

Тренерско-методическая
комиссия ВФВ представляет:

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Учебно-методическое пособие

Москва, 2020

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ВСЕРОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ВОЛЕЙБОЛА
ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ В.В. КОСТЮКОВА, В.В. НИРКИ, Е.В. ФОМИНА.
МОСКВА: ВФВ., 2020. – ВЫП № 27. – 99 с.

Авторский коллектив:

Всероссийская федерация волейбола, г. Москва

Нирка Вячеслав Владимирович	главный тренер мужской сборной команды России по пляжному волейболу
Ряжнов Георгий Евгеньевич	главный тренер женской сборной команды России по пляжному волейболу
Бахнарь Георгий Григорьевич	куратор подготовки молодежных сборных команд России (юноши) по пляжному волейболу
Фомин Евгений Васильевич	председатель тренерско-методической комиссии ВФВ, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник физической культуры РФ
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар	
Катрич Лариса Васильевна	кандидат биологических наук, доцент
Костюков Владимир Васильевич	доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, мастер спорта
Костюкова Ольга Николаевна	кандидат педагогических наук, доцент
Дементьева Ирина Михайловна	ведущий психолог лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта Научно-исследовательского института
Васильева Екатерина Александровна	магистрант
Козловская Анна Владимировна	магистрант
Макрогузова Надежда Алексеевна	магистрант
Чешко Александр Александрович	магистрант
Юссеф Аякуб	магистрант

СОДЕРЖАНИЕ

1. Стратегия и тактика подготовки сборных команд России по пляжному волейболу к Олимпийским играм 2020 года в Токио (Япония) (В.В. Костюков, В.В. Нирка, Г.Е. Ряжнов, Г.Г. Бахнарь, Н.А. Макрогузова) 4
2. Использование академических занятий пляжным волейболом в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания студентов (В.В. Костюков, Е.В. Фомин, И.М. Дементьева) 23
 - 2.1. Средства пляжных видов спорта и их место в системе академических занятий со студентами (на примере пляжного волейбола) (В.В. Костюков, Е.А. Васильева, Я. Юссеф) 24
 - 2.2. Модель спортивно-ориентированного физического воспитания студентов вузов на академических занятиях физическими упражнениями с применением средств пляжного волейбола (В.В. Костюков, Е.В. Фомин, А.В. Козловская, А.А. Чешко) 28
3. Обучение, закрепление и совершенствование выполнения подач и приема мяча с подач в пляжном волейболе (Г.Г. Бахнарь, Е.В. Фомин, В.В. Костюков) 37
4. Физиологические основы построения тренировочного процесса в пляжном волейболе (Л.В. Катрич, О.Н. Костюкова, В.В. Костюков) 47
5. Особенности психологических процессов и личностных качеств у спортсменов 13-18-ти лет, тренирующихся по пляжному волейболу (И.М. Дементьева) 52
6. Особенности психологической подготовки тренеров по пляжному волейболу (И.М. Дементьева, В.В. Костюков) 59
7. Применение профессионального стандарта в работе тренеров по пляжному волейболу (О.Н. Костюкова, В.В. Костюков, Л.В. Катрич) 65

1. СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ 2020 ГОДА В ТОКИО (ЯПОНИЯ)

(В.В. Костюков, В.В. Нирка, Н.А., Г.Е. Ряжнов,
Г.Г. Бахнарь, Н.А. Макрогузова)

Введение. XXXII Олимпийские игры пройдут в 2020 году в Токио (Япония). Спортсмены России целенаправленно готовятся к ним несмотря на сложную международную спортивную обстановку (допинговые скандалы, санкции Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), обращение спортивных организаций России в спортивный арбитражный суд (CAS) и так далее) и надеются успешно выступить на этом мировом спортивном форуме.

Спортивные достижения российских мастеров пляжного волейбола, показанные в 2019 году (победа женской команды Макрогузова Н. – Холомина С. на этапе Мирового тура категории 4 звезды и, особенно, победа мужской команды Красильников В. – Стояновский О. на чемпионате мира) вселяют надежду на то, что у России (наконец) будет олимпийская медаль по пляжному волейболу.

1. Общие сведения

Как правило, для высококвалифицированных спортсменов в «достиженческом» спорте, кульминационными соревнованиями являются Олимпийские игры. А отсюда и важнейшая особенность этапа высших достижений – планирование подготовки по четырехлетним, олимпийским циклам (В. Е. Рубин, 2004, 2009; В.Б. Иссурин, 2016).

При всем многообразии факторов, определяющих особенности структуры четырехлетних циклов тренировки, основополагающим является **принципиальное положение**, выдвинутое профессором Л. П. Матвеевым с сотрудниками, согласно которому **олимпийский цикл следует рассматривать, как относительно самостоятельную, организационно-методическую категорию.**

Следовательно, периодизация по годам тренировочного процесса, должна строиться с учетом преемственности и последовательности решения специфических задач и методической направленности каждого конкретного годового цикла, с тем, чтобы содействовать оптимальному подведению спортсменов к кульминационным соревнованиям.

Наиболее простым случаем, характерным для всех видов спорта, является тот, при котором молодой спортсмен находится на этапе подготовки к высшим достижениям или на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, и к Олимпийским играм готовится впервые.

В этом случае, основной особенностью построения занятий в олимпий-

ском цикле является то, что каждый последующий год отличается от предыдущего не только более высокой суммарной нагрузкой, но и повышением ее специфичности – увеличением доли специальной подготовки в общем объеме работы, расширением соревновательной практики, изменением характера применяемых средств и методов.

Совсем иная ситуация складывается в том случае, когда четырехлетний олимпийский цикл приходится на заключительный период карьеры спортсмена – на этапы сохранения высшего спортивного мастерства и постепенного снижения результатов.

Здесь, один или два годичных тренировочных цикла, может наблюдаться снижение объемов и интенсивности выполняемых нагрузок, а в третий и четвертый годы обеспечивается полноценная специализированная подготовка к главным соревнованиям.

По результатам анализа выступлений российских спортсменов на олимпийских играх 2000-2004 годов (в большей степени это относится и к олимпийским играм 2008 года), Госкомспорт и Олимпийский комитет России отметили, что в ряде видов спорта (легкая атлетика, плавание, гребля, тяжёлая атлетика, спортивные игры...) организационно – методическая эффективность систем подготовки оставалась низкой (А. И. Колесов, 2002).

Это обусловлено:

- а) устаревшими методами спортивной тренировки и спортивно-методическими технологиями 20-30-летней давности;
- б) излишней переориентацией тренировочного процесса с методических основ на внетренировочные средства и методы подготовки;
- в) отсутствием оптимального планирования подготовки в многолетнем (на олимпийский цикл), годичном и этапном циклах;
- г) неэффективным управлением тренировочным процессом;

Отмечалось игнорирование ориентации тренировочного процесса на содержание и структуру модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов.

Разработка этих разделов в Целевых комплексных программах (ЦКП) подготовки к Играм XXVIII Олимпиады 2004 г. в Афинах носила характер обозначений и упоминаний, но не научно разработанных параметров подготовленности спортсменов – победителей и призеров Олимпийских игр.

Подготовка российских спортсменов к играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне осуществлялась на реализации следующих основных организационно-методических положений:

1. Интеграция всех сторон подготовки.
2. Программно-целевое перспективное планирование подготовки.
3. Прогнозирование и моделирование различных сторон подготовленности спортсменов, ориентированной на результаты и достижения победителей и призеров Олимпийских игр 2012г.
4. Индивидуализация подготовки спортсменов.
5. Определение наиболее эффективных средств и методов.
6. Оптимальное управление тренировочным процессом.

Было отмечено, что необходимо проявить максимальный уровень развития физических качеств и двигательных способностей в оптимальном их сочетании на главных соревнованиях — Играх XXXII Олимпиады 2020 г. в Токио.

Для успешного выступления в Олимпиадах (в том числе и на XXXII Олимпийских играх 2020 года в Токио (Япония)), необходимо решать следующие задачи (А. И. Колесов с соавт., 2002).

Предварительный этап подготовки (первый и второй годы олимпийского цикла).

1. Прогнозирование и моделирование достижений спортсменов — победителей и призеров Олимпиады в Токио.
2. Формирование, развитие и совершенствование двигательного потенциала спортсменов, необходимого уровня подготовленности.
3. Определение игровых составов сборной команды России для успешного выступления на Олимпиаде – 2020.

Заключительный этап подготовки (третий и четвертый годы олимпийского цикла).

1. Оптимизация двигательного потенциала спортсменов, формирование и совершенствование их высшей соревновательной готовности.
2. Проведение этапа отборочных соревнований и формирование окончательных составов олимпийских сборных команд России.

Этап непосредственной предсоревновательной подготовки к Играм (5-6 недель до начала турнира).

1. Достижение и сохранение высшего уровня соревновательной готовности.
2. Реализация достигнутого двигательного потенциала и психологической подготовленности спортсменов, достижение высших спортивных результатов непосредственно в олимпийских соревнованиях.

2. Подготовка спортсменов пляжного волейбола к Олимпийским играм 2020 года в Токио

Достижение высших спортивных результатов – подиума, а возможно и победы на Олимпиаде – 2020 – в спортивных играх и, в частности, в пляжном волейболе, может обеспечить система спортивной подготовки, основу которой должен составить принцип опережения, включающий: оценку тенденций развития пляжного волейбола в период 2017-2020 гг.; предвидение содержания и структуры игры соперников; прогнозирование уровня их подготовленности.

Тренировочный процесс предполагает:

1. Существенное увеличение объема атлетической подготовки спортсменов за счет развития силы, скоростной и «координационной» выносливости.
2. Расширение диапазона игровых действий, взаимозаменяемости в различных игровых ситуациях, принятие оптимальных решений в

сложных ситуациях, увеличение числа ТТД игроков и команды в целом.

3. Повышение значимости соревновательного метода спортивной подготовки для отработки разных вариантов игры, сбалансированности нападения и защиты, надежности и активности игровых действий во всех временных периодах.
4. Повышение психо-эмоциональной устойчивости, стабильности, способности преодолевать трудности.

При подготовке спортсменов к олимпийским играм необходимо учитывать климато-географические условия мест проведения этих соревнований.

Для подготовки к XXXII Олимпийским играм 2020 года в Токио использовалась следующая структура 4-х летнего цикла подготовки:

Четырехлетний (2017-2020 годы) олимпийский цикл подготовки спортсменов разделяется на два этапа: предварительной подготовки и заключительный.

Этап предварительной подготовки (2017-2018 годы)

Осуществляется развитие и совершенствование индивидуальных игровых возможностей спортсменов и командных технико-тактических взаимодействий на основе достижения и поддержания высокого уровня различных сторон подготовленности – физической, технической, тактической, психологической и т.д.

Заключительный этап (2019-2020 годы).

Состоит из двух периодов: подготовки и участия в отборочных соревнованиях, а также непосредственной преолимпийской подготовки.

Период подготовки и участия в отборочных соревнованиях – с 1 сентября 2018 года до окончания отборочных соревнований.

Проводится целенаправленная работа по закреплению международного уровня соревновательной подготовленности, получению квоты на участие в олимпийском турнире и повышение олимпийского рейтинга.

Период непосредственной преолимпийской подготовки (1-1,5 месяца до открытия Игр).

Достижение наивысшего уровня игровой подготовленности для её проявления в условиях олимпийского турнира, определение и реализация стратегии адаптации к географо-климатическим условиям в Токио, системе проведения Олимпийского турнира и т.д.

Ориентировочная программа действий и направления модернизации процесса подготовки мужских сборных команд России по пляжному волейболу в течение двух лет (2019-2020) перед олимпиадой в Токио, может заключаться в следующем (В.В. Нирка, В.В. Костюков, 2017):

Основные идеи (принципы) программы:

1. **Индивидуализация процесса подготовки** – определение индивидуального профиля для каждого спортсмена и доведение показателей подготовленности до уровня модельных характеристик лучших волейболистов мира.

У каждого игрока есть свои особенности, сильные и слабые стороны. Например, высокорослому волейболисту, выполняющему в команде функции

блокирующего, необходимо целенаправленно работать над повышением результативности этого технического действия, а его партнеру – постоянно совершенствовать защитные действия.

По результативности выполнения технико-тактических действий, лучшие отечественные пары почти не уступают лидерам мирового пляжного волейбола, что свидетельствует о необходимости ликвидации россиянами отмечаемого небольшого отставания в уровне игровой подготовленности.

2. Формирование современного стиля игры каждой команды с учетом особенностей игроков, их психологической совместимости, а так же тенденций развития мирового пляжного волейбола.

Современный игровой стиль характеризуется стремлением оказывать на соперников «давление» на протяжении всего матча, умением результативно применять два – три варианта отдельных технических приемов (подача, атакующие действия и т. д.), высокой помехоустойчивостью к сбивающим факторам.

Одной из тенденций развития мирового пляжного волейбола (наметившейся 6-8 лет назад и имеющей сейчас доминирующее значение) является использование в командах высокорослых игроков, длина тела которых составляет 200-205-210 и более сантиметров. Значит и нам необходимо усилить поиск и подготовку волейболистов с такими ростовыми данными.

3. Целенаправленное планирование процесса подготовки спортсменов с ноября – декабря 2017 года до Олимпийских игр 2020 года, с обеспечением преемственности годичных, мезо и микроциклов занятий, а так же отдельных тренировок в микроциклах

Вся программа подготовки базируется на учете закономерностей развития спортивной формы, как состояния оптимальной готовности игроков к новым достижениям. Годичные циклы подготовки имеют распространенную структуру (подготовительный, соревновательный, переходный периоды) с выделением этапов непосредственной подготовки к основным соревнованиям сезона. В 2011 году таких этапов два – перед чемпионатом мира в Риме и турниром большого шлема в Москве, в 2012 – один, перед Олимпийскими играми.

В качестве основной стратегии адаптации олимпийцев выбран долговременный ее вариант, заключающийся в том, что волейболисты за месяц до олимпиады соревнуются в странах Азии, с разницей во времени с Японией 1-2 часа, а за 10-12 дней до олимпийского турнира прибывают в Токио и завершают подготовку.

4. Усиление научно-методического сопровождения тренировочно-соревновательного процесса на основе использования современных практических наработок и данных спортивной науки по всем направлениям подготовки спортсменов.

5. Изменения в подходах и критериях **формирования** национальной сборной по пляжному волейболу, **в структуре и организации работы тренеров** сборных команд России и вспомогательного персонала.

Сборные России по гендерному принципу разделяются на мужскую и женскую, по 3-4 команды в каждой. С каждой сборной работает отдельная

группа специалистов: главный тренер, старший тренер, тренер по физической подготовке и т. д. Главный тренер отвечает за координацию действий всего коллектива и непосредственно работает с первой и второй командами, старший тренер и тренер подчиняются главному и работают с третьей и четвертой командами.

Есть надежда, что реализация представленной программы, целенаправленная консолидация усилий всех заинтересованных лиц: руководителей, тренеров, спортсменов, менеджеров, врачей, массажистов, членов КНГ и т.д. – позволит лучшим российским командам прогрессировать, успешно выступать на международной арене и, в конечном итоге, бороться за медали на Олимпийских играх 2020 года в Токио.

3. Учет закономерностей адаптации организма спортсменов пляжного волейбола к географо-климатическим условиям Токио

Столица XXXII Олимпийских игр – Токио, находится в Азии, разница во времени с Москвой – 8 часов. Климат умеренно теплый, дождливый, температура воздуха во время олимпийских игр (июль-август 2020 года) ожидается 20-28 градусов по Цельсию.

Условия более комфортные, чем были в 2004 году в Афинах (Греция) и в 2016 году в Рио-де-Жанейро (Бразилия) – жаркий климат, примерно такие же как в 2008 году в Пекине (Китай) и в 2012 году в Лондоне (Англия).

Из разработанных пяти стратегий адаптации олимпийцев (острой, долговременной, раздельной, повторной и комплексной (А. И. Колесов с соавт., 2002)), в условиях токийской олимпиады на наш взгляд предпочтительнее использовать ее долговременной вариант, заключающийся в заблаговременном (10-12 дней) прибытии в Токио, с проведением необходимого количества тренировок до основных стартов и осуществлением специальных мероприятий, ускоряющих приспособление к новым условиям.

В пляжном волейболе на структуру этого цикла подготовки накладывает отпечаток система отбора команд на олимпийские игры.

Определенные трудности для спортсменов пляжного волейбола вызывает проведение соревнований в разных странах и на различных континентах, что сопровождается длительными перелетами и сменой часовых поясов. Например, чемпионат мира 2003 года проводился в середине октября в Рио де Жанейро.

Спортсмены по материальным соображениям не могли прилететь в Бразилию за 12-14 дней, чтобы спокойно пройти адаптацию. Они за 3 дня до начала игр прибыли в Рио де Жанейро, который почти на 10 тысяч километров южнее Москвы и разница во времени составляет 7 часов.

Результаты выполнения тестов физической подготовленности спортсменов приведены на рисунке 1.

Исходные тестирования проводились 8 и 9 октября 2003 года в Краснодаре, 10, 11 и 12 октября осуществлялся перелет по маршруту Краснодар – Москва – Франкфурт на Майне – Рио-де-Жанейро и, затем, 12, 13, 14, 16 и 18 октября тестирования проводились в Бразилии.

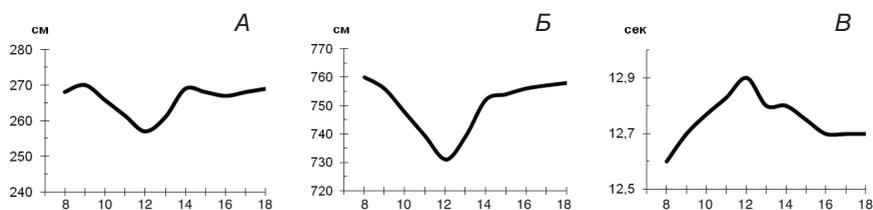


Рисунок 1

Результаты выполнения тестов спортсменами пляжного волейбола до и после перелета в западном направлении через 7 часовых поясов:

А – прыжок в длину с места толчком двух ног;

Б – тройной прыжок с места;

В – пробегание отрезка длиной 45 метров 92 сантиметра с изменением направления движения

Изменения результатов выполнения тестов свидетельствуют о заметной десинхронизации циркадных ритмов организма спортсменов, особенности которой следует учитывать при подготовке спортсменов к важнейшим международным соревнованиям.

Ученые и сотрудники Олимпийского комитета России, Министерства спорта Российской Федерации, Центра спортивной подготовки сборных команд России и ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» в январе 2020 года подготовили рекомендации для тренеров, специалистов и спортсменов по организации проведения заключительного этапа подготовки (30-35 дней) высококвалифицированных спортсменов для участия в Олимпийских играх 2020 года в Токио (Япония).

В этих рекомендациях особое внимание уделяется учету закономерностей адаптации организма спортсменов к климато-географическим условиям Токио.

Прежде всего, следует учитывать фазы развития процессов адаптации.

Фазное течение реакций адаптации было впервые выявлено Г. Селье, им же была предложена теория о механизмах адаптации.

Первая фаза – «аварийная» – развивается в самом начале действия как физиологического, так и патогенного фактора или измененных условий внешней среды у спортсменов пляжного волейбола протекает в течение двух-трех суток после прибытия в Токио. При этом реагируют висцеральные служебные системы: кровообращение (ССС) и дыхание. Этими реакциями управляет ЦНС с широким вовлечением гормональных факторов, в частности гормонов мозгового вещества надпочечника (катехоламинов адреналин 70-90%, норадреналин – теория «кролика и льва»), что в свою очередь сопровождается повышенным тонусом симпатической системы. Следствием активации симпатико-адреналовой системы являются такие сдвиги вегетативных функций, которые имеют катаболический характер и обеспечивают организм нужной ему энергией как бы в предвидении необходимых в скором будущем затрат. Эти предупредительные меры являются яркой иллюстрацией проявления «опережающего» возбуждения.

В аварийной фазе повышенная активность вегетативных систем протекает некоординированно, с элементами хаотичности. Реакции генерализованы и неэкономны и часто превышают необходимый для данных условий уровень. Число измененных показателей в деятельности различных систем неоправданно велико. Управление функциями со стороны нервной системы и гуморальных факторов недостаточно синхронизировано, вся фаза в целом носит как бы поисковый характер и представляется как попытка адаптироваться к новому фактору или к новым условиям, главным образом за счет органных и системных механизмов.

Тканевые, а тем более молекулярные процессы в клетках и мембранах организма в этой фазе направлены не изменяются, так как для их стационарной перестройки требуется более значительное время.

Аварийная фаза адаптации спортсменов пляжного волейбола в основном протекает на фоне повышенной эмоциональности (чаще отрицательной модальности). Следовательно, в механизмы протекания этой фазы также включаются все элементы ЦНС, которые обеспечивают именно эмоциональные сдвиги в организме.

Аварийная фаза адаптации может быть выражена по-разному, в зависимости не только от индивидуальных особенностей организма, но и от силы раздражающих факторов (чем они сильнее, тем эта фаза выраженнее). Соответственно она может сопровождаться сильно или слабо выраженным эмоциональным компонентом, от которого, в свою очередь, зависит мобилизация вегетативных механизмов.

Вторая фаза – переходная к устойчивой адаптации. Она характеризуется уменьшением общей возбудимости ЦНС, формированием функциональных систем, обеспечивающих управление адаптацией к возникшим новым условиям. Снижается интенсивность гормональных сдвигов, постепенно выключается ряд систем и органов, первоначально вовлеченных в реакцию. В ходе этой фазы приспособительные реакции организма постепенно переключаются на более глубокий тканевый уровень. Гормональный фон видоизменяется, усиливают свое действие гормоны коры надпочечников – «гормоны адаптации». У спортсменов пляжного волейбола эта фаза длится обычно с 4-го до 7-го дня пребывания в Токио.

Вслед за переходной фазой наступает **третья фаза – фаза устойчивой адаптации, или резистентности.** У спортсменов пляжного волейбола она начинается, как правило, после 7 суток пребывания в Токио и длится 3-4 суток. Она и является собственно адаптацией – приспособлением – и характеризуется новым уровнем деятельности тканевых клеточных мембранных элементов, перестроившихся благодаря временной активации вспомогательных систем, которые при этом могут функционировать практически в исходном режиме, тогда как тканевые процессы активизируются, обеспечивая гомеостазис, адекватный новым условиям существования. Основными особенностями этой фазы являются:

- 1) мобилизация энергетических ресурсов;
- 2) повышенный синтез структурных и ферментативных белков;
- 3) мобилизация иммунных систем.

В третьей фазе организм приобретает неспецифическую и специфическую резистентность – устойчивость организма.

Управляющие механизмы в ходе третьей фазы скоординированы. Их проявления сведены к минимуму. Однако в целом и эта фаза требует напряженного управления, что и обуславливает невозможность ее бесконечного протекания. Несмотря на экономичность выключение «лишних» реакций, а следовательно, и излишней затраты энергии, – переключение реактивности организма на новый уровень не дается организму даром, а протекает при определенном напряжении управляющих систем. Это напряжение принято называть «цена адаптации». Любая активность в адаптируемом к той или иной ситуации организме обходится ему много дороже, чем в нормальных условиях (требует, например, при физических нагрузках в горных условиях на 25% больше затрат энергии, чем в норме).

Нельзя, однако, рассматривать эту фазу как нечто абсолютно стабильное. В процессе жизни организма, находящегося в фазе стойкой адаптации, возможны отклонения – флюктуации: временная дезадаптация (снижение устойчивости) и реадаптация (восстановление устойчивости). Эти флюктуации связаны как с функциональным состоянием организма, так и с действием различных побочных факторов.

Фазы нормализации суточных ритмов в период ярко выраженного десинхроноза, в процессе хронобиологической и климатической адаптации, у спортсменов высокого класса в пляжного волейбола на завершающем этапе подготовки к Олимпийским играм.

1-я фаза – период обостренного десинхроноза, который характеризуется значительным нарушением циркадного ритма, в первую очередь кортизола и тестостерона.

NB. Исключить любые нагрузки, кроме разминочно-технических и тактических занятий ($L_a - < 2.0$ мм/л). Проводить их преимущественно во второй половине дня, так как при перелете на восток психо-эмоциональная и двигательная активность организма повышается в вечерние часы.

2-я фаза – период неустойчивой адаптации, с тенденцией к нормализации механизмов адаптации. Окончание фазы характеризуется достижением концентрации кортизола в крови 450 нмоль/л и выше. Содержание тестостерона повышается относительно 1-й фазы акклиматизации.

NB. Нагрузки преимущественно в I и II аэробной зоне с постепенным увеличением объема и интенсивности работ, под контролем биохимических исследований для своевременной индивидуальной коррекции тренировочного процесса. Сопровождается постепенным повышением работоспособности.

3-я фаза – период достижения устойчивой адаптации с возможностью остаточного скрытого десинхроноза.

Необходимо в этот период применять нагрузки разной интенсивности и длительности согласно плану подготовки с выходом функционального состояния организма спортсменов пляжного волейбола на пик формы с желательным использованием контроля срочного и кумулятивного эффекта тренировочных нагрузок.

В качестве **основных задач, решаемых в этот период**, можно выделить:

- комплексный мониторинг протекания адаптационных процессов организма спортсменов пляжного волейбола на различных этапах десинхроноза;
- установление информативных маркеров временной адаптации организма высококвалифицированных волейболистов;
- определение сроков завершения акклиматизации (десинхроноза).

К основным, учитываемым при этом, факторам влияния относятся:

- хронобиологические и климатогеографические особенности места проведения этапа заключительной подготовки к Олимпийским играм (временная разница, климат, температура, влажность, высотность);
- модель (одно или двухступенчатая) проведения ЗЭП;
- длительности перелета,
- сроки прибытия к месту проведения ОИ;
- игровая специализация (блокирующий или защитник);
- исходный уровень подготовленности спортсменов;
- методическая направленность построения тренировочного процесса;
- эффективность выступления в условиях проведения главного старта сезона.

Программа мониторинга функционального состояния спортсменов пляжного волейбола включает в себя (Таблица 1):

Таблица 1. Программа мониторинга функционального состояния спортсменов пляжного волейбола (олимпийцы 2020 года)

№	ВИД ОБСЛЕДОВАНИЯ	ИССЛЕДУЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ
1	Биохимические маркеры адаптации (анализ крови – ежедневно)	- Кортизол - Общий и свободный тестостерон, ДГТ - КФК, мочевины, креатинин, общий белок, - Hb, Ht, железо, - глюкоза, инсулин, - АСТ, АЛТ, - кальций, магний, фосфор
2	Сердечно-сосудистая и вегетативная нервная система – ежедневно	АД, ЧСС, ПАД (исход, ортопроба), ЭКГ
3	Пульсоксиметрия – ежедневно	SpO2
4	Состав массы тела – ежедневно	Масса тела, мышечная и жировая масса
5	Субъективная оценка психоэмоционального состояния	Сон, аппетит, желание тренироваться
6	Стандартизированный эргометрический тест с газоанализом, ограниченный мощностью АнП. Энергетические системы обеспечения	Мощность, ПК, ВЛ, КИО2, La, ЧСС, АнП

Критерий эффективности протекания адаптационных процессов у волейболистов-пляжников – комплексная оценка функциональных возможностей и физической работоспособности, характеризующая сроки достижения устойчивого уровня функционального состояния (в фазе стабилизации после его снижения в период начала фазы «острой» акклиматизации).

Принципиальные факторы течения адаптации к тренировочным нагрузкам, сочетанным с влиянием хронопоясного фактора, для спортсменов пляжного волейбола высокой квалификации в условиях заключительного этапа подготовки к Олимпийским играм 2020 года в Токио (Япония):

в покое:

- показатели механизмов регуляции сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы и вегетативная ортостатическая устойчивость;
- основные гормоны, определяющие баланс звеньев метаболизма; уровень белкового и углеводного обмена, уровень водно-минерального обмена;
- лабильные компоненты массы тела;
- психоэмоциональное состояние;

в нагрузочных тестированиях:

- мощность и эффективность работы в стандартной пробе;
- мощность окислительной системы (peak ПК, ПК/кг);
- мощность лактаcidной системы (peak La);
- реакция сердечно-сосудистой системы (ЧСС) в диапазоне мощности аэробного порога (преимущественное влияние акклиматизационного фактора), в диапазоне мощности анаэробного порога (преимущественное влияние тренировочного фактора).

К основным маркерам хронопоясной адаптации на заключительном этапе подготовки относятся:

маркеры собственной хронопоясной адаптации независимо от пола и специализации:

- концентрация кортизола в крови,
- концентрация общего белка в крови,
- концентрация дигидротестостерона,
- артериальное систолическое давление в ортостазе;

маркеры влияния методической направленности:

- содержание в крови глюкозы, кальция и фосфора;
- мышечный и жировой компоненты;
- ЧСС;
- гемоглобин и гематокрит, мочевины, общий и свободный тестостерон.

маркеры индивидуальной подготовленности:

- психологическое состояние, масса тела,
- АД и ПАД в покое и ортостатической пробе;
- биохимические показатели крови: инсулин, содержание железа, магния, активность ферментов (АЛТ, АСТ, КФК), креатинин.

При этом важно отметить, что приоритетное влияние – это изменения ос-

новых гормонов метаболизма – кортизол и тестостерон, а дополнительное влияние – это пол, специфика игровых функций в команде, индивидуальные особенности физической подготовленности.

Все это должно быть учтено при планировании контроля за подготовкой спортсменов к ведущим стартам сезона и к любым соревнованиям, проходящим в условиях значительного временного сдвига.

Сроки начала достижения устойчивого уровня функционального состояния в период предварительной акклиматизации к условиям ЗЭП гетерохронны:

функциональное состояние основных систем энергообеспечения (окислительной, лактацидной) детерминируется специализированной направленностью тренировочной деятельности и гендерными особенностями:

- приоритет фактора выносливости – до 5-6 дней,
- приоритет скоростно-силовой ориентации – до 6-7 дней,
- женские группы – удлинении сроков – до 7-8 дней;

координационные возможности:

- мужчины – до 6-7 дней;
- женщины – до 8 дней;

сердечно-сосудистая и вегетативная нервная система, морфологическое состояние, биохимические маркеры адаптации при сохранении гетерохронии в еще большей степени определяются методической направленностью подготовки, полом и исходным функциональным состоянием, продолжаются от 7 до 12 дней.

Примерный вариант организации тренировочного процесса в пляжном волейболе на заключительном этапе подготовки (два целевых блока подготовки).

Первый блок – восстановительный (до перелета): широкое применение восстановительных средств, тренировочных нагрузок аэробной восстановительной направленности, продолжительность – не менее 2 недель.

Второй блок – непосредственной подготовки к главному старту: перелет, периоды острой, переходной и устойчивой акклиматизации:

- период острой адаптации – втягивающая фаза тренировки – нагрузки преимущественно аэробной направленности (I – II зоны интенсивности);
- период переходной адаптации – нагрузочная фаза и предстартовая подготовка;
- период устойчивой адаптации – планирование участия в олимпийских стартах.

При этом важно помнить, что основной объем (80 – 85%) тренировочных нагрузок в период острой адаптации (первые три дня) должен выполняться в аэробном экстенсивном режиме энергообеспечения (не выше мощности АэП).

Увеличение парциального объема интенсивных нагрузок (III-я – IV-я зоны интенсивности) более 10 – 12% в период острой и переходной адаптации приводит к активации катаболических процессов белкового обмена и замедлению скорости восстановления спортсменов пляжного волейбола.

Предпочтения организации:

- двухступенчатая модель с первичной акклиматизацией не менее 10 дней в условиях, близких к соревновательным;
- прилет не позднее 6-9 дней до начала непосредственных стартов – первых игр олимпийского турнира по пляжному волейболу (сроки должны быть уточнены в соответствии с игровой специализацией, необходимостью доакклиматизации).

Факторы оптимизации сроков и качества акклиматизации

- высокий уровень физической подготовленности (функциональные возможности и физические качества) как результат долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам в пляжном волейболе;
- оптимальное (хорошее) текущее функциональное состояние;
- приоритет развития скоростной выносливости в методической направленности процесса спортивной подготовки;
- опыт временных перелетов (чрезмерное количество перелетов – снижение качества адаптации);
- планирование тренировочных нагрузок перед и во время заключительного этапа подготовки к Олимпийским играм 2020 года (учет распределения интенсивности нагрузок на песке по срокам десинхроноза).

Прохождение акклиматизации ведущих спортсменов пляжного волейбола в совокупности формируют временной диапазон ее сроков – до 12 дней.

В качестве методик коррекции психофизиологических проявлений дезадаптации рекомендуются: аудиовизуальная (светозвуковая) стимуляция мозга (ABC).

ABC – метод изменения функционального состояния ЦНС за счет воздействия периодическими импульсами света (вспышки) и звука (щелчки или бинауральные биения) на зрительный и слуховой анализаторы, соответственно.

ABC одобрена Минздравом РФ (Приказ №4 от 26.11.97 МЗ РФ).

Лимфодренаж Body Drain Микротоки +вакуумная терапия.

Гипотермия. Гипотермия в сочетании с компрессией – GameReady GRPro® 2.1. Процедура – 30 мин.

Чередующиеся температурные воздействия: гипо- и гипертермия (Thermal Shock Therapy) – Sigma.

Программы восстановления и реабилитации.





Методики преимущественного воздействия на мышечную ткань.

Глубокие колебания (осцилляции), генерируемые эффектами электростатических полей. 2 раза в день по 15 мин.

Низкоинтенсивная лазеротерапия. Аппараты семейства LEDs – Light-emitting diodes (880нм, 10,5х24,0см², 300Дж). 2 процедуры с интервалом между ними 1 нед).

Миостимуляция – аппарат geko OnPulse: стимулы 90Гц – 10сек, пауза – 50сек, вплоть до максимальной допустимой интенсивности; каждая процедура включает 10 циклов; ч/день в ходе нагрузочных сессий, до N10; курсовое применение.

Средства, улучшающие адаптацию и переносимость внешних условий спортсменами пляжного волейбола.



В качестве средств, применяемых для сближения адаптации и переносимости внешних условий, целесообразно использовать фармакологическую поддержку (Таблица 2), а также использование спортсменами специальных мероприятий приспособления к жаре.

Таблица 2. Фармакологическая поддержка спортсменов пляжного волейбола в условиях дезадаптации

№	Параметры, понижающие работоспособность спортсменов пляжного волейбола	Средства коррекции
1	Десинхроноз	мелатонин
2	Снижение иммунитета	адаптогены
3	Несбалансированное (непривычное) питание	Коррекция питания Пребиотики +пробиотики
4	Дегидратация	Обильное питье минеральной воды. Комплексы витаминов и электролитов
5	Сдвиги кислотно-щелочного равновесия	Изотоники, гипотоники, минеральная вода, бикарбонат натрия
6	Снижение энергообеспечения работающих мышц	L-карнитин, протеин, аминокислоты
7	Снижение функции центральной и периферической нервной системы	Адаптогены, ноотропы
8	Снижение функции сердечно-сосудистой системы, нарушение ритма сердца, нарушение микроциркуляции в малых венечных сосудах, снижение тонуса периферических сосудов	Кардиопротекторы (инозин, креатинфосфат)
9	Снижение функции дыхания	Аммиак, цитохром С

Программа фармакологической поддержки (Таблица 3. Стр. 20) включает в себя процедуры, проводимые до, во время и после каждой тренировки, а также в течение тренировочного дня.

Специальные мероприятия для адаптации спортсменов пляжного волейбола к жаре:

- Пить за час до тренировки до 0,5 литра воды.
- Всегда иметь с собой холодную воду, воду со льдом или изотоник.
- По мере возникновения субъективного ощущения перегревания всегда по возможности пить воду.
- Во время тренировок периодически охлаждать голову, смачивая холодной водой.
- Как можно чаще находились в тени (под зонтиком).
- Проводить часть разминки перед тренировкой в раздевалке в прохладном месте.
- По возможности находиться в прохладных помещениях во время ожидания игры, любых пауз между играми.
- Совершать прогулки вечером по Олимпийской деревне длительностью 45-60 минут.

Таблица 3. Программа фармакологической поддержки спортсменов пляжного волейбола

Время приема	Препараты	Дозировка
За 30 мин до начала тренировки	L-карнитин	L-Карнитин 1 мерный стаканчик
Во время тренировки	Напитки (минеральные соли, витамины)/ Отмечено, что в условиях жары 35 градусов и повышенной влажности применение гипотоников более целесообразно, т.к они не содержат углеводов	Sponser Hypotonic (4 мерные ложки без горки – – 80 г на 1000 мл воды комнатной температуры).
Во время тренировки	Белки, углеводы	Пауэр Систем – протеиновый батончик (1 батончик в течение тренировки)
Сразу после окончания тренировки	Аминокислоты, вт.ч. ВСАА (аминокислоты с разветвленными цепочками), витамины, минералы	Амино Вайтал Про (1 пакетик; содержимое пакетика на стакан воды)
Сразу после окончания тренировки	Магнийсодержащие препараты	Диаспорал магний 1 пакетик, разведенный в 200 мл воды
В течение тренировочного дня		
До завтрака	Пробиотик+пребиотик	Максилак 1 капсула / день
После завтрака	1й прием- ноотропы	Пирацетам 400 мг 1 капсула
После завтрака	Метаболизирующие препараты	Рибоксин 2 таб
Во время обеда	Витаминно-минеральные комплексы	Супрадин 1 т растворить в 1 стакане воды
Во время обеда	----	Омега-3 ПНЖК, 1 капсула в день
После обеда	2 й прием-ноотропы	Пирацетам 400 мг 1 капсула
После ужина	восстановитель	Биофосфина 1 пакетик 5 г на 1 стакан воды
После ужина	Восстановители (аминокислоты)	Sponser ВСАА (5 капсул – запить достаточным количеством воды)
После ужина	Метаболизирующие препараты (кардиопротекторы)	Рибоксин 2 таб

- Подобрать такой крем от загара чтобы он не мешал потоотделению.
- Пользоваться холодной водой для периодического смачивания игровой кепки, одежды.
- Принимать прохладный душ перед выходом на тренировку и после тренировки. Длительность – примерно 5-7 минут с постепенным снижением температуры воды.
- Принимать ледяную ванну после тренировки. Рекомендованная температура 9 градусов, длительность 2 мин, или 15 градусов, длительность 7-10 минут.
- Прикладывать к телу мешки со льдом между играми. Рекомендованное время – 30-60 сек на каждый участок, далее перемещение их на другое место. Можно охлаждаться замороженным полотенцем.

Заключение.

Таким образом, приведенные материалы свидетельствуют о том, что вопросы оптимизации организации заключительного этапа подготовки (30-35 дней) российских сборных команд по пляжному волейболу к Олимпийским играм 2020 в Токио (Япония) требуют необходимости прогностического непосредственного исследования их акклиматизации в условиях, сходных с местами проведения главных стартов сезона и учета выявленных ее закономерностей.

При этом:

- волейболисты, участвующие в реализации такого проекта, приобретут опыт и психоэмоциональную устойчивость к условиям заключительного этапа подготовки к Олимпийским играм 2020 года в Токио (Япония);
- тренеры получат возможность апробировать и оптимизировать организацию заключительного этапа подготовки и планирования тренировочных нагрузок с учетом особенностей пляжного волейбола и индивидуальной подготовленности спортсменов, ведущих претендентов на участие.

Соблюдение приведенных рекомендаций по адаптации спортсменов и спортсменок сборных команд России по пляжному волейболу к условиям пребывания в Токио, будут способствовать их успешному выступлению в 2020 году на XXXII Олимпийских играх.

Литература

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе: научно методическое пособие / Ф.А. Иорданская, Е.В. Бучина, Н.И. Кочеткова, Н.К. Цепкова, В.В. Нирка. – М.: Спорт, 2018. – 96 с.
2. Костюков В.В. Пляжный волейбол: техника, тактика, тренировка / В.В. Костюков, В.В. Нирка. – Методический сборник. – Москва, 2010. – № 4. – 32 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев – М.: Известия, 2001. – 333 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
5. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе. – Монография / В.В. Костюков, Б.Ф. Курдюков, О.Н. Костюкова, В.В. Нирка, А.Б. Хрыпов, К.А. Дашаев, Х.К. Мааев. – Под общей редакцией В.В. Костюкова – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – 144 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): 2кн. / В.Н. Платонов. – Олимп. лит., 2015. – Кн.1. – 680 с.
7. Подготовка спортсменов России к Играм XXVIII Олимпиады 2004 года в Афинах (Греция) /Под общей редакцией А. И. Колесова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 90с.
8. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М.: 2016. – 224 с.
9. Рубин С. В. Олимпийский и годовые циклы тренировки / Рубин С. В. – Теория и практика: Учебное пособие.- М.: Советский спорт, 2004. – 134 с.
10. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В.А. Аленко, Ф.А. Иорданская и другие. – Тверь: ИПК «Парето-Принт», 2020. – 328 с.
11. Хёмберг С. Пляжный волейбол. Руководство / С. Хёмберг, А. Папагеоргиу – Пер. с англ.- М.:Терра- Спорт, 2004. – 328 с.
12. Bompa T. Periodization: teory and methodology of training / T. Bompa, G.G. Haff. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. – P 63-84.
13. Hederer M., Kolb Ch. Beach – volleyball techkik, training, spielspab / M. Hederer, Ch. Kolb. – Stuttgart, Gernany, 2004. – 158 p.
14. Plotzke L. Volleyball systems & strategies / L Plotzke – USA Volleyball, Human Kinetics. – Los Angeles, 2009. – 238 s.

2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

(В.В. Костюков, Е.В. Фомин, И.М. Дементьева)

Введение. Увеличение спортивной составляющей академических занятий физической культурой рассматривается в настоящее время в качестве одной из наиболее эффективных технологий инновационных преобразований процессов физического воспитания студентов, придания ему спортивно ориентированной направленности.

Перспективным направлением совершенствования физического воспитания в вузе считают более широкое, чем в настоящее время, использование на занятиях альтернативных традиционным видов двигательной активности, таких как шейпинг-технологии, темпинг в воде, баскетбол 3 x 3, маунтинбайк, пляжный гандбол и т. д.

При планировании, организации и проведении академических занятий студентов физической культурой с целью сформировать спортивно ориентированную направленность процессов их физического воспитания, активно используются различные виды спорта, в том числе игровые, как правило, имеющие большое число любителей и почитателей.

В когорте популярных современных игровых спортивных дисциплин (мини-футбол, баскетбол три на три, пляжное регби и так далее) с положительной стороны выделяется такая разновидность волейбола, как пляжный волейбол, за свою зрелищность и динамичность приобретающий массу поклонников.

Вместе с тем использование средств пляжного волейбола с целью повышения эффективности содержания академических занятий юношей и девушек физической культурой затрудняется в связи с отсутствием научно обоснованных технологий его применения в этой сфере физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой вузовской работы.

Вышеизложенное указывает на необходимость разрешения противоречия между ресурсной значимостью пляжного волейбола (его ценностей, средств, возможностей, возможностей годичной организации воздействия, соревновательной деятельности и др.) для решения задач физического воспитания студентов, с одной стороны, и невозможностью их использования в силу отсутствия знаний о направленности, составе применяющихся игровых технико-тактических действий, средств общей и специальной физической подготовки, структуре построения учебного процесса и других компонентов методики спортивно ориентированного физического воспитания студентов с использованием ценностей пляжного волейбола.

Цель статьи – обосновать и разработать модель спортивно ориентированного физического воспитания студентов вузов на академических заня-

тиях физической культурой на основе использования ценностей пляжного волейбола.

Предполагалось, что реализация модели спортивно ориентированного физического воспитания студентов на академических занятиях с использованием средств пляжного волейбола и связанных с ними ценностей, с учетом особенностей учебной деятельности юношей и девушек, их мотивов и потребностей в регулярной игровой двигательной активности, учета специализированности и направленности используемых упражнений, структуры и содержания выполняемых игровых технико-тактических действий обеспечит высокий уровень решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания студентов.

2.1. Средства пляжных видов спорта и их место в системе академических занятий со студентами (на примере пляжного волейбола).

(В.В. Костюков, Е.А. Васильева, Я. Юссеф)

Для определения эффективности и результативности реализации академических занятий физической культурой студентов на основе использования средств пляжного волейбола был разработан алгоритм их применения в течение учебного семестра. Содержание алгоритма представлено на рисунке 1.

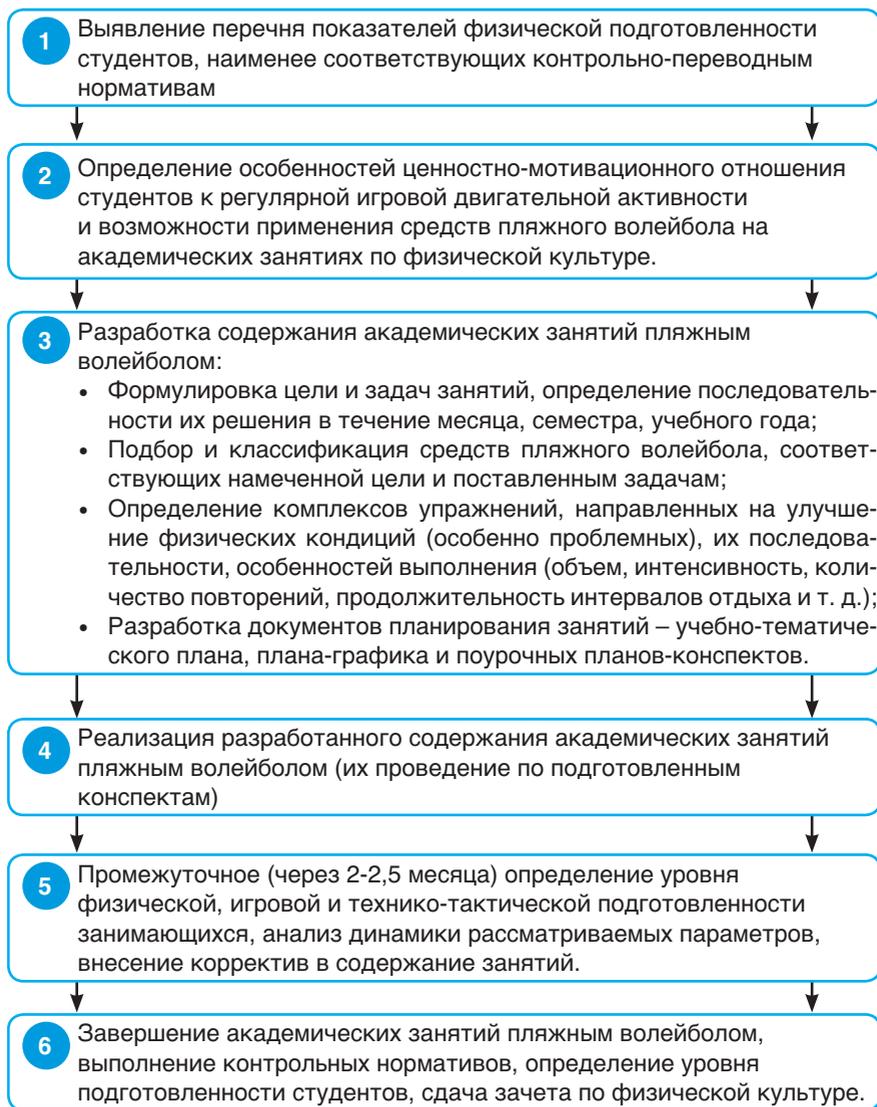
Алгоритм включает шесть обобщенных последовательных действий преподавателя-тренера, от определения «проблемных» показателей физической подготовленности студентов до завершения семестровых спортизированных академических занятий пляжным волейболом.

Первое действие – выявление перечня показателей физической подготовленности студентов, наименее соответствующих контрольно-переводным нормативам, характеризуется проведением тестирования в соответствии с требованиями рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Анализ результатов тестирования дает возможность определить уровень физической подготовленности каждого студента и средний по академической группе, оценить выполнение нормативов и выявить те из них, по которым имеются наибольшие невыполнения или самые худшие из зафиксированных результатов. Полученная информация позволяет оценить степень необходимости повышения уровня физических кондиций студентов и определить те физические качества, над развитием которых следует работать наиболее целенаправленно.

Второе действие – определение особенностей ценностно-мотивационного отношения студентов к регулярной игровой двигательной активности и возможностей применения средств пляжного волейбола на академических занятиях по физической культуре, продиктовано необходимостью определения степени желания юношей заниматься какой-либо спортивной игрой (в частности, этим олимпийским видом спорта).

Рисунок 1. Алгоритм использования средств пляжного волейбола на академических занятиях по физической культуре со студентами



Выявление особенностей и объемов реальной и желаемой двигательной активности, осведомленности о пляжном волейболе и желании им тренироваться на академических занятиях по физической культуре дает основание определить степень необходимости использования средств этого вида спорта в процессе физического воспитания студентов.

Третье действие – разработка содержания академических занятий пляжным волейболом, включает в себя четыре важных составных части:

1. Формулировка цели и задач занятий, определение последовательности их решения в течение отдельных месяцев и всего семестра, характеризует выбор определенного направления учебно-тренировочного процесса и конкретизацию количественных улучшений показателей физической подготовленности в процессе освоения материала, а также на момент завершения занятий в конце семестра.

2. Подбор и классификация средств пляжного волейбола, соответствующих намеченным целям и поставленным задачам, характеризуют совокупность и способы систематизации используемых тренировочных упражнений в соответствии с принятыми в этом виде спорта подходами.

3. Определение комплексов упражнений, направленных на улучшение физических кондиций (особенно «проблемных»), их последовательности, особенностей выполнения (объем, интенсивность, количество повторений, продолжительность интервалов отдыха и т. д.).

Содержание этой части третьего действия алгоритма определяется как набором физических качеств студентов, требующих повышенного выполнения в учебно-тренировочном процессе, так и уровнем их физических кондиций, обуславливающих внешние атрибуты выполняемых двигательных действий и ответную реакцию систем и функций организма занимающихся.

4. Разработка документов планирования занятий (учебно-тематического плана, плана-графика и поурочных планов-конспектов) характеризует методическую обеспеченность тренировочного процесса, его логическую завершенность, соблюдение закономерной спортивной подготовки.

Четвертое действие – реализация разработанного содержания академических занятий пляжным волейболом (их проведение по подготовленным конспектам) – очень важный блок содержания разработанного алгоритма, определяющий их эффективность и выраженность положительного тренировочного эффекта.

Введение в алгоритм пятого действия – промежуточного (через 2–2,5 месяца) определения уровня физической, игровой и технико-тактической подготовленности занимающихся, анализа динамики рассматриваемых параметров, внесения корректив в содержание проводимых занятий, продиктовано необходимостью осуществления педагогического контроля за ходом тренировочного процесса, сверки реальных изменений с планируемыми, уточнения (при необходимости) содержания тренировок.

Заключительное, шестое действие – завершение академических занятий пляжным волейболом, выполнение контрольных нормативов, определение уровня подготовленности студентов, сдача зачета по физической культуре – характеризует логический итог 18-недельных тренировок по этому

виду спорта в рамках учебного процесса. Достигнутые результаты являются основой для планирования и проведения занятий в следующем учебном году.

В научно-методической литературе, посвященной разработке эффективного содержания спортивной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе (В.В. Костюков с соавт., 2005–2016; П.В. Коляго, 2010; В.В. Нирка с соавт., 2011–2016; M. Hederer et al., 2004 и др.), отмечается, что достаточно полную информацию о выполняемых тренировочных упражнениях дает их анализ по таким критериям (предложенным в начале 80-х годов прошлого века профессором М.А. Годиком и успешно применяемым затем во многих видах спорта), как специализированность, направленность, координационная сложность и величина. Учитывая тот факт, что выполнение упражнений на глубокой, рыхлой, песчаной поверхности автоматически повышает их координационную сложность, а также определенную схожесть критериев направленности и величины, было решено проанализировать их по двум параметрам из четырех, а именно по специализированности и направленности.

Перечень тренировочных упражнений, применяемых в занятиях пляжным волейболом студентами-спортсменами III разряда и новичками, состоял из 18 групп, включающих в себя 65 основных вариантов выполнения.

Арсенал тренировочных упражнений, используемых студентами на занятиях, в 1,5–2 раза меньше, чем у спортсменов I разряда и КМС (П.В. Коляго, 2010), однако, на наш взгляд, он достаточен для освоения и закрепления игровых навыков и получения выраженного положительного тренировочного эффекта.

Из 18 групп выполняемых упражнений 50% относятся к неспецифическим: ходьба, бег, прыжки, обще- и специально-подготовительные упражнения, а также подвижные и спортивные игры.

Группа специфических упражнений представлена разнообразными действиями с мячом, сейдаутами, учебными и товарищескими играми.

Прослеживается спортивная направленность занятий, выражающаяся в том, что большой блок упражнений (8 из 18 групп) от 30 до 40% времени выполняется при пульсе свыше 140 уд./мин, что оказывает значительный развивающий эффект на системы и функции организма студентов и повышает результативность академических занятий физической культурой, придавая им спортизированный характер.

2.2. Модель спортивно-ориентированного физического воспитания студентов вузов на академических занятиях физическими упражнениями с применением средств пляжного волейбола.

(В.В. Костюков, Е.В. Фомин, А.В. Козловская, А.А. Чешко)

В качестве оснований для разработки инновационной модели учитывалось, что:

а) теплый континентальный климат в ряде регионов России (Краснодарский край, республики Северного Кавказа, Республики Крым) позволяет почти круглый год проводить занятия физической культурой и спортом на свежем воздухе;

б) пляжный волейбол – современный, популярный, зрелищный вид спорта, получивший олимпийское признание и не требующий для занятий сложное оборудование и инвентарь;

в) игровые действия, выполняемые на свежем воздухе в солнечную погоду, босиком, на песчаной, рыхлой поверхности – оказывая положительное психо-гуморальное воздействие на отдельных студентов создают положительную эмоциональную атмосферу в группе и вызывают позитивный психологический настрой на занятия;

г) игровая деятельность в пляжном волейболе, носящая напряженный, ситуационный характер, предъявляет высокие требования к развитию физических качеств, систем и функций организма студентов и, при регулярных занятиях, обеспечивает получение значительного положительного тренировочного эффекта;

д) при занятиях пляжным волейболом у студентов развиваются качества и способности, необходимые в последующей профессиональной деятельности (чувство коллективизма, умение эффективно действовать в напряженной психологической обстановке, способность адекватно реагировать на внезапно изменяющуюся ситуацию, целеустремленность, настойчивость и т. д.);

е) желательно в вузе иметь игровые традиции и группу преподавателей, занимающихся волейболом.

Таким образом, выявленные в ходе исследования факты, свидетельствующие о необходимости повышения эффективности академических занятий по физической культуре на основе введения в состав средств физического воспитания элементов пляжного волейбола, как спортивной дисциплины, пользующейся популярностью среди студентов вузов, обусловили целесообразность разработки соответствующей модели академических занятий физической культурой, основанной на преимущественном использовании средств пляжного волейбола (рисунок 2) и характеризующей спортивно ориентированное физическое воспитание в этом вузе.

Рисунок 2. Структура модели спортивно ориентированного физического воспитания студентов на академических занятиях с использованием средств пляжного волейбола



Разрабатывая модель учитывались методологические основы спортивно ориентированного физического воспитания студентов (Бальсевич В.К. 2000, Лубышева А.И. с соавт., 2002-2009 и другие):

- а) кинезиологический подход, как основной инструмент организации и реализации двигательной активности юношей и девушек;
- б) идеи интенсификации академических занятий, как важной составной части спортивно ориентированного физического воспитания студентов;
- в) свободу выбора содержания двигательной активности при проведении академических занятий физической культурой;
- г) конверсию технологий спортивной подготовки в пляжном волейболе при разработке структурно-содержательных и организационно-методических аспектов академических занятий физической культурой студентов в течение учебного семестра.

Основным ориентиром качества проведения академических занятий студентов физической культурой на основе преимущественного использования средств пляжного волейбола, является повышение заинтересованности юношей и девушек в предпочитаемой регулярной двигательной активности для получения более выраженных, чем при традиционном учебном процессе, положительных изменений показателей физической подготовленности, функциональных возможностей, физического здоровья.

В качестве обязательных организационно-методических условий, которые необходимо соблюдать при спортивно ориентированном физическом воспитании студентов на академических занятиях физической культурой следует выделить следующие:

1. Формирование учебно-тренировочных групп на основе учета мотивационных притязаний студентов к занятиям пляжным волейболом.
2. Разработку методик использования средств пляжного волейбола на академических занятиях по физической культуре и педагогического контроля уровня подготовленности студентов.
3. Индивидуализацию учебно-тренировочного процесса студентов на академических занятиях физической культурой в соответствии с особенностями их физических кондиций.
4. Повышение уровня теоретико-методической и практической подготовленности юношей по вопросам физической культуры и спортивных занятий пляжным волейболом.
5. Увеличение объема и степени сформированности жизненно необходимых двигательных умений и навыков при использовании тренировочных упражнений по пляжному волейболу на академических занятиях физической культурой.
6. Формирование у студентов активной жизненной позиции и целеустремленной двигательной активности для индивидуального физкультурно-спортивного совершенствования.
7. Воспитание у юношей и девушек средствами пляжного волейбола чувства ответственности, морально-волевых и нравственных качеств, а также навыков самоорганизации и взаимопомощи.

8. Организация в высшем учебном заведении физкультурно-спортивной образовательно-развивающей среды, минимизирующей возможности возникновения педагогических рисков для состояния здоровья студентов.

9. Использование игровой спортивной деятельности (пляжный волейбол на академических занятиях физической культурой) для нивелирования отрицательного воздействия учебного процесса на различные виды здоровья студентов.

Представлялось, что разработанная модель спортивно ориентированного физического воспитания студентов на академических занятиях физической культурой должна включать в себя такие компоненты, как проективный, содержательный, технологический и контрольно-учебный, позволяющие эффективно управлять их организованной двигательной активностью.

Каждый из компонентов, в соответствии со своим местом в структуре модели и функциональным предназначением, имеет свое содержание.

Проективный компонент включает в себя описание цели академических занятий со студентами физической культурой на основе применения средств пляжного волейбола, задач, решаемых для достижения поставленной цели, а также планируемых результатов, характеризующих количественные значения критериев физической, игровой и технико-тактической подготовленности юношей и девушек (подробно цель и задачи разработанной модели раскрываются ниже).

В содержательный компонент разработанной модели включаются сведения об имеющейся в вузе материальной базе, характеризующей наличие песчаных площадок и связанной с ними инфраструктурой – раздевалок, душевых, туалетов, гардероба и так далее. Песок на площадках должен быть чистый (без примесей), крупнозернистый и рыхлый, необходимо также наличие гидрантов и шлангов для периодического полива песка водой, препятствующей возникновению пыли.

К инвентарю и оборудованию, от которых во многом зависит качество занятий, проводимых со студентами, относятся стационарные или съемные стойки, сетки для пляжного волейбола, ограничительные антенны, разметки, насосы, мячи и так далее.

К традиционным средствам, применяемым на занятиях физической культурой (в нашем исследовании они использовались в тех редких случаях (не более 7-10 % от общего объема занятий), когда из-за погодных условий (например, сильный дождь или понижение температуры воздуха меньше 100С) нельзя было заниматься на площадках пляжного волейбола), относятся ходьба, бег, общеразвивающие, гимнастические упражнения, игра в волейбол или в баскетбол в зале и так далее.

К средствам пляжного волейбола относятся все двигательные действия, которые выполняются с мячом или без мяча на песке – ходьба, бег, ускорения, падения, подачи, передачи мяча, нападающие удары, блокирование, защитные действия, а также многочисленные тренировочные упражнения и спарринги, применяемые для освоения этой игры.

Технологический компонент включает в себя содержание документов планирования – учебно-тематического плана, плана-графика, поурочных

планов-конспектов занятий, разрабатываемых на основе реализуемой учебной программы предмета «Физическая культура», а также программы занятий пляжным волейболом, разработанной группой ученых и специалистов для проведения тренировок в спортивных школах (В.В. Костюков с соавт., 2007).

Методика использования средств пляжного волейбола включала в себя:

- а) выявление у студентов параметров физических кондиций и функциональных возможностей, нуждающихся в улучшении, осуществляемое путем сравнения результатов тестирования и модельных значений отдельных критериев;
- б) конкретизацию и определение последовательности решения задач отдельных занятий;
- в) подбор средств пляжного волейбола, позволяющих решать поставленные задачи;
- г) определение количества и последовательности применения средств пляжного волейбола для решения поставленных задач;
- д) составление планов-конспектов отдельных занятий пляжным волейболом и их реализация в учебном процессе.

В состав **контрольно-учетного компонента** вошли сведения о содержании упражнений и тестирующих процедур, позволяющих конкретно осуществлять оперативный, текущий и этапный контроль уровня подготовленности студентов, занимающихся пляжным волейболом на занятиях по физической культуре.

По результатам тестирования студентов оценивался уровень их физического развития, физической, игровой и технико-тактической подготовленности. Для этого использовались оценочные таблицы из примерной программы занятий пляжным волейболом (В.В. Костюков с соавт., 2007).

Повышению качества проведенных академических занятий пляжным волейболом со студентами способствовал также учет ряда организационно-методических условий:

1. Нацеленность академических форм процесса физического воспитания на освоение студентами ценностей физической культуры и спорта и соответствии с их задатками, способностями, личностными установками, потребностями, интересами и притязаниями, уровнем физического развития и подготовленности.

2. Применение в процессе физического воспитания студентов современных технологий спортивной, кондиционной и оздоровительной тренировки, осуществляемой в тесном единстве с их обычной двигательной активностью и моторным обучением.

3. Использование в качестве основного направления в организации процесса физического воспитания студентов – формирование учебных групп, относительно однородных по интересам, потребностям, уровню физических кондиций, морфотипологическим особенностям и степени биологической зрелости.

Цель разработанного содержания занятий – формирование физической культуры личности студентов в процессе занятий на основе использования

средств пляжного волейбола, направленных на сохранение и укрепление здоровья, коррекцию уровня различных сторон подготовленности, овладение эффективными формами физкультурно-спортивной самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основными задачами семестровых академических занятий пляжным волейболом являются:

1. Формирование у студентов:

а) понимания высокой социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к будущей высокопроизводительной профессиональной деятельности;

б) знаний научно-биологических и методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

2. Овладение системой знаний, умений и навыков в сфере пляжного волейбола, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

3. Обучение и совершенствование технических приемов и тактических взаимодействий, приобщение к соревновательной деятельности в пляжном волейболе и приобретение опыта творческого использования навыков двигательной активности для достижения научных и профессиональных целей.

Примерный семестровый план учебных занятий на 18 недель приводится в таблице 1.

Таблица 1. Примерный семестровый план 18-недельных академических занятий пляжным волейболом

№	Объем и соотношение видов подготовки		Весенне-летний семестр (час)	Соотношение видов подготовки (%)
	Разделы, виды подготовки			
1	Теоретический	Теоретическая	2	2,8
2	Практический	Физическая:		
		общая	15	20,8
		специальная	13	18,0
		техническая	15	20,8
		тактическая	10	14,0
	игровая	15	20,8	
3	Контрольный	Выполнение тестов	2	2,8
4	Всего часов, %		72	100

Такое соотношение времени, выделяемого на различные виды подготовки, было взято из программы занятий пляжным волейболом для спортсменов 17–22 лет (В.В. Костюков с соавт., 2007).

Общий объем часов, выделенный на второй (весенне-летний) семестр, составил 72 часа. Объем теоретического раздела и семинарских занятий в программе был сокращен, а выделенные 6 часов по 1–2 часа добавились в общую, специальную физическую, техническую, тактическую и игровую подготовку.

Повышение объема практического раздела программы занятий пляжным волейболом способствовало усилению ее спортивной составляющей и

увеличению положительной ответной реакции систем и функций организма студентов.

Сохранение информационного качества теоретического раздела обеспечивалось современным содержанием и мультимедийным сопровождением лекционного материала. Студентам также выдавался расширенный вариант лекций на электронных носителях, а на практических занятиях (в основном во время общей и специальной физической подготовки, в паузах отдыха между выполнением упражнений) производился беглый индивидуальный опрос на предмет его усвоения.

Качественному выполнению студентами тестов в условиях сокращенного времени способствовало то, что преподавателю-тренеру помогали ассистенты из числа обученных студентов специального медицинского отделения и обследуемые делились на две группы, а также предварительное знакомство занимающихся с содержанием выполняемых процедур в электронном варианте.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной модели спортизации академических занятий физической культурой студентов на основе использования средств пляжного волейбола с целью придания процессам их физического воспитания спортивно ориентированной направленности осуществлялась во втором семестре (февраль–июнь) 2018–2019 учебного года в контексте обоснованного алгоритма их применения и позволила прояснить отдельные аспекты рассматриваемой проблемы.

Разумная спортизация занятий физической культурой (сокращение объемов теоретического и контрольного разделов учебной программы в пользу практического, увеличение доли фронтального метода в общем спектре педагогических воздействий, сокращение неэффективно используемого учебного времени, повышение интенсивности выполнения тренировочных упражнений и т. д.) наряду с учетом желания студентов заниматься пляжным волейболом, способствующего заметному сокращению пропусков тренировок и активизации спортивно-познавательной активности во время их проведения, привели к более выраженным положительным изменениям уровня физической подготовленности студентов в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Проведенная систематизация тренировочных средств, выявившая 18 групп и 65 основных вариантов выполнения применяемых упражнений, позволила сбалансировать их по специализированности и направленности, что положительно сказалось на величине отставленного и кумулятивного тренировочных эффектов.

В контрольной группе зафиксировано 3 случая достоверного улучшения показателей физической подготовленности из 24-х, а в экспериментальной – в 12-ти.

Регулярные занятия пляжным волейболом в течение учебного семестра оказывают также большое положительное воздействие на уровень технико-тактической и игровой подготовленности студентов. Статистически достоверно ($t=2,3-4,5$, при $P<0,05-0,01$) улучшились 57,1% рассматриваемых показателей.

Заключение.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о большой эффективности разработанной модели спортивно ориентированного физического воспитания студентов на академических занятиях по физической культуре с использованием средств пляжного волейбола и целесообразности ее использования в процессе физкультурно-оздоровительной работы со студентами вузов, расположенных в регионах России с теплым, мягким климатом (республики Северного Кавказа, Краснодарский край, Республика Крым и т. д.), позволяющим заниматься этим олимпийским видом спорта под открытым небом почти круглый год.

Таким образом, на примере пляжного волейбола, экспериментально подтверждена возможность и целесообразность применения на академических занятиях по физической культуре со студентами не физкультурных вузов современных и популярных в их среде видов двигательной активности, позволяющих успешно решать задачи физического воспитания студенческой молодежи.

Литература

1. Базилевич М.В. Моделирование спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / М.В. Базилевич. – Сургут, 2009. – 24 с.
2. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
3. Волейбол: учебник для вузов / под общей ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 371 с.
4. Горелов А.А. К проблеме дефицита двигательной активности студенческой молодежи / А.А. Горелова, В.Л. Кондаков, А.К. Усатов // Культура физическая и здоровье, 2011. – № 3. – С. 25–29.
5. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов: учебник (в 2-х т.) Том I. Общие основы теории и методики физического воспитания / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, С.-А.М. Аслаханов, С.Б. Элипханов. – М.: Издательство «Перо», 2016. – 664 с.
6. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов: учебник (в 2-х т.) Том II. Специализированные направления и организационно-педагогические основы физического воспитания студентов / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, С.-А.М. Аслаханов, С.Б. Элипханов. – М.: Издательство «Перо», 2016. – 544 с.
7. Коляго П.В. Модернизация годичной подготовки спортсменов в пляжном волейболе / П.В. Коляго, В.В. Костюков, Р.Н. Николенко, М.В. Кондратенко, В.В. Смирнов, А.А. Баскаков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 3. – С. 18–23.
8. Костюков В.В. Использование средств пляжного волейбола в физическом воспитании учащейся молодежи / В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Р.Н. Николенко, Х.К. Мааев, К.А. Дашаев // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 3. – С. 17–20.

9. Костюков В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе: Монография.- Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 149 с.
10. Пляжный волейбол: программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва, физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и др. (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) / под общей редакцией В.В. Костюкова. – Краснодар, 2007. – 82 с.
11. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М.: 2016. – 224 с.
12. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В. Аленко, Ф. Иорданская, Д. Колец, Т.Абрамова, Т.Саммелвуо, А. Дмитриев, Д. Соснин, Л. Гунина, Д. Марохнич. – Тверь: ИПК «Парето-Принт», 2020. – 328 с.
13. Bläumaner T. That's the way. Beachvolleyball. The story of a hype. / T. Bläumaner, M. Ranz – Vienna, 2005. – 86 s.
14. Hederer M., Kolb Ch. Beach-volleyball technik, training, spielspab / M. Hederer. – Stuttgart, Germany, 2004. – 158 p.
15. Strand D. Beach Camp: training booklet № 1 / D. Strand, S. Bernholm. – Stocgolm, 2011. – 27 p.

3. ОБУЧЕНИЕ, ЗАКРЕПЛЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧ И ПРИЕМА МЯЧА С ПОДАЧ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

(Г.Г. Бахнар, Е.В. Фомин, В.В. Костюков)

А. Выполнение подач мяча

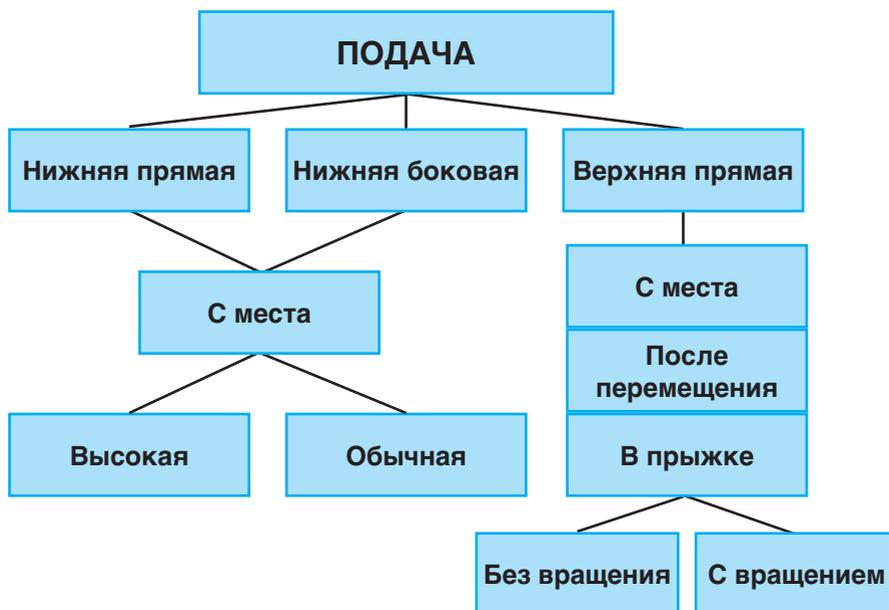
Введение.

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Это единственный технический прием в волейболе и в пляжном волейболе, выполнение которого полностью зависит от подающего игрока. В современном волейболе подача является элементом атаки, перед которым стоит задача выиграть очко или затруднить прием соперника, тем самым негативно повлиять на атаку соперника (Фомин Е.В. с соавт., 2011, 2018; Костюков В.В. с соавт., 2018).

Основная часть.

Классификация подач приводится на рисунке 1.

Рисунок 1. Классификация подач мяча в пляжном волейболе



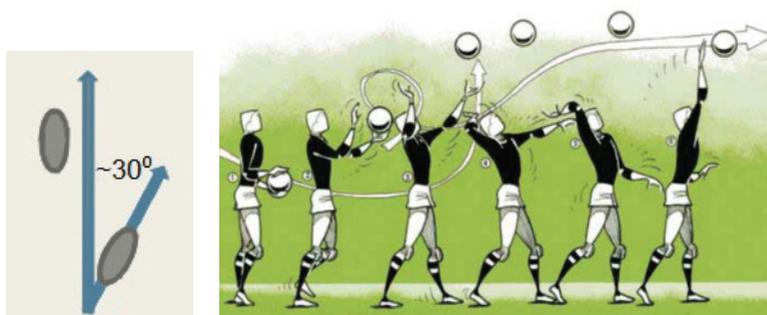
В настоящее время в пляжном волейболе в основном применяется верхняя прямая подача, а точнее такие ее способы, как силовая (скоростная) в прыжке, планирующая в прыжке, планирующая в опоре.

Верхняя прямая подача в опоре

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т.е. волейболист может направить мяч в определенную зону сильно и достаточно точно.

Техника выполнения верхней прямой подачи, а также положение стоп подающего, представлены на рисунке 2.

Рисунок 2. Техника выполнения верхней прямой подачи и положение стоп подающего (вид сверху)



Стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука лежит на мяче. Подброс мяча осуществляется на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди, с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову, туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Удар осуществляется ладонью, по центру мяча.

Фазы выполнения подачи мяча

Подброс мяча

Важнейшая деталь техники подачи — подброс мяча (Рисунок 3).

Значительная часть ошибок в технике падает именно на этот фрагмент выполнения подачи, который во многом определяет последующее ударное движение.

Для обеспечения наилучшего выполнения удара по мячу, необходимо соблюдать следующие условия:

- а) траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной оси, для чего кисть при подбросе во всех положениях параллельна опоре;
- б) подброс мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подброса мяча.

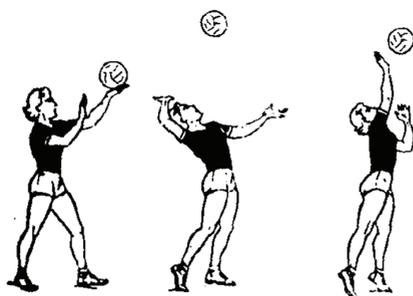


Рисунок 3. Техника выполнения верхней прямой подачи и положение стоп подающего (вид сверху)

Замах

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад (Рисунок 4). Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу – проекция ОЦТ (общего центра тяжести) тела смещается к задней границе опоры, стоящая сзади нога немного сгибается. Затем следует небольшая пауза.

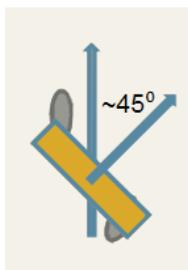


Рисунок 4. Положение туловища при замахе (вид сверху)

Основная фаза (встречное ударное движение)

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу – ОЦТ тела смещается к передней границе проекции опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью. Пальцы должны обхватывать мяч, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг.

Сочетание подброса мяча и замаха

Движения подброса мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания:

В первом варианте игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения передач на начальном уровне подготовки и передач на точность.

Во втором варианте игрок одновременно выполняет подброс мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении.

В третьем варианте – игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для подач в прыжке.

Обучение

Поддача, как любой технический прием осваивается в 3 этапа: разучивание, закрепление и совершенствование.

Разучивание – применяются имитационные упражнения, большую роль играет: показ, рассказ, начальное освоение простых упражнений.

Закрепление – применяются основные упражнения, то есть непосредственно подача мяча в облегченных условиях (в стену, в партнера, через сетку с расстояния 3-7 метров).

Совершенствование – применяются основные упражнения, то есть непосредственно подача мяча в усложненных условиях (на фоне утомления, высокого пульса, в сложных упражнениях после игровых эпизодов).

Статистика подач в пляжном волейболе

В спортивном сезоне 2019 года команды ТОП-30 мирового рейтинга подавали следующие виды подачи:

Силовую (скоростно-силовую) – 32,5%

Планирующую в прыжке – 62,3%

Планирующую стоя – 5,2%

Статистика выполненных подач в финальном матче чемпионата мира по пляжному волейболу между командами России и Германии (2:1)

Россия	Германия
Всего подач – 55 (100%)	Всего подач – 49 (100%)
Силовых подач – 48 (87%)	Силовых подач – 17 (35%)
Планирующих подач – 7 (13%)	Планирующих подач – 32 (65%)
Выигранных – 4 (7%)	Выигранных – 3 (6%)
Сбитых приемов соперника – 22 (40%)	Сбитых приемов соперника – 17 (35%)
Проигранных – 15 (27%)	Проигранных – 10 (20%)
Подач по точкам – 34 (62%)	Подач по точкам – 28 (57%)

Упражнения на обучение выполнения подачи:

1. «Исходное положение перед подачей». Задача – занять исходное положение по команде, по следующей команде принять произвольное положение. В стойке находиться не менее 15 сек.
2. «Имитация подброса мяча». Подбрасываем мяч вверх и даем ему упасть на песок, мяч должен приземлиться рядом с левой ногой.
3. «Имитация встречного ударного движения по неподвижному мячу». Выполняем имитацию ударов по закрепленному мячу (либо мяч держит партнер). Задача – ударить мяч открытой ладонью центр ладони и центр мяча должны совпадать.

4. «Подброс мяча, встречное ударное движение с задачей поймать мяч двумя руками в месте предполагаемого удара». Задача – подбросить мяч на оптимальную высоту, после выполнить ударное движение. В максимально высокой точке поймать мяч двумя руками и бьющая рука должна быть раскрыта, а центр кисти совпадать с центром мяча.
5. «Поддачи через сетку в партнера» И.п. в 2-3-х метрах от сетки. Задача – выполнить подачу мяча через сетку точно в партнера. Выполняем по команде, у кого получается выполнить ПРАВИЛЬНО подачу через сетку, даём команду сделать шаг назад и так до шести-семи метров.

Упражнения на закрепление выполнения подачи:

1. «Подача из-за лицевой линии». Задача – подать мяч через сетку и попасть «в поле».
2. «Подача из-за лицевой линии, по зонам» Задача – попасть в зоны, обозначенные фишками.
3. «Подача (по линии/по диагонали) с разных точек лицевой линии» Задача – выполнить подачу через сетку, «в поле», как можно точнее.
4. «Подача (близко/далеко) с разных точек лицевой линии». Задача – выполнить подачу через сетку, «в поле», как можно точнее.

Упражнения на совершенствование подачи:

1. «Отбегания с последующим выполнением 3-х подач». Выполняем ускорение к сетке, имитацию блокирования, оттягиваемся на 2-3 метра, после ускорения к сетке – имитация блокирования, ускорение до лицевой линии, после чего выполняем сразу 3 подачи. Задача, на высоком пульсе выполнить подачи мяча через сетку и «в поле» (Рисунок 5).

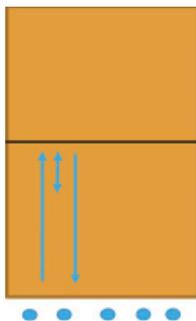


Рисунок 5.
Последовательность выполнения упражнения
на совершенствование подачи мяча

2. «Поддачи, с задачей выиграть очко» Два игрока выполняют подачи мяча с правой и левой половины площадки, по очереди. На противоположной стороне стоят два принимающих, у каждого подающего по 10 мячей, Задача – выиграть очко с подачи. Добавляем соревновательный эффект: кто подаст больше подач на вылет, тот освобождается от бегового упражнения.
3. «Выполнение подач после игровых эпизодов (съём/доигровка)». Участвуют две пары игроков, одна пара стоит на приеме на одной стороне

площадки, другая стоит за лицевой линией на противоположной стороне площадки. Из-за лицевой выполняются 4 подачи, задача команды напротив – выполнить прием мяча, передачу и атаку, после чего подающая команда входит на прием, а принимающие подают. Задача – подать максимально сложную подачу после игрового эпизода.

Выполнение приемов мяча с подачи в пляжном волейболе

Приём мяча является наиболее важным элементом в пляжном волейболе, так как с него начинается атака команды. При хорошем приёме мяча, процент удачного завершения атак увеличивается. Большинство команд используют основной способ приёма мяча с подачи в современном пляжном волейболе – снизу двумя руками.

Техника выполнения приёма снизу двумя руками:

Перемещение к месту встречи с мячом шагом, приставным шагом, скрестным шагом или бегом, затем возвращение в исходное положение. В исходном положении ноги согнуты в коленях и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти накладываются одна на другую, предплечья пронируются увеличивая площадь приема располагаются перпендикулярно траектории полета мяча.

При приближении мяча руки необходимо вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с незначительным движением рук вперед-вверх.

Прием мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча, техника выполнения приема мяча снизу двумя руками показана на рисунке 6.



*Рисунок 6.
Техника выполнения приема подачи мяча*

При приеме мячей, летящих сбоку от игрока, делается выпад в сторону ближней к траектории полета мяча ногой и плоскость рук должна быть направлена под углом к площадке (вправо – поднять правое плечо, влево – левое).

Некоторые **методические рекомендации при приёме мяча снизу двумя руками.**

Ноги – это выход на позицию:

- для выбора позиции при приёме мяча необходима постоянная работа ног;
- необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах);

- при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действие руками будут не верными;
- перемещения по площадке не должны быть скачкообразными

Руки – это техника и контроль мяча:

- выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотные соединенные руки, дают возможность лучше контролировать мяч;
- приём обеспечивается «платформой» сведенными предплечьями обеих рук, развернутой по направлению последующего контакта с мячом;
- корпус принимающего должен быть в равновесии.

Прежде чем приступить к описанию упражнений по приёму подачи, целесообразно обратить внимание на некоторые пространственно-временные параметры силовой и планирующей подачи.

Силовая подача в прыжке:

Мяч:

- средняя скорость полета – 30 м/с.;
- расстояние полета – 15-17 м.;
- среднее время полета – 0,5с..

Игрок:

- время реакции – 0,3-0,4 с.;
- время действий – 0,4-0,5 с..

Итого: 0,7-0,9 с.

Таким образом, принимающий силовую подачу игрок может закрывать только какую-то определенную зону и техническое исполнение приема мяча сводится только к подставке рук для приёма.

Планирующая подача:

- средняя скорость полета – 10-15 м/с.;
- расстояние полета – 12-17 м.;
- время полета – 0,95-1,5 с.;

Если сравнить с силовой подачей, то скорость полета мяча при планирующей подаче меньше, но траектория полета мяча менее предсказуема. Поэтому, необходимо уделять особое внимание приёму планирующих подач.

Таким образом, время на подготовку и сам приём подачи крайне лимитировано и это создает определенные трудности для обработки мяча.

При любых своих действиях принимающий игрок руководствуется следующими принципами:

- определение способа подачи и возможную траекторию полета мяча;
- полная готовность в исходной позиции (колени согнуты), игрок готов быстро переместиться сразу после подачи;
- контролируя мяч, принимающий как бы обрезает траекторию его полета с тем, чтобы направить мяч перед собой к сетке, ближе к центру площадки;

- по возможности мяч направляется к сетке ближе к центру;
- после выполнения приема мяча, игрок должен сразу включиться в продолжение его дальнейшего розыгрыша.

Ошибки при приеме мяча с подачи:

- поздний выход под мяч;
- принимающий не доходит до мяча;
- руки почти направлены к поверхности корта;
- приём мяча не на «платформу»;
- в момент приёма мяча руки сгибаются в локтях;
- при выполнении приема мяча руки прижаты к туловищу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- при приёме мяча сбоку, плоскость рук не под углом к поверхности корта.

Подготовительные упражнения.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приему мяча снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; для развития силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Имитируя движения приема мяча снизу двумя руками, целесообразно использовать набивные мячи.

Упражнения для обучения.

Упражнение 1. И.п. – имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа.

Упражнение 2. То же, но после перемещения.

Упражнение 3. В паре – один игрок кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч, второй имитирует приём.

Упражнение 4. В паре – один игрок набрасывает мяч (снизу двумя руками – имитируя движение приёма) точно перед партнером, второй принимает его снизу двумя руками.

Упражнение 5. То же, но мяч не доброшен.

Упражнение 6. То же, но мяч набрасывается влево – вправо от игрока.

Упражнение 7. В паре, подача выполняется через сетку с 3,6 и 8 метра.

Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками.

В основу комплекса упражнений, направленных на совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками, заложен сопряженный метод, позволяющий наряду с совершенствованием техники приёма мяча (структура движения), развивать не только двигательные качества, но и некоторые психофизиологические характеристики, такие как, реакция выбора, чувство времени, ритма и т.п.

Практика показывает, что любая ошибка при приёме мяча с подачи приводит к проигрышу очка или потере инициативы в тактических действиях. Качественный прием мяча с подачи в дальнейшем оказывает существенное влияние на эффективность нападающих действий команды. Выполняя прием мяча с подачи, игроки, кроме физического, испытывают высокое сенсорное и эмоциональное напряжение. Все виды напряжений оказывают комплексное воздействие на волейболистов и постоянно возрастают в за-

висимости от количества ошибок, допущенных при приёме мяча, а также от накала спортивной борьбы и ответственности.

Примерные упражнения для совершенствования приема мяча.

Упражнение 1. И.п. принимающий игрок в центре площадки. Поочередные подачи мяча 3-4 мя игроками в различные зоны. После приема мяча принимающий игрок быстро возвращается в и.п. (10-20 повторений).

Упражнение 2. То же, но принимающий игрок стоит спиной к сетке, по сигналу тренера поворачивается (раз через правое плечо, другой – левое) и выполняет прием мяча.

Упражнение 3. И.п. принимающие игроки в зоне 4 и 2. Подача мяча в принимающих игроков по диагонали, с последующей сменой зон принимающими. Прием мяча перед собой, к сетке ближе к центру.

Упражнение 4. То же. Укороченная подача мяча.

Упражнение 5. Прием подачи – выполненной пушкой (подающим с тумбы), которой можно изменять скорость полета мяча и направление (20-30 повторений).

Упражнение 6. Прием силовых (скоростных) подач в зонах 4, 2, (по 5 повторений в каждой зоне).

Упражнение 7. После каждого приёма принимающий делает рывок или кувырок и занимает свое место (10-20 повторений в каждого игрока).

Упражнение 8. Прием подач на закрытой сетке. После каждого приема мяча игрок меняет зону. Тренер информирует об этом подающих игроков (10-20 повторений в каждой зоне (2 и 4)).

При приёме подач необходимо добиваться, чтобы принимающий доводил принятый мяч в зону перед собой, к сетке ближе к центру следующее количество раз:

- планирующая подача – 6 из 10, т.е. 60%;
- силовая (скоростная) подача – 5 из 10, т.е. 50%

На тренировочных занятиях вначале необходимо подавать несложные подачи (дать почувствовать принимающему игроку приём), а затем усложнять. Желательно такая последовательность: нацеленная подача, планирующая, силовая (скоростная).

При выполнении подобных упражнений необходимо выполнять 2 условия:

- первое – подающие должны понимать, что они в этом случае работают на принимающих и свести до минимума ошибки при подаче, не упрощая ее;
- второе – добиться максимального количества приемов мяча перед собой, к сетке ближе к центру

Тактическая реализация приёма мяча с подачи.

В современном волейболе приём мяча – ведущий технический элемент защитных действий команды, особенно при приёме подачи соперника.

При приеме подачи перед игроками стоят 2 основные задачи:

- принять мяч, оставив его в игре (при приёме силовой подачи);
- приём подачи с точной доводкой в зону перед собой к сетке (планирующая подача в опоре).

При приеме подачи игрок, принимающий мяч, обязан определить способ выполнения подачи, направление и траекторию полета мяча, выбрать место для приёма и направления полета мяча для дальнейших действий команды.

Заключение. Выражаем надежду, что представленный в статье материал будет полезен для тренеров, работающих со спортсменами разной квалификации и поможет игрокам, специализирующимся в пляжном волейболе, повысить качество выполнения этих важных технических приемов игры.

Литература

1. Костюков В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе: Монография / В.В. Костюков, В.В. Нирка и другие. – 2-е изд., исправ. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 149 с.
2. Фомин Е.В. Методические рекомендации по подготовке либеро / Е.В. Фомин, А. Вербов. – Москва: ВФВ. – Вып. №6, 2011. – 21 с.
3. Фомин Е.В. подача в прыжке с вращением. – Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин, В.Н. Бабакин. – Москва: ВФВ. – Вып. №23, 2018. – 53 с.

4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

(Л.В. Катрич, О.Н. Костюкова, В.В. Костюков)

Введение. Специфичность формирования адаптационных механизмов к физическим нагрузкам в пляжном волейболе обусловлена большим разнообразием физических упражнений в этой спортивной дисциплине, выполняющихся на рыхлой песчаной поверхности и характеризующихся разной структурой и сложностью движений, постоянно изменяющейся ситуационной активностью и мощностью работы, требующей хорошего развития как аэробных так и анаэробных механизмов адаптации.

Так, на запасах АТФ и креатин фосфатном (анаэробном) механизме в пляжном волейболе выполняются двигательные действия, характеризующиеся взрывной силой (прыжково-ударные движения при блокировании и выполнении нападения, броски за мячом в защите), а игровые действия при неоднократных переходах от защиты к нападению, при контратаках и доигровках мяча требуют развития высоких скоростно-силовых способностей, то есть развития анаэробного гликолиза, общая выносливость, так необходимая в этом виде спорта, базируется на аэробных путях ресинтеза АТФ и обеспечивается эффективностью работы кардио- респираторной системы.

Формирование адаптации к физическим нагрузкам в различных видах спорта, в том числе и в пляжном волейболе, подчиняется общебиологическим закономерностям:

1. Специфичность действия. Адаптация должна быть направлена на реализацию конкретной физической нагрузки. Эта закономерность опирается на учение А.А. Ухтомского о доминанте, как системе, которая объединяет нервные центры, исполнительные органы для построения определенной функциональной системы и реализации конкретной мышечной нагрузки. В то же время тормозятся функции других систем

2. Гетерохронность адаптивных процессов. В различных органах и тканях адаптивные изменения возникают не одновременно. Так, в период срочной адаптации в мышечной ткани тормозится синтез протеинов и мобилизуется пластический резерв, и, только в восстановительный период наступает адаптивное усиление синтеза белков, в то время как в печени, в период срочной адаптации отмечается усиление синтеза белка. Вначале увеличиваются возможности аэробных биохимических процессов и содержание гликогена в мышцах и печени, затем увеличивается содержание структурных и сократительных белков, следующим этапом идет увеличение интенсивности гликолиза, а в последующем – содержание креатинфосфата.

3. Интенсивность и систематичность мышечных нагрузок. Мышечная деятельность должна быть около предельной или предельной, чтобы вызвать физиологический стресс, максимально мобилизовать энергетический и пластический обмен и использовать резервы организма на их пределе. Эти нагрузки должны быть систематичны и формировать специфические биоритмы адаптивных процессов.

Механизм формирования адаптации к мышечной деятельности много-ступенчат, очень сложен и происходит как на функциональном, так и на метаболическом, структурном и генетическом уровнях.

Эффективность спортивной тренировки, реализация функциональных резервов организма зависят от обоснованности использования упражнений в тренировочных занятиях и построении тренировочного процесса на физиологических принципах, отражающих биологическую сущность тренировки.

Тренировочная нагрузка характеризуется следующими параметрами:

- а) интенсивностью упражнений;
- б) продолжительностью упражнений;
- в) числом повторений упражнений;
- г) длительностью и характером отдыха;
- д) координационной сложностью.

По интенсивности (при развитии выносливости) упражнения подразделяются на: пороговой мощности, на уровне 50-80% от МПК; критической мощности (на уровне МПК, развитие аэробной выносливости); истощающей мощности (выше МПК, усиливается анаэробный гликолиз); максимальной анаэробной мощности (усиливается алактатный анаэробный механизм). Интенсивность упражнений тесно связана с развитием мышечной силы. Одним из критериев интенсивности используют понятие «средний вес» (частное от деления объема нагрузки на количество подходов). Оптимальное повышение среднего веса, то есть интенсивности нагрузки способствует росту мышечной ткани.

Взаимосвязь между интенсивностью и продолжительностью упражнений обеспечивает развитие той или иной системы энергообеспечения, а, следовательно, формирует развитие определенного качества.

Мощность упражнений	Длительность
Максимальная анаэробная	до 10 сек.
Околомаксимальная анаэробная	20-30 сек.
Субмаксимальная анаэробная	60-120 сек.
Максимальная аэробная	3-10 мин.
Околомаксимальная аэробная	10-20 мин.
Субмаксимальная аэробная	30-120 мин.
Средняя аэробная	120-240 мин.
Малая аэробная	более 240 мин.

Продолжительность и характер отдыха обеспечивают восстановление функций и определяют эффект влияния предшествующей работы на последующие нагрузки. При выполнении упражнений на уровне МПК с критической скоростью, продолжительный отдых обеспечивает полное восстановление, а повторная работа начинается с анаэробных реакций, тем самым развиваются анаэробные механизмы, при уменьшении интервалов отдыха усиливаются аэробные процессы. При упражнениях анаэробного гликолитического характера длительностью 30-120 сек., сокращение отдыха до 1,5-2,5 мин способствует развитию анаэробных возможностей.

При тренировке силы, длительность периода отдыха между подъемами веса, влияет на развитие силы. Наиболее эффективными являются двух-пя-

ти минутные интервалы, увеличение отдыха до 8 мин. – снижает тренировочный эффект.

Пляжный волейбол относится к технически сложным, координационным видам спорта поэтому координационная сложность упражнения увеличивает величину нагрузки.

Процесс тренировки приводит к морфофункциональным, метаболическим изменениям, поэтому подчиняется физиологическим принципам тренировки:

1. Специфичность тренировочного процесса

Принцип специфичности тренировки обеспечивает рост спортивного мастерства, так как специальные упражнения должны быть направлены на совершенствование: определенных групп мышц, определенного динамического стереотипа, ведущего физического качества, определенной энергосистемы.

Характеристика тренировки определенных энергосистем:

- Тренировки креатинфосфатной системы включают кратковременные скоростно-силовые нагрузки на предельной мощности, например спринт на 30-50 м, или рывок веса максимальной тяжести.
- Тренировки лактатной системы включают удержание субмаксимальных весов или спурты на расстояние 200-800м. При этом регистрируются длительные отрезки ЧСС, превышающие уровень порога анаэробного обмена (2-я развивающая зона интенсивности).
- Тренировки аэробной системы включают длительную работу в аэробной зоне с кратковременными промежутками активности, до ПАНО-1.

2. Рациональность соотношений интенсивности, объема физической нагрузки и отдыха

Интенсивность тренировочного процесса может, измеряться в процентном отношении к порогу анаэробного обмена (ПАНО).

В зависимости от интенсивности тренировочные занятия распределяются по следующим зонам:

- Зона восстановительной интенсивности
- Зона аэробной интенсивности
- Зона развивающей интенсивности
- Зона анаэробной интенсивности

В зоне восстановительной интенсивности – нагрузки небольшие, значительно – ниже уровня ПАНО; ЧСС не превышает 60% от максимальной. Зона аэробной интенсивности подразделяется на две подзоны: – нагрузки низкой интенсивности – 80-90% от уровня ПАНО (частота пульса, составляет 70-80% от максимальной); – нагрузки средней интенсивности – 90-95% от уровня ПАНО (частота пульса составляет 80-85% от максимальной).

Развивающая зона делится на две подзоны: 1-я развивающая – интенсивность нагрузки составляет 95-100% от ПАНО, ЧСС как правило составляет 85-90% от максимальной и 2-я развивающая интенсивность нагрузки составляет 100- 110% от ПАНО; ЧСС составляет 90-95% от максимальной.

Зона анаэробной интенсивности делится на две подзоны:

- Высокоинтенсивной работы – время работы не превышает 2-3 мин.

- Максимальной интенсивности – время работы не более 10 сек.

Интенсивность анаэробных тренировок не может контролироваться ЧСС, даже при нарастании ее до максимальных величин, так как работа не обеспечивается аэробными механизмами.

Тренировки с переменной интенсивностью, периодически превышающие уровень ПАНО, называются интервальными. Принцип интервальных тренировок используют для развития аэробных способностей. При этом контролируется ЧСС, которая периодически повышается до показателей выше уровня ПАНО. При снижении ЧСС ниже уровня ПАНО повторяется отрезок высокоинтенсивной работы.

3. Повышение тренировочных нагрузок до максимальных величин.

Только максимальные нагрузки приводят к новым морфологическим и физиологическим перестройкам, которые в дальнейшем повышают функциональные возможности организма спортсменов.

4. Взаимодействия нагрузок.

Взаимодействие нагрузок может быть положительным, отрицательным и нейтральным. Положительное сочетание нагрузок разной направленности в пределах одного тренировочного занятия оказывает положительный тренировочный эффект. Нейтральное взаимодействие – сочетание упражнений или нагрузок не оказывает положительного тренировочного эффекта. Отрицательное взаимодействие – предыдущие упражнения неблагоприятно влияют на эффективность выполнения последующих нагрузок.

Положительное сочетание нагрузок разной направленности в пределах одного тренировочного занятия

Последовательность выполнения нагрузок после разминки	Необходимый тренировочный эффект
Алактатно-анаэробные (упражнения максимальной мощности до 2-10 сек) + Гликолитического анаэробного воздействия (длительностью от 30 сек. до 3-5 мин.)	Анаэробно-гликолитический
Алактатно-анаэробные (упражнения максимальной мощности до 2-10 сек) + Аэробного воздействия	Аэробный
Гликолитического анаэробного воздействия (длительностью от 30 сек до 3-5 мин. небольшой объем) + Аэробного воздействия	Аэробный
Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + Алактатно-анаэробные (упражнения максимальной мощности до 2-10 сек)	Алактатно-анаэробный

5. Принцип вариативности.

Физиологической основой его является то, что результат тренировки зависит от различных ее составляющих. Вариативное использование нагрузок обеспечивает межсистемные взаимосвязи организма, что увеличивает его функциональные возможности.

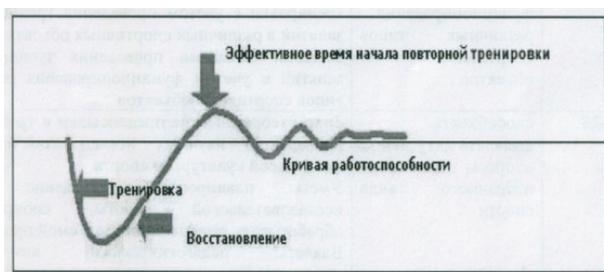
6. Учет фаз восстановления.

Учитывается гетерохронность, избирательность и эффект сверх восстановления. Для получения положительного тренировочного эффекта

последующая тренировка должна по времени приходиться на фазу сверх восстановления или суперкомпенсации, формирование которой зависит от интенсивности предыдущей тренировки и времени восстановления того или иного энергосубстрата.

7. Принцип обратимости.

Для оценки результатов тренировки необходима обратная связь о результатах адаптации. Такую информацию дает тестирование.



Заключение. Тестирование функциональной подготовленности спортсменов в пляжном волейболе проводят исходя из модели чемпиона в данном виде спорта. Модель мастерства, включает характеристики специальной физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, находящегося в спортивной форме, а так же информативные показатели функционального состояния волейболиста, которые и определяют спортивные возможности. Для оценки индивидуальных особенностей адаптации организма к работе, исследуют состояние различных органов и систем организма спортсмена, специализирующихся в пляжном волейболе.

Литература.

1. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко, С. Н. Корсун. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 502 с.
2. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе: научно-методическое пособие / Ф.А. Иорданская, Е.В. Бучина, Н.И. Кочеткова, Н.К. Цепкова, В.В. Нирка. – М.: Спорт, 2018. – 96 с.
3. Платонов В.Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов. / В.Н. Платонов //Вестник спортивной науки. – 2010 . –№2. – С.8-14;№3. – С. 3-9.
4. Пляжный волейбол.- Учебно-методическое пособие ВФВ / под общей ред. В.В. Костюкова с соавт. – Москва: ВФВ., 2018. – Вып.№22. – 72 с.
5. Соколовский В.С. Современные аспекты адаптации организма человека к напряженной мышечной деятельности./ В.С. Соколовский //Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, 2006. – №2 (17). – С.13-19.
6. Тренируйся как чемпион. Классический и пляжный волейбол / В. Алекно, Ф. Иорданская, Т. Саммелвуо и другие. – Тверь: ИПК «Парето-Принт, 2020. – 328 с.

5. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У СПОРТСМЕНОВ-ИГРОВИКОВ 13-17 ЛЕТ

И.М. Дементьева

Ведение. Процесс формирования спортивного мастерства не может рассматриваться вне зависимости от становления спортсмена как личности, по крайней мере, по двум причинам. Во-первых, сформированность спортсмена как личности, уровень его интеллектуального развития влияет на уровень спортивных достижений. Причем это влияние тем ощутимее, чем выше квалификация спортсмена. Во-вторых, включение подростка или юноши в спортивное совершенствование изменяет условия личностного развития, что может сделать его дисгармоничным [2]. При рассмотрении психологических особенностей в подростковом возрасте мы будем опираться на возрастные характеристики Д. Б. Эльконина, где выделяется младший подростковый возраст – 12–15 лет, старший подростковый возраст – 15–17 лет [7].

Цель статьи заключается в раскрытии становления личности подростков, их социализации и отражение специфики занятий спортивными играми в подростковом возрасте.

Возрастные особенности подростков-игроков включают в себя много характеристик: физические особенности, условия жизни, требования, систему взаимоотношений с окружающими, уровень сознания и мышления, уровень развития психологической структуры и т.д. В этом возрасте все стороны развития качественно перестраиваются, формируются новообразования, закладывается сознательное поведение, формируются социальные установки.

Фельдштейн Д.И. характеризует новообразования этого возраста как осознание подростком своей уникальности, способность выполнять разнообразные обязанности, сформированность чувства взрослости, ответственность.

Младший подростковый возраст (12-15 лет):

- Ведущая деятельность: интимно-личностное общение, направленное на познание другого человека, себя, межличностных отношений, на усвоение норм социального поведения (мотивационно-потребностная сфера).
- Новообразования: чувство взрослости, возникновение личностной рефлексии, и на её основе самосознания, открытие своего «Я».

Кризис 15-ти лет связан с необходимостью изменить своё место в обществе в связи с новым пониманием себя.

Старший подростковый возраст (15-17 лет):

- Ведущая деятельность: учебно-профессиональная, которая предполагает овладение системой научных понятий в рамках

предварительного профессионального самоопределения, приобретение профессиональных знаний и умений (операционно-техническая сфера).

- Новообразования: профессиональное и личностное самоопределение, система ценностных ориентаций.

Эпоха подростничества завершается кризисом 17-ти лет, который связан со вступлением ребёнка во взрослую жизнь, сменой стиля жизни, вида деятельности, и круга общения. Выделение общих закономерностей развития после 17 лет оказывается очень затруднительным из-за огромного многообразия тех жизненных путей, которые может выбрать человек.

В процессе социализации личности, которая активно происходит в этом возрасте, формируется понимание окружающего мира, действительности, представление о себе, что способствует ориентации и реагированию личности подростка в мире. Научные данные Д.И. Фельдштейна показывают, что познание предметного мира, его законов, смыслов происходит в семье, предоставляя образец жизненной программы, поведенческой активности, мировосприятия и бытийной ответственности. Ученые отмечают важность социального окружения, чрезмерной опеки, принятия и уважения подростка, предоставления возможности выбора и принятия самостоятельных решений.

Развитие познавательных процессов проявляется в легкости решения интеллектуальных задач и способах, которые используют при этом подростки. Появляется способность оперировать гипотезами, анализировать абстрактные идеи, использование интеллектуальных возможностей в самопознании и самоопределении, ощущении личностной уникальности. Меняется отношение между мышлением и памятью, где первое определяет функционирование второго. Помимо развития произвольной и опосредованной памяти активно развивается и логическая память.

В старшем подростковом возрасте объем внимания и его функции находят на высоком уровне, но носят избирательный характер в направленности на интерес. Параллельно развивается воображение, что проявляется в большем проявлении творческой деятельности. Интеллектуальные и творческие способности здесь тесно переплетены, что выражается в интеллектуальной инициативе и создании чего-то нового, а также множестве равноправных ответов на один вопрос.

Поведение личности подростка как «открытость новому опыту» дает возможность расширить свой взгляд на окружающий мир, сопровождается процессами интеллектуализации и осмысления, что отражается на социализации и может носить как адаптационный, так и приспособленческий характер.

Подростковый возраст характеризуется произвольностью поведения и перехода от внешней регуляции к внутренней саморегуляции, что является основой интеллектуально-личностного развития. Данный переход особенно ярко проявляется в становлении самоконтроля. К 12–14 годам формируется определение и постановка целей, а к 15–16 годам – «жизненная пер-

спектива» [Д.Б. Эльконин]. Этот возраст является ключевым в становлении эмоционально-волевой регуляции, в то же время велик диапазон полярных чувств, резкая смена настроения, повышенная возбудимость, импульсивность. Согласно Г.Д. Бабушкину, В.Н. Смоленцевой, подростки активно способны оценивать волевые качества в других и соотносить их с собой, что может способствовать самовоспитанию. Подростковый возраст характеризуется высоким проявлением смелости, при этом остальные волевые качества находятся на низком уровне, что связано с преобладанием процессов возбуждения. Смелость старшеклассников, с одной стороны, способствует положительным эмоциям, поведенческой активности и взятию ответственности на себя, с другой – препятствует проявлению отрицательных эмоций и зависимости от обстоятельств, людей.

Подростковый период также характеризуется становлением индивидуализации, стремлением к самоутверждению, желанием выделиться, добиться уважения и признания своей ценности, получить возможность подкрепить свою самооценку и самоуважение. Данное стремление приводит к постепенному формированию Я-концепции, которое в дальнейшем обуславливает поведение человека.

В процессе развития самосознания и мировоззрения происходит изменение мотивов собственного смысла жизни, которые становятся более устойчивыми, иерархичными и связаны с намерениями в будущее. Нравственное самоопределение и сознание себя членом общества способствуют формированию внутренней позиции взрослого человека.

Элементы объективной зрелости в подростковом возрасте:

- в интеллектуальной сфере (самостоятельность в усвоении знаний, стремление к самообразованию);
- в социально-моральной сфере (помощь взрослым и их поддержка, отстаивание собственных взглядов, соответствие морально-этических представлений реальному поведению подростка);
- в романтических отношениях со сверстниками другого пола (свидания, вечеринки, танцы);
- во внешнем облике (следование моде в одежде, в поведении, в речи «модные словечки»).

Социальная зрелость возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в различных видах деятельности. Многие мальчики стремятся овладеть разными взрослыми умениями (слесарничать, столярничать, фотографировать и т.п.), а девочки – готовить, шить, вязать. Начало подросткового возраста – очень благоприятное время для этого.

Усвоение ребенком нравственного образца происходит тогда, когда он совершает реальные нравственные поступки в значимых для него ситуациях. Но усвоение этого нравственного образца не всегда проходит гладко.

Выбор профессии основывается на устойчивых интересах, стремлениях, возможностях, мировоззрении подростка и является формой проявления ответственности перед собой и будущим, подчеркивает Л.И. Божович.

Приобретают значимость отношения со сверстниками и потребность в принадлежности какой-нибудь группе, повышенный интерес к вопросам полового развития и сексуальной сферы. Новый опыт общения со сверстниками, заключающийся в необходимости дружбы, становится способом вхождения в социум и проявлением ответственности в межличностных отношениях, способствующих развитию симпатий, расположения, сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, риска ради другого, сочувствие чужому горю.

Проводя исследования лиц подросткового возраста В.П. Прядеин показал, что взятие ответственности на себя связано с пониманием подростками, что они являются причиной того, что с ними происходит в производственных отношениях. В то же время, чем чаще у них проявляются отрицательные эмоции и пассивность, тем в меньшей степени они видят причину неудач в себе. Прядеин В.П. определил взаимосвязь вины и ответственности у подростков, где чувство вины у представителей раннего юношеского возраста связано со склонностью к зависимости от других людей, обстоятельств и поиском внешних причин, объясняющих их безответственность.

Тревожность в подростковом возрасте носит отрицательный, дезорганизуемый характер. В раннем и старшем подростковом возрасте влияние тревожности может носить мобилизующий характер. Определенный уровень тревожности, отмечает А. М. Прихожан, является нормой и необходим для адаптации и приспособления человека социальной среде и действительности, но закрепление тревожности как устойчивого образования связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. В подростковом возрасте тревожность становится личностным образованием за счет особенностей Я-концепции и отношения к себе.

Старшеклассники способны охватить в оценивании практически все стороны своей личности, как положительные, так и отрицательные, что способствует регуляции их поведения в деятельности.

Активно протекающие процессы социализации-индивидуализации подготавливают окончательное оформление самосознания и мировоззрения личности, начинающееся в подростковом возрасте, протекающее в период ранней юности, и могут захватывать юношеский период целиком.

Специфика спортивной деятельности в подростковом возрасте

Согласно работам Г. Б. Горской, спортсмены подросткового возраста находятся на этапе совершенствования своих навыков и умений, регулирующих спортивную деятельность. Этот этап спортивной подготовки относится к профессиональному развитию, которого достигают обычно люди после обучения на этапе среднего специального образования, что говорит о смещении профессионального развития у спортсменов-подростков. Психологическое сопровождение спортсменов подросткового возраста является важной частью для гармоничного становления личности и поддержания роста спортивных результатов. Задачи психологического обеспечения подготовки спортсменов подросткового возраста отражены в таблице.

Таблица. Задачи психологического обеспечения многолетней подготовки спортсменов-игровиков подросткового возраста

Этапы многолетней подготовки	Содержание подготовки	Задачи психологического обеспечения подготовки
Спортивное совершенствование/ специализированная подготовка/	Повышение уровня специальной физической подготовленности; Обеспечение прочного овладения основами техники и тактики; Обеспечение совершенствования в избранной спортивной специализации; Развитие умения самостоятельно работать и соревноваться	1. Формирование психологических механизмов регуляции деятельности /мотивации, целеполагания, планирования своих действий, текущего и итогового самоконтроля, действий и эмоциональных состояний, рациональных причинных схем объяснения успехов и неудач/. 2. Формирование профессионально важных свойств психики. 3. Развитие психологических предпосылок соревновательной надежности. 4. Профилактика дисгармоний личностного развития.

Жесткая конкуренция между спортсменами-игровиками за место в команде оказывает влияние и на формирование пониженной самооценки, половой идентичности, присущей подросткам. Высокие нагрузки спортивной деятельности часто являются непосильной ношей для подростков, что может вызывать снижение мотивации, накапливание психологической усталости, нарушение физического здоровья и ведет к раннему завершению спортивной карьеры, что показано в работах Г. Б. Горской.

Значимость данного направления психологического обеспечения подготовки спортсменов-игровиков обусловлена тем, что неподготовленность к решению жизненных проблем становится причиной стрессов. А жизненные стрессы оказываются источником психических перегрузок, повышающих вероятность заболеваний и травм, снижающих соревновательную надежность. Подверженность жизненным стрессам становится более заметной у высококвалифицированных спортсменов, но чувствительность к ним может быть обусловлена процессами, происходящими на этапе специализированной подготовки.

Многочисленные исследования, выполненные под руководством Г.Б. Горской, позволили выделить положительное и негативное влияние занятий спортом (спортивными играми) на личностное развитие.

Положительное влияние отразилось в повышении интернальности, уменьшении доминирования, выстраивании конструктивных отношений, принятии других, позитивном самоотношении, реалистичности самооценки, сниженной тревожности.

Негативное влияние проявилось в снижении значимости отношений со сверстниками, которые могут быть соперниками в спортивной среде, ориентации на семью, стремлении к поддержке, защите, в узости Я-концепции;

спортсменки меньше проявляют адаптированность, принятие себя, более склонны к эмоциональному реагированию.

Г.Б. Горская, сопоставляя наблюдения над психологическим развитием подростков, занимающихся спортом, с концепцией психического развития Д. Б. Эльконина, подчеркивает рассогласование между магистральной линией психического развития подростков и влиянием на личностное развитие занятий спортом. Основным направлением личностного развития в подростковом возрасте является взаимодействие с социумом в общении со сверстниками, становление автономии поведения и получение различного социального опыта, а эмпирические данные Г.Б. Горской говорят о склонности спортсменов-игровиков к семейному общению и минимизации круга друзей, что ведет к некоторой дисгармонии в развитии самосознания личности у спортсменов.

Современное воспитание спортсмена предполагает развитие устойчивых предпосылок, психологических регуляторов, которые будут повышать результативность и способствовать тренировочной и соревновательной деятельности, а также способствовать контролю событий в собственной жизни. Чаще к регуляторам относят самоотношение, принятие ответственности, самооценку, мотивацию достижения, саморегуляцию и др.

В спортивной деятельности психорегуляция является значимой и актуальной, так как способствует оптимальному проявлению спортсменом своих физических и технических способностей, полному использованию спортсменом потенциала, накопленного на тренировках. Психорегуляция необходима для регуляции чувств, мыслей, деятельности, она ведет к понижению эмоциональной возбудимости, формирует умение самоконтроля в организации самочувствия, Смоленцева В.Н. и другие на основе многолетней работы со спортсменами разных видов спорта (боксеры, пловцы, волейболисты) разработали и внедрили в практику психорегуляцию, сочетая ее с массажем в подготовительном и соревновательном периодах. Их работа показала успешность применения психорегуляции как у юных, так и у взрослых спортсменов.

Заключение

Самооценка спортсмена-игровика 13-17-ти лет способствует оценке своих сильных и слабых сторон в физических, психологических аспектах, оцениванию соперника, регуляции своего поведения в команде. Адекватное оценивание спортсменом себя положительно влияет на повышение уровня спортивного мастерства.

Хотелось бы подчеркнуть позицию взрослого человека: тренера, родителей, необходимую для экологичного развития подростка. Поведение взрослого человека по отношению к подростку необходимо как помощника в построении собственного жизненного пути подростком, а не как способ навязывать свое видение правильной жизни для него. Целесообразно давать возможность подростку учиться на собственном примере осмотрительности, информированности, стремлении к новому, различным навыкам, в том числе и в быту. Постепенно передавать подростку ответственность за все сферы жизнедеятельности, ему посильные.

Литература

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская; под ред. проф. А.Г. Барабанова. – Краснодар, 2008. – 220 с.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.
4. Прядеин В.П. Ответственность как системное качество личности: учеб. пособие / В.П. Прядеин. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2001. – 209 с.
5. Сайко Э.В. Подросток на дистанции взросления и в пространстве его определения / Э.В. Сайко, Д.И. Фельдштейн // Мир психологии. – 2007. – №4. – С. 3–10.
6. Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В.Н. Смоленцева. – 2-е изд. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.
7. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций. – Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ. – Вып. 14, 2013. – 25 с.
8. Эльконин Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2007. – 384 с.

6. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНЕРОВ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

И.М. Дементьева, В.В. Костюков, Е.В. Фомин

Ведение. Под психологической подготовленностью тренеров по пляжному волейболу чаще обычно понимается наличие у них психологического образования или умение воздействовать на игроков сообразно сложившейся ситуации, а также их возможности владеть собой в тренировочном и соревновательном процессе. Профессионально – практическая деятельность требует от тренеров регулярного совершенствования своих знаний, умений, навыков и компетенций (в том числе психологических), а также быть осведомленным в новых направлениях развития пляжного волейбола.

Цель статьи: описать личность высококвалифицированного тренера по пляжному волейболу и особенности его взаимодействия со своими спортсменами.

Первостепенной задачей психологической подготовки тренера является не просто формирование у него комплекса или системы психологических знаний, а скорее развитие умения своевременно увидеть те части системы психологической подготовки, которые необходимо учитывать в конкретные моменты спортивной деятельности со спортсменами и командами в пляжном волейболе.

Для тренера высокого мастерства свойственны (А.В. Писарева):

- самостоятельность и зрелость суждений, живость ума, быстрота мышления, хорошая память, активность и концентрированность внимания, сосредоточенность, умение легко и свободно оперировать словами, способность к абстрагированию к гибкому реагированию на запросы практики;
- способность критически оценивать свою работу, видеть неполноту своих знаний, из лучших образцов передового опыта извлекать не рецептуру, а идею и трансформировать ее к конкретным условиям;
- постоянный поиск новых путей, способов и приемов в деятельности, постоянный творческий рост, желание экспериментировать, творчество на тренировке;
- достаточная устойчивость к стрессу, эмоциональная зрелость, независимость, твердость и реалистичность взглядов;
- умение видеть главное среди сотен проблем, умение ладить с людьми, неприятие закостенелости, стандартности, готовность к риску. Основа здорового авантюризма такого тренера состоит в том, чтобы не терять, постоянно видеть, чувствовать конечную цель, нередко очень высокую, очень трудно достижимую, но реальную;
- активность, творчество в организации жизни, работы, образования и особой системы отношений, самовоспитание, включающее в себе как часть саморегуляцию психических состояний;

- стремление к повышению своей квалификации. Хорошему тренеру надо уметь реализовать свои знания на практике, надо уметь действовать на основе знаний. Неорганизованные знания характеризуют скорее хорошую память, чем качество мышления;
- открытость, общительность, способность, когда это нужно управлять спортсменом и контролировать соревновательную ситуацию.

Никакая психологическая подготовка не будет успешной, если она не подкреплена конкретными организационными мероприятиями или соответствующей мотивацией тренера к целеустремленному многолетнему труду в условиях большого спорта (пляжного волейбола).

Взаимодействие тренера и спортсмена.

Петровский А.В. в русле социально-психологической концепции развития личности, выделяет понятие «социальная позиция», понимая под этим положение личности в системе отношений в команде, регламентирующих стиль поведения. Самая важная особенность профессиональной позиции тренера в области спорта (пляжном волейболе) заключается в ее педагогическом характере. Тренер – это педагог, поскольку спортивная деятельность есть частный случай учебно-тренировочной деятельности. Следовательно, в его задачи входит обучение и воспитание игроков, которых он тренирует.

Тренер на разных этапах развития волейболистов выступает в разных ролях: на ранних этапах – в роли опекуна (замещает родителей); на более поздних – в роли наставника; на этапе спорта высших достижений – в роли руководителя.

Тренеру важно внушить доверие к своему профессионализму и вызывать у своих учеников симпатию. Отношение волейболистов к тренеру связано с ростом их результатов (Е.П. Ильин, Н.Б. Стамбулова). В целом успешность воспитания и развития волейболистов зависит от умения тренеров общаться со своими воспитанниками (А.Ю. Максаков).

Общение – сложный процесс взаимодействия между людьми (тренеров и волейболистов), заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга. Цели общения (Л.Д. Карпенко) отражают составляющие, определяющие различные виды взаимодействия:

- контактные;
- информационные;
- координационные;
- обеспечивающие понимание;
- эмотивные (эмоции);
- обеспечивающие установление отношений (длительных и устойчивых);
- оказывающие влияние;
- побудительные.

Согласно цели общения, которая может носить скрытый характер, иногда бессознательно задается форма речи, поведение и установка на взаимодействие. Доценко Е.Л. предлагает пять уровней установок на взаимодействие в отношениях между тренером и волейболистами.

1. Доминирование. Отношение к подопечному волейболисту как к вещи или средству достижения своих целей, игнорирование его интересов и намерений. Стремление обладать, распоряжаться, получить неограниченное одностороннее преимущество. Открытое, без маскировки, императивное воздействие – от насилия, подавления, до внушения, приказа.

2. Манипуляция. Отношение к партнеру по взаимодействию (волейболисту) как к «вещи особого рода» – воздействию скрытое, с опорой на автоматизмы и стереотипы, с привлечением более сложного, опосредованного давления. Наиболее частые способы такого воздействия тренера на волейболиста – провокация, обман, интрига, намек.

Психологическая же «выгода» такого общения, с точки зрения манипулятора (тренера), заключается в том, чтобы надежно пристроиться к волейболисту «сверху», общение, ориентированное на выигрыш. Манипуляции весьма разнообразны по технике и целям; тренеры-манипуляторы не обязательно действуют по осознанному плану, – у некоторых это происходит «как-то само собой», подсознательно, так что они искренне обижаются, если их уличают в нечестных взаимодействиях на тренировках и соревнованиях по пляжному волейболу.

3. Соперничество. Партнер по взаимодействию (волейболист) представляется опасным и непредсказуемым, с силой которого приходится считаться. Стремление переиграть его, вырвать одностороннее преимущество.

4. Партнерство. Характеризуется равенством в общении, каждый имеет право быть таким, какой он есть, с которым надо считаться.

5. Содружество. Стремление тренера и волейболистов к объединению, совместной деятельности для достижения близких или совпадающих целей. Партнеры общения ценны друг для друга.

Немаловажную роль в сохранении психической устойчивости во время соревнований играет правильно построенное общение тренера и волейболистов. Оно предполагает корректное отношение их друг к другу, несмотря на то, что соревнование вызывает у всех повышение эмоционального напряжения, из-за которого возрастает раздражительность и конфликтность. Каждому члену команды, выступающему в ответственном соревновании, будь то спортсмен, тренер или руководитель, нужно помнить, что не только он, но и окружающие испытывают повышенные психические нагрузки. Поэтому нужно проявить корректность и сдержанность, способствовать тому, чтобы не разгорались искры мелких конфликтов, подрывающих готовность к соревнованию по пляжному волейболу.

Для тренера необходимо позитивно воздействовать на игрока, что является само собой разумеющимся. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности, от него необходима четкая информация в период соревнований по пляжному волейболу:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника, и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- 4) помощь в осознании и оценке волейболистом своих возможностей в настоящий момент (обратная связь);
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими играми;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Тренерам, дающим установки волейболистам, необходимо исключить из своего словаря частицу «не», нацеливать игроков на то, что надо делать, а не на то, чего не следует допускать.

Компонентом поддержания нервно-психического равновесия в дни ответственных соревнований по пляжному волейболу является конструктивное обсуждение промежуточных результатов соревнований (например, результатов квалификационных игр), исключающее эмоциональные оценки, нацеливающее волейболистов на решение конкретных технических и тактических задач.

«Обратная связь».

Обратная связь – это информация, содержащая реакцию реципиента (волейболиста) на поведение коммуникатора (тренера). Другими словами, под **межличностной обратной связью** понимается намеренное, вербальное сообщение другому лицу (волейболисту) того, как его поведение или последствия этого поведения восприняты и пережиты.

Цель получения обратной связи – коррекция собственного поведения в процессе общения. Обратная связь включает сознательный контроль коммуникативных действий, наблюдение за подопечными и оценку их реакции, последующее изменение в соответствии с этим и собственного поведения. Механизм обратной связи предполагает умение тренера соотносить свои реакции с поведением волейболистов, с оценками собственных действий и умение делать вывод о том, что явилось причиной определенной реакции воспитанника на сказанные слова.

В случае прямой обратной связи информация поступает от игрока в открытой и недвусмысленной форме содержит реакцию на поведение тренера.

Косвенная обратная связь – это завуалированная форма передачи своим воспитанникам психологической информации. Для этого часто используются различные риторические вопросы, насмешки, иронические замечания, неожиданные для волейболистов эмоциональные реакции. В данном случае игрок должен сам догадываться, что именно хотел сказать ему тренер, какова же на самом деле его реакция и его отношение к игроку.

Обратная связь может осуществляться на различных уровнях:

1. Когнитивный – «Я вижу, слышу, осезаю»: тренер и волейболисты включены в процесс общения («В вашем рассказе сейчас паузы стали короче», «Вы сейчас который раз говорите, что...» и др.);
2. Эмоциональный – «Я чувствую»: мы говорим, что именно чувствуем в связи с тем, что видим («У меня возникло сомнение, что это решенный для вас вопрос...»), при этом важно не называть волейболисту свою интерпретацию;
3. Уровень собственных представлений, гипотез – «Я реагирую».

Основные функции межличностной обратной связи:

- обратная связь выступает как регулятор поведения тренера и волейболистов (побуждает к изменению; указывает тип требуемого изменения; помогает оценить попытки на пути к достижению этого изменения);
- обратная связь выступает источником самопознания;
- обратная связь в межличностном общении обеспечивает активную коммуникацию, устраняет фрустрацию, улучшает взаимопонимание, понижает напряжение партнеров по общению (тренера и волейболистов).

Условия эффективной обратной связи (Е. Мелибруд).

1. В своих замечаниях тренеру необходимо затрагивать, прежде всего, особенности поведения на площадке, а не личности, говорить о конкретных поступках. Например, «Нарушение вами рекомендаций врача может привести к таким последствиям, как...».
2. Обратная связь должна быть построена в описательном ключе, а не в форме оценок, то есть носить безоценочный характер. Это означает, что в большей степени тренеру необходимо говорить о своих наблюдениях, а не о заключениях (всегда необходимо помнить, что сделанные вами выводы могут не соответствовать действительности).
3. Обратная связь формулируется в терминах собственных чувств и ощущений, применяются «Я-высказывания» (например, не «Вы меня огорчаете!», а «Я огорчен»). Также, описывая поведение волейболистов, исключается: «ты всегда...», «ты никогда...».
4. Обратная связь от волейболистов к тренеру должна строиться по принципу «здесь и сейчас», другими словами, она должна быть не отсрочена.
5. Предоставляя волейболистам обратную связь, необходимо высказывать свои соображения, как бы делясь с ними мыслями и информацией.
6. Обеспечивая игроку обратную связь, необходимо подчеркнуть то, что может быть ценным для него, а не то, что может принести удовлетворение лично вам как тренеру.
7. Обратную связь, как и любую форму помощи волейболистам, следует скорее предлагать, чем насильно навязывать.
8. Обратная связь должна содержать такую информацию и в таком количестве, чтобы волейболисты были в состоянии воспользоваться ею.
9. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы момент обеспечения обратной связи был подходящим... Важно выбрать для этого удачное время, место и ситуацию. Нередко в ответ на обратную связь волейболист реагирует глубокими эмоциональными переживаниями. Поэтому тренеру нужно быть очень тактичным и разумно оценивать возможности игрока.
10. Гуманистический принцип обратной связи. Тренеру нужно помнить, что давать и принимать обратную связь можно при наличии некоторой смелости, понимания и уважительного отношения к себе и другим.

Практические рекомендации эффективной обратной связи между тренером и волейболистами (М.Р. Битянова):

1. Обратную связь нужно выслушать до конца.
2. Выслушав всю информацию от тренера, полезно осмыслить ее и вернуть говорящему в виде парафразы: «Если я Вас правильно понял, Вы имели ввиду...». Уже сам этот прием улучшает взаимопонимание и разряжает атмосферу разговора. Кроме того он действительно помогает тренеру понять суть высказывания волейболиста и наоборот.
3. Обратная связь дается для улучшения взаимопонимания между тренером и волейболистами, а не для незамедлительного изменения отношений и ситуаций в нужную кому-то из них сторону. Поэтому волейболист, принявший обратную связь, может ею не воспользоваться. Просто принять к сведению. Однако, принять ее следует доброжелательно, выразив партнеру благодарность за искренность и смелость. Вообще, человек, дающий обратную связь и, тем более думающий над формой своего «Я – сообщения», достоин уважения.

Заключение

Надеемся, что использование приведенной в статье информации, поможет тренерам по пляжному волейболу объективно оценивать свою психологическую подготовленность и улучшать взаимопонимание с волейболистами на тренировках и соревнованиях.

Литература

1. Битянова М.Р. Социальная психология/М.Р.Битянова. – 2-е изд., доп. и перераб. – Санкт-Петербург: Питер,2010. – 368 с.
2. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. – М.: ЧеРо, Издательство МГУ, 1997. – 344 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
4. Максаков А.Ю. Стили педагогического общения тренеров детских команд и их оптимизация: Автореф. канд. дис. /А.Ю.Максаков. – Л., 1990. – 15 с.
5. Малкин В.Р. Управление психологической подготовки в спорте. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 200 с.
6. Мелибруд Е. Я – Ты – Мы: Психологические возможности улучшения общения. Пер. с польского Е.В. Новиковой. М.: Прогресс, 1986. 254 с.
7. Серова Л.К. Психология личности спортивного тренера. Монография / Л. Серова, Р. Терехина. – М.: Спорт, 2019. – 128 с.
8. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – Москва.: ВФВ. – Вып. 14, 2013 – 25 с.
9. Сингина Н.Ф. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. – Методическое руководство / Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ. – Вып. № 16, 2014. – 37 с.

7. ПРИМЕНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА В РАБОТЕ ТРЕНЕРОВ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

О.Н. Костюкова, В.В. Костюков, Л.В. Катрич

Введение. В настоящее время профессиональный стандарт – это характеристика квалификации, необходимая работнику для осуществления определенного вида профессиональной деятельности, в том числе определенной трудовой функции. Описания трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт от 5-го до 7-го уровня квалификации, включают полное содержание компетенции, необходимых тренеру для выполнения работы с учетом наименования должностей, требования к образованию, опыту практической работы, профессиональному росту и присвоению категорий, а также повышения квалификации. Постоянное участие в конференциях, мастер-классах, а также знание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (в данной статье – по пляжному волейболу) на сегодняшний день особенно актуально. Целесообразно, определив все несоответствия в наименовании должностей, в требованиях к образованию, провести работу по приведению локальных актов организации, включая штатное расписание, в соответствие с профессиональным стандартом. Для работодателя профессиональный стандарт является средством отбора педагогических кадров в учреждение при формировании кадровой политики в управлении персоналом, при организации обучения и аттестации работников, заключении трудовых договоров, разработке должностных инструкций и установлении оплаты труда.

Основная часть. Содержание трудовых функций тренера, осуществляющего подготовку занимающихся различной квалификации (группы общей и специальной физической подготовки спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки, тренировочные, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства), оказывающего консультационную помощь тренерам и спортсменам на всех этапах спортивной подготовки, работающего со сборными командами субъектов Российской Федерации и национальными сборными, раскрываются в профессиональном стандарте «Тренер».

В таблице 1 для примера приводится описание трудовых функций тренера, осуществляющего:

- а) руководство общей и специальной подготовкой занимающихся (уровень квалификации);
- б) подготовку спортивной сборной команды Российской Федерации (7-й уровень квалификации).

Таблица 1. Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт (функциональная карта вида профессиональной деятельности)

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
А	Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	5	Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/01.5	5
			Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	A/02.5	5
			Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	A/03.5	5
			Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся	A/04.5	5
Н	Подготовка спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) (далее – спортивной сборной команды) к выступлениям на официальных и международных спортивных соревнованиях	7	Контроль процесса отбора спортсменов в спортивную сборную команду	H/01.7	7
			Управление подготовкой спортсменов спортивной сборной команды	H/02.7	7
			Управление соревновательной деятельностью спортивной сборной команды	H/03.7	7
			Координация и контроль работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной сборной команды	H/04.7	7

Характеристика обобщенных трудовых функций представлена по каждому уровню квалификации, согласно наименования должностей, профессий, требований к образованию, опыту работы и дополнительному профессиональному образованию тренера.

Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и осуществление руководства их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов в пляжном волейболе, во многом зависит от наименования должностей и профессиональных требований к лицам, их занимающим. Например, пятый-шестой квалификационные уровни, соответствуют таким должностям, как: тренер, тренер по виду спорта (группе спортивных дисциплин), старший тренер, старший тренер по виду спорта (группе спор-

тивных дисциплин), тренер-преподаватель, старший тренер по резерву спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, тренер консультант. Занимать эти тренерские должности могут лица, имеющие высшее (бакалавриат) или среднее профильное образование. Если это образование непрофильное, то необходимо дополнительно пройти профильную профессиональную переподготовку. Седьмому квалификационному уровню соответствуют такие тренерские должности, как: старший тренер спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, главный тренер спортивной сборной команды РФ по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин). Занимать эти должности могут лица, имеющие высшее профильное образование (магистратура). Если оно непрофильное, то необходимо также дополнительно пройти профессиональную профильную переподготовку или получить второе профильное высшее образование. Каждый уровень квалификации предполагает определенные трудовые действия специалиста, необходимые умения (пользоваться информационно-коммуникационными средствами связи), знания (программы спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине), федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта с учетом этапов подготовки).

Профессиональный стандарт может дополняться региональными локальными актами образовательного учреждения, а также требованиями с учетом специфики работы в различных образовательных учреждениях.

В целях выполнения требований профессионального стандарта «Тренер», был разработан модульный учебно-тематический план курсов повышения квалификации для тренеров по пляжному волейболу, объемом 36 часов (18 часов – лекционные занятия, 18 часов – семинарские и методические занятия).

В этот учебно-тематический план входят 9 разделов (модулей), включающих от двух до пяти тем каждый (Таблица 2).

Таблица 2. Модульный учебно-тематический план «Инновационные методики организации тренировочного процесса в пляжном волейболе» (36-ти часовая образовательная программа)

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Лекции	Семинарские и метод. занятия
Раздел (модуль) 1. Современное состояние и тенденции развития пляжного волейбола			
1.1	Современное состояние и тенденции развития пляжного волейбола.	1	-
1.2.	Современные тенденции судейства в пляжном волейболе. Технологии организации и проведения соревнований по пляжному волейболу. Регламент первенств и чемпионатов России.	1	-
1.3.	Профессиональный стандарт «Тренер». Обобщенные трудовые функции, действия, умения и знания.	1	1
1.4.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол (спортивной дисциплине «Пляжный волейбол») и программы подготовки волейболистов-пляжников (спортивная, предпрофессиональная, общеразвивающая).	1	1
Всего часов		4	2

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Лекции	Семинарские и метод. занятия
Раздел (модуль) 2. Современные технологии спортивной тренировки в пляжном волейболе			
2.1.	Структура спортивной подготовки и характеристика ее компонентов. Нагрузка соревновательного и тренировочных упражнений	1	1
2.2.	Структура тренировочного процесса, ее базовые компоненты и их характеристика.	1	1
2.3.	Планирование тренировочного процесса. Технология разработки проектной документация.	1	1
Всего часов		3	3
Раздел (модуль) 3. Медико-биологические и физиологические аспекты тренировки спортсменов в пляжном волейболе			
3.1	Морфо-функциональный статус волейболистов-пляжников различного пола, возраста и уровня подготовленности.	0,5	-
3.2	Физиологические аспекты тренировки волейболистов-пляжников различного пола, возраста и уровня подготовленности.	0,5	-
3.3.	Характеристика и закономерности адаптационных процессов.	0,5	-
3.4.	Медико-биологическое обеспечение подготовки и восстановления спортсменов: отечественный и зарубежный опыт	-	0,5
3.5.	Основы спортивного питания.	0,5	0,5
Всего часов		2	1
Раздел (модуль) 4. Биомеханические критерии эффективности спортивной техники в пляжном волейболе			
4.1	Биомеханические особенности движений в пляжном волейболе	0,5	0,5
4.2	Биомеханические критерии эффективности спортивной техники волейболистов-пляжников	0,5	0,5
Всего часов		1	1
Раздел (модуль) 5. Психолого-педагогические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности в пляжном волейболе			
5.1.	Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности в пляжном волейболе.	1	0,5
5.2.	Мотивационная составляющая спортивной деятельности на различных этапах становления спортивного мастерства и ее характеристика	0,5	0,5
5.3.	Современные технологии психологической релаксации в спорте высших достижений	0,5	-
Всего часов		2	1
Раздел (модуль) 6. Актуальные проблемы методики подготовки спортсменов в пляжном волейболе (общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)			
6.1.	Современные концепции спортивной тренировки	0,5	0,5
6.2.	Инновационные подходы организации тренировочного процесса в современном пляжном волейболе.	0,5	0,5
6.3.	Виды подготовки волейболистов-пляжников и современные технологии их реализации	1	1
Всего часов		2	2
Раздел (модуль) 7. Методики контроля и оценки уровня подготовленности спортсменов в пляжном волейболе			
7.1.	Методики контроля и оценки соревновательной деятельности спортсменов в пляжном волейболе	0,5	0,5

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Лекции	Семинарские и метод. занятия
7.2.	Методики контроля тренировочного процесса	0,5	0,5
7.3	Методики контроля и оценки подготовленности волейболистов-пляжников	1	1
Всего часов		2	2
Раздел (модуль) 8. Научно-методическое и медицинское обеспечение подготовки спортсменов в пляжном волейболе			
8.1.	Базовые направления научно-методического обеспечения подготовки волейболистов-пляжников	0,5	-
8.2.	Медицинское сопровождение подготовки волейболистов-пляжников	0,5	-
8.3.	Антидопинговое законодательство и обеспечение в спорте	0,5	0,5
8.4.	Первая помощь в спорте	0,5	0,5
Всего часов		2	1
Раздел (модуль) 9. Углубление и контроль специальных знаний, умений и навыков профессиональной деятельности в пляжном волейболе			
9.1	Участие в проведении и анализе тренировочных занятий		1
9.2	Просмотр (видео) и анализ соревновательной деятельности волейболистов-пляжников.		1
9.3	Компьютерное тестирование профессиональных знаний.		1
9.4	Участие в работе научно-практической конференции (подготовка и выступление с сообщением).		2
Всего часов		-	5
ИТОГО		18	18

Разделы охватывают различные стороны процесса спортивной подготовки в пляжном волейболе от современного состояния и тенденций развития этой игры, до углубления и контроля специальных знаний, умений и навыков профессиональной деятельности тренера в пляжном волейболе.

Заключение. Таким образом:

- а) разработанная программа занятий в объеме 36-х часов, позволяет, раскрыть требования профессионального стандарта «Тренер» применительно к виду спорта (спортивной дисциплине) «Пляжный волейбол»;
- б) работу по совершенствованию программы курсов повышения квалификации тренеров по пляжному волейболу, целесообразно продолжить в форме разработки практических рекомендаций, методических материалов;
- в) при разработке обучающих семинаров тренеров по пляжному волейболу, необходимо учитывать их профессиональный уровень и личностные качества, современные тенденции развития игры, а также изменения законодательно-инструктивных и нормативных документов.

Литература

1. Волейбол: Правила соревнований ВФВ (пер. Сердюков М.В., Титов Л.Я., под общ.руков. Чехова О.С.). М., 2016. – 130 с.
2. Дементьева, И.М. Психологическая устойчивость спортсменов, занимающихся пляжным волейболом. Пляжный волейбол: учебно-методическое пособие ВФВ / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ, 2018. – Вып. № 22. – С. 43-50.
3. Железняк, Ю.Д., Костюков, В.В., Чачин, А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «пляжный волейбол»). – М.; 2016. – 223 с.
4. Профессиональный стандарт 05.007 «Тренер». Приказ Минтруда и социальной защиты России от 28.03.2019, №191 н. (зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519).
5. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>).
6. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV) [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>).
7. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>).

Тираж 1000 экз. Отпечатано в ООО «Принтэкс»
Москва, 2020