

**Тренерско-методическая
комиссия ВФВ представляет:**

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

**теория и методика подготовки спортсменов
(отечественный и зарубежный опыт)**



**Учебно-методическое пособие
выпуск № 33**

Москва: ВФВ, 2023

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

теория и методика подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт)

Учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, С.К. Шляпникова. Москва: ВФВ., 2023. — вып №33. — 76 с.

Авторский коллектив:

Всероссийская федерация волейбола, г. Москва

| | |
|--|--|
| Шляпников Сергей Константинович Нирка Вячеслав Владимирович | руководитель тренерско-методической комиссии ВФВ, заслуженный тренер России главный тренер мужской спортивной сборной команды России по пляжному волейболу, заслуженный тренер России |
| Федотов Дмитрий Евгеньевич | главный тренер женской спортивной сборной команды России по пляжному волейболу |
| Карлицкий Илья Наумович | главный врач спортивных сборных команд России по пляжному волейболу |

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

| | |
|---|---|
| Костюков Владимир Васильевич | доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер России, мастер спорта |
| Костюкова Ольга Николаевна Дементьева Ирина Михайловна | кандидат педагогических наук, доцент ведущий психолог лаборатории психологических проблем физической культуры и спорта Научно-исследовательского института |
| Иванищев Евгений Сергеевич | магистрант |
| Прусакова Елизавета Андреевны | магистрант |
| Шекунов Денис Александрович | магистрант |

Смоленская государственная академия физической культуры г. Смоленск

| | |
|---|---|
| Родин Андрей Викторович | кандидат педагогических наук, доцент |
| Луганская Мария Владимировна Прохорова | старший преподаватель |
| Ксения Владимировна Биткин | аспирант кафедры теории и методики спортивных игр. |
| Валерий Валерьевич | магистрант кафедры теории и методики спортивных игр. |

СОДЕРЖАНИЕ

| | Стр. |
|--|-----------|
| 1 Выполнение блокирования в пляжном волейболе (теория и тренировочные упражнения) (В.В. Нирка, В.В. Костюков) | 4 |
| 2 Контроль уровня подготовленности высококвалифицированных спортсменов в пляжном волейболе (Д.Е. Федотов, В.В. Костюков, И.Н. Карлицкий) | 14 |
| 3 Психологическая подготовка спортсменов в пляжном волейболе (И.М. Дементьева; В.В. Костюков) | 24 |
| 4 Медицинское сопровождение процесса спортивной подготовки игроков сборных команд России по пляжному волейболу (И.Н. Карлицкий; В.В. Костюков) | 39 |
| 5 Сравнительный анализ технико-тактического мастерства элитных спортсменов в командах пляжного волейбола (В.В. Костюков; О.Н. Костюкова, Д.А. Шекунов) | 51 |
| 6 Способ выполнения эффективных приемов мяча с подачи в мужском пляжном волейболе (В.В. Костюков, Е.С. Иванищев, О.Н. Костюкова) | 58 |
| 7 Эффективность повторных атакующих розыгрышей в пляжном волейболе высших достижений (В.В. Костюков, Е.А. Прусакова, О.Н. Костюкова) | 63 |
| 8 Образное (мысленное) выполнение подач в пляжном волейболе (В.В. Костюков; И.М. Дементьева; О.Н. Костюкова, В.В. Павлов) | 68 |
| 9 Социологическое исследование современных тенденций игровой и соревновательной деятельности в пляжном волейболе (А.В. Родин, Луганская М.В., Прохорова К.В., Биткин В.В.) | 72 |

1. ВЫПОЛНЕНИЕ БЛОКИРОВАНИЯ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ (ТЕОРИЯ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

(В.В. Нирка, В.В. Костюков)

Введение.

Блок – наиболее сложный в техническом плане элемент в волейболе. В пляжном волейболе – ситуация еще сложнее, так как блокирование не групповое, а одиночное.

Для того, что бы стать блокирующим топ уровня, помимо овладения всеми техническими приёмами, навыками приобретения опыта игр и турниров высочайшего уровня, необходимо наличие индивидуальных, каких либо природных качеств: высокий рост, природный затяжной прыжок, длинные руки, точное определение траектории и скорости полета мяча, хорошего выбора позиции, хорошего управления своим телом и координации, предвидение действий нападающего и так далее.

Результаты и обсуждение.

Цель статьи – помочь начинающим блокирующим понять основные , базисные моменты блокирования. Удачные действия на блоке (выигранное очко, смягчение, ошибка нападающего в следствии грамотных действий блокирующего и так далее) складываются из многих микро-моментов , действий , начало которых – подача.

Блокирование состоит из четырех основных частей.

1. Исходная позиция (до начала приема)
2. Коррекция: до начала паса и во время передачи
3. Время прыжка и прыжок
4. Перенос, снос рук, разведение рук

Первая и четвертая позиции особенно важны, их можно натренировать. Коррекция и темп прыжка очень зависят от индивидуальных качеств.

1. Для хорошего блока в первую очередь важен выбор места у сетки - время с начала приёма мяча пасующему до начала передачи мяча нападающему (рисунок 1).

Фаза 1

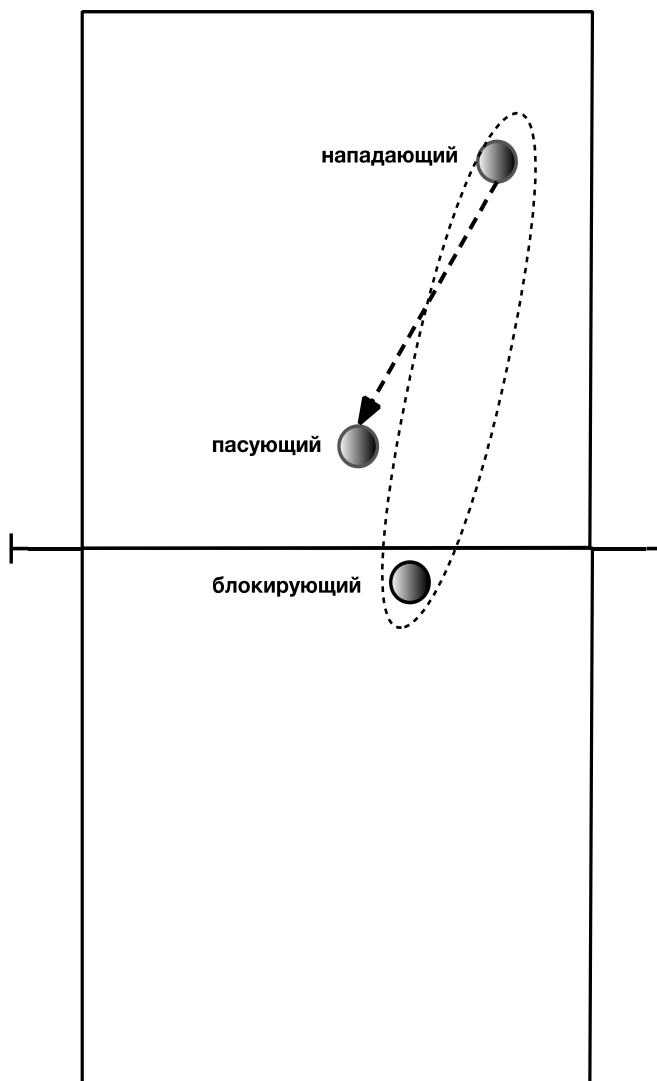


Рисунок 1 Стандартное расположение игроков (блокирующий, нападающий и пасующий) перед выполнением передачи атакующему

Выбор позиции – месторасположение игрока по отношению к атакующему игроку на некотором расстоянии от сетки. Это первая часть блокирования, и можно сказать, что самая важная. Хороший выбор позиции дает блокирующему игроку немного больше времени для её коррекции и выполнения прыжка. Исходная позиция (даже с учетом знания направления подачи) должна быть такая, которая позволит блокирующему за короткий промежуток времени скорректировать своё местоположение в случае: смены направления подачи, непредвиденного отскока от рук принимающего, приёма мяча к сетке и угрозы атаки на сразу и так далее).

а) основная цель - до начала паса оказаться на исходной позиции в зависимости от разбега нападающего:

«четверочник» (игрок, нападающий из зоны 4) или «двоечник» (игрок, нападающий из зоны 2), прямой разбег или забегание, вход в корт и так далее.

Начальная позиция перед подачей должна находиться между антенной и центром сетки, от одного до двух метров от антенны. Таким образом, у игрока достаточно времени, чтобы сделать все необходимое для блокирования.

Существует мнение, что исходное положение блокирующего должно быть ближе к антенне по отношению позиции принимающего (диапазон: от внутреннего плеча блокирующего - в центр корпуса принимающего до внутреннего плеча блокирующего - во внешнее плечо принимающего). Это позволит все перемещения блокирующего после приема мяча соперником делать в одну сторону, в корт, избегая противоположные перемещения (реагирование на полет мяча после его приема) в край-в центр

б) это простое на вид задание, требует максимальной концентрации в обучении, поскольку дает блокирующему запас времени, что имеет решающее значение для результативного блокирования. Конечно, позиция зависит от индивидуальных способностей соперников, но мы рассматриваем самый простой и классический вариант в данной игровой ситуации.

Важные отличия позиции блокирующего против «двоечника» и против «четверочника» (соперника, атакующего из зоны 2 или из зоны 4).

У игроков второй зоны разбег чаще всего прямой либо прямой с зашагиванием (забеганием) в край (в сторону антенны).

Отсюда и позиция блокирующего: против «двоечника» максимально прямо против него или чуть ближе к антенне в случае зашагивания нападающего.

Против «четвёрочника» - расположение чуть в корте, как бы встречая его. Иногда встречаются игроки четвертой зоны с прямым разбегом – в этом случае позиция блокирующего почти против нападающего.

2. Коррекция позиции делается после подачи и начинается сразу после контакта принимающего игрока соперника с мячом. Коррекция так же состоит

из 2-х частей.

Первая коррекция производится (при необходимости) сразу после приема, вторая «последняя коррекция» перед прыжком, в первой половине передачи (восходящая траектория полета мяча).

Это делается небольшим быстрым шагом, если только игрок видит, что он находится далеко от атакующего игрока или мяча. Важно, что бы заключительная коррекция выполнялась быстрым, небольшим и контролируемым шагом. Большие шаги выведут блокирующего из равновесия и блок возможно будет неправильным.

Вторая коррекция не нужна, если первые два этапа выполняются правильно.

Если пас выполняется вертикально или почти вертикально (up and down) и нет грубой ошибки в передаче, то коррекция должна выполняться быстрыми и агрессивными шагами, чтобы получить больше времени для выполнения блокирования. Медленные движения увеличивают время, необходимое для выполнения хорошего блока.

В коррекции важно прочесть подачу и прием - куда мяч летит и где будет атаковать противник.

Дополнительно: если игрок после приема оказывается за боковой лентой перед началом разбега, позиция блокирующего должна быть максимально близко у антенны.

Если подача летит к ленте и мяч после приема летит к центру корта, а стартовая позиция игрока правильная, — нет особой необходимости корректировать свою позицию, вероятная зона атаки будет в одном-двух метрах от антенны.

Если мяч после подачи летит к центру корта, то первая коррекция не понадобится. Если мяч после подачи летит к центру корта, и прием уходит с центра (в сторону другого игрока), то коррекция должна быть сделана также к центру, так как велика вероятность атаки в этом месте.

Упражнения для закрепления и совершенствования.

Упражнение 1: Исходное положение - блокирующий у сетки, 2-4

спортсмена на приёме , 1 спортсмен на передаче.

- тренер набрасывает или подает на принимающей игрока;
- обработка мяча на пасующего игрока – выход на атаку;
- блокирующий, контролируя прием, корректирует свою позицию по отношению нападающего, не отпуская его слишком далеко;
- пасующий выполняет передачу над собой, давая блокирующему время вернуться на исходное положение по отношению к следующему атакующему;
- повтор действий.

Дополнительно:

1. Подача в центр: игрок играет в центре или игрок уходит в край
Внимание: скорость перемещения блокирующего
2. Использовать выход к сетке (блокирующий стартует в 3х метрах от сетки и сам подает)
3. Использовать близко к игровым действиям ситуацию: игрок/тренер подает – на приеме 2 спортсмена

3. Самая важная часть рассматриваемого вопроса, это контроль высоты и траектории передачи с целью определения вероятной зоны атаки, переключение зрительного контроля с мяча на атакующего игрока (вторая часть коррекции)

Первая часть – чтение передачи для определения предполагаемой зоны атаки и коррекция

Вторая часть коррекции не всегда нужна: правильная позиция до паса, знание атакующего игрока разбег и «любимая» зона атаки помогут сэкономить время

Использование коротких приставных шагов для коррекции своей позиции (рисунок 2).

Рекомендации при стандартной траектории и высоте передачи - время для коррекции (если это необходимо) наступает при приближении полета мяча к своей наивысшей точке. Определив предполагаемую зону атаки (первая половина передачи) в идеале, до достижения мячом высшей точки траектории, блокирующий начинает садиться в полу или полный присед и переключает своё внимание на нападающего, с целью определения темпа его разбега, прыжка.

Рекомендации: начало разгибания коленей нападающего соответствует началу выхода из положения полу или полного приседа блокирующего (можно чуть позже, но не раньше!)

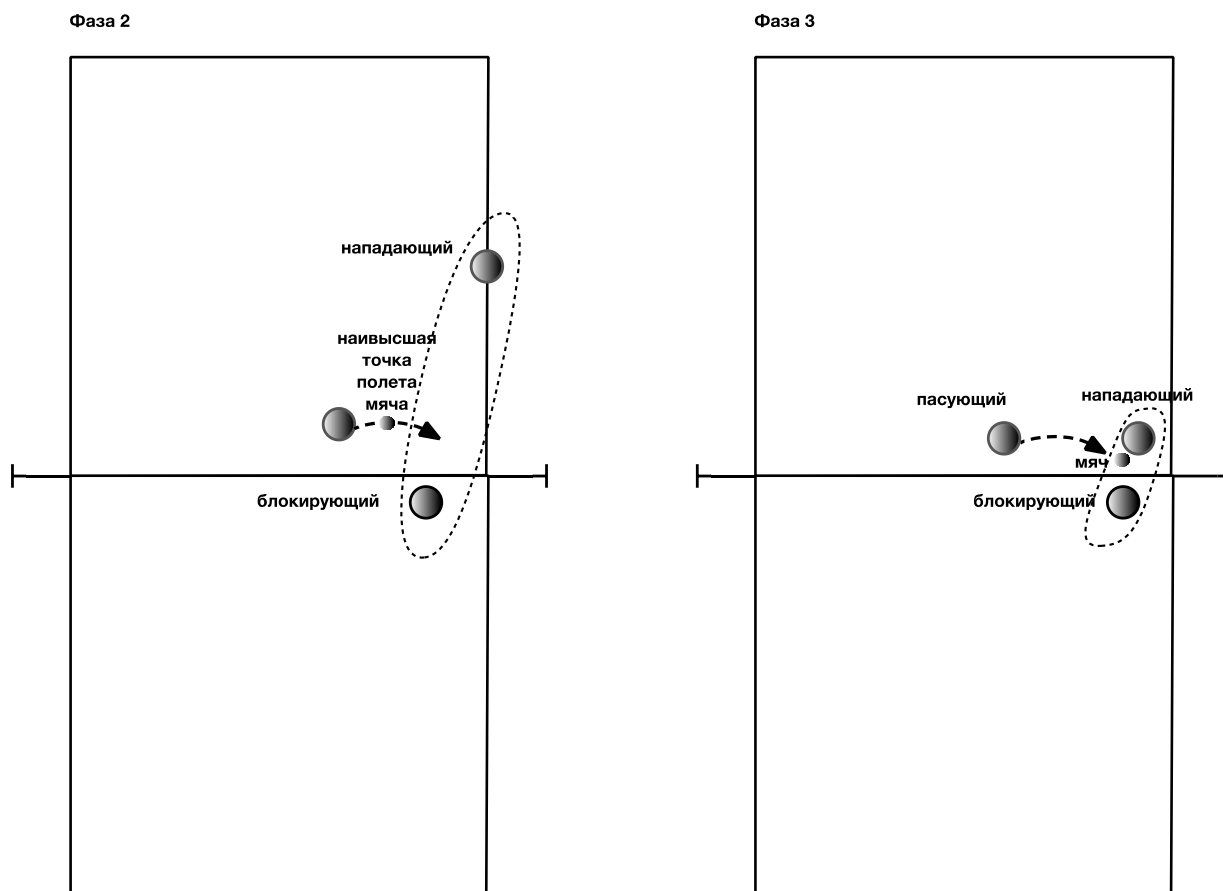


Рисунок 2 – Расположение и перемещение игроков на площадке во второй и третьей фазах розыгрыша мяча

Очень важно: если блокирующий, переключив свое внимание на атакующего игрока сможет увидеть наклон головы последнего в сторону вашего защитника для определения его позиции - выход из положения полу или полного приседа блокирующему можно и нужно делать чуть позже разгибания коленей нападающего, так как в 90 % будет не силовая атака.

Зрительный контроль за мячом.

Упражнения для закрепления и совершенствования

Упражнение 1: Исходное положение блокирующий у сетки, два игрока на приёме, тренер на подаче.

Тренер подает в пару на приёме: поочередно, в разнорой. Принимающий после приёма выходит в зону для атаки, пасующий выполняет передачу .

Атакующий игрок выполняет имитацию нападающего удара. Фиксируются позиция блокирующего по отношению к нападающему игроку и мячу.

Упражнение 2: Исходное положение блокирующий у сетки. Напротив него несколько игроков в зоне атаки и один пасующий.

Пасующий выполняет передачу на атаку. Блокирующий выполняет перемещение и прыжок. Атакующий игрок 1 не атакует, а выполняет передачу над собой, тем самым давая блокирующему время вернуться на исходную позицию, следующей передачей возвращает мяч пасующему. Пасующий выполняет пас над собой (давая время блокирующему скорректировать свою позицию по отношению к атакующему игроку 2), затем пасует на атаку игроку 2. Блокирующий выполняет перемещения и прыжок. Атакующий игрок 2 в свою очередь выполняет атакующий удар или ловит мяч.

Упражнение 3: Исходное положение - блокирующий у сетки, против него игрок с мячом в руках. Игрок выполняет подброс мяча с двух рук, разбегается и атакует через сетку строго по направлению своего разбега. Блокирующий держит зрительный контроль на атакующем игроке, корректирует свою позицию и прыгает на блок, закрывая направление атаки.

Варианты: подбросы мяча в разные стороны.

3. Прыжок и вынос рук.

Прыжок должен быть вертикально вверх, не в стороны, не вперед, не назад.

Сразу оговорка: речь идет о высоких блокирующих

Предполагается, что угол в согнутых коленях должен быть 45-90 градусов в зависимости от физических способностей спортсмена и момента, когда начинают работать его бедра. Основная нагрузка приходится на бедра, колени, икры, спину при небольшой помощи рук.

Таким образом, чтобы получить максимальный прыжок, тело должно быть немного наклонено вперед, руки расположены перед телом и все движения должны направляться вверх, а руки - немного вперед.

Положение рук должно быть перед игроком, между сеткой и телом игрока, пальцы открыты и напряжены. Игроки должны избегать движения рук слишком

сильно или сбоку. Прыжок выполняется вверх с ног, как указано выше.

Руки начинают двигаться вверх и вперед, чтобы быстро двигаться по сетке, и от этого начинается агрессия четвертой части блокирования и перенос рук над сеткой.

Руки должны опережать подъем всего тела!

Упражнения для закрепления и совершенствования.

Упражнение 1. Цель: руки опережают тело

Вынос рук с резиной (без прыжка)

Упражнение 2

В каждой руке по мячу. Вынос рук в прыжке

Упражнение 3

Тренер бросает 1-2 мяча (теннисные мячи, сдутые волейбольные мячи)

Задача блокирующего поймать мячи переносом рук

Подброс медицинбола - активно направить его в песок

Без прыжка, на детской сетке, с прыжком

Очень важно: не убирать взгляд от нападающего во время прыжка

Следующий этап: чтение разбега нападающего: динамичный или с паузой (плохой пас).

В этом случае прыгать чуть позже – возможно будет накат.

Зрительный контроль за атакующим игроком позволит блокирующему игроку вовремя подготовиться к прыжку (сесть в полу- или полный присед) и выпрыгнуть. Техника выполнения этих действий у каждого спортсмена своя: руки в момент приседа впереди или чуть в стороны и так далее. Вынос рук во время прыжка перед собой или со стороны и так далее. Кто-то садится в полу присед, кто-то в полный. Основным требованием здесь является вертикальный прыжок, так как высота блока при таком прыжке будет существенно выше. Но основное значение вертикального прыжка заключается в стремлении к повышению результативности командных взаимодействий. Защитнику необходим ориентир места постановки блока, из-под которого он сможет выйти и занять выгодную позицию по отношению к блоку и нападающему. В случае грамотного построения оборонительных действий, большая часть корта должна

контролироваться блоком и защитой. При перемещении блока в сторону возникает большая вероятность появления открытых зон для нападения, так как защитник просто не успеет занять необходимую позицию.

4. Агрессивные руки на сетке - руки должны проходить над сеткой на сторону соперника настолько агрессивно, насколько это возможно, чтобы блокирующий закрывал как можно большую часть своей площадки. Чтобы сделать хороший перенос рук, игрок должен быть немного подальше от сети, руки впереди и готовы к выносу при прыжке. Расстояние от сети должно быть комфортным, чтобы руки могли быстро перемещаться на сторону соперников, а не вверх, а затем перемещаться вдоль сетки.

Когда игроки переносят руки через сетку, они должны контролировать, чтобы пальцы были расставлены, чтобы создать максимальный охват мяча и чтобы руки не были слишком близко друг к другу или слишком широко разведены. Если руки слишком близко, корт будет открыт слишком много, а если руки слишком широко разведены, то мяч может пролететь между ними.

Физически в этой части блокирования самая большая работа делается с помощью основных мышц туловища, брюшной полости и плеч, чтобы положение тела контролировалось. Из-за этого важно, чтобы игроки имели сильный мышечный корсет, включающий хорошо развитые мышцы осевой стабильности.

Заключение. Использование проведенного выше материала увеличивает возможности пляжных волейболистов, осуществляющих в командах функции блокирующих, сформировать правильную технику выполнения блокирований и, на этой основе, повысить уровень своего исполнительского мастерства.

Литература.

1. Костюков, В.В. Варианты техники приземления в пляжном волейболе / В.В. Костюков, Е.В. Фомина // Пляжный волейбол. Учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ, 2018. – Вып. №22. – С. 55-65.

2. Костюков, В.В. Особенности взаимодействия блокирующих и

защитников при организации защитных действий высококвалифицированными спортсменами в пляжном волейболе / В.В. Костюков, В.В. Нирка // Пляжный волейбол: планирование, организация, проведение и контроль процесса спортивной подготовки игроков (отечественный и зарубежный опыт). Учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, С.К. Шляпникова. – Москва: ВФВ, 2022. – Вып. №31. – С. 6-12.

3. Нирка, В.В. Совершенствование выполнения блокирования в мужском пляжном волейболе / В.В. Нирка // Пляжный волейбол. Учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ, 2019. – Вып. №25. – С. 12-19.

2. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

(Д.Е. Федотов, В.В. Костюков, И.Н. Карлицкий)

Введение. Вопросы контроля уровня подготовленности высококвалифицированных спортсменов проходят красной нитью через весь процесс их спортивной подготовки способствует повышению его качества. В статье описывается опыт работы тренерского штаба (главный тренер, старший тренер, тренер по физической подготовке, врач, массажист, работники КНГ и так далее) женской спортивной сборной России по пляжному волейболу по организации и проведению контроля уровня физической и других видов подготовленности высококвалифицированных спортсменов.

Спортивные сборные команды России по пляжному волейболу с ноября 2020-го года дополнительно к обследованиям игроков, проводимых тренерскими штабами, ЦСП Минспорта России и силами специалистов комплексной научной группы, стали пользоваться услугами Инновационного центра Олимпийского комитета России.

Результаты и обсуждение.

В женской сборной в общей сложности было проведено 8 тестирований. Проводятся тестирования перед началом подготовительных сборов, между сборами, по окончании предсезонных сборов, перед подготовкой к крупному турниру (ОИ, ЧМ, ЧЕ, ЧР, Спартакиада сильнейших, Кубок России) и по окончании сезона. Зная и контролируя текущее состояние спортсменов, удастся избежать перетренированности, ненужных микротравм, в первую очередь выстраивать индивидуальную и командную подготовку.

При анализе состава тела пляжных волейболисток следует помнить, что питание неотъемлемая часть подготовки профессиональных спортсменов. И та волейболистка, которая относится к этому вопросу со знанием дела, имеет преимущество перед оппонентками в восстановлении, профилактике травматизма и стабилизации гормонального фона. Правильное питание в спорте в России только начинает зарождаться в больших масштабах, в пляжном

волейболе таких специалистов почти нет, но происходит движение в этом направлении, ведь за этим направлением будущее, как одним из недостающих элементов для более сбалансированного подхода к режиму спортсменок. В сборной мы требуем от игроков, чтоб выходя из отпуска, процентное содержание жира в теле (Таблица 1 последний столбец) не превышало 16-17%, а ближе к сезону не больше 13-15%, таблица сравнения приводится на примере М-й Н. (Таблица 2).

Таблица 1 – Анализ состава тела пляжных волейболисток методом биомпедансометрии

| Спортсмен | Вес, кг | Мышечная масса, кг | Жировая масса тела, кг | Мышечная масса, % | Жировая масса тела, % |
|-----------|---------|--------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|
| Б-ва М. | 80.0 | 37.9 | 12.6 | 47.4 | 15.7 |
| Г-ко А. | 63.1 | 32.7 | 5.4 | 51.8 | 8.6 |
| Д-жа К. | 65.4 | 30.2 | 11.6 | 46.2 | 17.8 |
| Л-ва Е. | 64.3 | 30.3 | 10.4 | 47.1 | 16.1 |
| М-ва Н. | 64.8 | 30.8 | 9.7 | 47.5 | 14.9 |
| Р-ва А. | 77.3 | 34.6 | 15.5 | 44.8 | 20.0 |
| Ф-ва А. | 67.0 | 32.0 | 9.9 | 47.8 | 14.8 |
| Х-на С. | 62.4 | 29.3 | 10.0 | 47.0 | 16.1 |

Анализ состава тела даёт полную картину о режиме питания спортсмена и его восстановлении.

Таблица 2 – Изменения состава тела у пляжной волейболистки М-й Н.

| ПАРАМЕТР | НОЯБРЬ 2020 | ЯНВАРЬ 2021 | МАРТ 2021 | МАЙ 2021 |
|------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| Вес, кг | 63,9 | 64,5 | 65,5 | 64,0 |
| Мышечная масс, кг (%) | 29,5 (46,2%) | 30,7 (47,6%) | 31,9 (48,7%) | 30,8 (48,1%) |
| Жировая масса, кг (%) | 10,7 (16,7%) | 9,6 (14,9%) | 8,6 (13%) | 8,9 (13,9%) |

Максимальные значения мышечной массы по окончании подготовительных сборов, говорят о том, что планирование тренировочного процесса и его реализация, прошли успешно.

Измеряя состав тела, а не просто взвешивая спортсменок, мы можем понять, что происходит, правильно ли игрок питается и восстанавливается, сможем ли мы выполнить поставленные задачи на тот или иной сбор. Это так же важно в общении с самой волейболисткой, чтобы у нее было понимание, что не поужинав два дня и ограничивая прием жидкости, она, вставая на весы, показывает минус 1.5-2кг и обманывает сама себя. И может сорвать тренировочный процесс, потому что у неё нет сил и энергии. И при всём этом легко получить травму.

При опробовании тестов на беговой дорожке и велосипеде, пришли к выводу, что все же лучше тестироваться на беговой дорожке, как так задействовано все тело, а не локально бедро.

Тестирование аэробной подготовленности (Таблица 3) очень важно, так как благодаря ему мы выстраиваем план физической подготовки и интегрируем это в тренировочный процесс на песке, чтобы лучше понять, когда, зачем и почему выполнять те или иные нагрузки. Девушки подходят к тестированиям с полной ответственностью, зная, что это им поможет «не умирать» во время тренировок, а только улучшать свою физическую и функциональную подготовленность. Кому-то понадобятся дополнительные тренировки, кому-то дополнительный отдых и так далее. Пользуемся на тренировках системой POLAR. Определяем ПАНО (порог анаэробного обмена) и МПК (максимальное потребление кислорода). Тестирование (Таблица 3) проводили на велосипеде (велозергометре), так как сборы проводились в Обнинске (ноябрь, декабрь,

январь) и не было возможности проводить беговую работу на улице, поэтому выбрали велосипед.

Таблица 3 – Определение аэробной подготовленности пляжных волейболисток: максимальный тест с непрерывно возрастающей нагрузкой с лактатом

| МПК | | | | |
|-----------|--------------------|----------------------|-------------------------|-------------------|
| Спортсмен | МПК (мл/мин/кг) | Мощность МПК (вт) | Мощность МПК (вт/кг) | ЧСС макс (уд/мин) |
| Б-ва М. | 36.3 | 260 | 3.2 | 177 |
| Г-ко А. | 50.7 | 260 | 4.1 | 196 |
| Д-жа К. | 48.7 | 260 | 4.0 | 182 |
| М-ва Н. | 42.2 | 230 | 3.5 | 186 |
| Р-ва А. | 46.0 | 278 | 3.6 | 200 |
| Ф-ва А. | 43.8 | 240 | 3.6 | 180 |
| Х-на С. | 41.8 | 230 | 3.7 | 194 |

Тестирование проводится в целях определения аэробной подготовленности.

| ПАНО | | | | | |
|-----------|------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------|----------|
| Спортсмен | ПК ПАНО (мл/мин/кг) | Мощность ПАНО (вт) | Мощность ПАНО (вт/кг) | ЧСС ПАНО (уд/мин) | % от МПК |
| Б-ва М. | 28.5 | 180 | 2.3 | 156 | 78 |
| Г-ко А. | 38.5 | 175 | 2.8 | 171 | 76 |
| Д-жа К. | 38.5 | 180 | 2.8 | 164 | 79 |
| М-ва Н. | 33.9 | 155 | 2.4 | 165 | 80 |
| Р-ва А. | 32.9 | 175 | 2.4 | 178 | 72 |
| Ф-ва А. | 33.8 | 175 | 2.6 | 165 | 77 |
| Х-на С. | 31.1 | 160 | 2.6 | 175 | 74 |

Исходя из уровня общей выносливости мы подбираем соответствующий режим тренировки для спортсмена

В сравнении данных у блокирующей Д-а К. и защитницы Г-ко А. (Таблица 4) видно, что плюс минус показатели одинаковые. Выходя из отпуска, можем увидеть, игроки следили за своим физическим состоянием, что говорит об их профессионализме. После месячного турне, сказывается потеря как мышечной массы, так и немного общей выносливости. Обращаем внимание на динамику МПК (первый столбец) и ПАНО (первый столбец). Видя зоны тренировочной нагрузки от 1 до 5, выстраивается индивидуальная нагрузка и значения на датчиках POLAR.

Таблица 4 – Результаты тестирования высококвалифицированных (МС) пляжных волейболисток (блокирующая Д-жа К.; защитник Г-о А.) март 2022-го года

Тренировочные зоны - ВЕЛО

Тестирование проводилось на велоэргометре, рассчитанные тренировочные зоны наиболее применимы именно к велосипедным нагрузкам.

| Зоны тренировок | % от ПАНО | Целевая ЧСС, уд/мин | Целевая мощность, Вт |
|-----------------|-----------|---------------------|----------------------|
| Зона 1 | < 70 | < 136 | < 108 |
| Зона 2 | 70-85 | 136 - 155 | 108 - 146 |
| Зона 3 | 85-100 | 155 - 164 | 146 - 180 |
| Зона 4 | 100-105 | 164 - 172 | 180 - 207 |
| Зона 5 | > 105 | >172 | > 207 |

Динамика показателей

Сводная таблица

| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------|------------------|----------|----------|----------|----------|
| | | 17.03.21 | 11.05.21 | 31.08.21 | 10.01.22 |
| МПК | O2, мл/мин/кг | 50.7 | 49.7 | 50.8 | 48.7 |
| | Мощность, Вт | 284 | 260 | 265 | 260 |
| | Мощность, Вт/кг | 4.3 | 4.0 | 4.0 | 4.0 |
| | ЧСС, уд/мин | 179 | 174 | 172 | 182 |
| ПАНО | O2/кг, мл/мин/кг | 37.3 | 31.2 | 39.4 | 38.5 |
| | Мощность, Вт | 195 | 185 | 190 | 180 |
| | Мощность, Вт/кг | 3.0 | 2.9 | 2.9 | 2.8 |
| | ЧСС, уд/мин | 158 | 157 | 150 | 164 |
| | % ПАНО от МПК | 74 | 64 | 77 | 79 |

Интерпретация

Стабильные показатели физической работоспособности во всем диапазоне интенсивностей. Пульс на ПАНО при этом заметно вырос. Пульсовые зоны пересчитаны.

Д-жа К. Г-о А

блокирующая/защитница

1. После предсезонных сборов.
2. После месячного турне, 4 турнира подряд
3. По завершению сезона
4. После новогодних каникул

Тренировочные зоны - ВЕЛО

Тестирование проводилось на велоэргометре, рассчитанные тренировочные зоны наиболее применимы именно к велосипедным нагрузкам.

| Зоны тренировок | % от ПАНО | Целевая ЧСС, уд/мин | Целевая мощность, Вт |
|-----------------|-----------|---------------------|----------------------|
| Зона 1 | < 70 | < 129 | < 108 |
| Зона 2 | 70-85 | 129 - 143 | 108 - 146 |
| Зона 3 | 85-100 | 143 - 156 | 146 - 180 |
| Зона 4 | 100-105 | 156 - 164 | 180 - 207 |
| Зона 5 | > 105 | >164 | > 207 |

Динамика показателей

Сводная таблица

| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------|------------------|----------|----------|----------|----------|
| | | 17.03.21 | 11.05.21 | 30.08.21 | 10.01.22 |
| МПК | O2, мл/мин/кг | 50.5 | 48.6 | 47.4 | 50.7 |
| | Мощность, Вт | 260 | 260 | 240 | 260 |
| | Мощность, Вт/кг | 4.0 | 4.0 | 3.7 | 4.1 |
| | ЧСС, уд/мин | 190 | 189 | 187 | 196 |
| ПАНО | O2/кг, мл/мин/кг | 39.6 | 35.9 | 37.6 | 38.5 |
| | Мощность, Вт | 184 | 182 | 170 | 175 |
| | Мощность, Вт/кг | 2.9 | 2.8 | 2.6 | 2.8 |
| | ЧСС, уд/мин | 171 | 167 | 166 | 171 |
| | % ПАНО от МПК | 79 | 74 | 79 | 76 |

Интерпретация

Стабильные показатели физической работоспособности во всем диапазоне интенсивностей с тенденцией на рост в области высокой интенсивности. Пульс на ПАНО при этом вырос. Пульсовые зоны пересчитаны.

В сводной таблице всех спортсменок (Таблица 5) приведены сведения об их скоростно-силовой подготовленности. Много факторов влияют на такой разброс результатов - текущее состояние игрока, её координационные способности, лишний вес после длительного простоя и так далее.

Таблица 5 – Определение скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных пляжных волейболисток (январь 2022-го года, n=8 человек)

| Спортсмен | Имитация блока, см | Прыжок вверх с махом руками, см | Имитация нападающего удара, см |
|-----------|--------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Б-ва М. | 31.6 | 36.3 | 45.2 |
| Г-ко А. | 46.4 | 48.0 | 56.7 |
| Д-жа К. | 31.6 | 34.7 | 40.8 |
| Л-ва Е. | 38.3 | 41.4 | 50.5 |
| М-ва Н. | 53.6 | 54.7 | 63.4 |
| Р-ва А. | 34.4 | 34.8 | 44.1 |
| Ф-ва А. | 43.5 | 46.8 | 53.6 |
| Х-на С. | 44.1 | 47.6 | 57.0 |

Самый прогрессирующий игрок по результатам прыжковых тестов в команде М-ва Н. Главный фактор в увеличении прыжка, в сравнении с некоторыми игроками сборной, это координационные способности спортсменок, так как при увеличении силы и мощности нижних конечностей высота прыжка этого игрока увеличивается, а у других или немного, или без изменений. Можно сделать вывод, что развитие координационных способностей в детско-юношеском спорте и правильно поставленная техника прыжка, залог успеха во взрослом возрасте, будь то пляжный волейбол или какой-то другой вид спорта.

Наряду с вышеизложенным тренерскому штабу целесообразно пройти курсы по базовым направлениям у нутрициолога. Это полезно для общего развития и, если специалист вам показался компетентным, можно предложить его услуги игрокам команды. Тогда у вас будет общее понимание картины, что

скажется на результатах подготовки на сборах, подготовке к турнирам и особенно на самих турнирах, ведь у каждой команды свое расписание, уровень спортивной подготовленности игроков, свои привычки. Бывает, что в день проходят две или три игры и времени для полноценного приема пищи порой попросту нет, погодные условия, если солнечная погода и еще играют все игры в одного игрока, то от игры к игре её функциональное состояние существенно снижается. Поэтому прием пищевых добавок и основное питание выходит на турнирах на первый план. На играх можно использовать общедоступные продукты сразу по завершению игр: сладкий чай с лимоном в термосе, грецкие орехи в меде, банан. На ужин макароны без жирных соусов, мясо или рыба, фрукты, овощи.

Если в команде нет тренера по физической подготовке, то при построении тренировочного плана на тренировочные или игровые циклы, за неимением возможности проводить подобные тесты, нужно знать моторную плотность каждого занятия: наполненность их технико-тактическими упражнениями, режим тренировки, ведь очень часто бывает, что в голове и на словах хочется сделать то и то, а когда видна полная картина тренировки на бумаге, то решается совсем другая тренировочная задача. Так можно высчитать нагрузку на каждое тренировочное занятие, микроциклы и так далее. Так же посчитать какую нагрузку получают игроки на турнирах: это общее количество времени на игры и разминку, технико-тактические действия. Зная эти показатели, будет проще составлять более рациональный план подготовки, когда какую нагрузку давать – большую, малую или среднюю.

Так как пляжный волейбол конкретно скоростно-силовой вид спорта с самым тяжелым покрытием, мы попытались разобрать игру в прыжковой нагрузке (Рисунки 1,2). Нам предоставилась возможность протестировать команду с системой WIMU. Из рисунка видно общее количество прыжков на некоторых играх турнира. Жаль, но пока эта система не позволяет считать высоту прыжков, возврат в вертикальное положение (например защитник в падении достает мяч и встает), чтоб определить степень усилий в том или ином игровом действии.

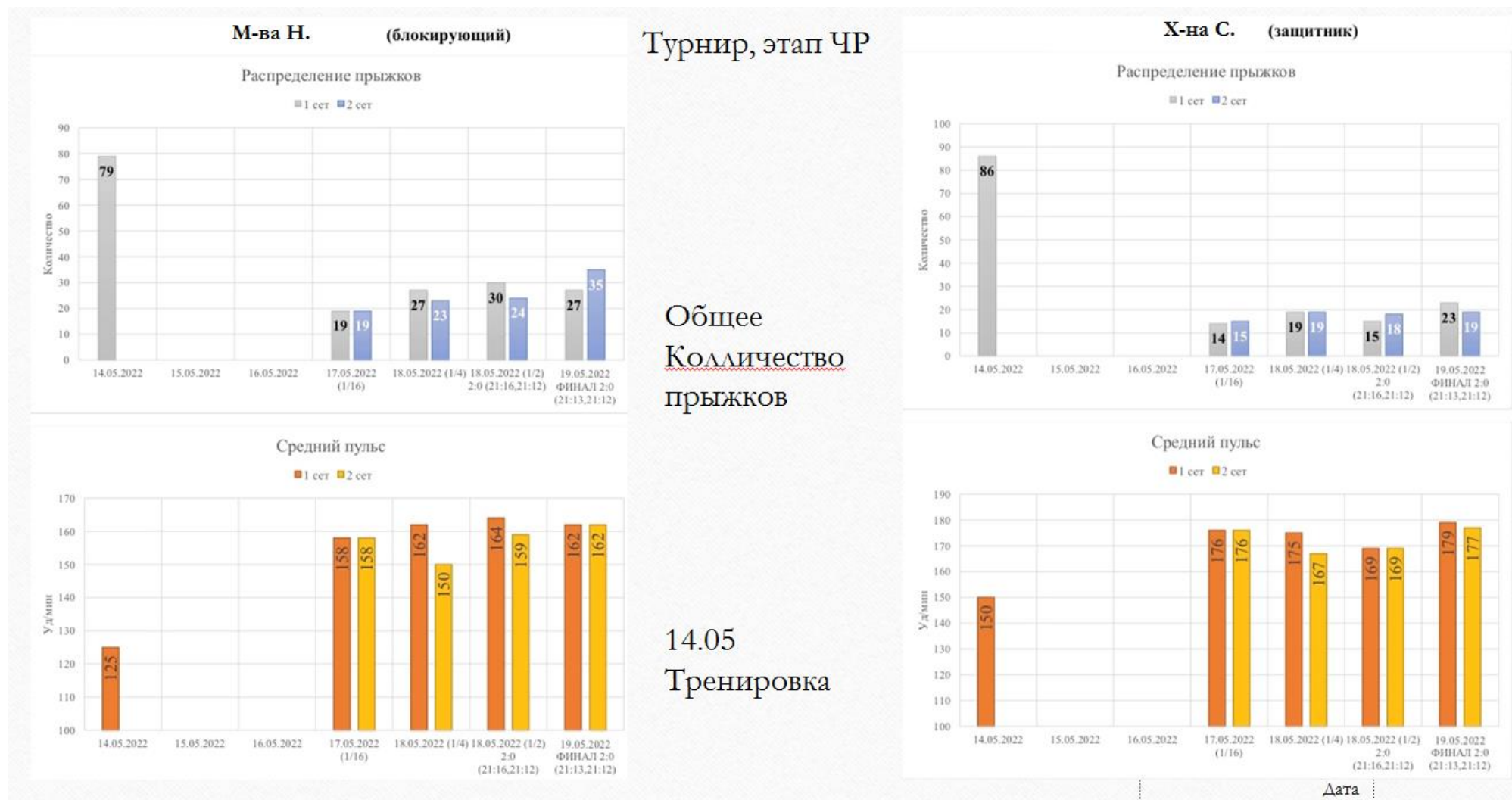
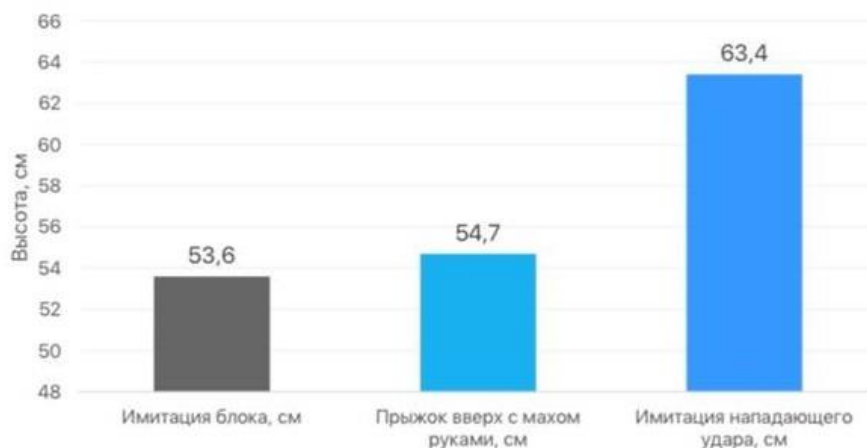


Рисунок 1 Распределение прыжковой нагрузки у высококвалифицированных пляжных волейболисток различного амплуа
М-ва Н. – блокирующая; Х-на С. - защитник



| Дата | Имитация блока, см | Прыжок вверх с махом руками, см | Имитация нападающего удара, см |
|------------|--------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 11.05.2021 | - | 50.1 | 59.2 |
| 15.09.2021 | - | 56.8 | 62.5 |
| 21.11.2021 | 51.3 | 52.4 | 59 |
| 11.01.2022 | 53.6 | 54.7 | 63.4 |

Рисунок 2 – Определение скоростно-силовой подготовленности высококвалифицированных пляжных волейболисток

На высоту прыжка влияют координационные способности спортсменок и мощность мышц нижних конечностей.

Заключение. Контролируя уровень подготовленности спортсменок, мы увеличиваем наши шансы на стабильно высокие результаты, без непредсказуемых провалов в спортивном сезоне и тренировочном процессе.

Литература:

1. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе: научно-методическое пособие / Ф.И. Иорданская, Е.В. Бучина, Н.И. Кочеткова, Н.К. Цепкова, В.В. Нирка. – М.: Спорт, 2018. – 96 с.
2. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе. – Монография / В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, В.В. Нирка, Б.Ф. Курдюков, А.Б. Хрыпов, К.А. Дашаев, Х.К. Маев. – Под общей редакцией В.В. Костюкова –

Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – 3-е издание, исправленное и дополненное. - 204 с.

3. Пляжный волейбол - планирование, организация, проведение и контроль процесса спортивной подготовки игроков (отечественный и зарубежный опыт). - Учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, С.К. Шляпникова. Москва: ВФВ., 2022. – вып №31. – 104с.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

(И. М. Дементьева; В.В. Костюков)

Введение. Повышение качества психологической подготовки спортсменов играет важную роль в тренировочно-соревновательном процесса пляжных волейболистов различного возраста, пола и спортивной квалификации, как важный фактор улучшения ими игрового мастерства и достижения турнирных успехов в этом виде спорта.

Результаты и обсуждение.

1. Психологическая подготовка: понятие, принципы, компоненты

Психологическая подготовка – это процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

Под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях.

Психологическая подготовка спортсмена – это педагогический процесс и успешность ее зависит от выполнения ряда принципов:

1. Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.

2. Принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена.

3. Принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.

4. Принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

Основные вопросы психологической подготовки:

- оценка особенностей личности спортсмена – его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;

- социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;

- оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;

- оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;

- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;

- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- а) свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамент;

- б) психологические процессы и функции;

- в) стабильные (положительные) психические состояния.

К числу психических процессов и функций, способствующих совершенному овладению приемами техники и тактики, можно отнести следующие:

- а) различные виды ощущений и восприятия;

- б) особенности представлений и воображения;

в) особенности внимания;

г) особенности мышления и памяти.

2. Психологическая подготовка в зависимости от этапа спортивной подготовки

| Этап подготовки | Задачи | Функции тренера | Функции психолога |
|--|--|--|--|
| Начальный подготовки | 1. Укрепление здоровья 2. Общефизическая подготовка, обучение основам техники вида спорта 3. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом 4. Выявление задатков и способностей | - общефизическая подготовка, - обучение основам техники вида спорта, - формирование мотивации к спорту, - наблюдение характерологических и физиологических особенностей, - ознакомление занимающихся с соревновательной сутью спорта, - формирование связи с родителями | - диагностика познавательных и регуляторных особенностей, выявление задатков и способностей; - развитие психомоторики; - психокоррекция - ознакомление занимающихся с соревновательной сутью спорта; - формирование связи с родителями |
| Тренировочный и совершенствование спортивного мастерства | 1. Повышение уровня специальной физической подготовленности 2. Обеспечение прочного овладения основами техники и тактики 3. Обеспечение совершенствования в избранной спортивной специализации 4. Развитие умения самостоятельно работать и соревноваться | Формирование: - лично-значимой мотивации к занятию спортом, - системы достижения цели (планирование, моделирование, осуществление действия, анализ результата, при необходимости коррекция), - рациональный анализ объяснения успехов и неудач | Формирование профессионально важных свойств психики (рефлексия, локус контроля, положительные копинг стратегии, жизнестойкость, толерантность к неопределенности и др.). Обучение - текущего и итогового самоконтроля (система целеполагания), - контроля действий и эмоциональных состояний (самоконтроль и саморегуляция), - развитие психологических предпосылок соревновательной надежности (преодоление тревожности, препятствий и помех в деятельности, - профилактика дисгармоний личностного развития (половая идентификация, расширение Я-концепции, |

| | | | |
|--------------------------------|--|---|---|
| | | | адаптивные механизмы социализации). |
| Высшего спортивного мастерства | 1.Предотвращение психических перегрузок и срывов. 2.Подведения спортсменов в оптимальном психическом состоянии к наиболее ответственным соревнованиям. 3.Завершения выступлений в большом спорте | -Доведение технического и тактического мастерства до уровня конкурентоспособности на международном уровне; -Учет психологических факторов на этапе планирования подготовки. -Поддержание высокой результативности соревновательной деятельности; -Обеспечение реализации потенциала спортсменов. | - Нахождение индивидуальных резервов роста спортивного мастерства - Разработка и внедрение программ психической реабилитации спортсменов и тренеров. - Профилактика психических перенапряжений. -Совершенствование коммуникативной компетентности спортсменов. - Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры элитных спортсменов. |

Согласно Д. А. Леонтьеву личностными ресурсами реализации в деятельности могут быть - жизнестойкость, резистентность, чувство связности, оптимизм, самооценка, самоэффективность, толерантность к неопределённости.

Психологические ресурсы саморегуляции: мера субъективного контроля над жизненными обстоятельствами или зависимости от них, устойчивые ожидания положительных или отрицательных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределённостью, гибкость или ригидность целеполагания, характеристики связи усилий с результатами деятельности и др.

Мотивационные ресурсы, отражающие энергетическое обеспечение действий индивида по преодолению стрессовой ситуации, внутренняя мотивационная ориентация как устойчивая личностная диспозиция.

Инструментальные ресурсы предсказывающие легкость и успешность выполнения того или иного класса задач: навыки и стереотипы организации операциональной стороны деятельности, а также стереотипные тактики реагирования на те или иные ситуации (в том числе психологические защиты, или механизмы совладания в узком смысле слова).

Развитие предпосылок соревновательной надежности.

Решение этой задачи складывается из нескольких компонентов:

1. Развитие способности к реалистичной постановке целей, основанной на объективной самооценке и взвешенном анализе условий выступления в соревнованиях, формирование разумного отношения к успехам и неудачам;
2. Развитие устойчивости к соревновательным помехам за счет моделирования соревновательных ситуаций на тренировках, проведения тренировок в усложненных условиях, создающего у спортсменов "запас прочности", позволяющий надежно действовать во время соревнований;
3. Развитие у спортсменов навыков самоконтроля и саморегуляции эмоциональных состояний, мотивации, эффективного взаимодействия с окружающими людьми.

Одним из наиболее распространенных источников соревновательного стресса является неуверенность спортсменов в своих силах, выражением которой является появление у них негативных мыслей.

3. Психологический контроль на разных возрастных этапах

Дошкольный и младший школьный возраст

В возрасте 5-7 лет у дошкольников начинает активно развиваться словесно-логический тип мышления. Умение не просто сообщать факты, но и подвергать их развёрнутому анализу в словесной форме говорит о хорошо развитом словесно-логическом мышлении.

Анализ. Этот способ мышления позволяет «расчленить» анализируемый предмет, явление на его составляющие его компоненты либо выявить ряд отдельных, свойственных ему признаков и черт. Анализ может быть направлен не только на «расчленение» понятия, но и на выделение свойственных только ему исключительных признаков.

Синтез. Мыслительная операция, обратная анализу. Если анализируя, ребёнок «расчленяет» предмет, понятие явление, то синтез, как результат анализа, позволит ему объединить полученные по отдельности признаки.

Планирование является одной из важных составляющих во всех видах деятельности, способность к планированию играет важную роль в организации и регуляции поведения. Поэтому актуальность проблемы развития способности к

планированию познавательной деятельности у детей дошкольного возраста остается неизменно острой.

Развитие этой способности предполагает:

- а) умение поставить (принять) цель;
- б) обдумать путь к ее достижению;
- в) осуществить свой замысел;
- г) оценить полученный результат с позиции цели.

Способность к планированию связана с деятельностью регуляторных структур мозга.

Самоконтроль является составной частью любого вида деятельности человека и направлен на предупреждение возможных или уже совершенных ошибок. С помощью самоконтроля человек всякий раз осознает правильность своих действий, в том числе в игре, учебе, труде, в поведении.

Дошкольник может осуществлять самоконтроль прежде всего:

- при выполнении копирующих действий по заданному образцу;
- осуществляет идентификацию объектов и явлений путем сравнения с ранее воспринятым образцом;
- анализ образца как идеального результата;
- ребенок осваивает критерии оценки результата.

Это обеспечивает подготовку ребенка к самоконтролю самостоятельной деятельности. Уточним, что в одних случаях под образцом понимают заданный результат действия, в других – образцом является сам порядок выполнения основного действия, содержания и последовательность его операций.

Умение управлять собой является проявлением способности ребенка осознанно и целенаправленно планировать, оценивать деятельность. При этом реализуется контроль, определяющий особенности поэтапной саморегуляции выполнении всех действий в деятельности. Развитие навыков самоконтроля у дошкольников наиболее эффективно происходит в условиях игровой деятельности.

Анализ игровой деятельности позволил выделить ее особенности, влияющие на развитие самоконтроля:

- 1.Наличие системы правил, которым необходимо подчиняться.
- 2.Поэтапность игровых действий.
- 3.Наличие определенной роли (наличие подражательного эффекта).
- 4.Наличие выигрыша и поражения (это способствует тому, что ребенок может научиться достойно принимать проигрыш, а в случае выигрыша – эмоционально сопереживать проигравшим).
- 5.Наличие оценочных действий (итоги сравниваются с образцом, тем самым обуславливается процесс исправления ошибок).

Подростковый возраст.

Целеполагание. Тренер может в процессе постановки цели или усилить ориентацию на задачу, либо создать эго-вовлеченную установку.

Первая достигается настроем на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в коллективе (команде). Вторая возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Дети до 9–10 лет ориентированы только на задачу, так как они недостаточно зрелы когнитивно, т. е. когда дети этого возраста оценивают свои возможности, они не используют социальное сравнение и мотивационный критерий.

На основании исследовательской и практической деятельности психологи спорта выделяют несколько основных принципов определения целей:

1. Ставить конкретные цели.
2. Трудные, но реальные цели.
3. Долгосрочные и краткосрочные цели.
4. Цели, направленные на повышение уровня физической подготовки.
5. Записывать (регистрировать) эти цели.
6. Разрабатывать стратегии их достижения.
7. Учитывать личностные особенности занимающихся.

8. Обеспечивать поддержку в определении цели.

9. Обеспечивать оценку целей.

Особенности типологии нервной системы и ее влияние на спортивную деятельность

| Проявления нервной системы | Ориентировочные компоненты деятельности | Исполнительные компоненты деятельности | Контрольно-оценочные компоненты деятельности |
|---|--|---|--|
| Сила нервной системы по возбуждению | Импульсивность постановки целей. Предвзятость суждений об условиях достижения целей. Нереалистичность оценки своих возможностей и сложности решаемых задач. Подверженность ситуативным влияниям. Свернутое планирование. Затруднения соподчинения долгосрочных и текущих целей. Импульсивность принятия решения. Легкость принятия решений в неопределенных условиях. Способность к нестандартным решениям. Готовность к риску. | Нестабильность в стрессовых ситуациях. Перепады темпа деятельности и продуктивности. Крайняя неустойчивость к однообразию. Подверженность эмоциональному выгоранию. Конфликтность. Импульсивность, особенно в эмоционально напряженных условиях. Подверженность ситуативным влияниям. | Свернутый самоконтроль и самоанализ. Агрессивное обвинение в неудачах других людей и обстоятельства. Некритичность по отношению к себе. Склонность повторять свои ошибки. Нереалистичность суждений о причинах успехов и неудач. |
| Сила нервных процессов с по торможению | Осторожность постановки целей. Осторожность в оценке своих возможностей и сложности решаемых задач. Развернутый анализ условий достижения целей. Подробное планирование. Колебания при принятии решений. Затрудненность перехода от планирования к осуществлению планов. Склонность к перестраховке. | Предсказуемость поведения. Способность управлять собственным поведением. Слабая подверженность ситуативным влияниям. Хороший контроль эмоций. Сдержанность. Неконфликтность. | Детальный самоконтроль и самоанализ. Возможно «застревание» на анализе прошедших событий и совершенных действий. Критичность по отношению к себе. Способность учиться на своих ошибках. |
| Уравновешенность процессов возбуждения и торможения | Обдуманность постановки целей. Реалистичность оценки своих возможностей и сложности решаемых задач. Оптимально развернутый | Устойчивость к эмоциональному стрессу. Равномерный темп деятельности. Терпеливость. | Оптимально развернутый самоконтроль и самоанализ без «застревания» на анализе. |

| | | | |
|------------|--|---|---|
| | анализ условий достижения целей. Оптимально развернутое планирование. Обдуманность принятия решений. Сохранение способности к реалистичной оценке ситуации в условиях стресса. | Склонность доводить работу до конца. Терпеливость в ситуациях ожидания. Сдержанность в проявлении эмоций. Ровный фон настроения. | Реалистичность суждений о причинах успехов и неудач. Способность преодолевать неудачи, учиться на собственном опыте. |
| Инертность | Чувствительность к неопределенности Затруднения ориентировки в изменяющихся условиях. Медленное усвоение новой информации, прочное запоминание. Склонность к подробному предварительному изучению условий деятельности. Тщательное предварительное планирование. Колебания при принятии решений. Затруднения при необходимости изменить намеченный план в соответствии с условиями. Ригидность установок. | Медленное встраивание. Затруднения при быстром переходе от одних действий к другим. Затрудненность переключения внимания. Ошибки из-за неполного усвоения сути выполняемой работы. Стереотипность тактики. Устойчивость к монотонии. | Развернутость самоконтроля и самоанализа. "Застревание" на обдумывании уже завершившихся событий, затрудненный переход к реализации новых целей. |

4. Рекомендации тренеру по пляжному волейболу

1. Обращайте внимание на правильное выполнение деталей задания и не скупитесь на похвалу и поощрения. Используйте такие подбадривания и поощрения, как прихлопывание по спине и дружеская улыбка.

2. Хвалите детей искренне. Неискренняя похвала и поощрение неэффективны. Если вы говорите, что молодой спортсмен сделал все правильно, когда он сам знает, что это не так, это «говорит» ему о том, что вы просто хотите его успокоить. Неискренность уничтожает доверие к тренеру. Признавайте неудачное вылупление своего подопечного (например, обнимите его и скажите: «Да, это действительно трудная ситуация»), вместе с тем подбадривайте его («В следующий раз у тебя все получится»).

3. Выработывайте реальные экспектации (экспектации – это оценка способностей ребенка и ожидание от него конкретных спортивных достижений). Реальные экспектации, соответствующие возрасту ребенка и уровню его

способностей, позволяют тренеру обеспечить искреннее подбадривание. Нельзя ожидать от 11-летнего спортсмена того, что можно ожидать от 16-летнего.

4. Поощряйте усилия в такой же степени, что и результат. Легко демонстрировать положительное отношение, когда все идет хорошо. К сожалению, команды не всегда выигрывают, и не всегда демонстрируют хорошую игру. Однако если молодой спортсмен полностью выложился, чего еще можно от него требовать?

5. Обращайте внимание на усвоение и отработку умений и навыков. Молодые спортсмены должны видеть улучшение своих физических качеств. Используйте разнообразные виды физической активности и разнообразные упражнения. Ваши инструкции должны быть простыми и лаконичными. Широко используйте демонстрацию выполнения различных элементов под разными углами.

6. Видоизменяйте виды деятельности. Главная цель состоит в том, чтобы дети испытывали успех. Изменяйте размеры игрового поля.

7. Видоизменяйте правила, чтобы максимально повысить активность и участие всех спортсменов. Правила можно видоизменять, чтобы обеспечить достижение успеха и повышение мотивации. Можно менять амплуа игроков.

8. Поощряйте правильное выполнение действий, а не просто результат. Типичная ошибка тренеров молодых спортсменов состоит в том, что они поощряют результат выполнения действия, даже если само действие было выполнено неправильно. Очень важно поощрять и стимулировать правильные технические действия независимо от результата.

9. Исправляя ошибки, используйте положительный подход «бутерброда». Как можно чаще хвалите молодых спортсменов, изучающих новый элемент и, естественно, совершающих множество ошибок. Когда ребенок совершает ошибку, отметьте то, что он делал правильно («Хорошая попытка, ты все-таки выполнил этот прыжок»). Это поможет снизить степень разочарованности молодого спортсмена. Затем откорректируйте действия ребенка (например: «Сгруппируйся чуть раньше при выполнении прыжка»). И завершите все это подбадривающим замечанием: «Это трудный прыжок, но ты сумеешь его

правильно выполнить».

Деятельность тренера по формированию личностной готовности к спортивной деятельности у спортсменов 8–10-ти лет

– назначение на каждую тренировку помощником тренера одного из юных волейболистов с последующей оценкой его деятельности коллективом (проведение разминки, помощь товарищам в процессе занятия и т. д.);

– организация уголка юного спортсмена, в котором бы имелись сведения о лучшем спортсмене месяца, названии команды, ее девизе, песне, расписании и т. д.);

– разработка ритуала команды (перед тренировкой приветствие друг друга с помощью объятий и пожелания удачной тренировки, похлопывают друг друга после тренировки;

– разработка традиций, участие в различных спортивных и культурно-массовых мероприятиях

Организация разностороннего учебно-тренировочного процесса:

– занятия другими видами спорта параллельно с учебно-тренировочными занятиями (плаванием, танцами, др.);

– проведение теоретических занятий с использованием мультимедийного оборудования (просмотр фильмов о спорте, тренировочных занятий ведущих клубов мира, Европы и России, своих собственных занятий и игр);

– посещение матчей команд мастеров;

– проведение смешанных турниров с игроками, которые старше по возрасту;

– проведение тренировочного занятия с имитацией движений и действий с мячом;

– предоставление возможности самим выбирать упражнения

В условиях летнего лагеря:

– организация утренней зарядки (с активным участием тренера, с пассивным участием тренера, самостоятельное проведение зарядки);

– самостоятельный приход на тренировочные занятия;

– проведение ежедневных вечерних коллективных бесед с подведением

итогов прошедшего дня и постановкой задач на последующий день .

Тренер должен включать юного спортсмена в анализ психического и физического состояния его организма во время спортивных тренировок, соревнований, отдыха и восстановления. К наиболее приемлемым методам самонаблюдения можно отнести: определение самочувствия по пульсу, ритмам дыхания, электрокожным реакциям; контроль за весом, настроением; самооценка желания тренироваться и участвовать в соревнованиях.

В работе с юными спортсменами целесообразно обучать их методам и приемам эмоциональной и волевой подготовки. Это самоприказ – четкая команда самому себе, которая является стимулом для выполнения какого-либо действия или проявления волевого усилия.

Спортсмены подросткового возраста и старше

1. Если при привычной тренировочной нагрузке, далекой от максимума объема и интенсивности, у спортсмена наблюдаются явные признаки первой стадии психического перенапряжения, значит, причины его надо искать в дополнительных факторах:

- в неблагоприятном психологическом климате для спортсмена в команде (например, конфликт или длительное пребывание на сборах в отрыве от дома и семьи);

- в снижении мотивации (например, отмена поездки на соревнования, в которых спортсмен очень хотел принять участие);

- в появлении конфликтной ситуации в личной жизни спортсмена (например, необходимость делить время между тренировками и подготовкой к экзаменам в школе, институте, аспирантуре; женитьба или замужество при определенных условиях могут явиться причиной такой конфликтной ситуации);

- в проявлении в системе ценностей спортсмена новой ценности, более значимой, чем спорт, или снижении ценности спорта в конкретной ситуации (например, спортсмен получил квартиру, приобрел машину и др.).

2. Тренер должен помнить, что при появлении признаков первой стадии психического перенапряжения требуют коррекции в основном отношения и поведение спортсмена, возможно даже его режим, но не тренировочная нагрузка.

Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период снижения нагрузки.

3. При появлении признаков второй стадии психического перенапряжения спортсмена тренеру необходимо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку и систему восстановления спортсмена.

4. Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения спортсмена, это означает, что тренер допустил грубые ошибки в подготовке (в методике, организации, условиях жизни, питании, общении, отдыхе и т. д.).

5. Чем старше и опытней спортсмен, тем большей самостоятельности он требует. Но далеко не каждый взрослый заслуживает доверия. Это создает конфликтную почву, на которой в период высоких нагрузок могут возникнуть эксцессы по любому поводу. С одной стороны, их надо предвидеть и по возможности предупреждать, с другой – уж коль конфликты возникают, позаботиться о том, чтобы они не служили плохим примером молодым спортсменам

Методика «Оценка прогресса на пути достижения целей»

Этап 1. Определите цели на сезон для своего ученика.

1. _____
2. _____
3. _____

Этап 2. Распишите необходимые для ее достижения ресурсы, и условия и средства ее достижения.

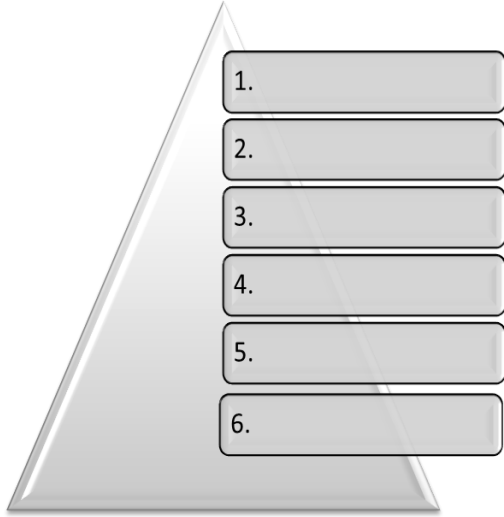
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Этап 3. Распишите критерии достижения цели, то есть качественные и/или количественные показатели.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

| № | Наименование элемента подготовки | Уровень усвоения (α) | |
|---|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | | этап подготовки | |
| | | исходный (α _и) | конечный (α _к) |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Упражнение на постановку цели в деятельности

| | |
|---|---|
| <p>Правила формулирования цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Реалистичность. 2. Эмоциональная привлекательность. 3. Личностная значимость. 4. Позитивная формулировка. 5. Экологическая проверка. <p>Моя цель:</p> <p>Вознаграждение:</p> <p>Наказание:</p> <p>Группа поддержки/контроля:</p> <p>Дата первого шага:</p> <p>Дата окончания:</p> <p>Подпись:</p> |  <ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ <ol style="list-style-type: none"> 1. План на день 2. План на неделю 3. План на месяц 4. План на школьную четверть 5. План на полугодие 6. План на год 7. Достижение цели. |
|---|---|

Заключение. Использование материала статьи в работе с пляжными волейболистами предоставляет дополнительные возможности для повышения качества процесса их спортивной подготовки.

Литература:

1. Багадирова С.К. Формирование навыков целеполагания юных спортсменов средствами тренинговых занятий / Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии: Махачкала, 2017. - С. 104-107.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов/ Г.Д. Горбунов. 6-е изд., Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 269 с.
3. Горская Г.Б. Психологический контроль в системе психологического сопровождения подготовки спортсменов: учеб-метод. пособие / Г.Б. Горская. КГУФКСТ. Краснодар, 2012. - 82 с.
4. Малкин В. Р. Психотехнологии в спорте : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. Екатеринбург, 2013. - 96 с.
5. Мартенс Р. Успешный тренер / Р. Мартенс. М., 2014. - 440 с.
6. Мельник Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. 2-е изд. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. - 75 с.
7. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие /А.Л. Попов. М., 2013. - 159 с.

4. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИИ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ

(И.Н. Карлицкий; В.В. Костюков)

Введение. Медицинское сопровождение процесса спортивной подготовки пляжных волейболистов играет очень важную роль в успешной спортивной карьере игроков, особенно на этапе высших достижений, где повышенные разнообразные нагрузки и двигательная деятельность, близкая к максимально возможной для каждого спортсмена, обуславливают мобилизацию их адаптационных возможностей и увеличивают риски получения травм.

Высококвалифицированные пляжные волейболисты круглогодично находятся под пристальным вниманием медицинских работников (врачей сборных команд клубов пляжного волейбола, физкультурно-спортивных диспансеров и так далее) и как минимум дважды в год проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в подведомственных организациях Федерального медико-биологического агентства России.

Результаты и обсуждение.

Процесс спортивной подготовки игроков в пляжном волейболе (в данном случае – медицинское сопровождение), регламентирует комплекс законодательно-инструктивных документов таких как:

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ

Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в

физкультурных и спортивных мероприятиях»

Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144 Пункт 5 Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оказывается в соответствии с порядками оказания медицинской помощи по отдельным ее профилям, заболеваниям или состояниям (группам заболеваний) на основе клинических рекомендаций с учетом стандартов медицинской помощи.

Приказ Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 30 мая 2018 г. № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации»

Приказ Федерального медико-биологического агентства России от 12.03.2021 № 39 «О распределении обязанностей по медико-биологическому обеспечению спортсменов сборных команд Российской Федерации в подведомственных организациях Федерального медико-биологического агентства»

Приказ Федерального медико-биологического агентства России от 16.03.2017 г. № 44 «Об особенностях организации оказания первичной медико-санитарной помощи специализированной медицинской помощи спортсменам спортивных сборных команд Российской Федерации»

Приказ Федерального медико-биологического агентства России от 05.12.2014 № 350 «Об утверждении Инструкции по организации проведения в медицинских организациях углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России»

Основные задачи оказания первичной медико-санитарной помощи спортсменам сборных команд Российской Федерации.

1. Проведение углублённого медицинского обследования спортсменов сборных команд РФ.
2. Профилактика травматизма.
3. Осуществление систематического контроля за состоянием здоровья спортсменов сборных команд РФ (в том числе при подготовке и проведении

мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).

4. Обеспечение соблюдения требований общероссийских и международных антидопинговых правил в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте.

5. Проведение научных исследований в области спортивной медицины и лечебной физкультуры.

6. Подготовка, профессиональная переподготовка и повышение квалификации медицинских работников.

На рисунках 1 и 2 представлены схема организации спортивной медицины в нашей стране, а также реестр сотрудников, занятых в углубленных медицинских обследованиях спортсменов.



Рисунок 1 – Схема организации спортивной медицины в Российской Федерации

Сотрудники занятые в УМО ФМБА

количество
сотрудников

21

Врачи

- Заведующий отделением - врач по спортивной медицине
- Врач по спортивной медицине
- Врач-детский эндокринолог
- Врач-терапевт
- Врач-оториноларинголог
- Врач-офтальмолог
- Врач травматолог-ортопед
- Врач-невролог
- Врач-акушер-гинеколог
- Врач-стоматолог
- Врач-эндокринолог
- Врач-дерматовенеролог
- Врач-хирург
- Врач-уролог
- Врач-кардиолог
- Врач-педиатр
- Врач-рентгенолог
- Врач-сурдолог-оториноларинголог

10

М/С

- Старшая медицинская сестра
- Медицинская сестра
- Рентгенолаборант
- Администратор

1

- Медицинский психолог

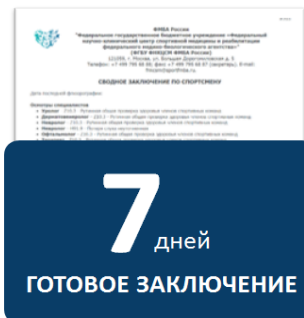
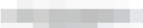


Рисунок 2 – Перечень сотрудников ФМБА, занятых в углубленном медицинском обследовании (УМО) квалифицированных пляжных волейболистов

На рисунках 3 и 4 представлены образцы заключения по результатам углублённого медицинского обследования пляжных волейболистов, а также допуске их к соревнованиям.



Заключение УМО

| СВОЕОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ СПОРТСМЕНОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УМО | | | |
|--|--|---|------------------------------------|
| Сборная команда России: Волейбол, пляжный волейбол (основной, мужской и женский) | | УМО проведено: 27.05.2022 | |
| Ответственный за организацию УМО: Карлицкий Илья Наунович, конт. тел. 79250775867 | | | |
| Инд №: 115857 |  | Группа здоровья практически здоров(а) Группа крови A(II) Rh+ | Допуск допущен до 26.11.2022 |
| Диагнозы | J34.2 – Смешанная носовая перегородка (Искривление носовой перегородки с нарушением носового дыхания) K07.3 – Аномалии положения зубов (Аномалии положения зуба 45) R73.9 – Гипергликемия неуточненная M99.9 – Биомеханическое нарушение неутонченное (Нарушение осанки по сколиотическому типу) | | |
| Отклонения | <p>УЗИ: Эхокардиография – Размеры камер сердца, показатели глобальной и локальной сократимости в пределах нормы. Данных за клапанную патологию и объемную перегрузку не выявлено. Генетическая незначительная регургитация 0-1 степени на АК и МК, 1 степени на ТК и ЛК.</p> <p>УЗИ почек – Структура почек не нарушена, уродинамика удовлетворительная. УЗИ органов малого таза – Эхо-признаки единичных кальциатов в паренхиме предстательной железы.</p> <p>Функциональная диагностика: Эргоспирометрия – ЧСС азробного порога 94 (107 Вт). ЧСС анаэробного порога 128 (237 Вт). Реакция АД на нагрузку нормотоническая. Восстановление несколько.</p> <p>ЭКГ – Ритм синусовый, 77 уд. в мин.</p> <p>Положение электрической оси сердца вертикальное.</p> <p>Лабораторные исследования:</p> <p>Общий анализ мочи: Слизь (микроскопия) – умеренно</p> <p>Гормоны: Иммуноглобулин Е – 130,4 МЕ/мл (0 - 100) Тестостерон – 8,64 нг/мл (2,49 - 8,36)</p> <p>Биохимия крови: Мочевина – 7,8 ммоль/л (2,2 - 7,2) Кислая фосфатаза общая – 6,7 Е/л (0 - 6,5) Холестерин ЛПВП – 2,23 ммоль/л (0,9 - 1,55) Глюкоза – 6 ммоль/л (4,1 - 5,9) Фосфор – 1,54 ммоль/л (0,87 - 1,45)</p> <p>Лучевая диагностика: 09.12.2021, Флюорография Органы грудной клетки без патологии.</p> | | |
| Оценка функционального состояния | <p>Функциональное состояние: удовлетворительное. Рост: 190 см. Вес: 84,7 кг. ИМТ: 23,46. МЖТ: 8,2. ЛПТ: 2,13.</p> <p>Функциональное тестирование: велоэргометрия (до отказа от работы)</p> <p>Восстановление: несколько замедленное</p> <p>Реакция на нагрузку: нормотоническая</p> | | |

| | |
|--------------------------------------|---|
| Аэробная производительность: средняя | |
| Работоспособность: средняя | |
| Оценка физического развития: среднее | |
| Рекомендации | <p>Спортивный врач: Режим общий. Тренировки по общему плану. Выполнение рекомендаций специалистов. Контроль глюкозы строго натощак, определение гликированного гемоглобина. Предоставить результаты дообследований на электронную почту Центра (centrsportmed@sportfmba.ru) Повторная консультация терапевта по результатам дообследований. Контроль б/х крови в динамике. Контроль и наблюдение врача команды. Соблюдение питьевого режима. Динамическое наблюдение отоларинголога, терапевта, стоматолога.</p> <p>Терапевт: Контроль глюкозы строго натощак, определение гликированного гемоглобина. Предоставить результаты дообследований на электронную почту Центра (centrsportmed@sportfmba.ru) Повторная консультация терапевта по результатам дообследований.</p> <p>Отоларинголог: Септопластика в плановом порядке в ЛОР-отделении клиник системы ФМБА.</p> |

Дата выдачи заключения: 03.06.2022

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| Председатель комиссии | Додонов Сергей Владимирович |
| | подпись |
| Врач по спортивной медицине | Дьяченко Юлия Андреевна |
| | подпись |

Рисунок 3 – Пример заключения, сделанного медицинской организацией по результатам УМО спортсменов пляжного волейбола

Допуск

Приложение №2
к приказу Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от 23 октября 2020г. №1144н



ФМБА России
Федеральное государственное бюджетное учреждение
"Федеральный научно-клинический центр спортивной
медицины и реабилитации Федерального медико-
биологического агентства"
(ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России)

121059, г. Москва, ул. Большая Дорогомиловская д. 5
Телефон: +7 499 795-68-01 (регистратура).
E-mail: fnkcsm@sportfmba.ru,



Медицинское заключение
о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях
(тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях),
мероприятиях по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Реестровый номер заключения: 107-1242436

Фамилия: Красильников

Имя: Вячеслав

Отчество (при наличии): Борисович

Дата рождения: 28.04.1991

Реестровый номер лица (физкультурника, спортсмена): 115857

Дата выдачи, название выдавшего органа: 16.12.2021, ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России

Название мероприятия: Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность

Вид спорта (при наличии): Волейбол

Спортивная дисциплина (при наличии): пляжный волейбол

Этап спортивной подготовки (при наличии): Спортивная сборная команда РФ.

По результатам медицинского осмотра, углубленного медицинского обследования

Допущен

комиссией (вычеркнуть лишнее)

Ограничения, в том числе физических нагрузок, сроки ограничений: НЕТ

Описать: —

Дата выдачи заключения: 16.12.2021

Медицинское заключение действительно до (указать дату): 08.06.2022

Ответственное лицо медицинской организации:

Додонов Сергей Владимирович

подпись

Печать медицинской организации

Рисунок 4 – Допуск квалифицированного пляжного волейболиста к
соревнованиям

Внешний вид бланков анализа биохимических показателей спортсменов
пляжного волейбола приводятся на рисунках 5 и 6.

Рисунок 5 – Результаты определения гематологических, гормональных, инфекционных и других показателей у высококвалифицированного пляжного волейболиста

Биохимические показатели

Рисунок 6 – Результаты определения биохимических показателей у высококвалифицированного пляжного волейболиста

Результаты медицинского и других обследований служит основанием для заявки игроков на соревнования по пляжному волейболу (Рисунок 7)

Приложение №1

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Команда допущена
к _____ 2022 г.
указать соревнование, город

Директорат ВФВ
« _____ » _____ 2022 г.

ЗАЯВОЧНЫЙ ЛИСТ НА УЧАСТИЕ В _____ ПО ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛУ 2022 ГОДА
указать соревнование, город

от команды (клуба) _____, город _____

| Фамилия, имя, отчество (полностью) * в случае смены Фамилии указать прежнее | Гражданство | Дата рождения | Спортивное звание | Номер лицензии | Рост | Нагрузочный номер | Подпись игрока | Согласие на предоставление персональных данных | Согласие выступать за Сборные команды | Виза, печать врача |
|---|-------------|-------------------|-------------------|-----------------|------|-------------------|----------------|--|---------------------------------------|--------------------|
| ИИИ: | | | | | | | | | | |
| ИИИ: | | | | | | | | | | |
| Тренер Фамилия, имя, отчество (полностью) | Гражданство | Спортивное звание | Номер лицензии | Подпись тренера | | | | | | |

*Спорсмен дает ВФВ согласие на обработку, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение, в том числе передачу, обезличивание, блокирование, уничтожение своих персональных данных и паспортных данных, в период подготовки и участия в официальных соревнованиях ВФВ.

*Спорсмен согласен с тем, что все споры, возникающие в период подготовки спортсмена к официальным соревнованиям ВФВ и во время участия в них подлежат разрешению в органе обязательного досудебного разрешения (урегулирования) споров - Арбитраже при ВФВ. Спорсмен соглашается, что Решения Арбитража при ВФВ могут быть обжалованы в арбитраже (третейском разбирательстве), администрируемом постоянно действующим арбитражным учреждением.

*Спорсмен соглашается с тем, что все споры, возникающие в период подготовки спортсмена к официальным соревнованиям ВФВ и во время участия в них подлежат разрешению в органе обязательного досудебного разрешения (урегулирования) споров - Арбитраже при ВФВ. Спорсмен соглашается, что Решения Арбитража при ВФВ могут быть обжалованы в арбитраже (третейском разбирательстве), администрируемом постоянно действующим арбитражным учреждением.

*Спорсмен согласен на использование своего имени, образа, фото и видеозаписей, графических и любых иных изображений в рекламных компаниях ВФВ и официальных спонсоров ВФВ, а также в иных целях, направленных на популяризацию пляжного волейбола.

*Подписывая данный заявочный лист, спортсмен проинформирован о запрете своего участия в азартных играх и тотализаторах путем заключения пари на официальных спортивных соревнованиях по пляжному волейболу (п.3.1 ст.24, п.3 ст.26.2 Федерального закона №329-ФЗ от 04.12.07).

*Спорсмен и тренер уведомлены о том, что не будут передавать в публичные социальные сети видеозаписи со своим участием.

Руководитель клуба _____ (_____) _____
и.п. подпись Ф.И.О.

Руководитель регионального отделения ВФВ _____ (_____) _____
и.п. подпись Ф.И.О.

Допущено: _____ чел.
Мед. учрежд. _____
« _____ » _____ 2022 г.
и.п.

Рисунок 7 – Образец заявки игроков и команд на участие в соревнованиях по пляжному волейболу

Активную роль в научно-методическом (в том числе и в медицинском) сопровождении процесса спортивной подготовки квалифицированных пляжных волейболистов играет комплексная научная группа (КНГ) ЦСП Минспорта России.

Перечень методик (видов тестирования), используемых работниками КНГ в обследовании квалифицированных пляжных волейболистов:

- Методы обследования (приборы и оборудование):
- Анализ выполнения нагрузок (методика Годика М.А. с соавт., 2010, пульсотаксометр Pro Team);
- Определение физической подготовленности (электросекундомер, лазерная рулетка, кистевой динамометр);
- Врачебный опрос и осмотр;

- Антропометрия (антропометр, калипер, весы);
- Сфигмоманометрия (в исходном состоянии и в ортопробе);
- Электрокардиография исходная (3-канальный электрокардиограф Schiller);
- Функциональная проба с ЭКГ в процессе проведения;
- Клинико-биохимический анализ крови по программе НЦ «ЭФиС» – программа;
- Методы оценки психоэмоционального состояния (РОФЕС (регистратор функционально-эмоционального состояния).
- Статистический анализ показателей ЭКО.

В настоящее время большой популярностью в спортивно физкультурном сообществе пользуются контактные и дистанционные регистраторы пульса фирмы Polar (рисунок 8). В пляжном волейболе высших достижений для контроля выполняемых нагрузок успешно используются пульсотаксометры Polar Pro Team.

Polar

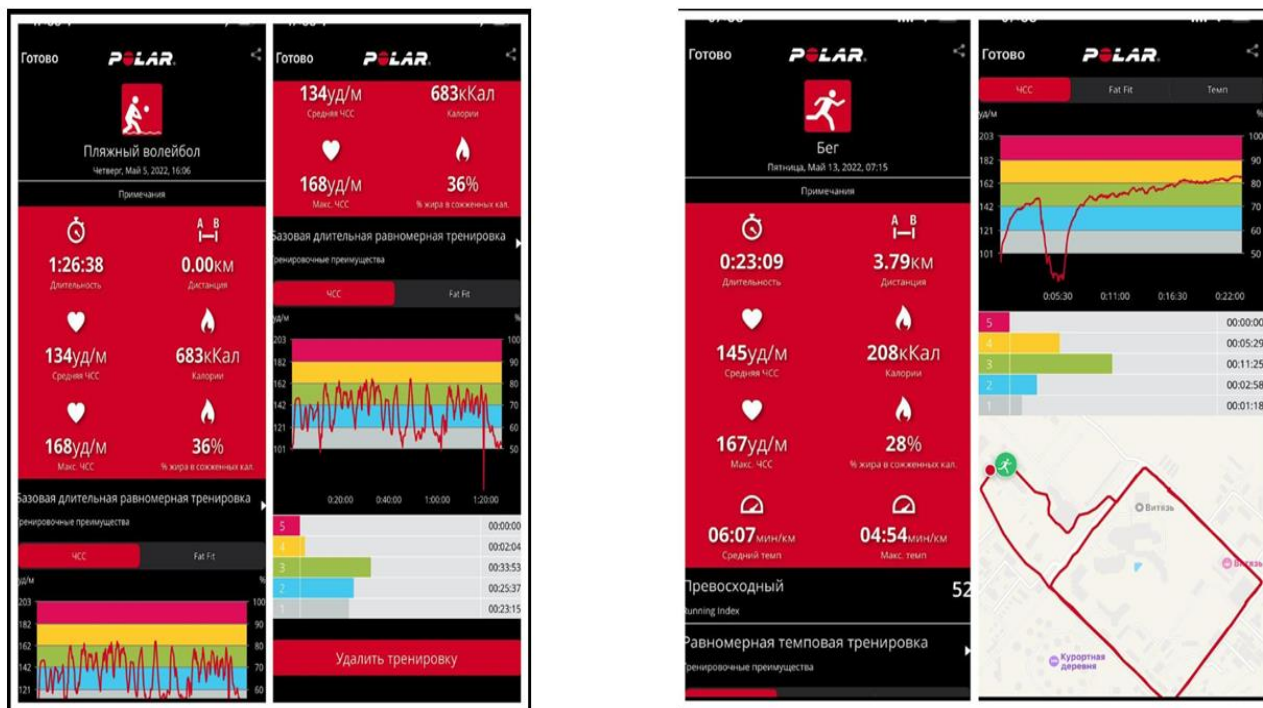


Рисунок 8 – Регистрация ответной реакции организма пляжного волейболиста на выполняемую физическую нагрузку с использованием методики Polar Pro Team

В спортивных сборных командах России по пляжному волейболу в вопросах контроля качества процесса спортивной подготовки игроков (включая медико-биологический контроль) активное участие принимают тренеры по физической подготовке Акелькин Степан Петрович (женская сборная) и Левкин Павел Владимирович (мужская сборная) (Рисунок 9).



Тренеры по физической подготовке Акелькин Степан Петрович - Левкин Павел Владимирович

(женская спортивная сборная)



(мужская спортивная сборная)



Рисунок 9 - Тренеры по физической подготовке, активно участвующие в научно-методическом (в том числе и медико-биологическом) сопровождении

Хорошим подспорьем в процессах контроля уровня подготовленности высококвалифицированных спортсменов и спортсменок в пляжном волейболе является Инновационный центр Олимпийского комитета России (ИЦ ОКР) (Рисунки 10 и 11).

Инновационный центр ОКР

ИННОВАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ

КОМПЛЕКСНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ В ИННОВАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА РОССИИ

Всероссийская Федерация Волейбола

Пляжный волейбол. Мужчины



Инновационный центр ОКР

Анализ состава тела методом биоимпедансометрии

Командные результаты

Мужчины

| Спортсмен | Вес, кг | Мышечная масса, кг | Жировая масса тела, кг | Мышечная масса, % | Жировая масса тела, % |
|-----------|---------|--------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|
| | 87.4 | 44.7 | 9.5 | 51.1 | 10.9 |
| | 99.3 | 53.7 | 6.3 | 54.1 | 6.4 |
| | 86.0 | 44.3 | 9.5 | 51.5 | 11.0 |
| | 88.6 | 46.0 | 8.6 | 51.9 | 9.7 |
| | 77.4 | 40.9 | 5.9 | 52.8 | 7.6 |
| | 105.4 | 49.1 | 19.0 | 46.6 | 18.1 |

Анализ состава тела методом биоимпедансометрии 09.05

Соотношение Мышцы – Жир



Мышечный баланс (тощая масса)



Распределение массы по химическим компонентам

| Компонент | Масса, кг | Нормы, кг |
|----------------------|-----------|-------------|
| Белки | 15.5 | 12.1 - 14.7 |
| Жиры | 9.5 | 9.6 - 19.2 |
| Минералы | 5.64 | 4.16 - 5.08 |
| Вода внутриклеточная | 35.8 | 27.9 - 34.1 |
| Вода внеклеточная | 21 | 17.1 - 20.9 |

Дополнительные параметры

| Параметр | Значение | Нормы |
|---|----------|-------------|
| Индекс массы тела, кг/м ² | 24.1 | 18.5 - 25.0 |
| Клеточная масса тела, кг | 51.3 | 39.9 - 48.7 |
| Интенсивность основного обмена, ккал/сут. | 2050 | 1880 - 2210 |

Рисунок 10 – Результаты комплексного тестирования высококвалифицированных пляжных волейболистов в Инновационном центре Олимпийского комитета России (май, 2022 года; n=6 человек)



Тредмил тест

Определение уровня аэробной подготовленности: максимальный тест с непрерывно возрастающей нагрузкой с лактатом.

Максимальные показатели

| Спортсмен | Максимальное потребление кислорода, мл/мин/кг | Скорость МПК, км/ч | ЧСС макс, уд/мин |
|-----------|---|--------------------|------------------|
| | 48.5 | 14.2 | 160 |
| | 53.6 | 16.2 | 175 |
| | 49.1 | 14.2 | 176 |
| | 50.5 | 16.2 | 195 |

Максимальное потребление кислорода (МПК)

Уровень физической работоспособности определяется, в частности, функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Интегральным показателем их резервов, общей выносливости и энергетического потенциала организма является уровень максимального потребления кислорода (МПК), который в данном тесте оценивается методом газоанализа в максимальном тесте «до отказа».

Приводятся также скорость бега, на которой было зарегистрировано МПК и максимальная ЧСС спортсмена (при отказе продолжать работу).



Порог анаэробного обмена: ПАНО

Порог анаэробного обмена (ПАНО) отражает максимальное устойчивое состояние организма между продукцией лактата и его утилизацией мышцами, т.е. максимальную скорость или мощность, с которой доступно длительное выполнение упражнения. Ниже данный показатель представлен как в форме П/К на килограмм массы спортсмена, так и в виде отношения к МПК. Отношение ПАНО/МПК часто используют индикатор развития аэробной работоспособности.

Приводятся также скорость бега, на которой был достигнут ПАНО и соответствующая ЧСС спортсмена.



Пороговые показатели

| Спортсмен | Потребление кислорода ПАНО, мл/мин/кг | Скорость ПАНО, км/ч | ЧСС ПАНО, уд/мин | % ПАНО от МПК |
|-----------|---------------------------------------|---------------------|------------------|---------------|
| | 46.7 | 13.2 | 155 | 96 |
| | 46.1 | 13.3 | 159 | 86 |
| | 41.1 | 11.7 | 159 | 84 |
| | 48.5 | 14.2 | 187 | 96 |



Анализ из ИЦ ОКР

Наименование:

АЛТ:

АСТ:

Мочевина:

Железо сывороточное:

| Результат | Норма |
|-----------|------------|
| 40,5 | < 41,0 |
| 37,2 | < 35,0 |
| 6,2 | 3,0 - 9,2 |
| 21,9 | 6,3 - 30,1 |

Креатининаза (КФК)

| Исследование | Результат | Референсные значения | Ед. изм. | Коммент |
|--------------|-----------|----------------------|----------|---------|
| Креатининаза | 166 | 0 - 171 | МЕ/л | |

Молочная кислота (лактат)

| Исследование | Результат | Референсные значения | Ед. изм. | Коммент |
|------------------|-----------|----------------------|----------|---------|
| Молочная кислота | 1.5 | 0.5 - 2.2 | ммоль/л | |

Пролактин

| Исследование | Результат | Референсные значения | Ед. изм. | Коммент |
|--|-----------|----------------------|----------|---------|
| Пролактин | 86.04 | 72.66 - 407.4 | мМЕ/л | |
| Комментарий к исследованию Пролактин | | | | |
| В соответствии с данными Canadian Laboratory Initiative on Pediatric Reference Interval Database (Clinical Biochemistry 42 (2009)) 885-891 уровень пролактина у девочек-подростков 15-20 лет может колебаться в значительных пределах: 88,6 - 2498,63 мМЕ/л. При получении высоких значений пролактина рекомендуется консультация эндокринолога. | | | | |

Тестостерон общий

| Исследование | Результат | Референсные значения | Ед. изм. | Коммент |
|-------------------|-----------|----------------------|----------|---------|
| Тестостерон общий | 34.620 * | 8.33 - 30.19 | нмоль/л | |

Кортизол

| Исследование | Результат | Референсные значения | Ед. изм. | Коммент |
|---|-----------|----------------------|----------|---------|
| Кортизол | 5.4 | - | мг/дл | |
| Комментарий к исследованию Кортизол | | | | |
| Сыворотка крови (до 10 часов утра) 3.7 - 19.4 мг/дл | | | | |
| Сыворотка крови (после 17 часов) 2.9 - 17.3 мг/дл | | | | |

ПОКАЗАТЕЛЬ

| | | |
|-------------------------------|------|---|
| Лейкоциты: | 5.23 | 4.0 - 9.0 x10 ⁹ /л |
| Эритроциты: | 5.02 | 4.0 - 5.6 (м) x10 ¹² /л 3.7 - 4.7 (ж) |
| Гемоглобин: | 154 | 130 - 160 (м) г/л 120 - 150 (ж) |
| MCV (ср. объем эр-та): | 91.1 | 80 - 100 фл |
| MCH (ср. содерж. Hb в эр-те): | 30.6 | 26 - 34 пг |
| Гематокрит: | 45.8 | 40 - 48 (м) % 36 - 42 (ж) |
| Тромбоциты: | 201 | 180 - 420 (м) x10 ⁹ /л 132 - 440 (ж) |

ЛЕЙКОЦИТАРНАЯ ФОРМУЛА

| | | |
|-----------------------------|----|--------------|
| НЕЙТРОФИЛЫ: | | |
| палочкоядерные: | 1 | 1-6% |
| сегментоядерные: | 59 | 47 - 72% |
| ЭОЗИНОФИЛЫ: | 3 | 0.5 - 5% |
| БАЗОФИЛЫ: | 0 | 0 - 1% |
| ЛИМФОЦИТЫ: | 31 | 19 - 37% |
| МОНОЦИТЫ: | 6 | 3 - 11% |
| СОЗ (по методу Westergren): | 2 | до 20 мм/час |

Рисунок 11 – Результаты определения уровня функциональной подготовленности высококвалифицированных пляжных волейболистов в ИЦ ОКР с использованием максимального теста с непрерывно возрастающей нагрузкой с определением лактата в крови

Рекомендации пляжным волейболистам

1. Режим сна 7 – 8 часов в сутки.
2. Фармакологическая поддержка.
3. Режим и качество питания.
4. Профилактика травматизма.
5. Антидопинг
6. Работа с психологом

Заключение. Постоянный медико-биологический мониторинг и контроль состояния здоровья пляжных волейболистов и волейболисток в комплексе с другими видами мониторинга и контроля (педагогического, психологического и так далее) увеличивает возможности повышения качества, результативности и эффективности процесса спортивной подготовки игроков в микро-, мезо- и макроциклах занятий этим видом спорта (спортивная дисциплина волейбола), и на этой основе, достижения игроками высоких спортивных результатов в пляжном волейболе.

Литература.

1. Карлицкий, И.Н. Медико-биологическое сопровождение процесса подготовки спортсменов в пляжном волейболе / И.Н. Карлицкий, Г.Г. Арутюнов // Пляжный волейбол: Учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – Москва: ВФВ, 2018. – Вып. №22. – С. 34-43.
2. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе: научно-методическое пособие / Ф.И. Иорданская, Е.В. Бучина, Н.И. Кочеткова, Н.К. Цепкова, В.В. Нирка. – М.: Спорт, 2018. – 96 с.
3. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО» 2022. – 512 с.

5.СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ В КОМАНДАХ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

(В.В. Костюков; О.Н. Костюкова, Д.А. Шекунов)

Работа источник - Papadopoulou S.D., Giatsis G., Billis E., Giannakos A., Bakirtzoglou P. Comparative analysis of the technical-tactical skills of elite male beach volleyball teams // Sport Science. - 2020. -№13 (1). - P 59-66.

Введение. В спорте подробное изучение особенностей двигательной деятельности высококвалифицированных спортсменов дает тренерам дополнительную информацию для внесения корректив в процессе спортивной подготовки с целью повышению его качества.

Результаты и обсуждение.

В пляжном волейболе подробное изучение видеоматериалов игр предоставляет тренерам и спортсменам ценную информацию о текущем уровне развития индивидуальной и командной технико-тактической подготовленности.

Ученые из Греции S. D. Papadopoulou, с соавт. (2020) выполнили сравнительный видеоанализ технико-тактических навыков и умений высококвалифицированных игроков лучших 8 (восьми) мужских команд по пляжному волейболу (1 место - команда из Бразилии, 2 место - Испании, 3 место - Швейцарии, 4 место - Австралии, 5 место - Канады, 6 место - Германии, 7 место - Швейцарии, 9 место — США), участвовавших в Олимпийских играх в Афинах 2004 года. Для анализа 34 матчей авторами была использована компьютерная программы «Sportscout», позволяющая эффективно выявлять большинство игровых сцен из базы данных игр, записанных на видео. Изучались и оценивались частота применения и эффективность различных типов подач, передач и атакующих ударов. При этом в работе дано исчерпывающее описание данных показателей.

«Эффективность подачи» определялась следующими категориями: успешная подача - подача, при которой мяч успешно перелетает через сетку на площадку противника, и игровые действия в данном розыгрыше продолжаются; результативная подача навыйлет (эйсовая подача) - подача, которая приводит к

немедленному выигрышу очка подающей командой, не предоставляя противнику возможности отреагировать на нее во время фазы приема мяча; ошибки подачи - неудачная подача, при которой мяч приземляется за пределами площадки или попадает в сетку и не перелетает на половину соперника.

«Типы подачи»: силовая подача в прыжке - крученая подача, когда подающий игрок посылает закрученный мяч, подбрасывая его высоко в воздух и нанося по нему сильный удар, сообщаящий ему переднее или передне-боковое кручение; планирующая подача в прыжке - подающий игрок подпрыгивает и ударяет по мячу, заставляя его планировать (без вращения); планирующая подача (с места) - подающий игрок, стоя на месте, ударяет по мячу, заставляя его планировать (без вращения).

«Эффективность передачи»: отличная передача - передача, которая выполняется близко к сетке, создавая идеальные условия для атаки; хорошая передача - передача, которая выполняется менее близко к сетке, создавая хорошие условия для атаки; слабая передача - передача, которая выполняется далеко от сетки, создавая далеко не самые лучшие условия для атаки; ошибки передачи - передача, неправильная с технической точки зрения, в результате чего раздается свисток арбитра, извещающий об ошибке, и атакующий удар не может быть выполнен.

«Тип передачи»: передача двумя руками сверху или верхняя передача. Техника выполнения передачи или паса мяча двумя руками с расставленными пальцами при контакте с мячом; передача двумя руками снизу или нижняя передача (бамп) - техника выполнения передачи или паса мяча с приемом мяча на предплечья, ближе к кистям рук, при этом для передачи используются обе руки одновременно.

«Эффективность атаки»: результативная или «убийственная» атака - атака, которая в любом случае приносит очко нападающей команде; неудачная атака — атака, которая в любом случае приводит к получению очка защищающейся командой соперника (ошибка атаки, или блокирование атаки, или успешная защита противника, что приводит к продолжению игровых действий в данном розыгрыше).

«Типы атакующих ударов»: спайк (spike) (силовой атакующий удар одной рукой над головой) - техника выполнения нападающего удара, которая заключается в нанесении открытой кистью руки поверх сетки сильного удара по мячу, который посылает его вниз на поверхность площадки; шот (short) (прицельный удар в незащищенную зону площадки) - сравнительно мягкая техника атаки, используемая для того, чтобы послать мяч в незащищенную зону на половине площадки противника. К распространенным шотам относятся: крученный шот (накат) (roll short), при выполнении которого нападающий придает сильное верхнее вращение мячу, так что он движется по наклонной траектории, поднимаясь над блоком и затем быстро опускаясь; кат шот (cut short), то есть сильный удар по мячу, после которого мяч летит под острым углом вдоль сетки; поуки (pokey), при котором мяч контактирует с костяшками руки атакующего игрока; и динк (dink), при выполнении данного удара мяч очень медленно направляется вниз через сетку.

Полученные авторами результаты свидетельствуют, что доля успешных подач у всех команд составила 91,7% (частота эйсов - 2,9%). При этом чаще применялась планирующая подача с места (39,7%) по сравнению с силовой подачей в прыжке (30,2%) и планирующей подачей в прыжке (30,1%). А средняя частота выполнения результативных, или «убийственных», атак составила 59,8% (таблица 1).

Закономерно, что команда, завоевавшая золотую медаль (сборная Бразилии), характеризовалась значительно более высокой результативностью подач (частотой выполнения эйсов (8,7%)) по сравнению с другими командами (рисунок 1).

При этом бразильские спортсмены чаще других использовали силовую подачу в прыжке (73,1%) (рисунок 2). Интересно, что данный показатель является самым высоким для площадок размерами 8 x 8 м, описанным в специальной литературе. Авторы утверждают, что подача, особенно силовая подача в прыжке, является одним из самых важных игровых приемов в пляжном волейболе. Несмотря на то, что силовая подача в прыжке считается очень сложной и приводит к значительно более высокой частоте проявления ошибок,

она является наиболее результативной, и некоторые команды осознанно идут на риск, связанный с ее применением. Используя более трудные подачи, побеждающие команды не позволяют противникам атаковать даже в идеальных условиях, в то время как более легкие подачи обеспечивают противникам оптимальные условия для развития атаки.

Таблица 1 – Процент подач, передач и атакующих ударов, средние значения (Ср) и стандартные отклонения (СО)

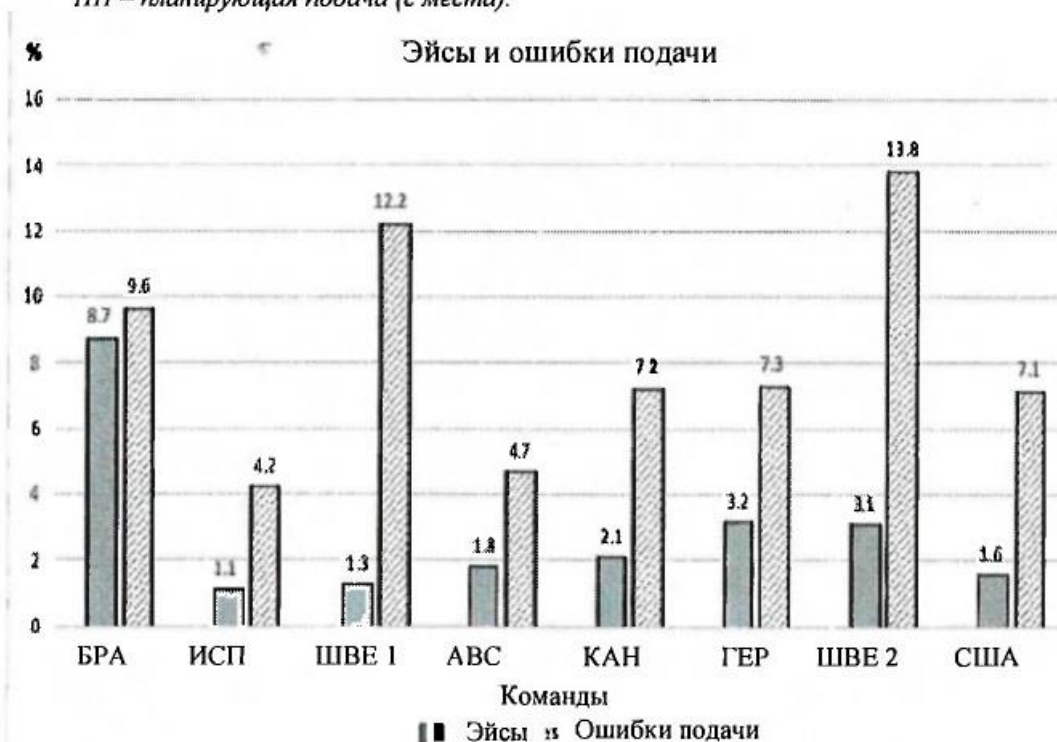
| Показатель | | Ср | СО |
|------------------------|----------------|------|------|
| Эффективность подачи | Успешная | 91,7 | 3,4 |
| | Эйсы | 2,9 | 2,5 |
| | Ошибки | 8,3 | 3,4 |
| Тип подачи | СПП | 30,2 | 20,1 |
| | ППП | 30,1 | 18,7 |
| | ПП | 39,7 | 23 |
| Эффективность передачи | Отличная | 57,6 | 8 |
| | Хорошая | 32,5 | 5,5 |
| | Слабая | 7,7 | 2,5 |
| | Ошибки | 2,2 | 0,7 |
| Тип передачи | Верхняя | 55,6 | 24,9 |
| | Нижняя | 44,4 | 24,9 |
| Эффективность атаки | Результативная | 59,8 | 5,4 |
| | Неудачная | 40,2 | 5,4 |
| Тип атаки | Спайки | 56 | 4,6 |
| | Шоты | 44 | 4,6 |

Примечания:

СПП – силовая подача в прыжке.

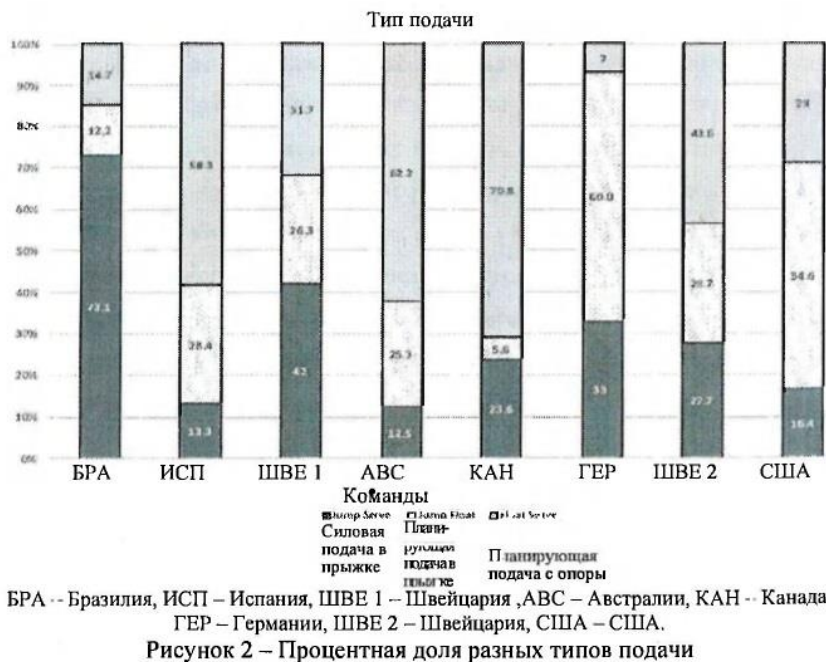
ППП – планирующая подача в прыжке.

ПП – планирующая подача (с места).

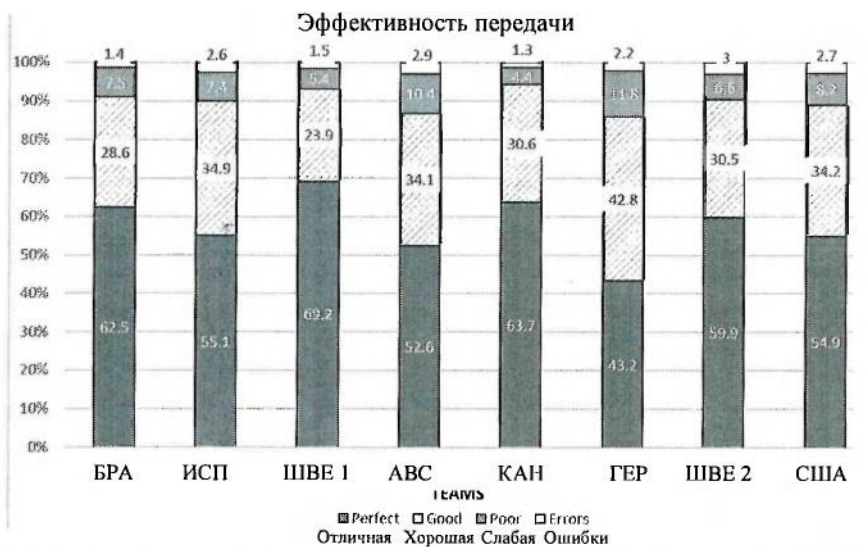


БРА – Бразилия, ИСП – Испания, ШВЕ 1 – Швейцария, АВС – Австралии, КАН – Канада, ГЕР – Германии, ШВЕ 2 – Швейцария, США – США.

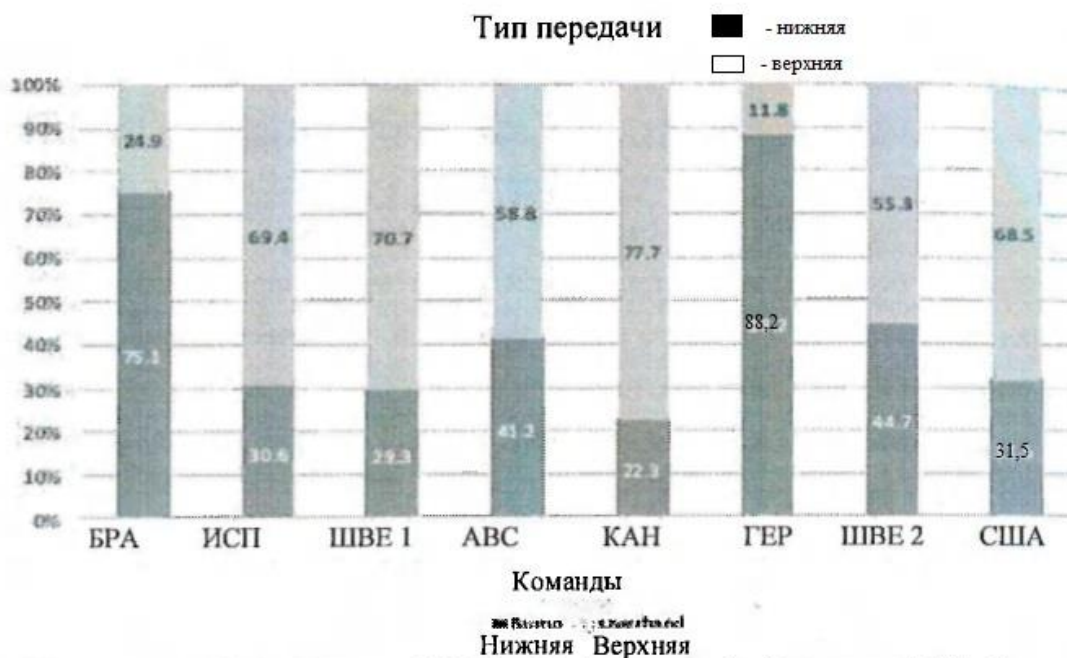
Рисунок 1 – Процент эйсов и ошибок подачи



Также обнаружено, что шесть из восьми лучших олимпийских команд чаще использовали верхнюю передачу. Применение нижнего паса двумя командами, одна из которых при этом стала чемпионом (сборная Бразилии), свидетельствует о большей эффективности данного действия для этих спортсменов (рисунки 3, 4). Вместе с тем применение передачи сверху обеспечивает более высокую точность. Однако неблагоприятные погодные условия (сильный ветер) могут стать причиной технических ошибок при выполнении этой передачи. Поэтому нижняя передача играет очень важную роль в ситуации, когда игрок не способен принять хорошо сбалансированное положение для выполнения паса сверху.

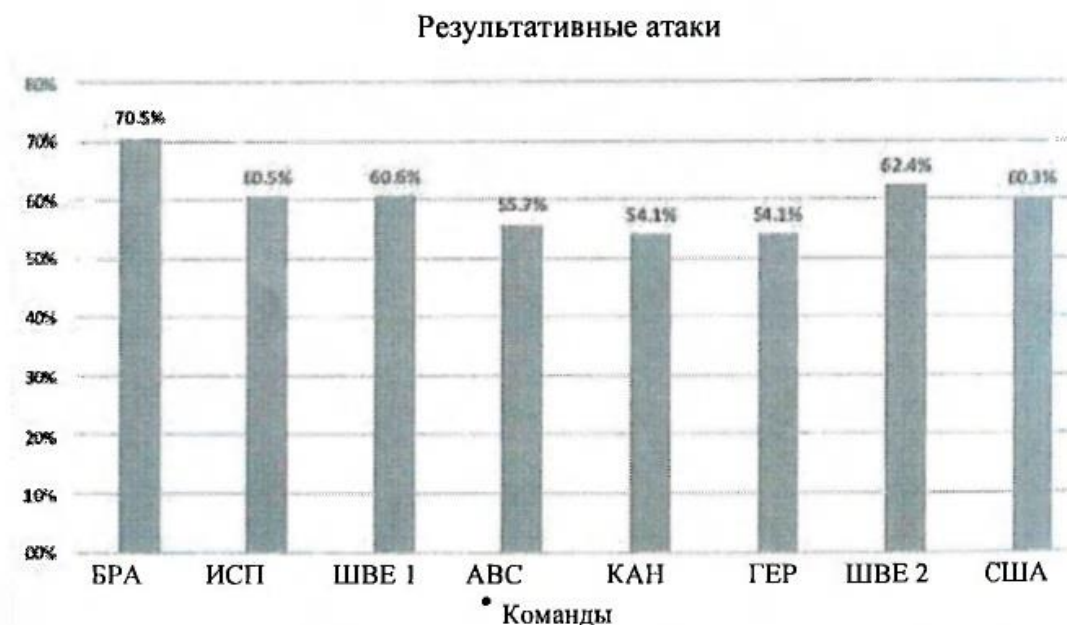


Авторы также отмечают превосходство команды Бразилии в частоте выполнения успешных «результативных» атакующих ударов (70,5%) (рисунок 5). В сочетании с высокой эффективностью выполнения подач это преимущество внесло значительный вклад в победу бразильской команды в олимпийском турнире.



БРА – Бразилия, ИСП – Испания, ШВЕ 1 – Швейцария, АВС – Австралии, КАН – Канада, ГЕР – Германии, ШВЕ 2 – Швейцария, США – США.

Рисунок 4 – Процент типов передачи



БРА – Бразилия, ИСП – Испания, ШВЕ 1 – Швейцария, АВС – Австралии, КАН – Канада, ГЕР – Германии, ШВЕ 2 – Швейцария, США – США.

Рисунок 5 – Процент от общего количества результативных атак

Заключение.

Авторы заключают, что технико-тактические действия, которые непосредственно приводят к получению очков (эйсы и результативные атакующие удары), служат главными факторами достижения успеха командами по пляжному волейболу высокого класса и потому им следует уделять повышенное внимание при планировании тренировочного процесса.

Литература.

1. Giatsis G., Panoutsakopoulos V., Kollias I.A. Biomechanical differences of arm swing countermovement jumps on sand and rigid surface performed by elite beach volleyball players // Journal of sports sciences. - 2018. - Vol. 36. - №. 9. - P. 997-1008.
2. Palao J.M., Hernandez-Hernandez E., Lopez-Martinez A.B., Manzanares P., Valades D., и Ortega-Toro E. Establishing technical and tactical performance goals for elite men's beach volleyball players // J Sport Human Perf. - 2018. -№6(1).-P. 1-8.
3. 16. Jimenez-Olmedo J.M., Pueo B., Penichet-Tomas A. Defensive systems during the Men's European University Beach Volleyball Championship // Journal of Physical Education and Sport (JPES). - 2016. - Vol. 16(3). - P. 945-950.

6. СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРИЕМОВ МЯЧА С ПОДАЧИ В МУЖСКОМ ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ (В.В. Костюков, Е.С. Иванищев, О.Н. Костюкова)

Работа-источник: Palao J.M., Lopez-Martinez A., Valades D., Hernandez E. Manner of Execution and Efficacy of Reception in Men's Beach Volleyball // Monten. J. Sports Sci. Med. - 2019 - №8 (2). - P.21-26

Введение. Сравнительно малый объем информации о способах выполнения приема мяча в пляжном волейболе вынуждает тренеров и специалистов использовать субъективные данные для анализа и управления тренировочным процессом и соревнований. При этом большинство научных работ посвящено исследованию терминальных (приводящих к получению очков) действий, таких как подача, атакующий удар и блок. Вместе с тем изучение активности спортсменов, направленной на организацию игры и ее продолжение, не приводящей к получению очков (континуальные действия (прием мяча с подачи, прием мяча в защите и передача)), также имеет чрезвычайно важное значение в качестве подготовительных действий к успешной реализации атаки (получению очков).

Результаты и обсуждение.

Ученые из США и Испании J. M. Palao, A. Lopez-Martinez, D. Valades, E.Hernandez (2019) проанализировали 5161 прием, выполненный во время 84 матчей, состоявшихся между первыми 30 командами в рейтинге Мирового тура 2008 года, проводимого под эгидой Международной федерации волейбола (ФИВБ). С целью изучения влияния способа выполнения приема мяча на эффективность данного технического элемента в пляжном волейболе среди мужских команд авторами были проанализированы: способ выполнения подачи (стоя, силовая подача в прыжке, планирующая подача в прыжке); техника приема (прием мяча снизу, прием мяча сверху и др.); зона приема (рисунок 1); эффективность выполнения приема; эффективность атакующего удара (спайка); результат выполнения приема (выигрыш, продолжение игры, проигрыш).

Результативность приема и спайка оценивалась на основе успешности их выполнения и возможностей, которые они предоставляли для совершения последующих игровых действий. Эффективность приема: 0 баллов - ошибка/присвоение очка противнику; 1 балл — отсутствие возможностей для атаки; 2 балла - ограниченные возможности для атаки; 3 балла - максимальные возможности для атаки. Эффективность спайка: 0 баллов - ошибка/присвоение очка противнику; 1 балл — максимальные возможности для атаки противника; 2 балла — ограниченные возможности для атаки противника; 3 балла - почти полное отсутствие возможностей для атаки противника; 4 балла - полученное очко.

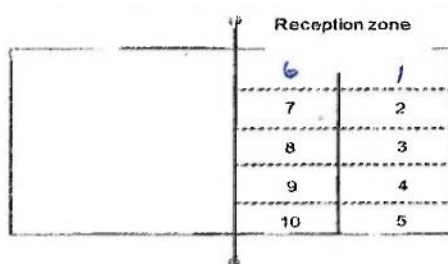


Рисунок 1 – Зоны приема мяча

Авторами установлено, что прием мяча снизу представляет собой тип приема, который чаще всего используется игроками (94,7%) (таблица 1). При этом он позволяет игрокам снижать скорость мяча, осуществлять перехват мяча под разными углами и с разной траекторией движения. Другие типы приемов используются гораздо реже (<5%), в качестве вспомогательного средства, когда выполняющий прием игрок не успевает принять удобную позицию, и обладают очень малой эффективностью.

Таблица 1 – Эффективность технических элементов, применяемых при приеме мяча в мужском пляжном волейболе

| | Прием снизу | | Прием сверху | | Другие | | Итого | |
|------------------------------------|-------------|------|--------------|------|----------|------|----------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Ошибка | 73 | 1,5 | 1* | 16,7 | 55* | 20,8 | 129 | 2,5 |
| Отсутствие возможностей для атаки | 72 | 1,5 | 0 | 0,0 | 24 | 9,1 | 96 | 1,9 |
| Возможности для атаки | 1934 | 40,3 | 4* | 66,7 | 145* | 54,7 | 2083 | 41,1 |
| Максимальные возможности для атаки | 2719* | 56,7 | 1 | 16,7 | 41 | 15,5 | 2761 | 54,5 |
| Частота | 4798 | 94,7 | 6 | 0,1 | 265 | 5,2 | 5069 | 100,0 |
| Коэффициент | 2,52 | | 1,83 | | 1,65 | | 2,47 | |
| Соотношение | 1 : 0,03 | | 1 : 1,00 | | 1 : 1,34 | | 1 : 0,05 | |

Примечание: * - $P < 0,001$.

В работе указывается, что прием после силовой подачи в прыжке отличался более низкой эффективностью (42,7%) по сравнению с планирующей

подачей в прыжке и подачей из положения стоя (64,8% и 59,3%, соответственно). При этом силовая подача в прыжке приводила к значительно большему количеству ошибок при приеме (8,9%), тем самым ограничивая возможности проведения атаки принимающими ее игроками (таблица 2).

Таблица 2 – Техника выполнения подач и эффективность приемов мяча в мужском пляжном волейболе

| | Подача стоя | | Силовая подача в прыжке | | Планирующая подача в прыжке | | Итого | |
|------------------------------------|-------------|------|-------------------------|------|-----------------------------|------|----------|-------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Ошибка | 15 | 1,5 | 195* | 8,9 | 36 | 1,9 | 246 | 4,8 |
| Отсутствие возможностей для атаки | 10 | 1,0 | 56* | 2,5 | 28 | 1,4 | 94 | 1,8 |
| Возможности для атаки | 328 | 32,7 | 1013 | 46,4 | 721 | 37,9 | 2062 | 40,3 |
| Максимальные возможности для атаки | 650* | 64,8 | 920* | 42,1 | 1144 | 59,3 | 2714 | 53,0 |
| Частота | 1003 | 19,6 | 2184 | 42,7 | 1929 | 37,7 | 5116 | 100,0 |
| Коэффициент | 2,61 | | 2,22 | | 2,54 | | 2,42 | |
| Соотношение | 1 : 0,02 | | 1 : 1,21 | | 1 : 1,03 | | 1 : 0,09 | |

Примечание: * $P < 0,001$.

Также отмечено, что любые типы подач, направленные в зоны «2» и «4», приводили к значительно большему количеству приемов мяча, предоставляющих все возможности для последующей атаки (рисунок 2). При этом низкая эффективность приемов в дальних боковых зонах (зоны 1 и 5) обусловлена необходимостью быстро менять свои позиции принимающими мяч игроками.

| Подача стоя (n = 1,004) | | | | | | Силовая подача в прыжке (n = 2,200) | | | | | | Планирующая подача в прыжке (n = 1,928) | | | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|-------|
| А | 5.5% | 34.2% | 15.5% | 24.5% | 4.9% | 5.5% | 38.6% | 13.6% | 32.5% | 4.8% | 6.7% | 30.7% | 16.1% | 27.7% | 6.5% | 6.7% | 30.7% |
| Б | 2.47 | 2.70 | 2.55 | 2.67 | 2.42 | 1.92 | 2.43 | 1.94 | 2.44 | 1.90 | 2.48 | 2.59 | 2.41 | 2.69 | 2.43 | 2.48 | 2.59 |
| В | 54.5% | 71.4% | 62.7% | 69.4% | 45.1% | 29.8% | 51.2% | 27.5% | 51.8% | 28.2% | 52.1% | 62.8% | 50.4% | 70.1% | 51.0% | 52.1% | 62.8% |
| А | 1.2% | 3.8% | 4.9% | 2.9% | 2.5% | 0.5% | 0.9% | 2.0% | 1.0% | 0.7% | 1.8% | 3.2% | 2.9% | 2.2% | 2.2% | 1.8% | 3.2% |
| Б | 2.50 | 2.60 | 2.44 | 2.63 | 2.63 | 1.52 | 2.08 | 2.05 | 1.80 | 1.62 | 2.36 | 2.49 | 2.37 | 2.57 | 2.54 | 2.36 | 2.49 |
| В | 57.1% | 59.5% | 59.3% | 70.4% | 70.4% | 16.1% | 33.3% | 47.4% | 45.0% | 28.6% | 44.7% | 55.4% | 55.0% | 59.5% | 54.3% | 44.7% | 55.4% |

А - частота (процент), Б - коэффициент эффективности, В - процент приемов мяча.

Пунктирной линией схематически обозначены зоны приема мяча на площадке.

Рисунок 2 – Показатели приема мяча, обеспечивающие максимальные возможности для атаки, в зависимости от типа подачи и зоны приема в мужском пляжном волейболе

Таблица 3 – Влияние атакующего удара (спайка) на результаты розыгрышей и эффективность приемов мяча в мужском пляжном волейболе

| | Эффективность приема | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|------|------------------------------------|------|----------|-------|
| | ограниченные возможности для атаки | | максимальные возможности для атаки | | Итого | |
| Эффективность спайка | n | % | n | % | n | % |
| Ошибка | 337 | 16,6 | 350* | 12,8 | 687 | 14,4 |
| Максимальные возможности для атаки | 70 | 3,4 | 73 | 2,7 | 143 | 3,0 |
| Ограниченные возможности для атаки | 458 | 22,5 | 533 | 19,5 | 991 | 20,8 |
| Отсутствие возможностей для атаки | 148 | 7,3 | 167 | 6,1 | 315 | 6,6 |
| Очки | 1023 | 50,2 | 1610* | 58,9 | 2633 | 55,2 |
| Частота | 2036 | 42,7 | 2733 | 57,3 | 4769 | 100,0 |
| Коэффициент | 2,71 | | 2,96 | | 2,85 | |
| Соотношение | 1 : 2,28 | | 1 : 2,10 | | 1 : 2,18 | |
| Эффективность | 33,7 % | | 46,1 % | | 40,8 % | |

Примечание: * - $P < 0,001$.

Авторами установлено, что приемы мяча, обеспечивающие выполняющему спайк волейболисту максимальные возможности для проведения атаки, приводили к значительно большему количеству полученных очков, значительно меньшему числу ошибок (таблица 3) и, соответственно, предоставляли значительно более высокие возможности выигрыша розыгрыша (таблица 4).

Таблица 3 – Зависимость между эффективностью приема и результатом розыгрыша в мужском пляжном волейболе

| | Проигрыш | | Продолжение игры | | Выигрыш | | Итого | |
|-----------|----------|------|------------------|------|---------|------|-------|------|
| | n | % | n | % | n | % | n | % |
| Ошибка | 245 | 26,3 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 245 | 4,7 |
| | 10 | 1,1 | 73 | 4,7 | 13 | 0,5 | 96 | 1,9 |
| для атаки | 334 | 35,8 | 699 | 45,3 | 1051* | 38,8 | 2084 | 40,2 |
| для атаки | 343 | 36,8 | 772 | 50,0 | 1646* | 60,7 | 2761 | 53,2 |
| Частота | 932 | 18,0 | 1544 | 29,8 | 2710 | 52,3 | 5186 | 100 |

Примечание: * - $P < 0,001$.

Закключение. На основании полученных данных авторы утверждают, что прием мяча представляет собой фундамент для построения атаки команды, указывая на устойчивую зависимость между его эффективностью, качеством атакующего удара (спайка) и вероятностью выигрыша розыгрыша во время игры

в пляжном волейболе. При этом полученные результаты рекомендуется использовать в качестве модельных характеристик для анализа матчей и тренировок высококвалифицированных спортсменов.

Литература.

1. Palao J.M., Hernandez-Hernandez E., Lopez-Martinez A.B., Manzanares P., Valades D., и Ortega-Toro E. Establishing technical and tactical performance goals for elite men's beach volleyball players // J Sport Human Perf. - 2018. - №6(1).-P. 1-8.
2. Simac M., Grgantov Z., Milic M. Situational efficacy of top Croatian senior beach volleyball players // Acta Kinesiologica. - 2017. - Vol. 11. Iss. 2. - P. 35-39.
3. Filgueiras A. Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball: A Single Case Study // Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Sao Paulo, Brasil, Dezembro, 2016. - Vol.6. - №- 3. - P. 57-76.

7.ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОВТОРНЫХ АТАКУЮЩИХ РОЗЫГРЫШЕЙ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

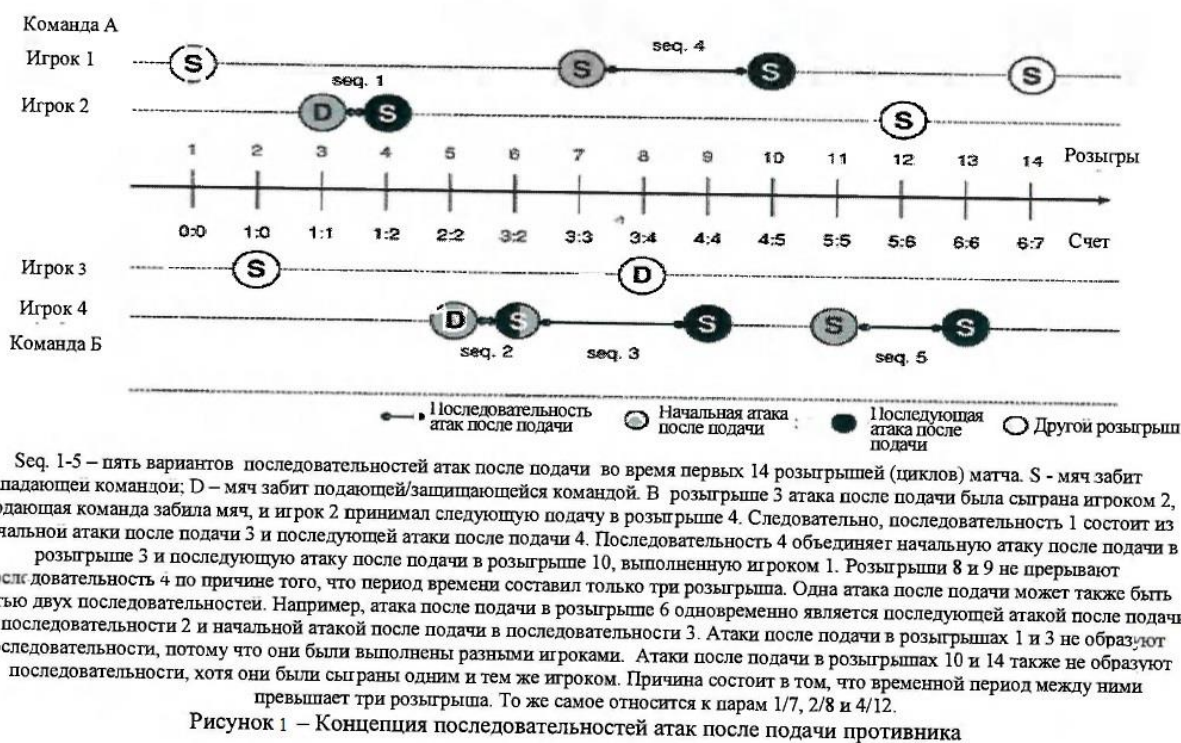
(В.В. Костюков, Е.А. Прусакова, О.Н. Костюкова)

Работа-источник: Link D., Wenninger S. Performance Streaks in Elite Beach Volleyball -Does Failure in One Sideout Affect Attacking in the Next? // Frontiers in Psychology, 2019. – Vol. 10. – Art 919. – P. 1-8.

Введение. Прием подачи является наиболее простым и контролируемым действием в пляжном волейболе, чем защита от атакующего удара, при котором мяч посылается ближе к сетке и остается меньше времени на защитные действия. Однако, если игроку во время игры в нападении после подачи противника не удастся забить мяч, то у него возникает повышенная потребность переломить ход игры во время следующей атаки. К тому же в пляжном волейболе команда состоит только из двух игроков и замены не разрешены, поэтому игроки подвержены большому грузу ответственности за исход игры по сравнению с другими видами спорта где есть замены игроков.

Результаты и обсуждение. Немецкие ученые D. Link, S. Wenninger (2019) [3] рассмотрели потенциальное влияние неудачной атаки после подачи противника на результаты выполняемого тем же игроком атакующего удара в следующем розыгрыше. Для этого была изучена техника выполнения и результативность последовательностей атак после подачи противника, состоящих из двух «регулярных атак»: «начальной» и «последующей» (включающих прием, передачу и атакующий удар), с участием одного и того же принимающего/нападающего игрока в течение одной и той же партии за время четырех розыгрышей, не прерываемых тайм-аутом (рисунок 1). Всего авторы изучили 79422 розыгрыша, включая 28974 последовательности атак после подачи (12755 для мужчин и 16219 для женщин). В результате были проанализированы «базовый показатель частоты проявления» (#базовый - количество атак после подачи в данной категории, деленное на количество всех атак после подачи) и «базовый показатель попаданий» (Попбазовый - количество попаданий, деленное на количество атак после подачи в данной категории) всех

атак после подачи в категории техники атакующего удара; «показатель смены техники» (#Смена - количество последовательностей, в которых техника начальной атаки после подачи отличалась от техники последующей атаки после подачи, деленное на количество всех атак после подачи в данной категории) и «показатель попаданий при смене техники» (Попсмена - количество удачных последующих атак после подачи, в которых изменялась техника атакующего удара, деленное на количество всех атак после подачи данного вида); «показатель шотов» (#шот — количество последующих атак после подачи, деленное на количество последующих атак после подачи, в которых применялся шот) и «показатель попаданий шотов» (Попшот - количество удачных последующих атак после подачи с применением шота), а также «показатель спайков» (#спайк) и «показатель попаданий спайков» (Попспайк) определяемые так же, как показатели шотов.

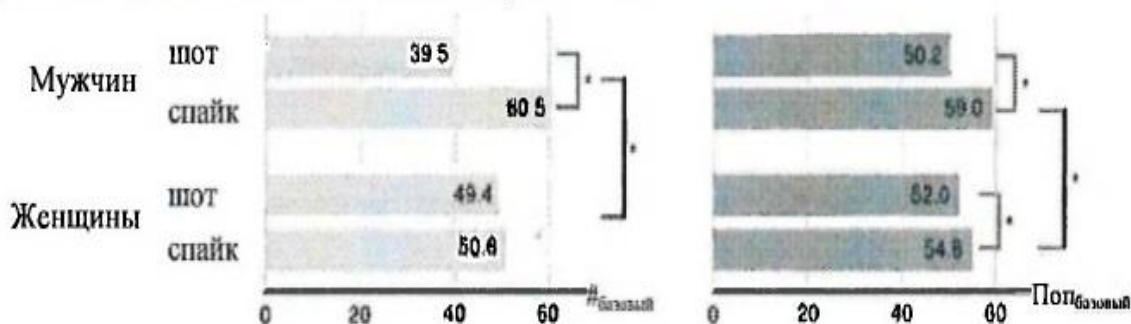


Полученные авторами данные свидетельствуют, что в мужском пляжном волейболе спайки приводят к достижению большего успеха по сравнению с шотами, поэтому спортсмены используют эту технику чаще (рисунок 2а). В женских матчах выявлены примерно равные шансы на успех при применении спайков и шотов. Авторами также установлено, что неудача в начальной атаке после подачи приводит к смене техники выполнения атакующего удара в

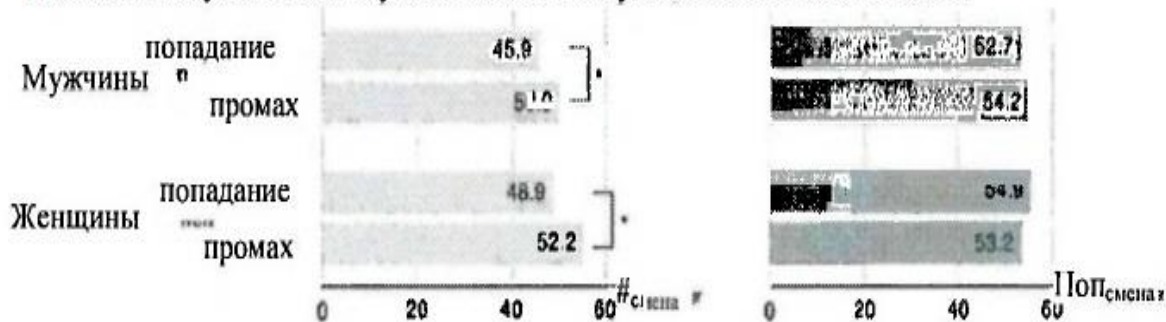
последующей атаке после подачи игроками как мужского, так и женского пола (рисунок 2б). При этом как мужчины, так и женщины стараются не применять шот снова, если его выполнение привело к промаху в предшествующей атаке после подачи (рисунок 2в), а в качестве альтернативы предпочитают использовать жесткий спайк. Этот более свойственно для мужских команд, у которых результативность спайков выше, чем в женских. Вместе с тем в женском пляжном волейболе неудачи в начальных атаках после подачи противника оказывали большее отрицательное влияние на результативность в последующих атаках после подачи (например, женщины чаще промахивались при выполнении шота после того, как их постигла неудача при выполнении спайка).

Авторы также указывают, что высококвалифицированные игроки отличаются высокой психической работоспособностью и устойчивостью, в том числе, к неудачам в игровых моментах. Тем не менее, ими установлен факт влияния последовательности удачных или неудачных атак после подачи противника на технико-тактические действия спортсменов высокого класса, что указывает на важность полученных результатов для пляжного волейбола.

а) Базовые показатели атак после подачи противника



б) Влияние неудачи на смену техники в последующих атаках после подачи





а) - базовые показатели частоты проявления ($\#_{\text{базовый}}$) и базовые показатели попадания ($\text{Поп}_{\text{базовый}}$) шотов и спайков в атаках после подачи. б) - показатель смены техники ($\#_{\text{смена}}$) и показатель попадания при смене техники ($\text{Поп}_{\text{смена}}$) в последующих атаках после подачи, в которых наблюдается смена техники, в зависимости от результата начальной атаки после подачи. в) - показатели частоты проявления шотов ($\#_{\text{шот}}$) и показатели попадания шотов ($\text{Поп}_{\text{шот}}$) в последующих атаках после подачи в зависимости от техники начальной атаки после подачи и результата начальной атаки после подачи. * - статистически значимые различия между атаками после подачи противника

Рисунок 2 – Показатели техники и результативности выполнения последовательных атак после подачи противника

Заключение. Авторы рекомендуют использовать анализ последовательностей удачи/неудачи на индивидуальном уровне, поскольку знание моделей (стереотипов) поведения позволит избавиться игрокам от шаблонной техники в процессе тренировок и поможет им действовать более непредсказуемо в игре. Представленный анализ также целесообразно применять при разработке стратегий матча, с целью более эффективного выявления моделей поведения противника после промахов. При этом авторы считают, что применение анализа данных последовательностей совместно с другими дополнительными переменными, например направлением атаки, будет способствовать дальнейшему повышению качества тренировочного процесса в пляжном волейболе.

Литература:

1. Jimenez-Olmedo J.M., Pueo Â., Penichet-Tomas A., Chinchilla-Mira J.J., Perez-Turpin J.A. Physiological work areas in professional beach volleyball: A case study // Retos. - 2017. - ¹ 31. - P. 94-97.
2. Palao J.M., Hernandez-Hernandez E., Lopez-Martinez Â.Â., Manzanares

P., Valades D., è Ortega-Toro E. Establishing technical and tactical performance goals for elite men's beach volleyball players // J Sport Human Perf. - 2018. - 6(1).-P. 1-8.

3. Medeiros A.I.A., Marcelino R., Mesquita I.M., Palao J.M. Performance differences between winning and losing under-19, under-21 and senior teams in men's beach volleyball // International Journal of Performance Analysis in Sport. -2017.-Vol. 17 .-№. 1-2.-P. 96-108.

8. ОБРАЗНОЕ (МЫСЛЕННОЕ) ВЫПОЛНЕНИЕ ПОДАЧ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

(В.В. Костюков; И.М. Дементьева; О.Н. Костюкова; В.В. Павлов)

Работа-источник: Filgueiras A. Imagery for the Improvement of Serving in Beach Volleyball: A Single Case Study // Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Sao Paulo, Brasil, Dezembro, 2016. - Vol.6. -№- 3. - P. 57-76.

Введение. Хорошая психологическая подготовленность пляжных волейболистов обуславливает их успешную двигательную деятельность в этом виде спорта, проходящую в сложных условиях - повышенная температура воздуха, рыхлая песчаная игровая поверхность, два игрока, отсутствие замен.

Известно, что образное представление, то есть воспроизведение в уме любой реальной ситуации, обеспечивает повышение результативности деятельности в этой ситуации.

Результаты и обсуждение.

Ученый из Бразилии А. Filgueiras (2016) разработал эффективную психологическую практику для совершенствования техники, повышения эффективности психомоторного контроля и точности выполнении подачи в пляжном волейболе. Данная практика применения образных представлений представляет собой комбинацию типов мысленных образов из «модели ПАИВИО» и компонентов, характеризующих поведение, «модели PETTLER».

Семи-факторная «теоретическая модель образных представлений двигательной деятельности PETTLER» включает мысленные образы, необходимые для эффективного воспроизведения действий в уме: physical (физическое состояние), environment (окружение), task (задание), timing (время), learning (обучение), emotional (эмоция) и perspective (перспектива).

«Модель Паивиио» основана на двух мыслительных аспектах:

- когнитивный (познавательный) аспект включает: когнитивные общие (КО) мысленные образы, охватывающие планы и стратегии умственного воспроизведения; когнитивные специальные (КС) мысленные образы, представляющие собой мысленную репетицию физических и двигательных навыков и умений;

- мотивационный аспект содержит: мотивационные общие активирующие (МО-А) мысленные образы (представления возбуждения и тревоги во время соревнований); мотивационные общие регулирующие (МО-Р) мысленные образы (используемые для представления контроля над эмоциями и уверенности в себе); мотивационные специальные (МС) мысленные образы (представления победы и процесса достижения и выполнения цели).

Разработанная практика включала 18 (восемнадцать) 45-минутных экспериментальных тренировок, рассчитанных на выполнение в течение 4 месяцев, и проводилась с высококвалифицированным игроком перед играми Мирового тура по пляжному волейболу.

Первые тренировки были посвящены выбору и воспроизведению в уме лучшей подачи среди всех, выполненных спортсменом в течение предыдущего сезона. Отобранная подача была подробно проанализирована в контексте воспоминаний спортсмена: его физическое состояние при выполнении этой подачи (оказывающее влияние на биомеханические характеристики), публика, пресса, противники и другие компоненты окружения, концентрация фокуса внимания только на выполнении задания и больше ни на чем другом, тренировки, эмоциональное возбуждение, волнение и тревожность до и во время подачи, а также формирование образных представлений с учетом обеих перспектив: внутренней/от первого лица и внешней/от третьего лица.

Следующие 16 тренировок представляли собой непосредственно мысленные тренировки. Участник исследования должен был представлять себе подачу, соблюдая следующие пять этапов формирования мысленных образов: а) когнитивные специальные мысленные образы - сама подача, включая элементы модели PETTLER: биомеханика и сенсорно-моторная информация, различное окружение, изменения времени подачи, фокусирование на выполнении задания, эволюция обучения данному навыку, эмоциональное возбуждение и контроль тревожности (при этом необходимо было формировать данные образные представления два раза подряд, сначала с позиции внутренней перспективы (взгляд на происходящее изнутри, своими глазами) и с позиции внешней перспективы (взгляд со стороны)); б) когнитивные общие мысленные образы -

изменения подач в зависимости от стратегии игры: подачи на линии, с углов и середины площадки, включая описанные ранее элементы модели PETTLER; в) мотивационные общие активирующие мысленные образы -эмоциональное возбуждение и тревожность при воображении направления подачи против разных противников; г) мотивационные общие регулирующие мысленные образы — полный контроль над эмоциями с фокусом внимания на наиболее волнующих ситуациях, таких как конец матча, пение и крики болельщиков команды-противника или требования результатов со стороны публики; д) мотивационные специфические мысленные образы - подача, приводящая к выигрышу в матче или чемпионате. В течение каждой из 16 тренировок участник формировал образные представления в следующем порядке: КС-PETTLER (безупречная подача), КО-PETTLER (подача на линию, в угол, в центр), МО-А-PETTLER (три важнейших противника, которые вызывают самое сильное эмоциональное возбуждение, волнение и/или тревожность), МО-Р-PETTLER (конец матча, благожелательные болельщики, неблагожелательные болельщики) и МС-PETTLER (подача, приводящая к выигрышу в матче; подача, приводящая к выигрышу в чемпионате).

Последняя тренировка состояла из двух частей. Во время первой части участник должен был осознанно описать протокол применения образных представлений, который он выполнял на протяжении последних 16 тренировок. Во время второй части последней тренировки участник должен был провести свою собственную мысленную тренировку самостоятельно, задавая вопросы исследователю в случае необходимости.

Автор утверждает, что мысленная репетиция способствовала улучшению двигательного контроля и проприоцептивной чувствительности спортсмена и обеспечила повышение результативности его подачи. При этом применение образных представлений позволило спортсмену выработать практику выполнения подачи, начиная от предпрактики, то есть практики перед выполнением подачи, и вплоть до практики выполнения самой подачи. Предварительное мысленное выполнение подачи обеспечивает спортсменам повышение стабильности движений при выполнении данного задания в реальной

действительности. Также спортсмену удалось приобрести более сильную уверенность в собственных силах благодаря вере в то, что он сможет реально осуществить все действия, которые он ранее представлял себе в своем сознании.

Заключение. Игрокам в пляжный волейбол целесообразно использовать технику образных представлений, основанную на комбинированном применении «модели Паивии» и «модели PETTLER», с целью укрепления уверенности в себе, повышения результативности выполнения подач и выработки эффективной психологической практики, предваряющей выполнение подачи. Также целесообразно использовать практику, основанную на комбинации глубокого дыхания и образных представлений, в качестве стратегии для решения стрессовых ситуаций, возникающих у пляжных волейболистов во время официальных игр.

Литература:

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Учебное пособие. /Под редакцией проф. А. Г. Барабанова. Краснодар, 2008. 220 с.
2. Дементьева И.М. Психологическая устойчивость спортсменов, занимающихся пляжным волейболом / И.М. Дементьева. – Учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. – Москва: ВФВ, 2018. – С. 43-50.
3. Essential reading in sport and exercise psychology. /edited by D.Smith, M. Bar-Eli. Champaign, Ill.: Human Kinetics: 2007. - 521 p.

9. СОЦИОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Родин А.В., Луганская М.В., Прохорова К.В., Биткин В.В.

Введение. Пляжный волейбол сегодня – это динамично развивающаяся игра, в которой одно из ведущих мест занимает высокий накал противоборства атакующей стороны над обороняющейся. Следует отметить, что для достижения преимущества над соперником в процессе игры современные игроки должны с высокой эффективностью реализовывать технические приемы игры [3, 7].

Анализ литературных источников [1, 6] показал, что пляжный волейбол никогда не стоит на месте и постоянно развивается. В исследованиях авторов раскрываются тенденции развития пляжного волейбола, связанные, как с анализом общих характеристик спортсменов, так и технико-тактических изменений в рисунке игры.

Обработка большого количества существующих факторов (тенденций) игры, связанных с технико-тактическими аспектами игры, позволяют установить взаимосвязь между ними. В этой связи, исследование, посвященное анализу современных тенденций игровой и соревновательной деятельности, является актуальным и требует постоянного изучения, ведь с каждым годом конкуренция между игроками, как национального, так и «клубного» масштаба только увеличивается [2, 4, 5, 8].

Изучая литературные источники – была замечена определенно точная тенденция к увеличению темпа игры. Данная тенденция характерна для технико-тактических действий в нападении. Также данные исследования позволили сделать вывод, что только на основе глубокого анализа соревновательной деятельности, выявления основных тенденций в развитии современного пляжного волейбола возможно построение эффективной системы подготовки спортсменов различной квалификации.

Цель исследования – изучить и обосновать современные тенденции игровой и соревновательной деятельности в пляжном волейболе.

Организация исследования. Социологический опрос включал изучение

мнения тренеров и игроков команд различного уровня с целью определения значимости и современных тенденций игровой и соревновательной деятельности в пляжном волейболе.

В опросе приняли участие 20 участников от категории «игроки любители», 12 человек от категории «игроки профессионального уровня», 10 человек от категории «тренеры ДЮСШ» и 5 человек от категории «тренеры профессиональных команд». Всем респондентам было задано 7 вопросов, которые должны были выразить утвердительное мнение или отклонить утверждение в заданном вопросе.

Перечень вопросов анкетного опроса:

- 1) Считаете ли вы, что современный пляжный волейбол развивается в сторону ускорения общего темпа игры?
- 2) Считаете ли вы, что в современном пляжном волейболе все большее значение приобретают тенденции игры в нападении со скоростных передач?
- 3) По вашему мнению, в современном пляжном волейболе появляется тенденция более частого выполнения нападающих ударов со скоростных передач, чем раньше?
- 4) Согласны ли вы с мнением, что в современном пляжном волейболе игра в нападении со скоростных передач эффективнее, чем игра в нападении с высоких передач?
- 5) По вашему мнению, сыгранность игроков команды является ключевым фактором эффективности при реализации атакующих действий в соревновательной деятельности?
- 6) Считаете ли вы, что грамотное выполнение нападающих ударов влияет на психическое состояние игроков команды соперника (сбивает настрой и уверенность в своих силах)?
- 7) Рекомендуете ли вы тренерам в пляжном волейболе уделять больше внимания совершенствованию взаимодействий двух игроков?

Результаты, полученные по итогам анкетного опроса были подвергнуты обработке методами математической статистики, что позволило сформировать некоторые методические рекомендации.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя результаты опроса, представленные на рисунке 1, видно, что полученные результаты подкрепляют актуальность нашего исследования.

В отношении первого вопроса ответы распределились таким образом: ответы игроков любительского уровня показывают, что утвердительно ответило 55% опрошенных, ответы игроков профессионального уровня показывают, что утвердительно ответило 74,70% опрошенных, ответы тренеров спортивных школ показывают, что утвердительно ответило 70% тренеров, ответы тренеров профессиональных команд составляют 100% утвердительных ответов.

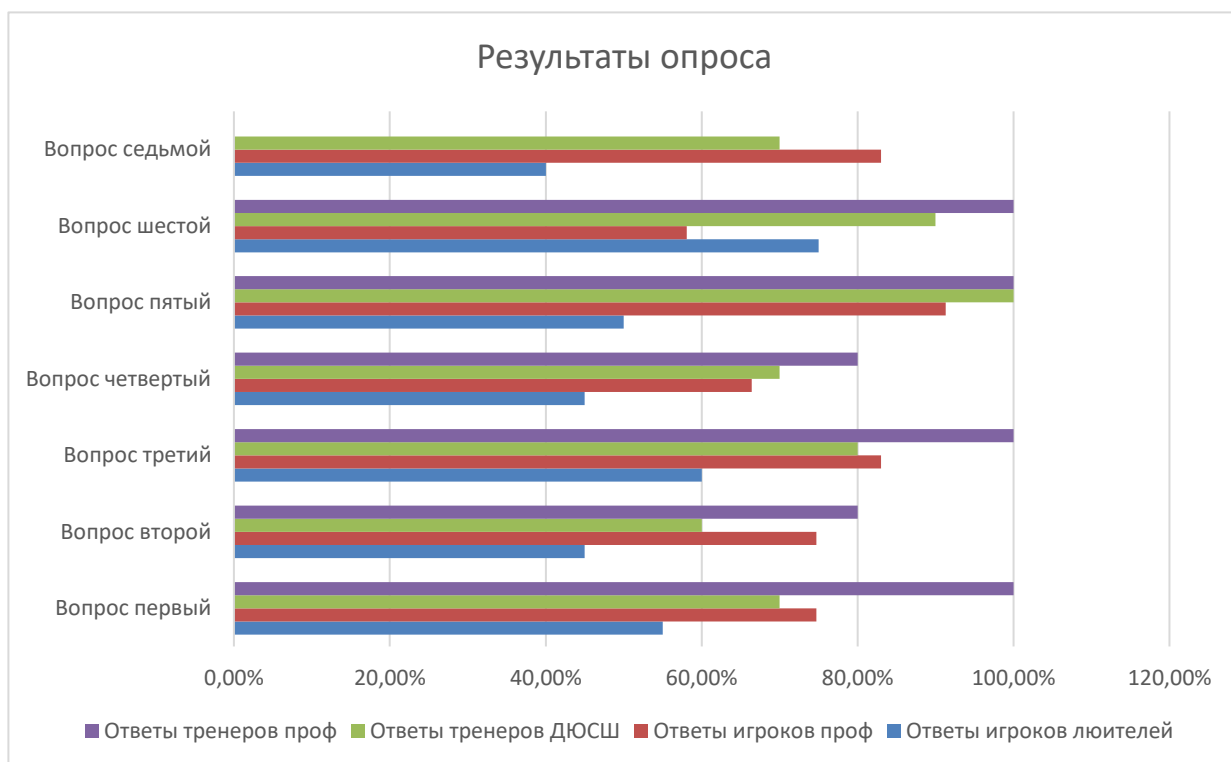


Рисунок 1. Результаты опроса тренеров и игроков команд разного уровня, %

При анализе дальнейших ответов на вопросы будут рассматриваться проценты утвердительных ответов. Так вот, при ответе на второй вопрос ответы распределились таким образом (игроки любительского уровня - 45%; игроки профессионалы - 74,70%; тренеры ДЮСШ - 60%; тренеры профессиональных команд - 80%).

Ответы на третий вопрос распределились следующим образом (игроки любительского уровня - 60%; игроки профессионалы - 83%; тренеры ДЮСШ - 80%; тренеры профессиональных команд - 100%).

Ответы на четвертый вопрос распределились следующим образом (игроки

любительского уровня - 45%; игроки профессионалы – 66,4%; тренеры ДЮСШ - 70%; тренеры профессиональных команд - 80%).

Ответы на пятый вопрос распределились следующим образом (игроки любительского уровня - 50%; игроки профессионалы – 91,3%; тренеры ДЮСШ - 100%; тренеры профессиональных команд -100%).

Ответы на шестой вопрос распределились таким образом (игроки любительского уровня - 75%; игроки профессионалы – 58,1%; тренеры ДЮСШ-90%; тренеры профессиональных команд -100%)

Ответы на седьмой вопрос распределились следующим образом (игроки любительского уровня - 40%; игроки профессионалы - 83%; тренеры ДЮСШ-70%; тренеры профессиональных команд не отвечали на данный вопрос).

Большинство «любителей», которые следят за игрой профессиональных команд – замечают, как общее ускорение (увеличение) темпа игры, так и в частных аспектах данного вопроса. Опрос не был анонимным, поэтому после получения ответов – специально проводилось мини-интервью с каждым участником (кроме профессиональных тренеров), которое показало уровень вовлеченности в изучение развития игры в целом.

Следующая группа опрашиваемых была «игроки профессиональных команд» - данная группа опрашиваемых «глубже погружена» в вопрос (проблему) исследования, данная группа отвечала чаще утвердительно, то есть большинство игроков разделяют позицию о том, что игровая и соревновательная деятельность в современном пляжном волейболе развивается по пути увеличения скорости технико-тактических действий. Опрашиваемые группы «тренеры ДЮСШ» и «тренеры профессиональных команд» - особо остро ощущают необходимость дальнейшего изучения данного вопроса.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют, что в современном пляжном волейболе атакующие действия превалируют над защитными с достаточно вариативной техникой выполнения игрового приема. Однако, для подтверждения этого тезиса целесообразно провести исследование, направленное на изучение показателей технической подготовленности спортсменов различной квалификации, специализирующихся в пляжном

волейболе.

Список литературы

1. Енченко, И.В. [Анализ подготовки спортивного резерва по пляжному волейболу в Российской Федерации](#) / И.В. Енченко, К.Н. Зайчикова // [Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация](#). - 2019. - Т.4. - №2. - С. 34-42.
2. Коляго, П.В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Коляго Петр Владимирович. – Краснодар, 2010. – 25 с.
3. Костюков, В.В. Динамика модельных характеристик ведущих спортсменов и сборных команд в пляжном волейболе / В.В. Костюков, П.В. Коляго, В.В. Смирнов // Теория и практика физической культуры, 2008. – №7. – С. 60.
4. Костюков, В.В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе: монография / В.В. Костюков. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 113 с.
5. Костюков, В.В. [Эффективность и результативность соревновательной деятельности игроков российских и зарубежных команд высокого класса в пляжном волейболе](#) / В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, В.В. Нирка // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: матер. Междунар. науч.-практ. конф. - 2019. - С. 70-72.
6. Пляжный волейбол учебно-методическое пособие всероссийской федерации волейбола / под общ. ред. В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – М.: ВФВ., 2020. – Вып. № 27. – 99 с.
7. Погребной А.И. [Современные мировые тенденции спортивной подготовки в пляжном волейболе \(обзор зарубежной литературы\)](#) / А.И. Погребной, И.О. Комлев, Е.В. Литвишко // [Физическая культура, спорт - наука и практика](#). - 2020. - №3. - С. 83-89.
8. Родин, А.В. [Педагогическая программа оценки индивидуальных технико-тактических действий спортсменов в студенческом классическом и пляжном волейболе](#) / А.В. Родин, П.В. Пустошило // [Известия Смоленского государственного университета](#). - 2016. - №1(33). - С. 298-304