осевой стабильности	154
6.6. Заминка в конце тренировки, после игры	161
Глава 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ	164
7.1. Общие сведения о физической подготовке и её взаимосвязи с другими видами подготовки пляжных волейболистов	164
7.2. Физическая подготовка спортсменов в годичном цикле занятий пляжным волейболом	178
7.3. Значимость силы и мощности отталкивания для высоты выпрыгиваний из приседа и после спрыгивания у высококвалифицированных игроков	190
7.4. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок	197
7.5 Контроль уровня подготовленности высококвалифицированных спортсменок.....	206
Глава 8. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ.....	215
8.1. Общие сведения	215
8.2. Результативность выполнения подач профессиональными игроками в начале, середине и окончании партии.....	216
8.3. Влияние характеристик подачи мяча на ее результативность в мужском и женском пляжном волейболе высших достижений	218

8.4. Влияние техники, возраста и специализации квалифицированных спортсменов на эффективность выполнения подач и нападающих ударов.....	226
8.5. Обучение, закрепление и совершенствование выполнения подач и приема мяча с подач.....	230
8.6. Способ выполнения эффективных приемов мяча с подачи.....	240
8.7. Обучение и совершенствование выполнения передач мяча для нападающих ударов.....	244
8.8. Различия в трехмерной кинематике движений при выполнении нападающего удара в классическом и пляжном волейболе	249
8.9. Выполнение блокирования в пляжном волейболе (теория и тренировочные упражнения)	260
8.10. Оптимизация выполнения блокирования	267
8.11. Закрепление и совершенствование техники и тактики выполнения блокирования	273
8.12. Особенности взаимодействия высококвалифицированных блокирующих и защитников при организации защитных действий	279
8.13. Эффективность повторных атакующих розыгрышей (доигровок) мяча	284
8.14. Варианты техники приземления на одну и обе ноги в пляжном волейболе.....	287
8.15. Различия между выигравшими и проигравшими женскими командами топ уровня	297
8.16. Учёт биомеханических характеристики в процессе спортивной подготовки игроков.....	299
Глава 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	302
9.1. Общие сведения	302
9.2. Психологическая подготовка спортсменов в пляжном волейболе.....	303
9.3. Особенности психологических процессов и личностных качеств пляжных волейболистов разного возраста.....	316
9.4 Психологическая подготовка к игре	348
9.5. Личностные ресурсы устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов, занимающихся пляжным волейболом	353
9.6. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надёжность спортсменов, занимающихся пляжным волейболом	360
9.7. Концентрация и переключение внимания пляжных волейболистов.....	362
9.8. Психологическая и спортивная саморегуляция игроков ..	370

9.9. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов пляжного волейбола	381
9.10. Преодоление фрустрации — средства и методы	386
9.11. Психологическая устойчивость пляжных волейболистов	389
9.12. Психологические состояния пляжных волейболистов ...	394
9.13. Мотивации достижения, как фактор формирования психологии победителя пляжных волейболистов	402
9.14. Причины факторов стресса у тренеров в пляжном волейболе.....	406
9.15. Особенности психологической подготовки тренеров по пляжному волейболу.....	408
9.16. Образное (мысленное) выполнение подач в пляжном волейболе.....	414
9.17. Методики психологического контроля, применяемые в обследованиях спортсменов высокого класса, занимающихся пляжным волейболом.....	416
Глава 10. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ	420
10.1. Общие сведения.....	420
10.2. Профессиональная деятельность врача в командах пляжного волейбола	420
10.3. Принципы самоконтроля пляжных волейболистов	432
10.4. Особенности питания пляжных волейболистов.....	438
10.5. Восстановление игроков	442
10.6. Медико-биологическое сопровождение процесса спортивной подготовки пляжных высококвалифицированных волейболистов	450
10.7. Физиологические основы построения тренировочного процесса пляжных волейболистов	458
10.8. Адаптация организма юных пляжных волейболистов (детей, подростков, юношей и девушек) тренировочными соревновательным нагрузкам	463
10.9. Медицинское сопровождение процесса спортивной подготовки спортсменов и спортсменок в пляжном волейболе высших достижений	469
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	481
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	482

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:

1. **Акелькин Степан Петрович** — тренер по физической подготовке женской спортивной сборной команды России по пляжному волейболу, ВФВ, Москва.

2. **Бахнарь Георгий Григорьевич** — координатор подготовки молодежных спортивных сборных команд России (юноши) по пляжному волейболу, ВФВ, г. Москва.

3. **Дементьева Ирина Михайловна** — ведущий психолог лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта Научно-исследовательского института, КГУФКСТ, г. Краснодар.

4. **Карлицкий Илья Наумович** — главный врач мужской и женской спортивных сборных команд России по пляжному волейболу, ВФВ, г. Москва.

5. **Катрич Лариса Васильевна** — кандидат биологических наук, доцент, КГУФКСТ, г. Краснодар.

6. **Королев Петр Владимирович** — кандидат экономических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта НИУ «МЭИ», г. Москва.

7. **Костюкова Ольга Николаевна** — кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров КГУФКСТ, г. Краснодар.

8. **Макарова Галина Александровна** — доктор медицинских наук, профессор КГУФКСТ, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный деятель науки Российской Федерации, г. Краснодар.

9. **Павлов Виктор Владимирович** — председатель Федерации волейбола города Краснодара, кандидат педагогических наук.

10. **Федотов Дмитрий Евгеньевич** — главный тренер женской спортивной сборной команды России по пляжному волейболу, ВФВ, г. Москва.

11. **Шамбер Евгений Адамович** — тренер по физической подготовке Академии пляжного волейбола, ВФВ, г. Анапа.



*100-летию
отечественного волейбола
посвящается*



ПРЕДИСЛОВИЕ

Пляжный волейбол на современном этапе продолжает уверенно развиваться как в нашей стране, так и на международной арене. Он закрепился в программе Олимпийских игр как один из самых зрелищных видов спорта, растет число этапов Мирового тура, регулярно проводятся чемпионаты мира и Европы, финалы Мирового тура и так далее. Растет мастерство ведущих пляжных волейболистов и волейболисток, привлекающих на трибуны десятки и сотни тысяч новых болельщиков.

Развивается теория и методика подготовки спортсменов в пляжном волейболе, сопровождающаяся увеличением числа методических публикаций в отечественной и зарубежной печати.

В монографии приводится материал, раскрывающий особенности тренировок и соревнований пляжных волейболистов разного возраста, пола и спортивной квалификации на разных временных отрезках многолетней подготовки, анализируется структура и содержание четырехлетних (олимпийских) циклов занятий этим видом спорта игроков высокой спортивной квалификации, годовых тренировочных макроциклов, мезо- и микроциклов подготовки, отдельных тренировочных занятий, разминки и заминки, тренировочных упражнений.

Представлен материал, характеризующий современную физическую, технико-тактическую, психологическую и другие виды подготовки пляжных волейболистов, а также медико-биологический контроль эффективности процесса занятий этим видом спорта.

Приведенные сведения являются результатом многолетней практической, методической и исследовательской деятельности редакторов и авторского коллектива по развитию пляжного волейбола в Российской Федерации.

Надеемся, что материал монографии будет полезен спортсменам и тренерам, всем специалистам, осуществляющим процесс спортивной подготовки игроков в пляжном волейболе.

Глава 1

ПРОЦЕСС МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

1.1. Общие сведения

Продолжительность и структура многолетней подготовки зависят от:

- а) индивидуальных особенностей спортсменов (В. Б. Иссурин, 2016);
- б) возраста, в котором спортсмен начал заниматься и специализироваться (В. П. Губа, 2020);
- в) структуры соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов;
- г) закономерностей становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов;
- д) содержания тренировочного процесса (В. Н. Платонов, 2019).

По данным литературы (В. Н. Платонов, 2021), в баскетболе и гандболе женщинам требуются 7–8 лет после начала занятий (12–14 лет), для выполнения норматива «Мастер спорта России» и 9–10 лет, для выполнения норматива «Мастер спорта России международного класса». Мужчинам для этого требуется на 1–2 года больше.

Эти данные можно использовать как ориентиры и в пляжном волейболе.

В процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких спортивных результатов.

В пляжном волейболе период первых больших успехов у игроков наступает в 16–18 лет, возрастные границы периода оптимальных возможностей у мужчин составляют 24–28 лет, у женщин — 23–26 лет, периода поддержания высоких результатов соответственно 29–33 года и 27–29 лет.

Двигательная одаренность, индивидуальные способности позволяют некоторым спортсменам демонстрировать выдающиеся результаты на 1–3 года раньше, или на 5–7 лет позже оптимальных возрастных границ (Е. П. Врублевский с соавт., 2007).

Например, в пляжном волейболе, испанец Херрера стал серебряным призером олимпийских игр 2004 года в Афинах (Греция) в возрасте 22 лет, в то время как американец Майк Додд завоевал «серебро» в олимпийском турнире 1996 года в Атланте в возрасте 39 лет, Карч Кирай победил в 1996 году на Олимпийских играх в Атланте (США) в возрасте 36 лет, а его соотечественник Тодд Роджерс стал олимпийским чемпионом в 2008 году в Пекине (Китай) в возрасте 34 лет (В. Стецко с соавт., 2009; В. В. Костюков с соавт., 2022).

Меньшая продолжительность выступлений на высшем уровне (5–8 лет) наблюдается в тех видах спорта, в которых результативность обусловлена ограниченным количеством факторов и большими нагрузками на одни и те же функции, на опорно-двигательный аппарат.

В видах спорта, отличающихся разнообразием факторов, определяющих результативность соревновательной деятельности, высокой эмоциональностью и разнообразием средств и методов, удается на протяжении многих лет сохранять уровень адаптации, обеспечивающий высшие спортивные достижения.

В этом отношении показательны спортивные игры. Можно назвать десятки футболистов, гандболистов, ватерполистов, хоккеистов, баскетболистов, представителей пляжных видов спорта, продолжительность выступлений которых на высшем уровне составляет 10–15 лет, а в отдельных случаях — 20 лет и более (С. Н. Крамской с соавт., 2010; В. В. Нирка с соавт., 2016). В сборных командах различных стран в этих видах спорта, часто можно увидеть игроков в возрасте 35–40 лет и старше.

Эффективные действия молодых, 18–22-летних игроков, прежде всего связаны с высокими функциональными возможностями. Достижения спортсменов старшего возраста обеспечиваются большим опытом, технико-тактической зрелостью, оптимальной биомеханикой движений (П. В. Денисова с соавт., 2008; Ю. А. Горчанюк, 2008; В. Алекно с соавт., 2020).

В пляжном волейболе тоже есть ряд ярких примеров длительного успешного выступления спортсменов на высоком международном уровне и достижения громких побед в зрелом возрасте. Например, бразилец Франко в 1990 году, впервые в своей карьере завоевал бронзовую медаль на чемпионате мира, а в 2008 году одержал победу на одном из этапов мирового тура. Есть большая группа спортсменов Ж. Бренха и Л. Майа (Португалия), Рикардо и Эмануэль (Бразилия), М. Конде (Аргентина), С. Хайер (Швейцария), Н. Кук (Австралия), К. Семенов (Россия), П. Херера (Испания) и другие, которые участвовали в трех, четырех и даже пяти Олимпийских играх.

В олимпийском турнире по пляжному волейболу 2004 года, приняли участие 48 спортсменов в возрасте от 22,2 до 37,3 лет, из них 31 человек или 64,6 % от общего числа, в возрасте от 28 до 33 лет, на чемпионате мира 2007 года их доля состояла 53,1 % от общего числа. Средний возраст пляжных волейболистов, участников олимпийских игр 2004 года составил 31,2 года, участников чемпионата мира 2007 года — 29,3 года (В. В. Костюков с соавт., 2008). Следует отметить, что на протяжении четырех Олимпийских игр (1996–2008 годы) средний возраст призеров почти не изменялся и составлял от 32,2 года в Атланте (США), до 31,0 года в Афинах (Греция) и 32,1 года в Пекине (Китай) в 2016 году (см. ниже *рис. 1.1*). Затем, в Лондоне (Англия) в 2012 году, в Рио-де-Жанейро (Бразилия) в 2016 году он немного снизился (28,2 лет), а в Токио в 2021 году снизился еще немного (26,5 лет).

Среди российских спортсменов так же есть примеры продолжительных успешных спортивных карьер (В. В. Костюков с соавт., 2008), Например, москвич Рушан Даянов и Дмитрий Карасев (Московская область) завоевывали медали на чемпионатах России в период с 1994 по 2004 год, Наташа Урядова с 1995 до 2009 года. Дмитрий Барсук (Краснодар), в период с 1998 до 2010 года, завоевал 3 медали (золотая и две бронзовых) на первенствах Европы, 10 медалей на чемпионатах России (6 золотых, 2 серебряные и 2 бронзовые), бронзовую медаль на чемпионате Европы, серебряную — на чемпионате мира.

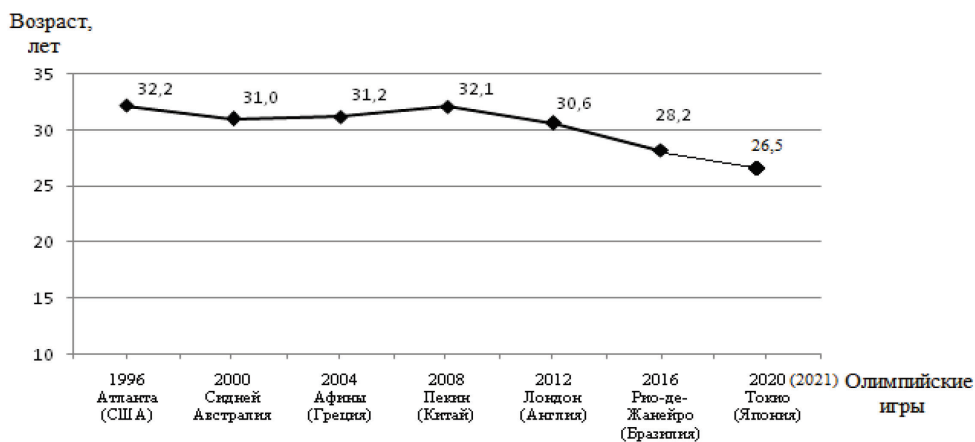


Рисунок 1.1. Динамика среднего возраста призеров Олимпийских игр по пляжному волейболу (мужчины) (Костюков В. В., 2021)

Могут ли молодые спортсмены успешно выступить на Олимпийских играх? Да, могут. Американец К. Стеффес стал в 1996 году олимпийским чемпионом в возрасте 28 лет, серебряными призерами становились в 2004 году бразилец К. Рикардо (25 лет) и испанец П. Херрера (22 года). Олимпийские чемпионы в Токио стали норвежцы А. Мол и К. Соррум (24 и 25 лет), серебряным призером — россиянин О. Стояновский (24 года). И все же успехи этих волейболистов, скорее исключение из правил, чем закономерность, хотя тенденция омоложения олимпийских призеров в пляжном волейболе налицо.

Таким образом, можно отметить, что в пляжном волейболе период наибольших спортивных успехов отмечается в возрастном диапазоне от 26 до 32 лет, и тенденции к снижению возраста ведущих профессионалов не наблюдается.

Важно учитывать индивидуальные адаптационные ресурсы спортсменов, которые в значительной мере предопределены генетически. Например, в последние годы показано, что чем больше в структуре мышечной ткани МС-волокон, то есть «медленных» (в видах на выносливость — не менее 60 %), тем стабильнее мастерство спортсменов и продолжительнее их спортивная жизнь.

Изучение структуры мышечной ткани у стайеров высокого класса в возрасте 25 лет показало, что среди них нет спортсменов с содержанием МС — волокон меньше 55–60 %, старше 30 лет — менее 70 %. Этим можно объяснить, что одни спортсмены успешно соревнуются многие годы, другие — меньше.

Большую роль в продолжительной карьере играют социально-психологические факторы, уровень медицинского обеспечения спортсменов и т. д. (Г. А. Макарова, 2005; И. А. Володарский с соавт., 2009; Ф. А. Иорданская с соавт., 2018).

В системе многолетней подготовки спортсменов принято выделять несколько этапов (В. И. Платонов, 2019; 2021; Г. А. Макарова, 2022):

начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, подготовки к высшим достижениям, максимальной реализации индивидуальных возможностей, сохранения высшего спортивного мастерства, постепенного снижения достижений, ухода из спорта высших достижений.

В качестве объективной предпосылки многолетней спортивной карьеры (У. Железнев с соавт., 2002; Е. Волков с соавт., 2002) является способность взрослого человека долгие годы поддерживать достаточно высокий уровень различных сторон подготовленности (таблица 1.1).

Таблица 1.1

Общая и специальная физическая подготовленность лиц разного возраста, мужского пола, занимающихся пляжным волейболом (n = 55 человек) (Жидкова Т. А., Костюков В. В., 2010)

№ п/п	Показатели (X±Sx) Возраст, лет, (кол-во обследуемых)	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		Становая сила, кг	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Метание, медицин бола 1 кг сидя, см	Прыжок вверх с места, см	Бег 81,7 м с изменением направления, с
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	8-10 (12)		5,3 ±0,5	134,6 ±19,8	325,4 ±49,5	24,6 ±6,7	28,3 ±2,1
2.	11-12 (10)		4,9 ±0,4	154,4 ±15,6	462,7 ±50,3	31,1 ±4,6	27,8 ±1,5
3.	15-17 (12)	127,9 ±19,7	3,5 ±0,1	212,8 ±28,3	795,4 ±128,9	50,3 ±9,6	21,3 ±1,5
4.	18-20 (8)	137,4 ±18,2	3,3 ±0,2	220,1 ±18,9	824,5 ±101,6	51,3 ±3,5	21,3 ±2,4
5.	21-24 (7)	165,4 ±20,7	3,2 ±0,1	223,4 ±16,3	871,1 ±84,2	52,9 ±8,5	20,8 ±2,0
6.	50-56 (3)	155,0 ±6,6	3,7 ±0,1	202,0 ±6,6	856,6 ±28,9	49,3 ±0,4	22,7 ±0,5
7.	57-62 (3)	150,2 ±6,5	3,9 ±0,2	194,3 ±10,1	828,3 ±9,7	47,3 ±1,3	23,3 ±0,8

Уровень физической подготовленности лиц, занимающихся пляжным волейболом, начиная с 8 лет (этап начальной подготовки), постепенно

возрастает до 24 лет (начало этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей). В возрастных группах спортсменов — ветеранов, начиная с 50 и до 62 лет наблюдается постепенное незначительное его снижение, свидетельствующее о сохранении потенциала для регулярных занятий пляжным волейболом.

Как следует из *таблицы 1.2*, пляжный волейбол по возрастным границам спортивной карьеры игроков схож с лыжными гонками.

Таблица 1.2

Возрастные границы спортсменов (лет) на различных этапах многолетней подготовки (В. Н. Платонов, 2004 г. с добавлением материала по пляжному волейболу В. В. Костюкова, 2010)

Виды спорта		Пляжный волейбол	Волейбол	Спортивная гимнастика	Гребля на байдарках	Лыжные гонки
1	2	3	4	5	6	7
1	Начальная:					
	Мужчины	9–11	9–11	7–9	10–12	11–13
	Женщины	9–11	9–11	6–8	10–12	11–13
2	Предварительная базовая:					
	Мужчины	12–15	12–15	10–13	13–16	14–16
	Женщины	12–15	12–15	9–11	13–15	14–16
3	Специализированная базовая:					
	Мужчины	16–18	16–18	14–16	17–20	17–21
	Женщины	16–18	16–18	12–14	16–18	17–20
4	Подготовка к высшим достижениям:					
	Мужчины	19–23	19–22	17–19	21–23	22–25
	Женщины	19–22	19–21	15–16	18–22	21–24
5	Максимальная реализация индивидуальных возможностей:					
	Мужчины	24–28	23–26	20–22	24–26	26–29
	Женщины	23–26	22–25	17–18	23–25	25–28

<i>Окончание табл. 1.2</i>						
1	2	3	4	5	6	7
6	Сохранение высшего спортивного мастерства:					
	Мужчины	29–32	27–30	23–24	27–29	30–32
	Женщины	27–29	26–28	19–20	26–28	29–30
7	Постепенное снижение достижений:					
	Мужчины	33 и более	31 и более	25 и более	30 и более	33 и более
	Женщины	30 и более	29 и более	21 и более	29 и более	31 и более

Возрастные границы этапов начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки, а так же подготовки к высшим достижениям в пляжном волейболе, совпадают с такими этапами обучения в спортивных школах, как (соответственно) начальной подготовки (9–11 лет), учебно-тренировочный (12–15 лет), спортивного совершенствования (16–18 лет), высшего спортивного мастерства (19 лет и старше).

Достижение высокого спортивного мастерства и хороших результатов во всероссийских и международных соревнованиях, одна из главных задач многолетней подготовки спортсменов в пляжном волейболе.

1.2. Этапы многолетней подготовки

1.2.1. Этап начальной подготовки

Возраст занимающихся — от 9 до 11 лет (готовятся предложения по официальному снижению возраста начала занятий волейболом до 7–8 лет).

Основная задача этого этапа — укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической и начальной технико-тактической подготовленности занимающихся.

Подготовка юных спортсменов в пляжном волейболе характеризуется соблюдением педагогических воздействий (С. Д. Неверкович, 2006), разнообразием средств и методов, применением материала различных видов спорта и подвижных игр (В. В. Руденик с соавт., 2009; Т. А. Мосол с соавт., 2023).

В области технического совершенствования следует ориентироваться на необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений из арсенала волейбола, как основы для последующего технического роста (А. В. Беляев с соавт., 2007; В. В. Рыцарев с соавт., 2016). Используется все многообразие средств классического волейбола, а так же элементы пляжного волейбола — более высокая стойка готовности, мягкие (но без задержки) передачи мяча сверху двумя руками, отбивание мяча согнутыми фалангами одной руки («крабом»), сомкнутыми ребрами ладоней двух рук («домиком»)

и так далее. Это положение распространяется и на последующие два этапа многолетней подготовки, однако, особо должно учитываться в период начальной подготовки. Требования, предъявляемые к спортсменам и комплектованию групп занимающихся пляжным волейболом, представлены в *таблице 1.3*.

Таблица 1.3

Требования к спортсменам и комплектованию групп,
занимающихся пляжным волейболом
(Ю. Д. Железняк, В. В. Костюков, А. В. Чачин, 2016)

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технической, физической, и спортивной подготовленности на конец учебного года
1	2	3	4	5	6
Этап начальной подготовки					
Первый	9	14	30	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Второй		14	24	8	
Третий		14	24	8	
Тренировочный этап					
Первый	12	10	20	10-12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП
Второй		10	20	10-12	
Третий		10	16	12-18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП
Четвертый		10	16	12-18	
Пятый		10	16	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, Т-ТП
Этап совершенствования спортивного мастерства					
Первый	16*	6	16	18-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Выполнение 1 разряда
Второй		6	12	18-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Выполнение разряда КМС
Третий		6	12	18-24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП Подтверждение разряда КМС
Этап высшего спортивного мастерства					
Первый	18*	4	8	24-32	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, Т-ТП
Второй		4	8	24-32	Подтверждение разряда КМС

*В порядке исключения наиболее одаренные спортсмены могут зачисляться в группы ССМ и ВСМ с 14 лет.

Тренировочные занятия на этом этапе, как правило, должны проводиться не чаще двух-трех раз в неделю, продолжительность каждого из них — до 60 минут.

Наполняемость групп от 14 до 24–30 человек, максимальное количество учебных часов (по 45 мин) в неделю — от 6 до 8.

Годовой объем работы у юных спортсменов на этапе начальной подготовки невелик и, обычно, колеблется в пределах 150–200 часов (в спортивных школах от 265 до 355 часов). Он в значительной мере зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая, в свою очередь, связана со временем начала занятий спортом. Если ребенок начал заниматься спортом рано, в возрасте 6–7 лет, то продолжительность этапа может составить 3 года, относительно небольшим объемом работы в течение каждого из них (например, первый год — 80 часов, второй — 100, третий — 120 часов). Если же будущий спортсмен приступил к занятиям позднее, например, в 9–10 лет, то этап начальной подготовки часто сокращается до 1,5–2 лет, а объем работы, с учетом эффекта предыдущих занятий физической культурой в школе, может сразу достигнуть 200–250 часов в течение года.

1.2.2. Этап предварительной базовой подготовки

В спортивных школах это тренировочный этап, (возраст занимающихся 12–15 лет), основной задачей которого является укрепление здоровья занимающихся, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности.

Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному, многолетнему, спортивному совершенствованию.

На этом этапе уже в большей степени, чем на предыдущем, техническое совершенствование строится на разнообразном материале пляжного волейбола, избранного для специализации.

В результате работы на этом и последующем этапах многолетней подготовки, юный спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику многих десятков специально-подготовительных упражнений. Такой подход в итоге формирует у него способности к быстрому освоению техники пляжного волейбола.

Наполняемость групп на этом этапе от 10 до 20 человек, максимальное количество учебных часов занятий от 10 до 18 в неделю (*Таблица 1.3*).

Объем тренировочно-соревновательной работы из года в год неуклонно возрастает от 440 до 800 учебных часов в год.

1.2.3. Этап специальной базовой подготовки

В спортивных школах это этап совершенствования спортивного мастерства и начало этапа высшего спортивного мастерства (возраст спортсменов от 16 до 18 лет).

Основные задачи этапа — повышение уровня различных сторон общей и специальной подготовленности, а так же достижение стабильности игровых действий в соревновательной обстановке.

На этом этапе создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, а так же обеспечивается высокий уровень спортивной подготовленности в пляжном волейболе.

Наполняемость групп колеблется от 6 до 16 человек, количество учебных часов в неделю — от 18 до 24 (Таблица 1.3).

Ежегодный объем занятий и соревнований возрастает от 800 до 1000 и более учебных часов.

1.2.4. Этап подготовки к высшим достижениям

В спортивных школах это этап высшего спортивного мастерства (возраст спортсменов — от 19 до 23 лет у мужчин и от 19 до 22 лет у женщин).

Основная задача этапа — максимальное использование средств, вызывающих бурное протекание адаптационных процессов. Величины тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, их количество в недельных микроциклах достигает 15–20 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки (Р. Ламблерг с соавт., 2007; А. Ю. Кузнецов, 2008; Ю. Д. Железняк с соавт., 2016).

Игроки участвуют в 20–25 и более соревнованиях по пляжному волейболу, проводя за сезон 100–120 и более ответственных матчей.

Спортсмены хорошо осваивают арсенал средств классического волейбола и, в тоже время, успешно совершенствуют специфические приемы пляжного волейбола, применяя их в зависимости от игровой ситуации.

Наполняемость групп от 4 до 10 человек, недельный объем занятий достигает 32 учебных часа (Таблица 1.3).

Объем тренировочно-соревновательной работы достигает — от 1060 до 1300 и более учебных часов.

1.2.5. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей

Возраст спортсменов на этом этапе — от 24 до 28 лет (мужчины) и от 23 до 26 лет (женщины).

Главная задача на этом этапе — изыскание возможностей дальнейшего повышения мастерства и роста спортивных результатов.

Соревновательный объем, разносторонность и эффективность техники достигают максимальных значений (Таблица 1.4).

Аналізу подвергались только те игры, которые заканчивались со счетом 2:0.

Основной особенностью процесса подготовки спортсменов является повышение результативности за счет его качественных сторон. Объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности стабилизируется

на уровне предыдущего этапа, либо могут быть незначительно (5–10 %) повышены или снижены. Внимание обращается на те стороны мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена, знанием сильных и слабых сторон основных соперников, что особенно важно в пляжном волейболе. Необходимо умело использовать индивидуальные особенности партнера по команде, опираясь на его (её) сильные стороны и сглаживая недостатки (Р. С. Уэйнберг с соавт., 2001; В. В. Костюков, В. В. Нирка, 2010–2023).

Таблица 1.4

Соревновательные объем (СО), разносторонность (СР) и эффективность (СЭ) игровых элементов в командах разной квалификации в пляжном волейболе

Элементы игры	Поддача				Прием подачи				Передача				Нападающий удар				Блок				Защита			
	СО	М±m	СР %	СЭ %	СО	М±m	СР %	СЭ %	СО	М±m	СР %	СЭ %	СО	М±m	СР %	СЭ %	СО	М±m	СР %	СЭ %	СО	М±m	СР %	СЭ %
Чемпионат мира	38	1,36	16,0	5,5	38	1,31	16,0	71,0	45	1,35	18,9	89,6	46	1,29	19,5	59,7	39	1,54	16,5	21,7	31	1,46	13,1	32,3
Чемпионат России	30	1,29	15,9	8,4	27	1,46	14,3	70,4	34	1,19	18,0	67,1	34	1,12	18,0	53,1	30	1,29	15,9	13,2	34	1,27	12,7	32,6
Чемпионат Краснодарского края	24	1,25	20,0	9,2	19	1,07	15,8	63,2	22	1,16	18,3	59,1	23	1,04	19,2	52,2	17	1,20	14,1	7,5	15	1,12	12,5	23,3

Объем нагрузки колеблется в диапазоне от 1000 до 1200 учебных часов в год.

1.2.6. Этап сохранения высшего спортивного мастерства

Возраст занимающихся: мужчины — от 29 до 32 лет, женщины — от 27 до 29 лет.

Главная задача — сохранение ранее достигнутого уровня функциональных возможностей и подготовленности при прежнем, или даже меньшем, объеме тренировочной работы.

Подготовка на этом этапе характеризуется сочетанием индивидуального подхода с повышенным вниманием к совершенствованию

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru