

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Коллективная монография



Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки

Издательство «Спорт»
Москва 2023

Общая редакция:

Костюков Владимир Васильевич – доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, заслуженный тренер России, г. Краснодар

Нирка Вячеслав Владимирович - главный тренер мужской спортивной сборной команды России по пляжному волейболу, заслуженный тренер России, Всероссийская федерация волейбола (ВФВ), г. Москва

Авторский коллектив:

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

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

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

4. Катрич Лариса Васильевна - кандидат биологических наук, доцент, КГУФКСТ, г. Краснодар

5. Королев Петр Владимирович – старший тренер по пляжному волейболу ВК «Искра» г. Московская область

6. Костюкова Ольга Николаевна - кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров КГУФКСТ, г. Краснодар

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

8. Павлов Виктор Владимирович – председатель федерации волейбола города Краснодара, кандидат педагогических наук

9. Федотов Дмитрий Евгеньевич - главный тренер женской спортивной сборной команды России по пляжному волейболу, ВФВ, г. Москва

10. Шамбер Евгений Адамович – тренер по физической подготовке Академии пляжного волейбола, ВФВ, г. Анапа

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
Глава 1 ПРОЦЕСС МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ	9
1.1. Общие сведения	9
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	18
1.2.4. Этап подготовки к высшим достижениям	18
1.2.5. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей	19
1.2.6. Этап сохранения высшего спортивного мастерства	20
1.2.7. Этап постепенного снижения достижений	21
1.2.8. Этап ухода из спорта высших достижений	22
1.3. Ветеранский спорт	22
Глава 2. ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	25
2.1. Общие сведения	25
2.2. Планирование и реализация четырехлетнего (олимпийского) макроцикла спортивной подготовки	28
2.3. Подготовка мужской сборной России по пляжному волейболу к Олимпийским играм 2012 года в Лондоне	37
2.4. Заключительный этап подготовки и участие	46
2.5. План олимпийской спортивной подготовки в 2013 году и в период до 2016 года	52
2.6. Стратегия и тактика подготовки сборных команд России по пляжному волейболу к Олимпийским играм 2020 года в Токио (Япония)	54
Глава 3. ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ	81
3.1. Общие сведения	81
3.2. Годичная подготовка	88
3.3. Результативность соревновательной деятельности спортсменов высокого класса (сезон 2015 года)	89
3.4. Динамика эффективности соревновательных действий игроков высокой квалификации в 2013-2015 годах	91

3.5.	Годичная результативность и эффективность соревновательных действий высококвалифицированных спортсменов	93
3.6.	Совмещение занятий пляжным и классическим волейболом в годичном цикле подготовки юных спортсменов	99
Глава 4. МЕЗО- И МИКРОЦИКЛЫ ПОДГОТОВКИ		106
4.1.	Мезоциклы подготовки	106
4.1.1.	Общие сведения	106
4.1.2.	Мезоцикловое построение годичной подготовки в пляжном волейболе	109
4.2.	Микроциклы подготовки	110
4.2.1.	Общие сведения	110
4.2.2.	Содержание микроциклов в разные периоды годичной подготовки игроков пляжного волейбола	114
Глава 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ		117
5.1.	Тренировочные занятия	117
5.1.1.	Общие сведения	117
5.1.2.	Содержание тренировок в годичной подготовке спортсменов в пляжном волейболе	125
5.2.	Тренировочные упражнения	130
5.2.1.	Общие сведения	130
5.2.2.	Классификация упражнений в пляжном волейболе по специализированности, направленности, координационной сложности и нагрузочной величине	131
5.2.3.	Упражнения на повышение уровня технической и физической подготовленности	138
5.2.4.	Семь важных упражнений для успешных занятий пляжным волейболом	149
Глава 6. ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ И ЗАМИНКИ		159
6.1.	Задачи и виды разминки	160
6.2.	Температурные особенности проведения разминки	165
6.3.	Структура и содержание разминки	168
6.4.	Психологическая настройка при разминке	174
6.5.	Включение в разминку упражнений, направленных на развитие мышц осевой стабильности	177
6.6.	Заминка в конце тренировки, после игры	185

Глава 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ	191
7.0. Общие сведения	191
7.1. Виды подготовки их взаимосвязь	191
7.2. Физическая подготовка спортсменов в годичном цикле занятий пляжным волейболом	210
7.3. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок	224
7.4. Контроль уровня подготовленности высококвалифицированных спортсменок	237
7.5. Значимость силы и мощности отталкивания для высоты выпрыгиваний из приседа и после спрыгивания у высококвалифицированных игроков	247
Глава 8. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ	258
8.1. Общие сведения	258
8.2. Результативность выполнения подач профессиональными игроками	258
8.3. Влияние характеристик подачи мяча на ее результативность в мужском и женском пляжном волейболе высших достижений	261
8.4. Влияние техники, возраста и специализации квалифицированных спортсменов на эффективность выполнения подач и нападающих ударов	271
8.5. Обучение, закрепление и совершенствование выполнения подач и приема мяча с подач	279
8.6. Способ выполнения эффективных приемов мяча с подачи	292
8.7. Обучение и совершенствование выполнения передач мяча для нападающих ударов	327
8.8. Различия в трехмерной кинематике движений при выполнении нападающего удара в классическом и пляжном волейболе	335
8.9. Выполнение блокирования в пляжном волейболе (теория и тренировочные упражнения)	350
8.10. Оптимизация выполнения блокирования	360
8.11. Закрепление и совершенствование защитных действия	370

8.12. Особенности взаимодействия высококвалифицированных блокирующих и защитников при организации защитных действий	379
8.13. Эффективность повторных атакующих розыгрышей (доигровок) мяча	388
8.14. Варианты техники приземления на одну и обе ноги в пляжном волейболе	392
8.15. Различия между выигравшими и проигравшими женскими командами топ уровня	406

Глава 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПОРТСМЕНОВ	410
9.1. Общие сведения	410
9.2. Психологическая подготовка спортсменов в пляжном волейболе	410
9.3. Психологическая подготовка пляжных волейболистов	411
9.4. Особенности психологических процессов и личностных качеств юных пляжных волейболистов 7-8 лет	426
9.5. Особенности психологических процессов и личностных качеств у юных пляжных волейболистов 9-12 лет	434
9.6. Особенности психологических процессов и личностных качеств у юных пляжных волейболистов 13-17 лет	441
9.7. Особенности психологических процессов и личностных качеств юношеского (18-23 года) и молодого (20-30 лет) возраста	450
9.8. Психологическая подготовка пляжных волейболистов на этапе высших достижений	459
9.9. Психологическая подготовка к игре	477
9.10. Личностные ресурсы устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов, занимающихся пляжным волейболом	483
9.11. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надёжность спортсменов, занимающихся пляжным волейболом	493
9.12. Концентрация и переключение внимание игроков	496
9.13. Психологическая и спортивная саморегуляция	506
9.14. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов пляжного волейбола	524
9.15. Преодоление фрустрации – средства и методы	532

9.16. Психологическая устойчивость пляжных волейболистов	536
9.17. Психологическое состояние пляжных волейболистов	545
9.18. Мотивации достижения, как фактор формирования психологии победителя	556
9.19. Причины факторов стресса у тренеров в пляжном волейболе	562
9.20. Особенности психологической подготовки тренеров по пляжному волейболу	565
9.21. Образное (мысленное) выполнение подач в пляжном волейболе	573
Глава 10. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТМЕНОВ	578
10.1. Общие сведения	578
10.2. Профессиональная деятельность врача в волейбольных командах	578
10.3. Принципы самоконтроля волейболистов	596
10.4. Особенности питания волейболистов	603
10.5. Восстановление игроков	609
10.6. Медико-биологическое сопровождение процесса спортивной подготовки пляжных волейболистов	621
10.7. Физиологические основы построения тренировочного процесса пляжных волейболистов	633
10.8. Адаптация организма юных пляжных волейболистов (детей, подростков, юношей и девушек) тренировочным и соревновательным нагрузкам	640
10.9. Медицинское сопровождение процесса спортивной подготовки спортсменов и спортсменок в пляжном волейболе высших достижений	649
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	663
ЛИТЕРАТУРА	664

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.