

**Державний комітет України з питань фізичної культури
і спорту
Республіканський науково-методичний кабінет
Асоціація пляжного волейболу України**

ПЛЯЖНИЙ ВОЛЕЙБОЛ

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Київ – 2003

Пляжний волейбол:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності

Програма розроблена під керівництвом: М.П.Піменова, доцента, заслуженого майстра спорту; І.М.Тищенко, президента Асоціації пляжного волейболу України, майстра спорту.

Програму підготували:

- В.К. Лисянський - доцент кафедри спортивних і рухливих ігор Харківської академії фізичної культури, заслужений тренер Росії;
- Ю.Т. Похолоденчук - д-р пед. наук, проф., зав. кафедри фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова;
- В.А. Томашевський - майстер спорту, зав. кафедри фізичного виховання Національної академії образотворчих мистецтв і архітектури;
- Є.Ю. Дорошенко - канд. пед. наук, заст. декана факультету фізичного виховання Запорізького державного університету;
- Г.М. Романов - канд. мед. наук, доцент Київського медичного університету;
- І.В. Богданова - ст. тренер з пляжного волейболу Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту;
- С.В. Шаляпін - директор ДЮСШ № 2 (м. Кременчук), заслужений тренер України;
- Г.Д. Подденежний - ст. тренер відділення волейболу Київського спортивного ліцею-інтернату, заслужений тренер України;
- Ю.О. Козлов - президент волейбольного спортивно-фізкультурного клубу "Літаючий м'яч" (м. Кременчук);
- Т.Б. Тищенко - заст. декана факультету фізичного виховання Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

Програма обговорена та ухвалена Асоціацією пляжного волейболу України, отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

Редактор О.П.Моргушенко

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

© Республіканський науково-методичний кабінет
Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту

ВСТУП

Останнім часом пляжний волейбол набуває широкого розповсюдження та популярності як у світі, так і в Україні зокрема. На відміну від минулих років він досяг високого професійного рівня. Змагання у версіях AVP та FIVB не поступаються сезонам у NHL (хокей) та NBA (баскетбол) і тривають більш ніж півроку. Волейбол на піску включений до програми Олімпійських ігор (1996, 2000, 2004 рр.). Вже з'явилися піщані волейбольні майданчики під дахом.

Ця гра, на відміну від класичного волейболу, має певні особливості, які відчутно ускладнюють як підготовку, так і змагальну реалізацію здобутих якостей, умінь та навичок. Дії гравців у пляжному волейболі відбуваються на розсипчастому нерівному ґрунті, на майданчику змушені діяти двоє гравців, в той час як у класичному волейболі - шестеро. У пляжних волейболістів значно більші змагальні навантаження. Необхідно також враховувати реальні труднощі, які виникають при спробі здійснення навчальних (тренувальних) ігор як засобу тренування. "Свій" майданчик знадобиться не для 12 гравців, а вже для кожних чотирьох, хай навіть і шести. Слід мати на увазі й таку методичну вимогу: початковий етап засвоєння прийомів техніки повинен відбуватися на рівному твердому покритті.

Підготовка кваліфікованих гравців вимагає тренувань протягом усього року. У деяких ДЮСШ країни створені відділення з пляжного волейболу, що зумовило нагальну потребу в навчальній програмі, розробленій безпосередньо для пляжного волейболу. Програма складена на підставі нормативних документів Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, Міністерства освіти і науки України, Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу олімпійського резерву (СДЮШОР), рекомендацій фахівців з пляжного волейболу.

У навчальній програмі представлені завдання для груп початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та груп вищої спортивної майстерності, зміст навчального матеріалу з основних компонентів фізичної, технічної, тактичної, теоретичної, психологічної та інтегральної підготовки, а також з інструкторської та суддівської практики.

Вперше розглядається питання про особливості планування і моделювання навчально-тренувального процесу волейболісток.

Наведені рекомендації щодо розподілу часу по періодах, етапах і тижнях річних циклів навчання, кількість тренувальних занять, модельні тижневі цикли для окремих етапів тренування, нормативні вимоги з відбору учнів до навчання та контролю за станом підготовки волейболістів тощо.

Таким чином, навчальна програма деталізує зміст роботи ДЮСШ, СДЮШОР у групах за спеціалізацією "пляжний волейбол" по роках навчання.

1. ЗАГАЛЬНІ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

Система багаторічної підготовки волейболістів потребує тривалого часу, який умовно можна розділити на декілька послідовних і взаємозв'язаних етапів: початкової підготовки, навчально-тренувальний, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

Для кожного етапу визначені вікові межі та терміни навчання:
етап початкової підготовки – 8-11 років, термін навчання 3 роки;
етап поглибленої спеціалізації - 11-16 років, термін навчання 5 років;
етап спортивного удосконалення - 16-18 років, термін навчання 3 роки;
етап вищої спортивної майстерності - 19 років і старші.

Групи початкової підготовки та спортивно-оздоровчі комплектуються з учнів загальноосвітніх шкіл, які мають бажання займатися саме пляжним волейболом. Ніяких спеціальних вимог чи іспитів впроваджувати небажано.

У цих групах головними завданнями є прищеплення любові до обраної гри, працьовитості на тренуваннях, засвоєння культури рухів, розвиток гнучкості, спритності тощо.

Знайомство з найпростішими елементами прийомів техніки доцільно здійснювати на рівному та твердому ґрунті (у залі чи на повітрі). Вправи ж для розвитку гнучкості, спритності, виконання складно-координаційних вправ, рухливі ігри слід проводити на піску, тирсі або у воді.

Навчально-тренувальні групи складаються з підлітків, що довели свою обдарованість в обраній спортивній діяльності та виконали нормативні вимоги із спеціальної фізичної підготовки, а також з найпростіших елементів техніки.

Слід усвідомити, що саме протягом цих п'яти тренувальних років учні повинні досконало оволодіти технікою всіх прийомів гри в повній їх різноманітності.

Групи спортивного удосконалення реально створюються лише за умов наявності серед учнів “пари” чи “трійки” гравців, які б склали команду (команди) для участі в юнацькій (молодіжній) першості України.

На цьому етапі волейболісти повинні оволодіти універсалізмом. Найскладніші прийоми техніки гри повинні виконуватись у найскладніших умовах.

Група вищої спортивної майстерності може бути створена за рекомендацією тренерської ради Асоціації пляжного волейболу України. Гравці цього рівня повинні тренуватися та змагатися за програмою та методикою кращих професіональних команд світу.

У спортивній практиці існує три стадії відбору: початковий відбір; перспективний відбір; комплектування команд. Перша стадія – спортивна орієнтація і відбір у групи початкової підготовки; друга – відбір до навчально-тренувальних і груп спортивного удосконалення; третя стадія – комплектування команд майстрів і збірних команд.

2. НАПОВНЕНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП, НАВАНТАЖЕННЯ, ТРЕНУВАЛЬНІ РЕЖИМИ

Рекомендації щодо наповненості навчальних груп і режиму навчально-тренувальної роботи для різних рівнів підготовки наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Наповненість навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи

Етап підготовки	Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Спортивні вимоги
			учнів у групі	годин на тиждень	
Спортивно-оздоровчій	Увесь термін	8	12	6	-
Початкової підготовки	1-й	9	10	6	Тести зі спеціальної фізпідготовки
	Більше року	10	10	8	Те ж саме і тести з окремих елементів техніки гри
Навчально-тренувальний	1-й	11-12	10	12	Тести з усіх прийомів техніки гри
	2-й	12-13	10	14	Виконання “Моделі” у змаганнях
	3-й	13-14	8	18	II юн. р.
	Більше 3	15-16	8	20	Виконання I юн. р., участь у першості України
Спортивного удосконалення	1-й	16-17	6	24	Участь у чемпіонаті України
	2-й	17-18	6	26	Те ж саме та виконання I р.
	Більше 2	18-20	6	28	Те ж саме та участь у фінальних змаганнях чемпіонату України. Виконання нормативу КМС
Вищої спортивної майстерності	Увесь термін	20 і старші	4	32	1-6-е місце в чемпіонаті України. Участь у міжнародних турнірах за різними версіями. Підтвердити звання КМС та увійти до складу команди вищої ліги

Примітки:

1. Групи спортивного удосконалення, як виняток, можуть складатися з 4 спортсменів за наявності 2 з них у складі збірної команди країни.

2. При ДЮСШ можуть бути створені спортивно-оздоровчі групи. Порядок їх комплектування і режим такі, як і у групах початкової підготовки. Спортивно-оздоровчі групи можуть бути резервними для спортивних груп.

3. Дозволяється відхилення віку учнів, зазначеного у програмі, на 1 рік у той чи інший бік.

Зарахування учнів здійснюється наказом по школі. Переведення до групи наступного року навчання відбувається за рішенням тренерської (педагогічної) ради на підставі виконання учнями вимог та рекомендацій тренера.

До навчально-тренувальної групи можуть бути зараховані учні, що пройшли навчання на початковому етапі підготовки щонайменше протягом одного року.

Таблиця 2

Розподіл навчально-тренувальних обсягів у річному циклі підготовки, год.

Показник і вид підготовки	Група											
	Початкової підготовки			Навчально-тренувальна					Спортивного удосконалення			Вищої спортивної майстерності
	Рік навчання											
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Обсяг тренувань на тиждень	6	8	8	12	14	18	20	22	24	26	28	32
Теоретична підготовка	6	8	10	16	20	26	30	36	38	38	40	42
Фізична підготовка - усього	120	154	154	186	228	290	295	306	313	313	336	358
У тому числі:												
загальна	60	70	70	75	88	112	115	120	116	100	100	100
спеціальна	60	84	84	111	140	178	180	186	197	213	236	258
Технічна підготовка	100	136	140	267	286	322	324	328	343	322	366	398
Тактична підготовка	14	22	36	48	68	100	150	210	280	375	396	510
Волейбол у рухливих іграх	42	58	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-
Змагальна підготовка	-	-	14	29	60	110	135	140	140	160	176	200
Тестування (нормативні іспити)	6	6	10	10	10	16	26	36	38	40	30	28
Разом ...	288	384	384	576	672	864	960	1056	1152	1248	1344	1536

Продовження табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Педагогічний резерв	24	32	32	48	56	72	80	88	96	104	112	128
Усього:	312	416	416	624	728	936	1040	1144	1248	1352	1456	1664
Кількість днів змагань	-	-	10	20	40	45	50	50	50	60	60	65-70
Співвідношення видів підготовки, %:												
фізична	42	40	40	32	33	34	30,7	29	27	25	25	23
технічна	35	35	36	46	43	37	33,7	31	30	26	27	26
змагальна	-	-	3	5	9	13	14	13	12	13	13	13

Примітки:

1. У навчальному періоді тренувальний цикл триває 35 тижнів, у літньому – 13. У групах спортивного удосконалення (3-й рік) та вищої спортивної майстерності розподіл тренувальних обсягів на навчальний та літній періоди – умовний.

2. Під час канікул обсяг тренувань може збільшуватись за бажанням тренерів та за узгодженням тренерської чи педагогічної ради.

3. Передбачені 4 тижні перехідного періоду (починаючи з навчально-тренувальних груп), під час якого проводяться індивідуальні, самостійні заняття згідно із завданням тренера.

Пропоновані рекомендації мають сенс для тих тренувальних занять, які присвячені вивченню засад техніки гри. Навіть незначне стомлення негативно впливає на засвоєння нових умінь та навичок (умовно-рефлекторних зв'язків).

Юні волейболісти ефективно засвоюють нові рухи та прийоми протягом 30-45 хв. (шкільний урок). І навіть вивчаючи технічні дії на початку занять, наступні за цим навантаження виявляються шкідливими для засвоєння нових вмінь та їх закріплення.

Таблиця 3

Розподіл тренувальних занять та їх тривалість у тижневому циклі підготовки, год.

Група	Рік навчання	Кількість занять на тиждень	День тижня						
			Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Початкової підготовки	1-й	а)	2	-	2	-	2	-	-
		б)	2	-	1	-	1	2	-
	2-й	а)	2	-	2	-	2	2	-
		б)	2	1	1	1	1	2	-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3-й	8 а) б)	2 2	- 1	2 2	- -	2 1	2 2	- -
Навчально-тренувальна	1-й	12 а) б)	- 2	3 2	- -	3 3	- 2	3 3	3 -
	2-й	14 а) б)	3 3	- 3	3 2	3 -	- 3	3 3	2 -
	3-й	18 а) б)	3 2+2	3 2+3	3 2	3 -	3 2+3	3 2	- -
	4-й	20 а) б)	4 2+2	3 2+3	3 3	3 2+2	3 2+2	4 -	- -
	5-й	22 а) б)	2 2	2+2 2+2	2+2 2+3	-	2 2+2	2+3 2+3	2+3 2
Спортивного удосконалення	1-й	24 а) б)	4 1	4 3+3	4 2+3	4 -	4 1+3	4 1+3	- 1+3
	2-й	26 а) б)	4 2	4 2+3	4 2+2	- -	3+4 2+3	3+4 2+3	- 2+3
	3-й	28 а, б)	1	2+3	2+2	-	2+4	2+4	2+4
Вищої спортивної майстерності	Увесь термін	32 а, б)	2	2+3	3+2	2	2+4	2+4	2+4

Примітки:

1. а) та б) – варіанти побудови занять у тижневому циклі.
2. У групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності тренувальна робота (обсяг, кількість занять) будується не завжди за тижневим циклом. Насамперед це стосується підготовчого періоду, де тренувальний режим залежить від спрямованості конкретних мезоциклів та функціонального стану спортсменів.
3. Починаючи з навчально-тренувальних груп (4-й, 5-й роки), тренувальні режими будуються з урахуванням того, що регіональні та національні турніри проводяться, як правило, по п'ятницях, суботах, неділях (версія FIVB) або по суботах і неділях (версія AVP).

3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Особливості спортивної підготовки полягають у тісному взаємозв'язку навчання, виховання та удосконалення. Технічні прийоми, що вивчаються у процесі занять, поступово переходять у спеціальні навички, які органічно поєднуються з розвитком моральних і вольових якостей волейболістів.

Спеціальна ігрова працездатність волейболістів внаслідок систематичних тренувань підвищується. Спортивна підготовка комплексно діє на організм, підвищує його функціональні можливості, удосконалює рухові якості.

Особливе значення у тренувальному процесі надається вирішенню виховних завдань. Згуртованість команди, здатність кожного гравця віддати всі сили спільному вирішенню різноманітних ігрових завдань – запорука успіху в спортивній боротьбі.

3.1 Види спортивної підготовки

Головними завданнями спортивної підготовки волейболістів є виховання морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, оволодіння комплексом спеціальних і техніко-тактичних навичок, а також теоретичних знань з пляжного волейболу, гігієни та самоконтролю.

Враховуючи це, у тренувальному процесі можна виділити такі, пов'язані між собою види підготовки: фізична, технічна, тактична, психологічна і теоретична.

Фізична підготовка. Під терміном “фізична підготовка” розуміється розвиток фізичних якостей, потрібних для спортивної діяльності волейболістів.

Фізична підготовка сприяє загальному підвищенню працездатності організму, його загартовуванню. Ігри у пляжному волейболі проходять у складних ігрових умовах (сонце, вітер, дощ, пісок тощо) і тому неможливі без розвитку всіх видів фізичних якостей (“вибухової” сили та силової витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та рухливості у суглобах).

Фізична підготовка поділяється на загальну, допоміжну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка - це процес гармонійного розвитку рухових якостей, що впливають на ефективність тренувального процесу та досягнення високих результатів у пляжному волейболі.

Допоміжна фізична підготовка зорієнтована на виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових якостей.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей у відповідності до специфіки пляжного волейболу, особливостей змагальної діяльності.

У процесі фізичної підготовки повинні використовуватися усі засоби фізичного виховання: фізичні вправи, природні чинники загартовування та оздоровлення, режим і різноманітні гігієнічні процедури. Основна роль відводиться спеціально підібраним вправам.

Технічна підготовка - це навчання техніки рухів і дій, що є засобом ведення спортивної боротьби та методів удосконалення її. Рівень технічної підготовки кожного гравця й команди в цілому повинен бути достатньо високим, щоб забезпечити ефективне застосування різноманітних засобів за будь-якої ігрової ситуації. Техніка гри у пляжному волейболі характеризується різноманітністю прийомів, що виконуються в умовах швидких переміщень по ігровому полю. Тому спортсмени мають уміти виконувати прийом і передачу м'яча, дії у захисті

та блокуванні, подачу м'яча та нападаючі удари. При цьому окремі прийоми потрібно вміти використовувати у різних варіантах.

Тактична підготовка - це мистецтво ведення спортивної боротьби і тому має першочергове значення. Для перемоги у пляжному волейболі недостатньо бути добре фізично й технічно підготовленим. Потрібно вміло використовувати можливості кожного гравця своєї команди та слабкі місця гравців команди-суперниці. Головним завданням тактичної підготовки є виховання тактичного мислення, тобто здібності швидко та гнучко згідно з обставинами, що склалися, самостійно знаходити вірні рішення.

В умовах, коли фізична та технічна підготовленість суперників практично рівноцінна, тактична майстерність обох гравців команди часто визначає перемогу в змаганнях.

Психологічна підготовка. Досягнення стабільних спортивних успіхів неможливе без сильної волі, цілеспрямованості, рішучості та впевненості у своїх діях, а також витримки та дисциплінованості.

Психологічна підготовка є рівноцінним компонентом усього тренувального процесу, який виховує особистість спортсмена. Проводиться на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях при комплексному вирішенні різних завдань.

Здатність повністю підкоряти себе загальним інтересам, віддати усі сили командній боротьбі – закон ігрової діяльності та поведінки кожного волейболіста. Досконала психологічна підготовка, віра у свої сили та емоційне піднесення сприяють виступу команди на високому спортивному рівні, допомагають легше справлятися з різними труднощами тренувального процесу, сприяють підвищенню опору організму щодо стомлення при використанні великих та інтенсивних навантажень.

Особливого значення психологічна підготовка набуває перед змаганнями та у процесі гри і є невіддільною від інших видів підготовки.

Теоретична підготовка також є невід'ємною складовою спортивної підготовки.

Спортсмени повинні одержати знання із загальних питань теорії спорту, побудови спортивної підготовки, спеціальних відомостей усіх компонентів пляжного волейболу, що сприятиме швидкому досягненню висот спортивної майстерності. До теоретичної підготовки також відносяться: аналіз проведених тренувань, розбір конкретних зустрічей, обговорення стратегічних і тактичних планів виступу команди згідно з календарем спортивних змагань. Теоретична підготовка сприяє активізації гравців команди, творчому відношенню їх до процесу тренувань.

3.2. Зміст різних видів підготовки

Успішна змагальна діяльність у пляжному волейболі вимагає від гравців високого рівня універсальної підготовленості (вміння добре виконувати подачу та

приймати м'яч, стабільно виконувати передачі та блокування, грати в захисті). Підґрунтям цього є високий рівень фізичної підготовки.

3.2.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Гравці у пляжному волейболі повинні мати високий рівень швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості (в середньому за гру спортсмени виконують близько 100 стрибків, 250 ривків та пробігають близько 800 м).

Гравець не має заміни і тому повинен мати високий рівень фізичної підготовленості та певні психофізіологічні властивості нервової системи, які в поєднанні з ігровим мисленням забезпечують успішність змагальної діяльності та навчально-тренувального процесу: концентрація та переключення уваги, оптимальний рівень емоційного напруження тощо.

У теорії спортивного тренування фізичну підготовку умовно поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована в першу чергу на розвиток рухових здібностей спортсмена, а спеціальна – на удосконалення специфічних якостей та здібностей гравця в пляжний волейбол (близьких до змагальної діяльності за обсягом та інтенсивністю навантажень, характером рухів, рівнем розвитку рухових здібностей, їх поєднанням в специфічну морфофункціональну структуру). Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості відбувається водночас із зростанням спортивної кваліфікації при виконанні тренувальних завдань визначеної інтенсивності. Кількість різних проявів окремих рухових здібностей дуже велика. Їх удосконалення потребує застосування різних методик.

Швидкість. Більшість технічних прийомів пляжного волейболу потребує наявності у гравців високого рівня швидкості, яка значною мірою виявляється як швидкість реакції, гранична швидкість окремих рухів, швидкість пересувань різними способами. Швидкість реакції відносять до елементарних проявів швидкості, які детерміновані механізмами спадковості на генному рівні та підлягають тренуванню в обмеженому обсязі.

Гранична швидкість окремих рухів добре розвивається під час стартових прискорень (ривків) на відстань 3-9 м.

Швидкість волейболіста – це здатність максимально швидко оцінити ігрову ситуацію, переміститися до місця контакту з м'ячем і виконати техніко-тактичні дії в мінімальній для визначених умов відрізок часу. Найважливішою при грі в захисті є швидкість реакції, якщо брати до уваги, що швидкість польоту м'яча після нападаючого удару без перешкод - приблизно 30 м/с, а час польоту м'яча до поверхні майданчика після удару на відстань 6-8 м від сітки – 0,10-0,12 с.

Дії гравця за такої ситуації: побачити м'яч; оцінити швидкість і напрямок польоту м'яча; вибрати план дій і почати здійснювати його. Основна доля часу припадає на фіксацію м'яча, що рухається, очима – уміння бачити предмет і стежити за ним. Тренувальні вимоги: збільшення швидкості польоту м'яча (поступово), раптова поява м'яча (закрита сітка, через блок та ін.), скорочення дистанції (близько, ближче, ще ближче), дії гравців на очікувану або несподівану команду (сигнал) тренера.

Реакція вибору – вибір потрібної рухової відповіді з низки можливих відповідно до зміни поведінки партнера або ігрової ситуації. Основні тренувальні вимоги: поступове збільшення кількості можливих змін ігрових ситуацій, зміни положення тулуба нападаючого гравця, напрямку розбігу, руху руки, яка виконує удар по м'ячу.

Швидкість реакції на м'яч і реакції вибору – підґрунтя тактичної підготовленості волейболістів.

Швидкість пересування – здатність максимально швидко пересуватися до місця зустрічі з м'ячем з наступним виконанням технічного прийому. Засоби тренування: ривки та прискорення на 3-9 м; біг з максимальною швидкістю зі зміною напрямку і різкими зупинками; імітаційні вправи; вправи з м'ячами; фрагменти гри; рухливі та спортивні ігри.

Швидкість окремих рухів – здатність у найкоротший проміжок часу виконати удар по м'ячу, зробити передачу, виконати приймання м'яча, винести руки над сіткою при блокуванні, виконати стрибок для нападаючого удару. Засоби тренування: метання, стрибки, імітація технічних прийомів, вправи з м'ячами.

Розглянуті форми швидкості гравця в пляжний волейбол виявляються в комплексі під час гри.

Швидкість обумовлюється рухливістю нервових процесів, ступенем володіння технічними прийомами, фізичною підготовленістю, рухливістю в суглобах. Розвиваючи швидкість, потрібно дотримуватись наступних вимог:

1) вправи виконувати після якісної розминки та максимальної готовності організму до рухової діяльності;

2) тривалість однієї серії вправ та інтервали відпочинку повинні бути такими, щоб не знижувалась гранична швидкість спортсмена;

3) кількість повторень у кожній серії вправ не повинна перебільшувати 4-5 разів;

4) вправи для розвитку швидкості виконувати в першій половині тренувального заняття.

Сила. У кожній фізичній вправі проявляються силові здібності. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість руху, сприяє розвитку витривалості та спритності.

Загальна силова підготовленість гравців в пляжний волейбол характеризується комплексним розвитком сили м'язових груп. Вона формується та розвивається за допомогою виконання різноманітних фізичних вправ у процесі загальної фізичної підготовки і є підґрунтям для спеціальної фізичної підготовки. Методично правильний добір вправ повинен забезпечувати пропорційний розвиток м'язів або м'язових груп, які беруть участь у змагальних рухах.

Застосовуючи вправи з обтяженням різної ваги (гантелі, штанги, гирі, мішечки з піском, набивні м'ячі), потрібно враховувати рівень підготовленості спортсменів, їх самопочуття в день тренування. Навантаження повинні бути індивідуалізованими.

Розвиток сили знаходиться в прямій залежності від віку. На етапі початкової підготовки (10-13 років) рекомендується застосовувати динамічні вправи з невеликими навантаженнями (акробатика, гімнастика, метання, стрибки, ігри на місцевості). Вправи повинні супроводжуватися мінімальним напруженням, що виключає великі навантаження, а також значні тривалі напруження (у цьому віці слабо розвинуті м'язи живота, тазового дна, м'язи тулуба і задньої поверхні стегна). До 15 років потрібно розвивати мускулатуру в цілому, а після 15 – вибірково вплив на групи м'язів.

“Вибухова” сила. Виконання більшості технічних прийомів пляжного волейболу (подачі, нападаючі удари, блокування, приймання м'яча, гра в захисті) вимагає прояву “вибухової” сили – здатності нервово-м'язової системи переборювати опір із зростаючою швидкістю м'язового скорочення. Так, для виконання нападаючого удару потрібний комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба. Тому спеціальна підготовка гравця в пляжний волейбол повинна бути спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей.

Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального подразнення нервової системи, кількості м'язових волокон, що сприймають імпульси, витрат енергії при розтягуванні – скороченні м'язів. Тому інтервали відпочинку між серіями вправ повинні бути такими, щоб відновлювалася працездатність спортсменів. У спеціальному силовому тренуванні має застосовуватися головним чином той режим роботи, що відповідає режиму функціонування м'язів у грі. Локально спрямований вплив такого навантаження призводить до формування морфофункціональної спеціалізації організму спортсменів. Вправи повинні виконуватися з високою швидкістю скорочення м'язів.

У процесі розвитку “вибухової” сили можна застосовувати незначні (за вагою) навантаження, але надмірне захоплення навантаженнями при виконанні спеціальних вправ стримує зростання спеціальної силової підготовленості, тому що в цьому випадку навантаження переноситься також на інші м'язові групи. Вага обтяження – 10-14% максимуму.

Рекомендуються наступні методи спеціальної силової підготовки:

повторний (багаторазове подолання опору середнього рівня з граничною швидкістю). Дозування: кількість повторень у серії – 20-30; відпочинок між серіями – 1-2 хв.; кількість серій в тренуванні – 5-7;

повторно-перемінний (багаторазове подолання опору середнього рівня з неграничною кількістю повторень із зміною зусиль). Дозування: кількість повторень у серії - 5-15, відпочинок між серіями – 2-3 хв., кількість серій 3-5;

коловий (для кожної ситуації - вправи визначеного впливу для досягнення тренувального ефекту);

сполучений (розвиток швидкісно-силових здібностей в процесі виконання технічних прийомів або їх часток).

Засоби тренування: кидання набивних м'ячів (вага 0,5 – 1 кг) зверху двома руками та однією; імітування нападаючого удару (подачі м'яча) з використанням гумового амортизатора; обертальні рухи з гантелями в руках (вага 2-3 кг);

обертання кистями рук палки з намотуванням мотузки, до якої закріплений вантаж (вага 5-10 кг).

Витривалість. Сучасний пляжний волейбол припускає збереження високої ігрової активності спортсменів протягом досить тривалого часу (протягом ігрового дня залежно від регламенту турніру). За гру спортсмен виконує більше 50 стрибків для блокування, безліч ривків, падінь, кидків, щоб підняти м'яч у захисті. Частота серцевих скорочень доходить до 200 уд./хв., а показник кисневого боргу, що характеризує рівень виконаної роботи, дорівнює 70-80% максимуму. Такий вид діяльності ставить високі вимоги як до загальної, так і до спеціальної витривалості гравців у пляжний волейбол.

Загальна витривалість – базова фізична здібність, високий рівень якої сприяє прояву як спеціальних фізичних здібностей, так і ефективності техніко-тактичних дій. Рівень розвитку загальної витривалості визначається функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, рівнем обмінних процесів, координацією діяльності різних органів і систем.

Фізіологічним підґрунтям загальної витривалості є аеробні можливості організму спортсмена. Чим більшу кількість кисню може спожити організм за одиницю часу, тим більшу кількість енергії він може виробити - отже, зробити велику роботу. Аеробна продуктивність залежить переважно від діяльності систем дихання і кровообігу, тому розвиток загальної витривалості виявляється насамперед в підвищенні продуктивності серцево-судинної системи і системи зовнішнього дихання. Обґрунтована можливість і необхідність розвитку загальної витривалості у дітей віком 9-15 років. Зростання витривалості в 11-12-річних спортсменів складає 24,8%, у 12-13-річних – 16,1%, у 17-18-річних – 23,3%.

Для розвитку загальної витривалості потрібний тривалий вплив навантаження на організм. У пляжному волейболі з цією метою найчастіше використовуються кросовий біг, біг на відносно довгі дистанції, плавання, спортивні та рухливі ігри.

Методи тренування:

рівномірний – тривале навантаження (не менш ніж 20 хв.) у порівняно рівномірному помірному темпі;

повторно-перемінний – планомірна зміна швидкості виконання вправи до збільшення або зменшення (приклад: при рівномірному бігу – ривок на 20-30 м, далі рівномірний біг, ривок – біг і т.д.);

інтервальний – багаторазове повторення короткочасних “порцій” роботи при постійній тривалості пауз відпочинку. Вправи виконуються з максимальною інтенсивністю;

коловий – послідовне виконання вправ, спрямованих на розвиток сили, швидкості, спритності, в різних сполученнях.

Стрибучість – здатність гравця у пляжний волейбол стрибати високо для виконання нападаючих ударів, блокування та інших техніко-тактичних дій. Прояв стрибучості залежить від розвитку сили м'язових груп ніг і швидкості скорочення м'язових волокон цих м'язових груп. Силу м'язових груп і швидкість скорочення м'язових волокон можна розвивати окремо або паралельно. Для

розвитку сили м'язових груп використовуються вправи з навантаженням 50-80% ваги спортсмена (для юних волейболістів до 14-15 років – 10-20%) – присідання, стрибки, вистрибування з положення “присід” тощо.

Дозування: кількість повторень у підході – до появи ознак м'язової втоми і на 2-4 рази перевиконати норму; інтенсивність – середня; тривалість відпочинку між підходами – до відновлення працездатності (за самопочуттям); кількість підходів – 4-6. Треба враховувати підготовленість спортсменів, їх самопочуття при визначенні дозувань. Для розвитку швидкості скорочення м'язових волокон рекомендуються різні вправи стрибкового характеру (серійні стрибки, настрибування та зістрибування, імітації нападаючого удару і блокування, стрибки через бар'єри, стрибки після зістрибування та ін.).

Дозування: тривалість однієї серії – 10-15 стрибків; інтенсивність – без пауз між стрибками; відпочинок між серіями – 1-2 хв.; кількість серій – 5-8 у тренуванні. Для юних гравців у пляжний волейбол дозування визначають виходячи з рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості спортсменів.

Швидкісна витривалість – здатність гравця у пляжний волейбол виконувати переміщення і технічні прийоми з високою швидкістю протягом всієї гри. М'язова робота для такого способу діяльності проходить у “безкисневих” умовах. Домінуючим в енергопостачанні є анаеробний процес. Тому розвиток і прояв швидкісної витривалості спираються насамперед на високий рівень анаеробної продуктивності, підготовленості опорно-рухового апарату, силу психічних процесів, економічність спортивної техніки. Зазначені компоненти прояву швидкісної витривалості юних гравців у пляжний волейбол (9-15 років) перебувають у природній стадії розвитку і на невисокому рівні, що знижує можливості спеціальної витривалості дітей (це положення поширюється і для стрибкової витривалості).

Для розвитку швидкісної витривалості добираються вправи на “швидкість” (бігові, імітаційні, основні та ін.), які виконуються багаторазово і тривалий час.

Дозування: тривалість однієї серії – 30 с-2 хв.; інтенсивність – максимальна; відпочинок між серіями – 1-3 хв.; кількість серій – 5-8. Коливання дозувань фізичного навантаження пов'язані з характером використовуваних вправ.

Стрибкова витривалість – здатність багаторазово виконувати стрибкові ігрові дії (нападаючі удари, блокування, інші дії) протягом всієї гри без зниження ефективності техніки й тактики. М'язова робота проходить в анаеробних умовах. Здатність продовжувати роботу в “безкисневих” умовах забезпечується також морально-вольовими здібностями гравця в пляжний волейбол. Засоби тренування: стрибкові вправи з малими навантаженнями і без навантажень, імітаційні, основні вправи та ін.

Дозування: тривалість однієї серії – 1-2 хв.; інтенсивність – без пауз між стрибками; відпочинок між серіями – 1-3 хв.; кількість серій – 5-8. Для юних волейболістів (віком до 14-15 років) потрібно знизити тривалість серій, збільшити тривалість пауз відпочинку між серіями і зменшити кількість серій залежно від фізичного розвитку.

Ігрова витривалість поєднує в собі всі різновиди витривалості та спеціальні фізичні здібності. Високий рівень розвитку аеробних та анаеробних якостей гравців в пляжний волейбол – один з чинників підтримки високої працездатності протягом гри й успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби. Удосконалюється шляхом проведення ігор з більшою (ніж передбачено правилами змагань) кількістю партій, ігор на час, використанням під час гри (в паузах, при досягненні, наприклад, рахунку - 5,10,15 і т. д.) вправ різного тренувального характеру. Вправи виконуються в максимально швидкому темпі.

Спритність – здібність спортсмена виконувати рухові дії правильно та швидко. Ця рухова здібність органічно пов'язана з силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю. Для розвитку загальної спритності потрібно постійно опановувати нові й різноманітні рухові навички та уміння за допомогою вправ, що містять елементи новизни та координаційних складностей (спортивні та рухливі ігри, гімнастика на приладах, акробатика, кроси, бар'єрний біг та ін.). Вправи на спритність вимагають підвищеної уваги, точності й швидкості рухів, тому їх доцільно включати в першу половину занять, коли спортсмен ще досить зібраний та уважний. Обсяг вправ у рамках одного тренування повинен бути невеликим. Діти набагато швидше, ніж дорослі, опановують навички, тому в юному віці треба розвивати загальну спритність.

Високий рівень розвитку спритності – вирішальна передумова для якісного засвоєння та удосконалення техніки гри. Спритний спортсмен швидко пристосовується до постійних змін ситуації в іграх і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри.

Умовно спритність гравця у пляжний волейбол виявляється в двох формах:

а) *акробатична* (захисні дії – ривки, падіння, прискорення, раптові зупинки з наступним виконанням технічного прийому);

б) *стрибкова* (володіння тілом в безпорному положенні при виконанні нападаючих ударів, блокуванні, інших діях у стрибку).

Складовими спритності гравця в пляжний волейбол є:

координація рухів (узгодження рухів при виконанні технічних прийомів у часі, просторі, за зусиллям);

швидкість і точність дій (виконати технічну дію правильно – значить виконати її швидко, якісно і точно);

здатність розподіляти та переключати увагу з одних дій на інші (забезпечується сумарною діяльністю аналізаторів і рухливістю нервових процесів);

усталеність вестибулярних реакцій. (Надмірне подразнення вестибулярного апарату викликає зниження працездатності зорових аналізаторів, аналізаторів шкіри, що зменшує точність рухів. Наслідок – помилки в техніко-тактичних діях).

Провідними засобами розвитку спритності волейболіста є акробатичні, імітаційні та основні вправи техніки й тактики гри в ситуаціях, які постійно

змінюються. Важливим моментом при виконанні вправ на спритність є психологічна настроєність на кінцевий результат.

Гнучкість – здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Високий рівень гнучкості дозволяє спортсмену більш економно витратити силу, швидкість, спритність, швидше оволодівати раціональною технікою.

Таблиця 4

Етапи розвитку фізичних якостей юних гравців у пляжному волейболі

ДІВЧАТА								Фізичні якості гравців	ЮНАКИ							
Вік, років:									Вік, років:							
9	10	11	12	13	14	15	16		9	10	11	12	13	14	15	16
Сила																
			+	+	++	++	++	Динамічна				+	+	++	++	++
			+	+	++	++	++	“Вибухова”				+	+	++	++	++
Швидкість																
			++	++	++	++	+	Реакції				++	++	++	++	+
			++	++	++	++	+	Одиночного руху				++	++	++	++	+
Витривалість																
+	++	++	++	++	++	++	++	Аеробна	+	++	++	++	++	++	++	++
					++	++	++	Швидкісна						+	++	++
					++	++	++	Стрибкова						+	++	++
Спритність																
+	+	++	++	++	++	++		Координація рухів	+	+	++	++	++	++	++	
	+	+	+	+	++	++	++	Швидкість і точність дій		+	+	+	+	++	++	++
		+	++	++	++	++	+	Розподіл і переключення уваги			+	++	++	++	++	+
+	++	++	++	++	++			Усталеність вестибулярних реакцій	+	++	++	++	++	++		
Гнучкість																
	++	++	++	++	++	+	+	Рухливість у суглобах рук, ніг, плечового поясу	++	++	++	++	++	++	++	++
	++	++	++	++	++	+	+	Гнучкість хребтового стовпа і зчленувань	++	++	++	++	++	++	+	+

Умовні позначення:

+ - вік, сприятливий для розвитку фізичних здібностей;

++ - вік, найбільш сприятливий для розвитку фізичних здібностей .

Гнучкість гравця в пляжний волейбол виявляється при виконанні майже всіх технічних прийомів гри. Активні вправи виконуються самим спортсменом, пасивні – за допомогою партнера, спортивного знаряддя, тренажера і т.д.

Виконувати вправи потрібно пружно, серіями з 10-15 рухів з невеликими перервами між серіями (10-20 с), поступово збільшуючи амплітуду рухів; інтервали відпочинку заповнюються вправами на розслаблення.

Вправи на гнучкість рекомендується виконувати в ранковій розминці, в розминці, що передує тренуванню, грі. Можливо виконувати їх самостійно (10-15 хв.).

Досягнутий рівень гнучкості збережеться, якщо спортсмен постійно підтримує його мінімум 3-4 рази на тиждень або щодня.

3.2.2. Технічна підготовка

Дуже трудомісткою частиною тренувального процесу є технічна підготовка волейболіста. Вивчаючи та удосконалюючи техніку, потрібно довести виконання технічних прийомів до автоматизму. При навчанні техніки потрібно дотримуватися суворої послідовності.

Навчання всіх ігрових прийомів починають з демонстрації прийому, роз'яснення техніки його виконання та опробування його. Далі прийом розучують у вправах у спеціальних умовах, де гравці оволодівають правильною структурою рухів прийому гри. Потім прийом розучують в ускладнених умовах (як у грі) і закріплюють у грі.

Нижче наведені методичні рекомендації щодо інтегральної підготовки з техніки та тактики гри, а також поняття з основних прийомів гри.

Техніка нападу

Переміщення, стійки та вихідні положення. Перед тим як виконати прийом гри, волейболіст повинен зайняти вихідне положення або стійку волейболіста, що дозволяє йому виконувати подальші дії.

Стійка – це такі положення, що забезпечують максимальну готовність до переміщення або заняття вихідного положення для виконання прийому гри.

Стійки можуть бути: статична та динамічна, основна, висока, низька; а за розташуванням гравців – стоп-діагональна та фронтальна.

Переміщення виконуються на майданчику кроком, бігом, падінням та стрибком, що закінчує переміщення волейболіста.

Вихідні положення займаються волейболістом після переміщень для виконання прийомів гри. Стійка може бути також вихідним положенням для виконання прийому гри.

Подача м'яча – технічний прийом гри, за допомогою якого м'яч уводять у гру. Існують такі способи виконання подач м'яча: нижня пряма; нижня бокова; верхня пряма (націлена, силова, планеруюча); верхня пряма у стрибку; верхня бокова (силова, націлена, планеруюча). Подачі вивчають у такій послідовності: нижні подачі, верхні подачі, подачі у стрибку та планеруючі. Навчання починається з підготовчих вправ і продовжується основними вправами навчання подач м'яча.

Важливим етапом підготовки є удосконалення виконання, чергування різних способів виконання подач залежно від тактичної реалізації та впливу метеорологічних явищ (сильного вітру та сонця в обличчя).

Передача м'яча – основний спосіб ведення гри, за допомогою якого організуються нападаючі дії. Навчання передач м'яча починається з передачі м'яча зверху двома руками. Особливістю пляжного волейболу є те, що дуже часто передача на удар виконується також передачею м'яча знизу обома руками, тому навчання цих прийомів гри проходить одночасно. Після показу способу подачі виконуються підготовчі та підвідні вправи, які допомагають у засвоєнні правильної структури рухів при виконанні передачі м'яча.

При навчанні передач обома руками знизу додержуються такої ж методики, як і при навчанні передач зверху обома руками: спочатку дають імітаційні вправи, уточнюючи положення рук, тулуба, ніг та відпрацьовуючи їх узгоджену роботу. Після цього переходять до вправ з м'ячем. Після того як гравці навчаться виконувати передачу м'яча знизу обома руками, застосовують вправи з чергуванням передач зверху та знизу - залежно від ігрових ситуацій.

Нападаючий удар – основний засіб нападу. Він має два способи виконання - прямий та боковий. При навчанні нападаючого удару велике значення має застосування підготовчих та підвідних вправ, оскільки потрібно правильно навчити розбігу в 3-4 кроки з прискоренням, стрибка відштовхуючись обома ногами та однією, а також нападаючого удару у безопорному положенні та приземлення на майданчик.

Техніка захисту

Переміщення та стійки. Стартові стійки, ходьба, біг, переміщення приставними, схресними кроками обличчям, спиною вперед, лівим, правим боком, стрибками, скоком, падіння-перекати.

Чергування способів переміщень:

- із зміною напрямку та зупинкою, кроком, скоком;
- на максимальній швидкості, із зупинками, імітацією прийомів гри;
- із зміною напрямку, зупинками, скоком або з виконанням падінь-перекатів (через спину, стегно-спину, падіння на груди);
- з виконанням прийомів гри у захисті в умовах підвищеної складності та за завданням тренера.

Прийом м'яча зверху та знизу двома руками (знизу однією).

Підготовчі вправи із застосуванням допоміжних і тренажерних пристроїв для навчання прийому м'яча зверху двома руками:

- імітація передачі м'яча;
- передача м'яча, закріпленого у держаку, у гумовому амортизаторі, підвішеного на штативі, за допомогою пристрою “падаючий м'яч”.

Прийом м'яча:

- що відскочив від тренувальної стінки - після кидка в стінку, кидка гравця-партнера, кидка гравцем-партнером через сітку;
- з нижніх подач у різних місцях майданчика;

знизу двома руками - відбивання м'яча, підвішеного на мотузці, гумовому амортизаторі, "падаючого" м'яча, після кидка гравця-партнера (стоячи на місці та після переміщень на майданчику).

Багаторазове підбивання м'яча знизу двома руками над собою на місці та після переміщень по майданчику. Багаторазова передача знизу двома руками м'яча, що відскочив від тренувальної стінки (стоячи на місці та після переміщень).

Прийом-передача м'яча:

знизу двома руками через сітку стоячи у парах;
до сітки на точність гравцю, що передає його на удар.

Прийом м'яча:

знизу двома руками стоячи у парах (з різними завданнями);
двома руками після виконання нижніх подач;
знизу двома руками стоячи у різних місцях майданчика після подачі м'яча;
знизу двома руками в опорі та з падіннями-перекатами на стегно-спину, на спину - від подачі, передачі у стрибку, нападаючого удару з підставки, м'яча, відкинутого сіткою;

однією рукою (лівою, правою) в опорі та з падінням-перекатом на спину, стегно-спину - від подачі, нападаючого удару та м'яча, відкинутого сіткою;

знизу двома руками після виконання верхніх подач на точність та силових;
після подачі планеруючого м'яча;

після виконання подач з різних місць у різні місця майданчика;

різними частинами тіла після нападаючих дій суперника;

після нападаючих дій суперника, після швидкого переміщення по майданчику вліво, вправо, вперед, назад;

двома та однією рукою при страхуванні нападаючого, блокуючого;

після нападаючих дій суперника без блокування;

після нападаючих дій суперника при блокуванні.

Відбивання м'яча долонями, стуленими над головою, після виконання подачі та нападаючих ударів суперника. Прийом м'яча (обраним способом) при виконанні суперником нападаючих ударів через блок з невеликою силою. Цілеспрямований прийом-передача м'яча на гравця, що виконує передачу на удар, з урахуванням метеорологічних умов (сильний вітер, сонце в обличчя).

Блокування.

Підготовчі та підвідні вправи із застосуванням допоміжних та тренажерних пристроїв для навчання блокування:

імітація блокування після стрибка з місця, переміщення біля тренувальної стінки, вздовж сітки та з глибини майданчика до сітки;

блокування нерухомих м'ячів (на підставках) у стрибку з місця та після переміщень вздовж сітки та під різними кутами з майданчика до сітки.

Блокування нападаючих ударів:

одиначне - по ходу;

з поворотом тулуба (вліво, вправо);

зонне - у різних місцях біля сітки;

ловлею (довільне) по всій довжині ігрової частини сітки;
 з переводом та віддалених від сітки;
 з різних передач (високих, середніх, коротких, напівпрострільних, прострільних і т.п.);
 з самострахуванням;
 у несприятливих погодних умовах (сильний вітер, сонце в обличчя).
 Імітація блокування з подальшим виконанням захисних дій.

3.2.3. Тактична підготовка

Тактична підготовка з волейболу базується на глибоких знаннях загальних закономірностей спортивної тактики, систематичному аналізі особистої тренувальної та спортивної діяльності.

Заняття з тактики проводяться двома шляхами:

перший – прості тактичні взаємодії у ситуації, що повторюється, потрібно вивчати;

другий шлях – це розвиток творчої самостійності при вирішенні тактичних завдань, що виникли. Найбільш раціональним є сполучення цих методів.

Навчання простих індивідуальних дій тактичного плану на ранній стадії підготовки волейболіста починається на другому році навчання. З цього часу єдність техніко-тактичного навчання червоною стрічкою проходить у тренувальному процесі волейболістів як підгрунття підготовки спортсменів.

Нижче наведені основні напрямки навчання з тактики гри у пляжному волейболі.

Тактика нападу

Індивідуальні дії.

Вибір місця для виконання:

нижньої та верхньої прямої подачі м'яча;

другої передачі назад за голову;

прямого нападаючого удару перед гравцем, що виконує передачу м'яча на удар, та за його спиною.

Вибір способу перекидання м'яча через сітку передачею зверху обома руками, кулаком, знизу обома руками. Друга передача нападаючому гравцем перед собою і назад за голову.

Чергування нижніх подач у ближню та дальню половину майданчика. Нижні подачі на точність у зони за завданням тренера. Чергування способів подач - нижніх і верхньої прямої. Подача на гравця, який погано володіє прийомом. Подачі нижні та верхня пряма між гравцями. Імітація прямого нападаючого удару і передача у стрибку нападаючому. Чергування нападаючих ударів: прямого по ходу; з переводом; з поворотом тулуба; прямого слабкішою рукою. Чергування подач на силу з націленими.

Друга передача м'яча на удар з різною висотою та швидкістю польоту м'яча. Передача м'яча на удар з відволікаючими діями гравця, що виконує передачу, а також у те місце біля сітки, де нападаючий найкраще виконує нападаючий удар.

Уміння нападаючого вибрати спосіб нападаючого удару залежно від передачі м'яча.

Вибір місця і способу другої передачі залежно від першої передачі та розміщення партнера, способу і напрямку подачі м'яча, ситуації. Чергування способів нападаючих ударів: напрямків нападаючого удару; ударів на силу та точність із зупинкою під час розбігу та удару у стрибку з місця. Нападаючий удар по блоку за межі майданчика, вище блоку та залежно від ігрової ситуації.

Командні дії.

Взаємодія гравців:

при прийомі нижньої подачі та передачі гравцю біля сітки, що виконує передачу на удар перед собою або на удар назад за голову;

коли гравець, який передає, знаходиться посередині сітки;

коли гравець, що передає, знаходиться біля краю сітки;

при першій та другій передачах при прийомі верхніх подач м'яча;

коли прийом-передачу виконує гравець, що знаходиться у лівій половині майданчика, у правій половині майданчика;

при передачі м'яча на удар, що передається гравцем способом "відкидки" (після імітації нападаючого удару);

при виконанні нападаючих дій з першої передачі на удар.

Тактика захисту

Індивідуальні дії.

Вибір місця при прийомі м'яча з нижньої подачі, нижньої бокової та верхньої прямої подачі, м'яча, спрямованого суперником через сітку.

Страхування партнера, який приймає м'яч після подачі (різними способами), нападаючого удару, блокування.

Вибір:

способу прийому м'яча, спрямованого суперником через сітку (зверху, знизу), а також при грі у захисті та страхуванні;

методу прийому різних способів подач м'яча в умовах чергування подач у дальні та ближні зони майданчика;

місця і способу блокування при нападаючих ударах суперника з швидких та напівшвидких передач м'яча;

місця і способу прийому м'яча від різних за характером нападаючих дій суперника. Виявлення місця нападаючого удару, своєчасний вихід та блокування - зонне або ловлею;

способу переміщень і прийому м'яча при чергуванні суперником нападаючих ударів.

Зонне блокування (закривання основного напрямку нападаючого удару).

Блокування нападаючих ударів суперника ловлею з різних передач м'яча (низьких, високих, коротких, віддалених від сітки).

Командні дії.

Взаємодія гравців при прийомі м'яча з нижньої подачі та передачі на удар.

Взаємодії гравця, що приймає м'яч з подачі, з гравцем, що виконує передачу на удар.

Розміщення і взаємодія гравців після нижніх і верхніх подач суперника, коли гравець, що приймає м'яч, знаходиться у правій половині майданчика, а передачу виконує гравець, що знаходиться біля лівої частини сітки, а також коли гравець, який приймає м'яч, знаходиться у лівій частині майданчика, а гравець, що виконує передачу на удар, - біля правої частини сітки.

Розміщення і взаємодії гравців:

при виконанні суперником подачі планеруючого м'яча, нижньої подачі способом "свічка", націлених і силових подач;

у захисті при атакуючих діях суперника без блокування, при блокуванні ловлю;

при атакуючих діях суперника з передач, віддалених від сітки;

при грі у захисті у несприятливих метеорологічних умовах (вітер, сонце).

3.2.4. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка волейболістів є важливою умовою успішної діяльності у грі. Інколи головним чинником успіху у змаганнях є згуртованість колективу, його високі волевові якості. Тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять у школі потрібно надавати першорядного значення. Питання, які підлягають розгляду:

значення психологічної підготовки юного волейболіста;

психологічна підготовка як складова спортивного тренування;

резерви фізичної працездатності через психічний чинник;

психологічна характеристика пляжного волейболу (особливості часових параметрів ігрових дій, системи рухових навичок, мислення, емоційного та вольового напруження);

спеціальні психічні якості в оцінці психічної працездатності волейболіста: рецептивна (сприйняття ситуації), інтелектуальна (оцінка ситуації та прийняття рішення), сенсомоторна (виконання дій відповідно до сигналів ситуації);

розвиток психічних якостей, їх взаємозв'язок, можливості компенсації;

спортивна форма як прояв високого рівня узгодженості фізичної (динамічної структури) і психічної працездатності.

Загальні принципи психологічної підготовки:

виховного навчання (через зміст, методи та організацію навчально-тренувального процесу, вплив особистості тренера та колективу);

свідомості та активності (розвинення прагнення до самовиховання, самоконтролю);

систематичності та послідовності (послідовність накопичення знань, формування умінь та навичок, удосконалення сприйняття, уваги, мислення тощо);

всебічності та міцності (нерозривний зв'язок з фізичною, технічною, тактичною підготовкою).

Засоби та методи психологічної підготовки:

ідеологічний вплив радіо, телебачення, преси, різноманітні форми виховання, підвищення інтелектуального рівня волейболістів;

розширення знань у сфері загальноосвітніх наук, спортивної підготовки;

виховання традицій, особистий приклад тренера, підвищення організованості, бажання до діяльності, наполегливості у виконанні доручень, загальнокорисної роботи;

постановка перед спортсменом важливих завдань з переконанням його у спроможності їх виконання, схваленням його досягнень та заохочуванням до них; проведення бесід, переконань з прикладами досягнень видатних спортсменів; застосування заохочень та покарань, обговорення дій спортсмена в колективі та спонукання його до активної діяльності.

У ході навчально-тренувального процесу застосовувати завдання з суб'єктивною та об'єктивною трудністю в ускладнених умовах з послідовним повторенням попередніх завдань. У навчальних і контрольних іграх з сильним та слабким суперником удосконалювати саморегуляцію психічного стану для досягнення найкращих результатів в процесі змагання. Давати об'єктивну оцінку тренувальної діяльності, особистої діяльності спортсмена, ігрової діяльності команди, спортсменів та готовності команди до змагань. Об'єктивно розглядати дії спортсменів, їх помилки, правильно робити висновки та знаходити шляхи для усунення виявлених недоліків.

3.3. Засоби спортивного тренування

Основними засобами спортивного тренування вважаються фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи - основні та допоміжні.

Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру у волейбол. У цих вправах технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як і у грі.

Вправи з техніки вдосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні уміння.

Вправи з тактики дозволяють навчити волейболістів індивідуальних і командних дій, які застосовують у пляжному волейболі.

У навчальній двобічній грі у пляжному волейболі удосконалюються фізичні якості, рухові навички технічних прийомів гри і тактичні вміння.

Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки волейболістів. Допоміжні вправи поділяють на загальнорозвиваючі та спеціальні.

Загальнорозвиваючі вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки волейболістів. При виконанні загальнорозвиваючих вправ застосовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками. Вони поділяються на підготовчі, завданням яких є розвиток спеціальних фізичних здібностей, і підвідні, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів гри. До

групи підвідних вправ входять імітаційні вправи (виконання технічних прийомів без м'яча).

Таким чином, загальнорозвиваючі та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні - на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь.

У цілому всі ці вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної та тактичної підготовки волейболістів у пляжному волейболі.

3.4. Методи навчання та тренування

Під методами тренування розуміють різні способи використання засобів навчання та тренувань для досягнення поставлених цілей. Провідне значення мають методи, безпосередньо спрямовані на виховання фізичних якостей та розвиток рухових навичок.

При вивченні прийомів гри та тактичних взаємодій виділяють основні взаємозв'язані етапи навчання:

1-й – ознайомлення з прийомами гри та елементами тактики у пляжному волейболі. Методи: пояснення, показ і безпосередня допомога викладача;

2-й – розучування прийомів гри та тактичних взаємодій у спрощених умовах. Методи: повторні, цілісні, розчленування (по частинах);

3-й – розучування прийомів гри та тактичних взаємодій в умовах, близьких до ігрових. Методи: повторний, метод ускладнення вправи, метод протидій, ігровий та змагальний;

4-й – закріплення прийому гри чи тактичних взаємодій у грі або у змаганнях. Методи: ігровий, змагальний, інтегральний, демонстраційний (перегляд відеозаписів).

У спортивному тренуванні з фізичної підготовки першочергове значення надається повторному та ігровому методам.

Основними методами у теоретичній підготовці є словесні, які супроводжуються ілюстраціями, фотографіями, слайдами та відеозаписами.

Навчання та тренування ґрунтуються на загальних принципах діалектики та специфічних принципах спортивної підготовки. До першої групи належать: науковість, свідомість та активність, наочність, тривалість, систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; до другої – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, загальна та спеціальна підготовка, безперервність тренувального процесу, поступовість і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу, взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовки.

3.5. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивного тренування

Навантаження. У спортивній підготовці волейболістів навантаження поділяються за характером на тренувальні та змагальні, специфічні та

неспецифічні, за величиною – на малі, середні, значні та великі, за спрямуванням – на такі, що сприяють розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) чи їх окремих компонентів (алактатних чи лактатних анаеробних і т.п.). Навантаження характеризуються із зовнішнього боку обсягом тренувальної роботи, кількістю занять, змагальних ігор тощо, але більш об'єктивно – з внутрішнього за показниками функціональних систем організму (ЧСС, частоти дихання тощо).

Величина та спрямованість навантаження визначають ступінь і характер стомлення. Розрізняють явне стомлення, коли працездатність знижується, і приховане, коли працездатність ще не знижена, але вже змінилась структура рухів, їх амплітуда.

Відновлення – процес, протилежний стомленню. У першій третині відновлювального періоду протікає близько 60%, у другій – 30%, в третій – 10% відновлювальних реакцій. Тривалість відновлення насамперед зумовлена характером і розміром навантаження, кваліфікацією та функціональним станом спортсмена.

Успішна спортивна підготовка волейболістів залежить від системи спеціальних заходів відновлення працездатності, які включаються у тренувальні заняття, змагальний процес, в інтервали між заняттями та змаганнями.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає в себе засоби психолого-педагогічного та медико-біологічного впливу.

Психолого-педагогічні засоби: творче використання тренувальних і змагальних навантажень; застосування засобів загальної фізичної підготовки з метою переключення форм рухової активності та створення сприятливих умов для процесу відновлення; оптимальний час відпочинку між заняттями, інтервали відпочинку між вправами. Застосування засобів відновлення залежить від професійного рівня тренера та активності спортсмена.

До медико-біологічних засобів відносяться: спеціалізоване харчування; фармакологічні засоби; раціональний режим дня; спортивний масаж; гідропроцедури (душ - теплий, контрастний, вібраційний; ванни - глицева, перлинна, сольова; лазні - парова або сухоповітряна); аеронізація, киснева терапія, баротерапія; електросвітлотерапія (динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінювання).

Педагогічні засоби відновлення визначають режим і правильне співвідношення навантаження та відпочинку на усіх етапах багаторічної підготовки волейболістів. Вони включають:

раціональне планування тренувального процесу залежно від функціонального стану спортсмена;

правильне застосування загальних і спеціальних засобів тренування;

оптимальну побудову тренувальних і змагальних мікро-, макроциклів;

правильну організацію роботи та відпочинку;

раціональну побудову тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір інвентарю і місця для

занять, вправ для активного відпочинку і розслаблення, створення емоційного фону);

чергування інтервалів відпочинку між вправами та тренувальними заняттями;

розробку системи планування з використанням різних відновлювальних засобів у місячних і річних циклах підготовки, розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності спортсменів, удосконалення їх рухових навичок, навчання тактичних дій.

Психологічні засоби відновлення допомагають знизити рівень нервово-психічного напруження, зняти психічну пригніченість, швидше компенсувати витрачену нервову енергію і прискорити процес відновлення в органах і системах організму.

До засобів психотерапії відносяться: навіюваний сон-відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи; психорегулюючі тренування (індивідуальні та колективні), різноманітний відпочинок; комфортабельні умови життя; зниження негативних емоцій. Велике значення має психічна саморегуляція – метод аутогенного психічного тренування за допомогою слів і уявних образів, що мають два напрямки - самопереконавання і навіювання.

Медико-біологічні засоби відновлення застосовуються на фоні гігієнічно доцільного розпорядку дня спортсмена та раціонального харчування, яке має відновлювальну спрямованість. Відновлювальне значення сну проявляється за умови його тривалості протягом 9-10 год., а сон після обіду дозволяє підняти працездатність спортсмена на основному тренуванні в другій половині дня. Відновлювальний харчовий режим спортсменів повинен будуватися на засадах збалансування калорійності раціону з добовими енерговитратами спортсмена при оптимальному співвідношенні основних харчових продуктів та їх компонентів.

Відновлювальний раціон включає:

вуглеводи (молоко та продукти з нього, хлібобулочні вироби, мед, варення, компоти та ін.);

овочі, фрукти, спеціальні продукти з білками, вітамінами, мінеральними речовинами, білково-глюкозний шоколад тощо.

У деяких випадках за рекомендацією лікаря застосовуються фармакологічні засоби (оратат калію, інозит, панангін, пагамат) як профілактичні заходи при перевтомленні.

Фізіотерапевтичні процедури знімають загальну втому, втому м'язів, стимулюють функції нервової та серцево-судинної систем.

Спортивний масаж (ручний, вібромасаж, ультразвуковий). Ручний масаж застосовують за 15-30 хв. перед змаганнями (тренуванням) та через 20-30 хв. після роботи, а при сильному стомленні – через 1-2 год. Вібромасаж виконується вібраторами при стомленні м'язів.

Ультразвуковий масаж прискорює окислювальні процеси, підвищує працездатність м'язів, піднімає їх тонус. Розтирки та спортивні креми допомагають у швидкому відновленні, лікуванні спортивних травм і підвищують працездатність.

До відновлювальних засобів також відносять: баротерапію, електросвітло-процедури, аероіонізацію, впливи кольору та музику.

Відновлювальні засоби повинні застосовуватися за спеціальними схемами, розробленими медичними фахівцями відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена. Велике значення має наявність при спортивній базі блоку з відновлення та функціональної діагностики.

Адаптація – процес пристосування організму до зовнішнього середовища чи змін, що відбуваються в самому організмі. Виділяють термінову адаптацію (реакцію організму на участь у грі на протязі однієї партії або матчу) та довгострокову (в спорті – як результат систематичного спортивного тренування).

Формування довгострокової адаптації проходить декілька стадій. Перша пов'язана із систематичною мобілізацією організму у відповідь на навантаження, друга – зі структурними функціональними змінами на фоні систематичних і зростаючих навантажень (зростанням м'язового поперечника, збільшенням життєвої ємності легень тощо); третя стадія – стійка адаптація із стабільністю функціональних структур, узгодженістю функціонування регуляторних і виконавчих органів, резервами для подальшого зростання тренуваності. Іноді виникає “зрив адаптації” – як наслідок надмірних навантажень, нераціональної побудови тренувального процесу, недостатньо якісного харчування та відновлення, сполучення цих чинників або впливу несприятливих умов. На цій стадії організм “зношується”, гинуть клітини, порушується процес відновлення структур, що має згубні наслідки не тільки для процесу підготовки, але й для здоров'я спортсмена.

3.6. Структура тренувального процесу

Тренувальний процес багаторічної підготовки будується у формі циклів. Цикли тренування являють собою послідовно повторювальні заняття, етапи, періоди. Кожний наступний цикл є повторенням попереднього, але має іншу мету, завдання, їх вирішення, а також відрізняється оновленим змістом, зміненими засобами та методами, зменшенням або збільшенням навантажень. Цикли є універсальною формою організації тренувального процесу і поділяються на три категорії: малі - мікроцикли (тиждень); середні - мезоцикли (місяць); великі - макроцикли (рік).

У зв'язку з циклічністю тренувального процесу потрібно: будувати тренування враховуючи систематичне повторення основних елементів з послідовною зміною завдань; використовувати засоби та методи відповідно до завдань етапів; нормувати та регулювати навантаження відповідно до зміни етапів і періодів; дотримуватись взаємозв'язку мікро-, мезо-, макроциклів.

Структура тренування характеризується:

порядком взаємозв'язку змісту тренування (фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки);

співвідношенням тренувальних навантажень (обсягу, інтенсивності, кількісних показників);

відповідною послідовністю ланок тренувань (частин, етапів, періодів, циклів).

Мікроцикл – декілька тренувальних занять з інтервалами відпочинку - як закінчений фрагмент тренувального процесу (тижневий цикл).

В залежності від місця в системі тренування мікроцикли бувають тренувальні, підвідні, змагальні, відновлювальні; в залежності від днів роботи та відпочинку - 3+1, 4+1, 6+1, 5+2 тощо.

Окреме заняття мікроциклу складається з вступної, підготовчої, основної та заключної частин. Поділяються заняття на навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, модельні та контрольні.

Мезоцикли – відносно цілісні етапи тренувального процесу тривалістю від 3 до 6 тижнів. Вони поділяються на утягуючі, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні, а також відновлювально-оздоровчі мезоцикли.

Утягуючий мезоцикл характеризується зростанням інтенсивності навантажень. Зміст тренувань у мезоциклі має загальнофізичний напрямок і включає 2 – 3 тренувальні мікроцикли і один відновлювальний.

Базовий мезоцикл – головний тип циклу у підготовчому періоді. У ньому застосовуються великі фізичні навантаження, розширюються функціональні можливості організму, створюються умови для засвоєння нових форм рухової діяльності. За змістом він поділяється на загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий, а за спрямованістю – на розвиваючий та стабілізуючий.

Контрольно-підготовчий мезоцикл включає тренувальну роботу та контрольні ігри з формуванням складу команди та тактичних варіантів ведення гри. Цей цикл характеризується збільшенням навантажень, вдосконаленням техніки й тактики гри у змагальних умовах.

Передзмагальний мезоцикл планується безпосередньо перед змаганнями і має на меті моделювання навантажень і режиму змагань.

Змагальний мезоцикл включає побудову тренування у період змагань. Його структура визначається календарем змагань, інтервалами між іграми, рівнем підготовленості суперника, режимом дня тощо. Змагальний мезоцикл включає в себе підвідний, змагальний та відновлювальний мікроцикли.

Відновлювально-оздоровчий мезоцикл включає в себе два мікроцикли: відновлювальний та підготовчий (який будується як базовий).

Мезоцикл, як правило, припадає на перехідний період річного циклу. Його мета – забезпечити відновлення спортсменів і збереження досягнутого рівня тренуваності.

Макроцикли – це етапи тренувального процесу тривалістю від кількох місяців до чотирьох років.

Протягом макроциклу набувається, стабілізується та тимчасово втрачається спортивна форма. Цим фазам відповідають підготовчий, змагальний та перехідний періоди.

3.7. Вікові особливості побудови раціональної багаторічної підготовки

Ігри у пляжному волейболі проводяться за правилами змагань між підлітками (12-14 років), юнаками молодшого (15-16) і старшого (17-18 років) віку, юніорами (19-20) і дорослими (старші 20 років). Спеціалісти пляжного волейболу рекомендують починати заняття з 8-9 років, проте не пізно і в 10-12 років. Волейболістам потрібна технічна й тактична підготовка, ігровий та змагальний досвід. Опанувати усі види підготовки можливо тільки у комплексі. Такий підхід до тренувань буде сприяти ранньому формуванню спортсменів. Молодший шкільний вік (8-12 років – хлопчики, 8-11 років - дівчата) найбільш сприятливий для розвитку дитини. Він характеризується помірними темпами росту, плавністю розвитку, поступовістю змін структур і функцій організму.

Середній шкільний, або підлітковий вік (13-14 років – хлопчики, 12-14 років - дівчата), – критичний у розвитку людини. У цьому віці відбувається різкий стрибок у розвитку, що переводить організм в якісно новий стан. Йде швидке статеве розвинення, стрімко розвиваються всі органи та системи, значно підвищується інтенсивність обмінних процесів.

Швидкі нейроендокринні перебудови впливають як на вегетативну нервову систему (часті коливання пульсу, нестійкість кров'яного тиску, серцево-судинні відхилення), так і на вищу нервову діяльність. Це проявляється у раптовій зміні настрою, високій емоційній збудливості. Підлітковий вік у спортивних школах нерідко називають “віком криз”, оскільки саме у роботі з підлітками найчастіше припускається помилка, що відрізає шлях у великий спорт. Організм підлітка дуже реактивний, миттєво відповідає на тренувальні дії пристосувальними перебудовами. Збільшивши навантаження, легко покращити результат, але він і надто вразливий, оскільки швидкий ріст підлітка – це вже стрес, тренування – подвійний стрес, а форсоване тренування – надмірний стрес.

Малодосвідчені тренери вбачають у стрімкому прогресі учня підтвердження вірності своєї методики, продовжують нарощувати обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, поширювати змагальну практику. Проте через певний час стрімкий прогрес спортсмена неминуче припиняється і, що значно гірше, завдається шкода його здоров'ю. Спортивних вершин досягають ті, хто успішно минає загрозливу підліткову зону, зберігаючи функціональні та психологічні резерви для подальшого удосконалення.

Юнацький вік: 17-18 років у юнаків, 16-17 у дівчат. З досягненням його верхнього рівня звичайно закінчується формування організму, більшість його функцій досягає максимального розвитку і з'являється можливість для використання наймогутніших тренувальних стимулів, усього арсеналу засобів і методів, спрямованих на підвищення спеціальної підготовленості спортсмена. Якщо тренуватися сумлінно, самовіддано, то вже у 18 років можна показати високі результати у пляжному волейболі. Згідно зі статистикою, розквіт спортивної майстерності у волейболістів припадає на 23-27 років, є приклади, коли видатних результатів домагалися у 30 років і старші.

3.8. Особливості планування та моделювання навчально-тренувального процесу волейболісток

Спортивна підготовка волейболісток як спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів, має різні аспекти. Основними з них є: педагогічний, соціально-психологічний та медико-біологічний. Зазначені аспекти органічно взаємопов'язані та взаємозумовлені, проте знаходяться на різних рівнях розвитку. Педагогічний аспект жіночого спорту повинен інтегрувати всі дослідницькі дані щодо змісту роботи з жінками і привести до головного - підвищення ефективності та надійності тренувального процесу волейболісток на засадах глибокого аналізу вимог, що ставляться до їх організму за умов змагальної діяльності, та об'єктивної інформації про тренувальний ефект засобів і методів, які використовуються в підготовці.

Нормативне регулювання діяльності тренера і спортсменки на даний час як управлінський метод набуває все більшого значення. Суть полягає в тому, що діяльність тренера, спортсменки, а також ефективність цієї діяльності визначаються на підставі раніше розроблених нормативних документів. Такими документами є: спортивна класифікація; навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності; Положення про змагання.

У роботі з молодими спортсменками більшість тренерів застосовують ті ж самі засоби, що і в підготовці дорослих кваліфікованих спортсменів. Внаслідок цього з ростом досягнень відбувається швидка адаптація організму молодих спортсменок до цих засобів. У великій кількості випадків ламаються їх адаптаційні можливості, і в подальшому при переході в національні команди вони вже слабо реагують на них.

Організм спортсменок в період початкової та базової підготовок, який співпадає з періодом статевого дозрівання (в цей час відбувається становлення гіпоталамо-гіпофізарно-наднирково-яйцевої системи), перестає реагувати на більш прості навантаження, які могли б бути ефективними, якби раніше не застосовувалися "жорсткі" тренувальні впливи, що веде до зламу адаптаційних можливостей.

Розробка і вирішення питань спортивної підготовки волейболісток ставляться досить гостро. Це пов'язано з відмінностями жіночого та чоловічого організмів. Чим більше результати наблизатимуться до граничних, тим гостріше буде відчуватися потреба в сучасному підході до цієї проблеми.

Пошук шляхів, які забезпечують успішне вдосконалення тренувального процесу юних спортсменок при переході їх у дорослі групи, є проблемою світового спорту в цілому. Невміння тренерів оптимізувати процес підготовки за трьома критеріями - затратами часу, урахуванням біологічних особливостей та результативністю - приводить до передчасного вичерпання психічних і функціональних ресурсів у спортсменок. Проблема ускладнюється тим, що при застосуванні фізичних навантажень особлива увага повинна приділятися

створенню належних передумов для збереження повноцінної біологічної функції материнства і подальшого зміцнення здоров'я.

Таким чином, особливого інтересу набуває вивчення особливостей жіночого організму з метою пізнання і практичного застосування тих специфічних можливостей, які дозволяють жінкам при відносно малих резервах окремих функцій досягти дивовижно високих результатів у руховій діяльності. Безумовно, висока результативність є наслідком різноманітності регуляторних механізмів організму жінки, що має додатковий потужний резерв у вигляді специфічних жіночих функцій, пов'язаних з обміном речовин та енергії в усіх органах.

Жіночий організм має основну біологічну особливість - менструальну функцію (МФ), циклічність якої істотно впливає на весь організм, зокрема на його загальну і спеціальну працездатність. Це повинно враховуватись у навчальній програмі з метою її засвоєння, удосконалення побудови тренувального процесу та виконання спортсменками розрядних нормативів.

У багатьох програмах з видів спорту продекларовано, що під час планування процесу навчання треба враховувати морфологічні та функціональні особливості дитячого організму, не форсувати підготовку дітей та підлітків, проте, як це робити і враховувати, невідомо.

За цих умов особливо гостро постає питання оптимізації різних структурних утворень тренувального процесу (його моделювання), зокрема, тренувальних занять, мікро- та мезоциклів, з тим, щоб, з одного боку, забезпечити профілактику явищ перевтомлення і перенапруження, які останнім часом значно частіше стали зустрічатися у спортсменок високого класу, а з іншого - створити сприятливі умови для перебігу адаптаційних процесів, що обумовлюють рівень підготовленості.

Практична перевірка побудови мікро- та мезоциклів та базі МЦ дозволяє відокремити життєвокорисне від некорисного або малоефективного в цих штучно створених формах організації. Потрібно брати до уваги наявність у спортсменок біологічних циклів з їх чіткою періодичністю. Використання біологічних закономірностей у спортивній практиці має два прямо протилежних аспекти: перший пояснює, що робити і як найефективніше здійснювати деякі практичні дії, другий - вказує, чого взагалі не слід робити. Саме на цьому шляху досягається можливість усунення вузької професійної свідомості, яка в силу своєї обмеженості часто виявляється гальмом для вирішення багатьох важливих проблем сучасної підготовки волейболісток.

Наведені дані свідчать, як багато можливостей втрачають спеціалісти, механічно переносячи розроблені для чоловіків методи тренування на спортивну підготовку волейболісток.

Потрібно встановити єдині науково обґрунтовані правила і положення організації занять з дівчатами та жінками у навчальних групах, командах, надати допомогу тренерам, викладачам у поліпшенні планування і підвищенні якості навчально - тренувальної та виховної роботи.

Подальше зростання майстерності волейболісток багато в чому пов'язане з тим, наскільки правильно вдається узгодити навчально-тренувальний процес з

біологічними ритмами організму спортсменок, найважливішим з яких є МЦ з властивим йому комплексом психофізіологічних проявів. У зв'язку з цим постало питання розробки навчально-тренувальної програми для жіночих команд. При цьому, враховуючи складність здійснення контролю за станом МЦ і його фазами, а також працездатністю спортсменок (тренер просто не в змозі запам'ятати дані про кожну спортсменку, адже у нього їх може бути 4-10), на кафедрі фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова розроблена комп'ютерна програма, яка дозволяє вирішувати ряд принципово нових завдань, пов'язаних з об'єктивізацією процесу керування спортивною майстерністю в річному циклі підготовки до будь-якого рангу змагань сезону. На підставі розроблених таблиць за днями, тижнями і місяцями можна одержати вихідну інформацію про знаходження кожної волейболістки та всіх членів команди у різних фазах біологічного ритму незалежно від тривалості МЦ, про перебування спортсменок у фазах на поточний момент, тривалість менструальної фази та наявність і тривалість перед- і менструальної фаз.

“Підсумок”, представлений за кожен день, дає можливість урахування зон зниженої адаптації для груп спортсменок, а також наочно показує можливості решти гравців, які перебувають у зоні підвищеної працездатності. Таким чином, з'являється можливість визначення груп спортсменок, готових виконувати навантаження у повному обсязі протягом дня, і тих, вимоги до яких на тренувальних заняттях повинні мати, як правило, вибірково спрямованість зі значно меншими навантаженнями як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Підхід щодо індивідуально-групового планування навчально-тренувального процесу для волейболісток високої кваліфікації передбачає реалізацію тренерами принципів хвилеподібності, варіативності динаміки навантажень, циклічності їх планування і використання оздоровчої спрямованості, тобто вибір найкращого з можливих варіантів для даної конкретної ситуації.

Поєднання біологічного закону “менструальної хвилі” та спортивно-педагогічного принципу хвилеподібності та варіативності навантажень дозволяє:

- оптимізувати різні параметри тренувального процесу з використанням різноманітних методів і засобів підготовки на підставі урахування особливостей окремих гравців і команди як системи в мікро- і мезоциклах;

- керувати процесом негайної та кумулятивної адаптації організму, що дозволяє досягти практичної реалізації цих принципів.

Практичне використання рекомендацій щодо урахування у навчально-тренувальному процесі особливостей жіночого організму передбачає:

- чіткий розподіл занять на основні та додаткові;
- створення двох тренувальних програм для спортсменок, які перебувають у зонах “підвищеної” та “зниженої” адаптації;

- розкриття на базі загальнобіологічних законів структури тижневих мікроциклів (набору засобів і методів), особливо в міжігрових мікроциклах змагального періоду;

- використання тижневих структур між турами змагань як основного чинника керування динамікою спортивної форми гравців;

осмислення вимоги тренером повної віддачі сил в період змагань від гравців, які перебувають у зонах підвищеної працездатності, у відповідності до їх функціональних можливостей;

фіксацію становлення і тимчасової втрати спортивної форми;

запобігання конфліктним ситуаціям у період входження спортсменок у перед- і менструальні фази;

використання додаткових засобів, зокрема вітамінів, в період змагань з метою прискорення відновлювальних процесів;

підвищення коефіцієнта корисної дії роботи тренера, спортсменки та команди;

підвищення коефіцієнта корисної дії роботи тренерів збірних команд зі спортсменками, запрошеними на збори, для реалізації на практиці їх можливостей на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи;

зрушення МЦ - для входження спортсменок у зону "підвищеної працездатності" з метою підготовки до основного змагального сезону;

націлювання спортсменок на результат, на конкретного суперника, зосередження зусиль команди у цілому (психологічний аспект);

здійснення контролю за МЦ згідно з показниками своєчасного настання овуляції та менструації;

вчасне звертання до лікаря при виявлених відхиленнях у МЦ з метою реабілітації;

вилучення і введення даних у комп'ютер після реабілітації МЦ спортсменки, не порушуючи при цьому тренувальної програми усіх членів команди;

організацію навчально-тренувального процесу юних спортсменок (які не менструують) з метою розподілу навантажень, засобів і методів, вирішення питання добору з урахуванням спадкової передачі інформації від предків за жіночою лінією на підставі генетично виявленої достовірної статистичної кореляції типів МЦ дівчаток і матерів.

Методика побудови програм тренувальних занять волейболісток у мікро-, мезоциклах з урахуванням особливостей жіночого організму сприяє виконанню великої сумарної тренувальної роботи, ефективному перебігу адаптаційних процесів, підвищенню спортивних досягнень.

3.9. Контроль за рівнем навчально-тренувального процесу

Система підготовки у пляжному волейболі на всіх рівнях повинна бути керованою, будуватися на ґрунті об'єктивної інформації щодо стану рухових функцій волейболіста, що дозволяє проводити її на рівні сучасних вимог тренувального процесу. Маючи інформацію про кожну вправу, тренер може правильно планувати кожне тренувальне заняття та їх комплекс у мікро-, мезоциклах тренувального процесу.

Помилки, допущені в підборі тренувальних засобів, а також різні можливості організму волейболістів можуть деякою мірою відхиляти тренувальний процес

від запланованого напрямку. Для того, щоб виявити їх і внести корекцію в навчально-тренувальний процес, потрібна система педагогічного контролю.

Педагогічний контроль – це аналіз одержаної інформації про напрямки та причини морфологічних і функціональних змін в організмі волейболіста, результати якого можуть бути використані тренером для керування тренувальним процесом.

Керування процесом тренування включає:

- визначення конкретних завдань навчання, тренування, виховання;
- встановлення мети і часу, потрібного для її реалізації;
- визначення індивідуальних особливостей рухових функцій та функціонального стану волейболістів;
- вибір методів і засобів, величин навантажень (обсягу, інтенсивності), визначення мікро-, мезо-, макроциклів, їх періодизації, чергування впливів і т.д.;
- складання командних та індивідуальних планів тренування;
- практичне виконання плану та його корекцію.

Чинниками якісного педагогічного контролю є:

- рівень спеціальної фізичної, технічної, тактичної підготовленості;
- функціональний стан волейболістів;
- психологічна підготовка;
- морфологічні показники, вік, спортивний стаж, стан здоров'я, здібності до відновлення.

Складові керування навчально-тренувальним процесом:

- збір інформації про суб'єкт вивчення;
- аналіз інформації;
- прийняття рішення та планування.

У спортивному тренуванні контролюються: дії спортсменів у змаганнях; функціональний стан спортсменів; навантаження, що виконують спортсмени.

Інформація для комплексного контролю буває термінова (в процесі заняття або змагань), поточна, етапна (для планування наступного етапу) та підсумкова (про виконання зимового чи літнього циклу або перспективного плану).

Функціональний стан волейболістів виявляють за допомогою педагогічного та медико-біологічного контролю - проводять різні проби та контрольні вправи-тести.

Педагогічний контроль буває оперативний, поточний, етапний.

Оперативний контроль здійснюється з метою виконання плану тренувального заняття за обсягом, інтенсивністю та координаційною складністю вправ. Виконується візуально, хронометрично та інструментальними способами. Дозволяє коректувати заняття та оперативні плани (на тиждень, місяць).

Поточний контроль здійснюється за допомогою оцінок якісних змін у підготовленості волейболістів під впливом тренувальних навантажень після декількох занять або мікроциклу. Передбачає:

- виміри різних м'язових груп;
- тестування швидкості реакції та рухів, витривалості та координаційних можливостей;

спостереження за станом техніки й тактики;
визначення працездатності волейболістів при виконанні тренувальної роботи.

Етапний (поетапний) контроль має за мету виявлення змін у підготовленості волейболістів після завершення етапів тренувань (підготовчого, змагального, перехідного). Допомагає тренеру проаналізувати проведену роботу, зробити висновки і внести корективи у подальший навчально-тренувальний процес.

Функціональну пробу (тест) треба розглядати як один з методів визначення рівня тренуваності волейболіста. Комплекс контрольних проб (тестів) можна поділити на чотири групи, які визначають:

- фізичні можливості та фізичний стан волейболістів;
- технічну підготовленість волейболістів;
- рівень тактичної підготовленості, вміння орієнтуватися в умовах ігрової діяльності;
- рівень психологічної готовності спортсмена до ігрової та змагальної діяльності.

Спортивно-медичні та антропометричні виміри:
ваги тіла (втрата ваги – ознака появи перевтоми);
довжини тіла (за допомогою ростоміру);
окружностей тіла (грудної клітки, кінцівок, стегна, плеча, гомілки, передпліччя);

- життєвої ємності легень (за допомогою спірометра);
- частоти пульсу, кров'яного тиску, ЦНС;
- оксигенометрії (кількості кисню в крові).

Виміри для виявлення рівня розвитку фізичних якостей:

1. Силу визначають за допомогою динамометра - кількість: присідань на одній нозі; підтягувань на поперечці; згинань - розгинань рук від підлоги в упорі лежачи.
2. Стрибучість вимірюють стрічкопротяжним пристроєм Абалакова.
3. Спеціальну витривалість визначають тестом “човниковий біг” (біг “ялинкою”).
4. Гнучкість визначають нахилами тулуба у положенні стоячи на лаві або сидячи на підлозі.

Обстеження фізичного розвитку проводяться за методикою біометричних вимірів.

Тести для виявлення рівня фізичної підготовленості:

1. Біг 30 м з високого старту (на стадіоні).
2. Біг 400 м (на стадіоні).
3. Біг 92 м ”ялинкою” (на піску).
4. Човниковий біг 3 x 10 м (на піску).
5. Стрибок угору з місця (пристрій Абалакова, у залі).
6. Стрибок угору з розбігу (“косий екран”, у залі).

7. Стрибок у довжину з місця (на піску).
8. Підтягування з вису на поперечці (у залі).
9. Кидок набивного м'яча (вагою 2 кг) обома руками з-за голови (у залі).

Контрольні іспити проводяться на підставі Положення про ДЮСШ та СДЮШОР за наведеними рекомендаціями та критеріями оцінки.

Контрольні іспити учнів оцінюються в балах згідно з нормативними вимогами до оцінки показників розвитку фізичного стану та рухливості для різних вікових категорій (табл. 7, 8, 15, 16, 23, 34, 39).

Бали, які учні одержали за виконання восьми вправ, підсумовуються. Задовільна оцінка приймається на рівні 24 балів.

Ці тести застосовують для педагогічного контролю у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

Тести для виявлення рівня технічної й тактичної підготовленості волейболістів наведені у розділах по групах підготовки.

4. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Перший рік навчання

4.1.1. Відбір (початковий відбір)

Спортивна орієнтація - це комплекс заходів, спрямованих на виявлення здібностей школярів до поглиблених занять спортом. Спрямована на надання кваліфікованої допомоги дітям у виборі спортивної діяльності відповідно до їх інтересів та здібностей, допомагає пошуку спортивних талантів, покращує організацію всього процесу відбору. Складається з декількох етапів.

А. Підготовчі заходи. Проводяться планова агітаційно-пропагандистська робота з метою формування спортивних інтересів школярів та залучення їх до систематичних занять, педагогічний нагляд за поведінкою дітей для оцінки їх рухової активності, а також опитування лікарів, рідних, вчителів і самих школярів для виявлення медичних, педагогічних, соціологічних чинників, що допомагають або перешкоджають заняттям. Здійснюються педагогічне тестування з метою класифікації школярів з урахуванням рівня фізичного розвитку і підготовленості, комплектування груп ЗФП і спортивних секцій та педагогічний пошук, спрямований на виховання рухових здібностей.

Б. Родова орієнтація. Допомагає виявити здібності школяра до однієї з груп видів спорту: швидкісно-силового, пов'язаного з витривалістю, з мистецтвом рухів, єдиноборств, спортивних ігор.

Родова орієнтація проводиться у школах разом з вчителем фізкультури та тренерами спортивних шкіл. Включає педагогічні спостереження для оцінки фізичної підготовленості відповідно до вимог даної групи, медичну експертизу з метою встановлення протипоказань до занять і рівня фізичного розвитку, психолого-педагогічне обстеження для виявлення спрямованості спортивної зацікавленості.

В. Видова орієнтація і відбір у групи попередньої підготовки. Вирішують такі основні питання:

рекомендувати школярам займатися у системі масового спорту або спорту вищих досягнень, допомогти вибрати вид спорту;

провести попередню спортивну підготовку.

Видова орієнтація включає:

педагогічне тестування з оцінкою спеціальної фізичної підготовленості;

педагогічний нагляд – діагностику здібностей до навчання елементів спортивної діяльності;

комплексне обстеження – прогнозування майбутньої ефективності змагальної діяльності та медичну експертизу – виявлення біологічного віку;

педагогічну експертизу – підсумок результатів усіх обстежень і винесення загального висновку;

педагогічний процес навчання елементів спортивної діяльності та виховання потрібних якостей та здібностей з метою підготовки та оптимізації вибору.

Відбір у групи початкової підготовки.

Початкова підготовка передбачає виховання якостей та здібностей волейболіста для створення можливостей подальшого спортивного вдосконалення. Тому мета відбору на даному етапі – діагноз придатності та доцільності спортивного вдосконалення дітей 8-9-річного віку. Оцінка пов'язана з прогнозуванням їх майбутніх спортивних досягнень.

Підґрунтям прогнозу є не формування навичок і вмінь, а обдарованість дитини – сполучення специфічних якостей, властивостей та здібностей. Для успішної розробки прогнозу потрібні знання рис, характерних для волейболу (модельні характеристики найсильніших спортсменів), які повинні бути на усіх етапах підготовки стабільними та незалежними від усіх інших характеристик.

Критеріями відбору на цьому етапі є: мотивація до занять пляжним волейболом; вік початку занять спортом; морфологічні ознаки (показники зросту та маси); стан здоров'я; рівень рухових якостей.

4.1.2. Підготовка

Основні завдання цього етапу: формування у дітей зацікавленості до занять волейболом; зміцнення їх здоров'я; різнобічний фізичний розвиток; розвиток рухливості; навчання основних технічних прийомів гри у волейбол.

Тренувальні навантаження. Сумарний тижневий обсяг тренувальних навантажень на 1-му році навчання не повинен перевищувати 6 год. (до 3 занять), на 2-3-му роках навчання - 8 год. (від 3 до 5 занять).

Зміст видів підготовки

Теоретична підготовка

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.)

Фізична культура і спорт – важливий засіб виховання молоді. Державне значення фізичної культури і спорту в Україні. Цілі, завдання, засоби фізичного виховання.

2. Відомості про будову та функції організму людини (1 год.)

Стислі відомості про будову та функції дитячого організму. Кісткова система та її розвиток. М'язовий апарат. Основні відомості про серцево-судинну систему людини та її функції. Дихання та газообмін. Значення дихання для життєдіяльності організму. Органи травлення, обміну та виділення. Органи чуттів, нервова система.

3. Місця занять, обладнання та інвентар (1 год.)

Майданчик, інвентар для гри у волейбол, обладнання місць для занять і змагань. Спеціальне обладнання для вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, інтегральної підготовки. Технічні засоби для технічної підготовки.

4. Правила гри з пляжного волейболу (2 год.)

Офіційні правила. Характеристика гри, спорудження та обладнання. Виграш партії та матчу, рахункова система. Підготовка до матчу, організація гри. Ігрові дії, помилки; м'яч і сітка; прийоми гри. Перерви та затримки. Зміни сторін майданчика, перерви між партіями. Судді, їх обов'язки, офіційні жести.

Фізична підготовка (для 1-3-го років навчання)

Загальна фізична підготовка передбачає переважне використання загально-підготовчих вправ, що забезпечують різнобічну фізичну підготовленість.

Основні завдання – розвиток спритності, гнучкості та швидкості. Ці якості удосконалюються без шкідливого впливу на організм у молодшому шкільному віці. Нижче наведені основні вправи, що сприяють фізичному розвитку учнів:

1. Стройові вправи: поняття про стрій, види строю, перестроювання.

2. Гімнастичні вправи: без предметів та з допоміжними предметами (палиці, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, амортизатори). Вправи на гімнастичних приладах.

3. Акробатичні вправи: переكاتи, падіння, переверти. Вправи на батуті.

4. Легкоатлетичні вправи: біг звичайний, з прискореннями, через перешкоди, естафетний, човниковий. Стрибки: через жердину, з поворотами на 90 та 180°. Стрибки угору та у довжину з місця і з розбігу. Метання: м'ячів волейбольних, набивних, тенісних.

5. Спортивні ігри: баскетбол, футбол, гандбол (основні прийоми гри).

6. Рухливі ігри: “Гонка м'ячів”, “Салки”, “Точно в ціль”, “Естафета з бігом”, “М'яч середньому”, “Перестрілка”, “Естафета футболістів”, “Зустрічна естафета з м'ячем”, “Боротьба за м'яч”, “Естафета баскетболістів”.

Ходьба на лижах та катання на ковзанах.

1. Вправи для розвитку швидкості відповідних дій: за зоровим сигналом прискорення на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень. Біг із зміною швидкості та напрямку. Човникові переміщення (також з навантаженням). Біг з виконанням вправ за командою тренера. Рухливі ігри: “День і ніч”, “Виклик”, “Виклик номерів”, “Салки”, “Перестрілка”, спеціальні естафети.

2. Вправи для розвитку стрибучості: стрибки на двох ногах, вистрибування угору. Вистрибування угору на лави, тумби. Стрибки з навантаженнями (гантелі,

набивні м'ячі, штанга тощо). Стрибки із скакалкою. Вистрибування та діставання підвішених м'ячів. Стрибки на піску з місця угору та в довжину.

3. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні прийому та передачі м'яча: вправи для суглобів рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Передачі та кидання набивного та баскетбольного м'яча. Вправи з гантелями, скакалками, амортизаторами, еспандерами. Передачі гандбольних, баскетбольних м'ячів зверху двома руками, багаторазові передачі м'яча у стіну. Передачі м'яча у зустрічних естафетах та через сітку.

4. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні подач м'яча: колові рухи руками з різною амплітудою і швидкістю. Кидки набивного м'яча однією та двома руками, кидки гандбольного, волейбольного м'яча через майданчик, через сітку тощо. Кидки м'ячів різними способами: знизу, зверху, збоку партнеру, через сітку, через майданчик. Ті ж самі вправи, тільки кидки м'ячів виконуються у різні місця волейбольного майданчика (по орієнтирах). Вправи з виконанням багаторазових ударів по м'ячах на підвісках (на амортизаторах). Подачі від тренувальної сітки (стіни).

5. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні нападаючих ударів: кидання набивних м'ячів кистями способом зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку; те ж саме через волейбольну сітку. Кидання тенісного м'яча у стрибку через сітку перед собою, з поворотами тулуба вліво і вправо, на точність за вказівками тренера. Удари по підвішених м'ячах або м'ячах в амортизаторах (також біля сітки).

6. Вправи для розвитку якостей, потрібних при блокуванні: стрибкові вправи з підніманням угору рук з торканням підвішеного м'яча або м'яча, намальованого на тренувальній стінці;

стрибкові вправи з торканням підвішених м'ячів з розбігу у стрибку з поворотами.

Кидки баскетбольних (волейбольних, гандбольних) м'ячів двома руками зверху через сітку після розбігу і стрибка. Торкання підвішених м'ячів руками з розбігу у стрибку біля волейбольної сітки (м'ячі підвішені над сіткою на боці суперника). Виконання таких вправ після переміщень до сітки під різними кутами, а також після переміщень вздовж сітки (приставними, схресними кроками). Переміщення вздовж сітки з виконанням стрибків з імітацією блокування. Переміщення вздовж сітки з виконанням стрибків з імітацією блокування синхронно з партнером тощо.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка

Подача	Атакуючий удар
Засвоєння навичок підкидання м'яча: а) для подач знизу (пряма, бокова);	Вивчення кроків розбігу, починаючи з останнього "приставного"

б) для подач зверху (пряма, бокова). Планування руху замаху а) та б). Виконання підкидання м'яча та замаху разом. Виконання подачі біля стіни та з малої відстані від сітки	гальмуючого кроку. Те ж саме, але узгоджено із замахом, а далі - і стрибком. Стрибки з розбігу з торканням заданої відмітки (стрічка, м'яч тощо)
Приєм-передача	Передача на удар
Засвоєння техніки переміщень різними способами на твердому та піщаному ґрунті. Оволодіння навичками ловлі та кидання м'яча з імітацією техніки прийому-передачі м'яча як зверху, так і знизу. Здобуття належної узгодженості рухів рук, ніг при виконанні допоміжних (імітаційних) та основних вправ (безпосередньо прийом-передача)	Засвоєння техніки переміщень різними способами на твердому та піщаному ґрунті. Оволодіння умінням ловити м'яч двома руками на рівні обличчя після переміщень: уперед, назад, убік, у стрибку, у падінні
Блокування	
Засвоєння техніки переміщень уздовж сітки. Вивчення правильної постанови кистей рук на місці	
Тактика	
Подача, блокування	Захист
Застосування заходів, навіть індивідуальної тактики подач та блокування на цьому етапі недоцільне	Оволодіння навичками удаваних переміщень з однієї половини майданчика на іншу, немов для дезінформації суперників щодо місця своїх дій у захисті. Уміти підстрахувати свого партнера, що недбало прийняв подачу

Вивчення прийомів тактики подач, передачі на удар та нападаючого удару на цьому етапі підготовки недоцільне.

Психологічна підготовка

У групах початкової підготовки вона є важливішим елементом виховної роботи, спрямована переважно на виховання дисциплінованості та відповідальності. Успіх виховної роботи багато в чому залежить від особистості педагога, його вміння зацікавити учнів. Можуть бути рекомендовані такі заходи: зустрічі з видатними спортсменами, екскурсії та культпоходи, урочисте підбиття підсумків навчального року.

4.1.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять – комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає 1-2 заняття з малим і два з середнім навантаженням. Розподіл тренувальних обсягів у річному циклі підготовки наведений у табл. 5.

Таблиця 5

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі в групах початкової підготовки, год.

Показник і вид підготовки	Рік навчання								
	1-й			2-й			3-й		
	Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:	
		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період
Обсяг тренувань на тиждень	6			8			8		
Теоретична підготовка	6	4	2	8	6	2	10	6	4
Фізична підготовка - усього	120	88	32	154	112	42	154	112	42
У тому числі:									
загальна	60	44	16	70	51	19	70	51	19
спеціальна	60	44	16	84	61	23	84	61	23
Технічна підготовка	100	73	27	136	100	36	140	102	38
Тактична підготовка	14	10	4	22	16	6	36	24	12
Волейбол у рухливих іграх	42	31	11	58	42	16	20	20	-
Змагальна підготовка	-	-	-	-	-	-	14	10	4
Тестування (нормативні іспити)	6	4	2	6	4	2	10	6	4
Разом...	288	210	78	384	280	104	384	280	104
Педагогічний резерв	24	17	7	32	24	8	32	24	8
Усього:	312	227	85	416	304	112	416	304	112

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди (табл. 6). На першому році навчання велику увагу приділяють фізичній підготовці (41,6%), в тому числі спеціальній фізичній підготовці – до 20,8% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 34,7%, тактичної – до 5%.

4.1.4.Контроль

У процесі та по закінченні початкової підготовки проводяться комплексне медичне обстеження за звичайною схемою та контроль підготовленості волейболіста-початківця за спеціальними тестами.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів, що займаються у групах початкової підготовки 1-3-го років навчання:

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками - довжиною 3-3,5 м і висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).

2. Точність передачі м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки (30-40 см над сіткою) із зони в зону на відстань 4-4,5 м (10 спроб).

3. Виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху - довжиною 3-4 м і висотою 1-2 м (5 спроб).

4. Точність виконання передачі м'яча знизу двома руками стоячи парою на відстані 4-5 м один від одного (8-10 передач на висоту 1-2 м).

5. Точність виконання передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки (1,5 м від сітки) висотою до 3 м (5 спроб).

6. Точність виконання подачі м'яча у праву, ліву, ближню, дальню частини майданчика у зону розміром 3 x 3 м (по 2 спроби у кожен частину майданчика).

Нормативні вимоги для оцінки показників фізичного розвитку та здатності до рухливості (юнаки, дівчата) наведені у табл. 7, 8.

4.1.5. Основний програмний матеріал

Зміст програмного матеріалу з техніки гри для 1-3-го років навчання у групах початкової підготовки наведений у табл.9, з тактики пляжного волейболу – у табл.10.

4.2. Другий рік навчання

4.2.1. Відбір

Відбір до груп 2-го року навчання здійснюється за результатами опанування навчального матеріалу 1-го року навчання.

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у групах початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (6 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	6	4	1	-	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-	
Фізична підготовка – усього	120	88	3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3	
У тому числі: загальна	60	44	3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3		2	2	2	2	
Спеціальна	60	44	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		1	1	1	1	
Технічна підготовка	100	73	-	1	3	3		2	3	3	3		2	3	3	3		2	3	3	3	
Тактична підготовка	14	10	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Волейбол у рухливих іграх	42	31	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Змагальна підготовка	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Тестування (нормативні іспити)	6	4	2	2	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Разом...	288	210																				
Педагогічний резерв	24	17					3						2					3				
Усього:	312	227																				

Примітка. Тут і далі “+” – резерв тренера (год.).

Продовження табл. 6

Показник і вид підготовки	Навчальний період (6 год. на тиждень)																								
	Січень						Лютий					Березень					Квітень					Травень			
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Фізична підготовка – усього	-	2	3	3		2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здатності до рухливості
в юнаків

Контрольна вправа	Оцінка, бал.	Вікова група, років:		
		8-9	9-10	10-11
1	2	3	4	5
Біг 30 м з високого старту, с	5	6,0 і менше	5,6 і менше	5,3 і менше
	4	6,2 – 6,5	5,7 – 6,1	5,4 – 5,8
	3	6,6 – 7,0	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3
	2	7,1 – 7,5	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8
	1	7,6 і більше	7,2 і більше	6,9 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	5	8,9 і менше	8,5 і менше	8,2 і менше
	4	9,0 – 9,4	8,6 – 9,0	8,3 – 8,7
	3	9,5 – 9,9	9,1 – 9,5	8,8 – 9,2
	2	10,0 – 10,4	9,6 – 10,0	9,3 – 9,7
	1	10,5 і більше	10,1 і більше	9,8 і більше
Біг 92 м (“ялинка”), с	5	29,0 і менше	28,0 і менше	27,0 і менше
	4	29,1 – 30,0	28,1 – 29,0	27,1 – 28,0
	3	30,1 – 31,0	29,1 – 30,0	28,1 – 29,0
	2	31,1 – 32,0	30,1 – 31,0	29,1 – 30,0
	1	32,1 і більше	31,1 і більше	30,1 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	170 і більше	186 і більше	196 і більше
	4	157 – 169	171 – 185	181 – 195
	3	144 – 156	156 – 170	166 – 180
	2	131 – 143	141 – 155	151 – 165
	1	130 і менше	140 і менше	150 і менше
Стрибок угору з місця, см	5	30 і більше	35 і більше	41 і більше
	4	25 – 29	29 – 34	35 – 40
	3	20 – 24	23 – 28	29 – 34
	2	15 – 19	17 – 22	23 – 28
	1	14 і менше	16 і менше	22 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	35 і більше	40 і більше	45 і більше
	4	30 – 34	35 – 39	40 – 44
	3	25 – 29	30 – 34	35 – 39
	2	20 – 24	25 – 29	30 – 34
	1	19 і менше	24 і менше	29 і менше
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	5	3 і більше	5 і більше	6 і більше
	4	2	4	5
	3	1	3	3 – 4
	2	3/4	2	2
	1	1/2	1	1

Продовження табл. 7

1	2	3	4	5
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	326 і більше	366 і більше	396 і більше
	4	274 – 325	316 – 365	351 – 395
	3	222 – 273	261 – 315	306 – 350
	2	171 - 221	211 - 260	261 – 305
	1	170 і менше	210 і менше	260 і менше

Таблиця 8

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здатності до рухливості у дівчат

Контрольна вправа	Оцінка, бал.	Вікова група, років:		
		8-9	9-10	10-11
1	2	3	4	5
Біг 30 м з високого старту, с	5	6,2 і менше	5,8 і менше	5,6 і менше
	4	6,3 – 6,7	5,9 – 6,3	5,7 – 6,1
	3	6,8 – 7,2	6,4 – 6,8	6,2 – 6,6
	2	7,3 – 7,7	6,9 – 7,3	6,7 – 7,1
	1	7,8 і більше	7,4 і більше	7,2 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	5	9,2 і менше	8,8 і менше	8,5 і менше
	4	9,3 – 9,8	8,9 – 9,4	8,6 – 9,1
	3	9,9 – 10,4	9,5 – 10,0	9,2 – 9,7
	2	10,5 – 11,1	10,1 – 10,6	9,8 – 10,3
	1	11,2 і більше	10,7 і більше	10,4 і більше
Біг 92 м (“ялинка”), с	5	32,5 і менше	31,0 і менше	30,5 і менше
	4	32,6 – 33,0	31,1 – 31,5	30,6 – 31,0
	3	33,1 – 33,5	31,6 – 32,0	31,1 – 31,5
	2	33,6 – 34,0	32,1 – 32,5	31,6 – 32,0
	1	34,1 і більше	32,6 і більше	32,1 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	161 і більше	171 і більше	181 і більше
	4	151 – 160	161 – 170	171 – 180
	3	141 – 150	151 – 160	161 – 170
	2	131 – 140	141 – 150	151 – 160
	1	130 і менше	140 і менше	150 і більше
Стрибок угору з місця, см	5	24 і більше	29 і більше	34 і більше
	4	20 – 23	24 – 28	29 – 33
	3	16 – 19	19 – 23	24 – 28
	2	11 – 15	14 – 18	19 – 23
	1	10 і менше	13 і менше	18 і менше

Продовження табл. 8

1	2	3	4	5
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	30 і більше	35 і більше	40 і більше
	4	26 – 29	30 – 34	35 – 39
	3	22 – 25	25 – 29	30 – 34
	2	18 – 21	20 – 24	25 – 29
	1	17 і менше	19 і менше	24 і менше
Віджимання від підлоги, к-сть разів	5	5 і більше	6 і більше	8 і більше
	4	4	5	6
	3	3	4	5
	2	2	3	4
	1	1	2 і менше	3 і менше
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	241 і більше	271 і більше	301 і більше
	4	211 – 240	241 – 270	271 – 300
	3	181 – 210	211 – 240	241 – 270
	2	151 – 180	181 – 210	211 – 240
	1	150 і менше	180 і менше	210 і менше

Таблиця 9

Техніка пляжного волейболу

Прийоми, дії	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Напад			
Дії без м'яча			
Переміщення та стійки:			
стартові стійки (вихідні положення) в сполученні з переміщеннями різними способами	+	+	+
стрибки, падіння з вихідних положень та після переміщень		+	+
сполучення переміщень, зупинок, падінь та стрибків		+	+
Дії з м'ячем			
Подачі м'яча:			
нижня пряма та бокова	+	+	+
верхня пряма			+
Передачі м'яча. Передача м'яча зверху та знизу двома руками:			
підготовчі вправи із застосуванням допоміжних і тренажерних засобів для навчання передач м'яча зверху та знизу двома руками	+	+	+
передачі м'яча стоячи на місці та після переміщень на точність (самостійно та парами)	+	+	+
високі передачі м'яча біля сітки в сусідні зони	+	+	+

Продовження табл. 9

1	2	3	4
Нападаючі удари. Прямий нападаючий удар:			
підготовчі та підвідні вправи із застосуванням допоміжних та тренажерних засобів для навчання розбігу, стрибка, удару по м'ячу з одного, двох, трьох кроків розбігу	+	+	+
нападаючі удари з середніх та високих передач біля сітки		+	+
Захист			
Дії без м'яча			
Переміщення та стійки:			
стартові стійки та переміщення різними способами	+	+	+
різні сполучення та чергування способів переміщень	+	+	+
Дії з м'ячем			
Прийом м'яча зверху та знизу двома руками (знизу однією):			
підготовчі вправи із застосуванням допоміжних і тренажерних пристроїв для навчання прийому м'яча зверху та знизу, однією та двома руками	+	+	+
прийом м'яча після нижніх подач	+	+	+
прийом м'яча після верхніх подач			+
прийом м'яча, відкинутого сіткою	+	+	+
Блокування:			
підготовчі вправи із застосуванням допоміжних та тренажерних засобів для навчання блокування	+	+	+

Таблиця 10

Тактика у пляжному волейболі

Прийоми, дії	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Напад			
Подача м'яча:			
вибір місця для виконання подачі м'яча	+	+	+
Передача м'яча при атакуючих діях:			
вибір місця для виконання передач м'яча біля сітки	+	+	+
подача м'яча біля сітки перед собою	+	+	+
передачі м'яча назад за голову			+
взаємодії гравців: хто приймає м'яч і хто виконує передачу для нападаючого удару			+
Атакуючі удари (дії):			
вибір місця для розбігу, визначення місця виконання нападаючого удару	+	+	+

Продовження табл. 10

1	2	3	4
взаємодії гравців, що виконують першу і другу передачі м'яча на удар	+	+	+
Захист			
Прийом м'яча після подачі та нападаючих ударів:			
вибір місця на майданчику і способу прийому подачі м'яча	+	+	+
розташування та взаємодія гравців на майданчику, коли суперник спрямовує м'яч передачею (зверху, знизу)	+	+	+
вибір місця на майданчику для прийому м'яча з подач, що виконуються різними способами (націлених, силових, у стрибку з підкруткою та планеруючих)			+
Блокування			
вибір місця для стрибка та блокування залежно від нападаючих дій суперника		+	+

4.2.2. Підготовка

Основні завдання:

1. Подальше формування у дітей зацікавленості до занять пляжним волейболом.

2. Зміцнення здоров'я, забезпечення правильного фізичного розвитку, укріплення опорно-рухового апарату, гармонійний розвиток фізичних якостей, у першу чергу швидкості та спритності.

3. Навчання техніки прийому-передачі м'яча паралельно як знизу, так і зверху, вміння стабільно передавати м'яч, кинутий тренером.

4. Вміння виконувати удар по м'ячу кистю та подачу способом знизу.

5. Загальна фізична та спеціальна фізична підготовка.

Переважна спрямованість – загальнопідготовча. Тренувальні навантаження: сумарний тижневий обсяг навантажень не перевищує 6 год. (4-6 занять).

Зміст видів підготовки

Теоретична підготовка передбачає надання знань з наступних розділів:

1. Правила гри пляжного волейболу (2 год.)

Офіційні правила. Характеристика гри. Спорудження та обладнання. Учасники, команди, спорядження, обов'язки учасників. Виграш партії та матчу, рахункова система. Підготовка до матчу, організація гри. Ігрові дії. М'яч і сітка, прийоми гри. Перерви та затримки. Зміни сторін майданчиків та перерви між партіями. Судді, їх обов'язки та офіційні жести.

2. Засади техніки й тактики гри у волейбол (2 год.).

Поняття про техніку гри. Аналіз технічних прийомів. Поняття про тактику гри. Аналіз тактичних дій у нападі та захисті.

3. Вплив фізичних вправ на організм людини (2 год.).

Вплив фізичних вправ на збільшення м'язової маси, працездатності та рухливості суглобів. Вплив фізичних вправ на нервову систему людини. Обмін

речовин. Спортивне тренування – процес удосконалення організму. Втома та перевтомлення.

4. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль (2 год.).

Загальні гігієнічні вимоги до занять пляжним волейболом. Поняття про гігієну та санітарію. Догляд за тілом. Одяг та взуття. Ушкодження, їх причини, профілактика, перша допомога. Сон та харчування. Загартовування організму.

Фізична підготовка передбачає подальше використання загальнопідготовчих вправ, удосконалення техніки виконання, що поліпшує фізичну підготовленість волейболістів. Зміст і принципи впровадження вправ у тренувальний процес – як на 1-му році навчання.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка		
Подача		Атакуючий удар
Уміння виконувати удар по м'ячу кистю, надаючи йому заданого напрямку та траєкторії		Уміння наносити удар по м'ячу з власного підкидання, надаючи йому заданого напрямку та траєкторії
Прийом-передача		Передача на удар
Вивчення техніки прийому-передачі м'яча як знизу, так і зверху		Уміння стабільно передавати м'яч, кинутий тренером (партнером), досить точно. Те ж саме, але після переміщень
Блокування		
Засвоєння вміння свідомо спрямувати відскок м'яча від долонь (на місці)		
Тактика		
Подача	Блокування	Захист
Засвоєння головних правил-“законів”, що визначають випадки, коли втрата подачі не припустима, а коли ризик стає виправданим	Опанування навичок вчасного стрибка на блок згідно з темпом розбігу та стрибка нападаючого. Обрання місця стрибка з урахуванням оцінки дій нападаючого	Оволодіння навичками удаваних переміщень з однієї половини майданчика на іншу, немов для дезінформації суперників щодо місця своїх дій у захисті. Уміти підстрахувати свого партнера, що недбало прийняв подачу

Застосування тактики прийомів-подач, передачі на удар та нападаючих ударів на цьому етапі підготовки недоцільне.

Психологічна підготовка. Аналогічна тій, що проводилася протягом 1-го року навчання.

4.2.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість різних мікро- і мезоциклів – тренувального характеру. На етапі, що розглядається, не стоїть завдання цілеспрямованої підготовки до змагань і тому немає потреби в її детальній періодизації.

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки наведений у табл. 5. Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди (табл. 11). На 2-му році навчання велику увагу приділяють фізичній підготовці (40%), в тому числі спеціальній фізичній – до 21,8% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 35,4% , тактичної–5,7% .

4.2.4. Змагальна практика

Змагальна практика волейболістів–початківців 2-го року навчання не передбачена. Замість цього більше уваги приділяється рухливим іграм.

4.2.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів для 2-го року навчання наведені у розділі 4.1.4.

Нормативні вимоги для оцінки показників фізичного розвитку та здатності до рухливості (юнаки, дівчата) наведені у табл. 7, 8.

4.2.6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу з техніки й тактики гри для 2-го року навчання наведений у розділі 4.1.5. (див. табл. 9, 10)

4.3. Третій рік навчання

4.3.1.Відбір

Відбір до груп 3-го року навчання здійснюється за результатами опанування навчального матеріалу 2-го року навчання.

4.3.2.Підготовка

Основні завдання:

1. Подальше формування у дітей зацікавленості до занять пляжним волейболом.

2. Зміцнення здоров'я, забезпечення правильного фізичного розвитку, укріплення опорно - рухового апарату, гармонійний розвиток фізичних якостей.

3. Виконання подач на влучність, забезпечення їх стабільності.

4. Виконання удару через сітку із зручної передачі м'яча.

5. Оволодіння вмінням виконувати усі фази прийому-передачі м'яча.

6. Вміння стабільно передавати м'яч після переміщень.

Зміст видів підготовки

Теоретична підготовка передбачає надання знань з наступних питань:

1. Відомості про будову та функції організму людини (2 год.).

Серцево-судинна система людини та її функції. Дихання та газообмін під час виконання фізичних вправ. Органи травлення, чуттів обміну та виділення.

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у групах початкової підготовки 2-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (8 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	8	6	1	-	-	1		-	-	-	1		-	-	-	-		-	-	-	-	
Фізична підготовка – усього	154	112	3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	4		3	3	3	4	
У тому числі: загальна	70	51	2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	
Спеціальна	84	61	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	2	
Технічна підготовка	136	100	3	3	3	1		3	3	3	2		3	3	3	2		3	3	3	2	
Тактична підготовка	22	16	-	-	-	-		2	-	-	-		2	-	-	-		2	-	-	-	
Волейбол у рухливих іграх	58	42	-	2	2	2		-	2	2	2		-	2	2	2		-	2	2	2	
Змагальна підготовка	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Тестування (нормативні іспити)	6	4	1	-	-	1		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Разом...	384	280																				
Педагогічний резерв	32	24					2					4					2					2
Усього:	416	304																				

Продовження табл. 11

Показник і вид підготовки	Навчальний період (8 год. на тиждень)																								
	Січень						Лютий					Березень					Квітень				Травень				
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	-	1	-		-	-	-	-		-	1	1	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Фізична підготовка – усього	-	3	3	4		3	3	3	4		3	3	3	4		3	3	3	4		3	3	3	4	

2. Вплив фізичних вправ на організм спортсмена (3 год.).

Вплив занять фізичними вправами на розвиток серцево-судинної системи. Вплив фізичних вправ на систему дихання. Дихання під час занять пляжним волейболом. Спортивна працездатність, функціональні можливості організму. Основні вимоги до дозування навантажень в залежності від віку, статі та рівня фізичної підготовленості. Тренування та відпочинок. Відновлення енергетичних втрат у процесі занять пляжним волейболом.

3. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль (3 год.).

Загальні гігієнічні вимоги до занять пляжним волейболом з урахуванням специфічних його особливостей. Загальний режим дня. Гігієна сну, гігієна харчування. Загартування організму, засоби та методи застосування загартування. Попередження спортивних травм при заняттях пляжним волейболом. Гігієнічні вимоги до інвентарю та спортивного одягу. Шкідливість паління та алкоголю. Регулювання ваги спортсмена. Значення масажу та самомасажу.

4. Ознайомлення з веденням протоколу гри у пляжному волейболі (2 год.).

Фізична підготовка. Подальше використання загальнопідготовчих та спеціальних вправ, удосконалення техніки виконання, що поліпшує фізичну підготовленість волейболістів. Зміст і принципи впровадження вправ у тренувальний процес наведені у розділі 4.1.2.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка		
Подача		Атакуючий удар
Виконання подач на влучність, забезпечення їх стабільності. Виконання подач способом зверху (за аналогічною методикою)		Кидки тенісного, хокейного м'яча, імітуючи удар з місця та у стрибку. Здобуття навичок розрахунку початку розбігу та його напрямку відповідно до характеру передачі на удар. Виконання удару через сітку із зручної передачі
Прийом-передача		Передача на удар
Оволодіння вмінням виконувати усі фази прийому-передачі: обрання місця зустрічі з м'ячем (вихід під м'яч у захисті); прийняття відповідної стійки; фаза амортизації; фаза супроводження м'яча з наданням йому потрібного напрямку і траєкторії		Те ж саме, як у навчанні техніки прийому-передачі м'яча, здійснюючи вправу способами як знизу, так і зверху. Особливу увагу звертати на точність передачі м'яча
Блокування		
Опанування узгодженням рухів при стрибку на блок: біля стіни, біля сітки, без м'яча, з нерухомим м'ячем		
Тактична підготовка		
Подача	Блокування	Захист
Засвоєння головних	Опанування навичок	Оволодіння навичками удава-

правил-“законів”, що визначають випадки, коли втрата подачі не припустима, а коли ризик стає виправданим	вчасного стрибка на блок згідно з темпом розбігу та стрибка нападаючого. Обрання місця стрибка з урахуванням оцінки дій нападаючого	них переміщень з однієї половини майданчика на іншу, немов для дезінформації суперників щодо місця своїх дій у захисті. Уміти підстрахувати свого партнера, що недбало прийняв подачу
--	---	---

Застосування тактики прийомів-подач, передачі на удар та нападаючих ударів на цьому етапі підготовки недоцільне.

Психологічна підготовка. Аналогічна тій, що проводилася протягом 1-2-го років навчання.

4.3.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість різних мікро- і мезоциклів – тренувального характеру.

Сумарне навантаження тижневого мікроциклу невелике, доцільними є 4 заняття з середнім навантаженням.

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки наведений у табл. 5.

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди (табл.12). На етапі, що розглядається, не стоїть завдання цілеспрямованої підготовки до змагань і тому немає потреби в її детальній періодизації.

На 3-му році навчання, як і раніше, велику увагу приділяють фізичній підготовці (40%), в тому числі спеціальній фізичній – до 21,8% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 36,4% , тактичної – до 9,4% .

4.3.4. Змагальна практика

Змагальна практика учнів-спортсменів 3-го року навчання невелика - тільки 14 год. і спрямована на оцінку їх перспективності. Тому слід продовжувати займатися рухливими іграми.

4.3.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів, що займаються у групах початкової підготовки 3-го року навчання, наведені у розділі 4.1.4.

Нормативні вимоги для оцінки показників фізичного розвитку та здатності до рухливості (юнаки, дівчата) наведені у табл. 7, 8.

Контрольні іспити проводяться у вигляді змагань.

4.3 6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу з техніки й тактики гри для 3-го року навчання наведений у розділі 4.1.5 (див. табл. 9, 10).

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
У групах початкової підготовки 3-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (8 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	10	6	2	-	-	-		-	2	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	154	112	3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3	
У тому числі: загальна	70	51	2	1	1	1		2	1	1	1		2	1	1	1		2	1	1	1	
спеціальна	84	61	1	2	2	2		1	2	2	2		1	2	2	2		1	2	2	2	
Технічна підготовка	140	102	2	2	2	3		3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3	
Тактична підготовка	36	24	1	-	1	-		1	-	1	-		1	-	1	-		1	-	1	1	
Волейбол у рухливих іграх	20	20	-	1	2	2		1	-	1	1		1	1	1	-		1	1	1	1	
Змагальна підготовка	14	10	-	-	-	-		-	-	-	1		-	1	-	-		-	1	-	-	
Тестування (нормативні іспити)	10	6	-	2	-	-		-	-	-	-		-	-	-	2		-	-	-	-	
Разом...	384	280																				
Педагогічний резерв	32	24					2						2					2				
Усього:	416	304																				

Продовження табл. 12

Показник і вид підготовки	Навчальний період (8 год. на тиждень)																								
	Січень						Лютий					Березень					Квітень				Травень				
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	1	-	-		1	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	-	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3		3	4	4	4		4	4	4	4	

5. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ

5.1. Перший рік навчання

5.1.1. Відбір (перспективний відбір)

Відбір у навчально-тренувальні групи 1-3-го років навчання здійснюється з урахуванням психічного і фізичного стану здоров'я, позитивної оцінки перспективності динаміки становлення майстерності, бажання до цілеспрямованої спортивної підготовки.

Відбір до навчально-тренувальних груп вирішує завдання комплектування команд (вибір ігрового амплуа, виявлення соціально-психологічної структури команди тощо), а також виявлення перспективності тих, хто займається пляжним волейболом. На цьому етапі застосовується комплекс медичних, педагогічних, психологічних та інших іспитів, експертних оцінок, педагогічних спостережень. Головна особливість цього етапу – врахування не тільки обдарованості, але й рівня спеціальних якостей. Проте не варто надавати великого значення ігровій ефективності волейболістів 11-12 років.

Відбір проводиться за двома принципами: оцінка перспективності; цільова орієнтація.

Оцінка перспективності 12-14-річних волейболістів ґрунтується на аналізі ефективності виконання технічних прийомів гри та тактичних дій в процесі змагальної діяльності, вольових якостей, психомоторних функцій. Рекомендується застосовувати методи стенографування та відеозапису ігрової діяльності волейболістів, а також метод експертних оцінок їх індивідуальності.

Висновок про перспективність спортивного вдосконалення волейболістів 15-16 років робиться на підставі комплексної оцінки техніко-тактичної, фізичної підготовленості, потрібного рівня профілюючих психомоторних функцій, вольових якостей та рівня їх досягнення.

Цільова орієнтація (вибір амплуа) потрібна для виявлення функції гравця і проводиться для конкретизації оцінки перспективності та індивідуалізації спортивної підготовки. Орієнтир – модельні характеристики кращих спортсменів (еталонна модель) і юних спортсменів різного віку (етапні моделі).

5.1.2. Підготовка

Основні завдання:

формування мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки;

підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості;

створення достатнього підґрунтя для високої технічної підготовленості.

На цьому етапі важливо добиватися стабілізації складу навчальної групи, виховувати стійкий інтерес до пляжного волейболу, кваліфіковано вирішувати поставлені завдання. У 1-му році навчання велику увагу приділяють фізичній підготовці (32 %), в тому числі спеціальній фізичній підготовці – до 19,3% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 46 %, тактичної – 8,3%.

Зростає значення інтегральної підготовки, що зумовлено потребою об'єднання (інтеграції) ефекту окремих компонентів тренувань (фізичної, технічної, тактичної підготовки) з метою їх реалізації в умовах ігрової діяльності.

Розподіл обсягів видів підготовки в річному циклі на перші три роки навчання у навчально-тренувальних групах наведений у табл. 13.

Зміст видів підготовки

Теоретична підготовка передбачає вивчення наступної тематики:

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Загальнополітичне та державне значення фізичної культури і спорту. Масовий характер фізичної культури і спорту в Україні. Стисла характеристика стану та мета роботи з розвитку спорту та пляжного волейболу.

2. Стислий огляд стану пляжного волейболу (2 год.).

Гра у класичний та пляжний волейбол. Розвиток гри у світі та в Україні. Розвиток гри серед школярів. Пляжний волейбол як засіб фізичного виховання.

3. Відомості про будову та фізичні функції організму і вплив фізичних вправ на організм людини (2 год.).

Органи травлення, обміну та виділення. Органи чуттів. Вплив занять фізичними вправами на нервову систему та обмін речовин.

4. Засади методики навчання пляжного волейболу (2 год.).

Поняття про навчання та тренування. Класифікація вправ, що застосовуються у навчально-тренувальному процесі пляжного волейболу.

5. Постановка завдань гравцям перед змаганнями та обговорення проведених ігор (8 год.).

Характеристика команди суперника. Тактичний план гри, настанова на гру команді та кожному гравцеві. Розбір гри.

Фізична підготовка (для 5 років навчання)

Загальна фізична підготовка

1. Стройові вправи: вдосконалення виконання стройових команд, перестроювань, поворотів, переміщень різноманітними способами тощо.

2. Гімнастичні вправи: вправи з предметами та без них; виси на приладах, упори, підтягування тощо. Вправи на розвиток м'язів тулуба, рук, ніг з палками, гантелями, гумовими амортизаторами, скакалками, набивними м'ячами. Стрибки угору з поворотами у різні боки.

3. Акробатичні вправи: групування у присіді, сидячи та лежачи на спині, переكاتи на спину, через стегно-спину, переكاتи через голову тощо.

4. Легкоатлетичні вправи: біг з прискореннями, повторний біг – 2-3х30-40 м (до 14 років), 2-3х50-60 м (після 15 років). Естафетний біг, біг з перешкодами (до 60 м), кроси 500 м . Стрибки у висоту з розбігу та з місця. Стрибки у довжину з місця та з розбігу (потрійний стрибок). Метання м'яча, гранати, спису. Штовхання ядра, каміння.

5. Спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол.

6. Рухливі ігри: “Гонка м'яча”, “Салки”, “Рухлива ціль”, “М'яч середньому”, “Перестрілка”, “Естафета футболістів”, “Чехарда”, “Боротьба за м'яч”, “М'яч ловлю”, “Перетягування канату”, естафети з бігом, із стрибками, з м'ячем.

7. Ходьба на лижах та катання на ковзанах.

Спеціальна фізична підготовка

1. Вправи для розвитку відповідних дій за зоровим сигналом: біг на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; переміщення приставними та схресними кроками. Біг із зупинками та зміною напрямку. Човниковий біг: (5, 8, 10 м); (9, 3, 6, 3, 9 м). Пересування різними способами (приставними кроками, схресними кроками, стрибками). Пересування приставними кроками із зупинками та виконанням завдань: поворотів, стрибків, падінь, перекатів, імітації прийомів гри тощо.

Рухливі ігри: “День і ніч”, “Виклик”, “Виклик номерів”, “Салки”, естафети з перешкодами, з перенесенням ваги.

2. Вправи для розвитку стрибучості: стрибки на одній, двох ногах; вистрибування з різних вихідних положень. Стрибки з обтяженнями (мішки з піском, паски з піском, жилет, манжети). Кидання набивних (баскетбольних) м'ячів у стрибку з місця, з розбігу, з декількох кроків. Стрибки на одній, двох ногах з переміщенням, вистрибування на лави, тумби. Стрибки угору з діставанням підвішених м'ячів, різних предметів тощо.

3. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні прийому та передачі м'яча.

Вправи для розвитку гнучкості, рухливості кистей рук.

Відштовхування пальцями рук від тренувальної стіни, підлоги, розгинаючи руки у ліктьових суглобах. Передачі набивних м'ячів між партнерами. Кидання та передачі набивних м'ячів на дальність. Багаторазові передачі набивного, баскетбольного м'яча на партнера (біля тренувальної стінки). Багаторазові передачі волейбольних м'ячів, поступово відходячи від партнера (або від тренувальної стінки).

4. Вправи для розвитку якостей, потрібних для виконання подач м'яча.

Колові рухи руками з великою амплітудою і максимальною швидкістю. Вправи з гумовими амортизаторами: рухи руками у різних напрямках (амортизатор закріплений на гімнастичній драбині). Вправи з набивними м'ячами: кидання набивних м'ячів однією, двома руками через майданчик і через волейбольну сітку. Кидання м'ячів з місця подачі через сітку на точність. Вправи з волейбольними м'ячами: багаторазове виконання ударних рухів по м'ячу на гумових амортизаторах. Подачі м'яча з максимальною силою у тренувальну стінку (або у сітку). Подачі м'яча слабкішою рукою.

5. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні нападаючих ударів. Кидання набивних м'ячів лівою і правою руками (те ж саме у стрибку). Імітація нападаючого удару з обтяженням (в руках гантелі). Метання тенісного (або іншого) м'яча у тренувальну стінку, через сітку у стрибку; метання каміння. Удосконалення нападаючих ударів по м'ячах на гумових амортизаторах (можливі обтяження на руки, тулуб – куртки, жилети). Багаторазові виконання нападаючих ударів із свого підкидання, з накидання партнера біля тренувальної стінки, біля сітки. Нападаючі удари виконуються також з переводами (поворотами) вліво та вправо.

б. Вправи для розвитку якостей, потрібних для навчання та удосконалення блокування. Стрибкові вправи з підніманням рук угору до підвішених м'ячів з місця і після переміщень вперед, вліво, вправо. Підкидання м'ячів (набивних, баскетбольних, волейбольних) над головою біля волейбольної сітки та виконання блокування їх з відбиванням на бік суперника.

Такі ж вправи з пересуванням вздовж сітки. Блокування підвішених м'ячів біля сітки після переміщень з глибини майданчика та вздовж сітки. Переміщення вздовж волейбольної сітки (з партнером навпроти) і виконання імітації блокування. Переміщення з глибини майданчика до сітки, під різними кутами до сітки і виконання імітації блокування. Нападаючий переміщується вздовж сітки з волейбольним м'ячем і після кожного кроку підстрибує угору, виносячи м'яч над головою – блокуючий стрибає і виконує блокування. Нападаючий переміщується з глибини майданчика до сітки, стрибає і виносить м'яч над сіткою на прямих руках, блокуючий підбігає з глибини майданчика до сітки і виконує блокування м'яча, який тримає нападаючий.

Психологічна підготовка. Передбачає формування здатності регулювати психічний стан, уміння зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили у важких ситуаціях, протистояти несприятливим умовам.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка		
Подача	Атакуючий удар	
Засвоєння техніки виконання подач головним та допоміжним способами. Обрання місця виконання подач (лівші, правші)	Оволодіння технікою атакуючих ударів у заданому напрямку з усіх трьох зон з відстані не більше 1 м від сітки	
Прийом-передача	Передача на удар	
Уміння приймати та передавати сильно посланий м'яч. Уміння приймати та передавати м'яч після значних переміщень. Усе це стосується прийому-передачі м'яча як зверху, так і знизу (у прийомі подачі, захисті, страховці)	Уміння виконувати зважену передачу. Те ж саме після переміщень, у стрибку з падінням. Така ж сама передача, але за голову. Уміння виконувати прискорену, знижену передачу	
Блокування		
Засвоєння стрибків на блок у відповідь на дії партнера по той бік сітки		
Тактика		
Подача	Блокування	Захист
Уміння визначити гравця-суперника, що приймає та атакує гірше (краще заздалегідь)	Опанування аналітичного усвідомленого способу обрання місця та часу для стрибка на блок	Займати місце так, щоб гравець, який готується до блокування, немов би приховував захисника від суперників

Прийом подач	Передачі на удар	Нападаючий удар
Для дезінформації суперника займати місце для прийому подачі: близько до сітки; дуже далеко від сітки; близько до бокової лінії тощо	Тактичні заходи, особисті хитрощі дуже обмежені, але недооцінювати можливості та вимоги тактики передач неприпустимо	Узгодження взаємодій з партнером згідно з оперативною домовленістю (умовними сигналами). Засвоєння обманних щодо характеру та напрямку атаки дій. Врахування погодних умов (сонце, вітер). Вибір способу атаки залежно від якості прийому

Примітка. Тактичні дії у пляжному волейболі досить обмежені, проте тренуванням тактичної спрямованості на заняттях потрібно приділяти велику увагу.

5.1.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять – комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає одне – два заняття з малим і тричотири з середнім навантаженням. Річна підготовка будується за типом суцільного підготовчого періоду. Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі підготовки наведений у табл.13.

Розподіл тренувальних обсягів з видів підготовки по місячних і тижневих циклах на 1-й рік навчання у навчально-тренувальних групах наданий у табл.14.

5.1.4. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх, а також у змаганнях з пляжного волейболу згідно з календарем спортивно-масових заходів.

5.1.5. Контроль

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю основна увага приділяється оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

Нижче наведені тести для 1-5-го років навчання.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками - довжиною 5-6 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб).

2. Виконання двома руками у стрибку передачі м'яча зверху - довжиною 3-4 м, висотою 2-3 м (5 спроб).

3. Точність виконання передачі м'яча знизу двома руками стоячи парою на відстані 5-6 м:

вздовж волейбольної сітки на висоту 2-3 м (8 передач);

з глибини майданчика до сітки на висоту 2-3 м (8 передач).

Таблиця 13

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки
у навчально-тренувальних групах, год.

Показник і вид підготовки	Рік навчання								
	1-й			2-й			3-й		
	Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:	
		навча- льний період	літній період		навча- льний період	літній період		навча- льний період	літній період
Обсяг тренувань на тиждень	12			14			18		
Теоретична підготовка	16	10	6	20	11	9	26	14	12
Фізична підготовка - усього	186	136	50	228	167	61	290	212	78
У тому числі:									
загальна	75	54	21	88	64	24	112	80	3
спеціальна	111	82	29	140	103	37	178	132	46
Технічна підготовка	267	195	72	286	210	76	322	235	87
Тактична підготовка	48	35	13	68	48	20	100	75	25
Волейбол у рухливих іграх	20	15	5	-	-	-	-	-	-
Змагальна підготовка	29	21	8	60	44	16	110	80	30
Тестування (нормативні іспити)	10	8	2	10	10	-	16	14	2
Разом...	576	420	156	672	490	182	864	630	234
Педагогічний резерв	48	35	13	56	41	15	72	53	19
Усього:	624	455	169	728	531	197	936	683	253

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у навчально-тренувальних групах 1-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (12 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	16	10	2	-	-	-		2	-	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	186	136	3	4	4	4		3	4	4	4		3	4	4	4		3	4	4	4	
У тому числі: загальна	75	54	1	1	2	2		1	1	2	2		1	1	2	2		1	1	2	2	
спеціальна	111	82	2	3	2	2		2	3	2	2		2	3	2	2		2	3	2	2	
Технічна підготовка	267	195	5	5	6	6		5	5	6	6		5	5	6	6		5	5	6	6	
Тактична підготовка	48	35	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	
Волейбол у рухливих іграх	20	15	-	-	1	-		-	-	-	1		1	2	-	1		1	2	-	-	
Змагальна підготовка	29	21	-	1	-	1		1	-	1	-		1	-	1	-		1	-	1	-	
Тестування (нормативні іспити)	10	8	1	1	-	-		-	2	-	-		-	-	-	-		-	-	-	1	
Разом...	576	420																				
Педагогічний резерв	48	35					4					4					4					4
Усього:	624	455																				

Продовження табл. 14

Показник і вид підготовки	Навчальний період (12 год. на тиждень)																								
	Січень						Лютий					Березень					Квітень					Травень			
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	1	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-		-	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	-	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	4	

4. Точність виконання першої передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки гравцю, що виконує другу передачу на удар (біля краю сітки або її середини, 10 передач).

5. Виконання подач на точність різними способами (зверху, знизу, у праву, ліву, ближню, дальню частини майданчика) у зони розміром 3 x 3 м (по 3 подачі у кожну частину майданчика).

6. Точність виконання нападаючих ударів з лівої та правої частин сітки з передачі гравця біля середини сітки, по ходу і з переводом або поворотом тулуба (по 5 ударів з кожної зони різними способами).

7. Результативність гри у захисті. Гравець грає у захисті в середині майданчика, а нападаючі удари виконуються в різних місцях біля сітки у напрямку захисника (20 нападаючих ударів).

8. Виконання блокування. Гравець, який блокує, займає вихідне положення біля середини сітки. Блокування виконує переміщуючись у місце, де виконується нападаючий удар (блокує 5 нападаючих ударів).

Тести для визначення тактичної підготовленості

1. Успішність тактичних дій при другій передачі м'яча на удар. Передача спрямовується з глибини майданчика, сигнал-завдання (в яке місце виконати передачу на удар) подається тренером. Гравець виконує передачу на удар точно в місце, вказане тренером. Виконуються по 2 спроби у кожне місце.

2. Успішність тактичних дій при виконанні нападаючих ударів. Виконуються по 3 спроби:

нападаючий удар, якщо блоку немає і, навпаки, якщо блок є, – виконується націлений нападаючий удар;

нападаючий удар з переведенням, якщо блоком закритий діагональний напрям;

нападаючий удар по діагоналі, якщо блоком закритий напрям по лінії.

3. Успішність виконання тактичних дій:

при прийомі подачі та успішній передачі м'яча до сітки;

при захисних діях у полі та виборі способу передачі м'яча до гравця біля сітки (10 спроб).

4. Успішність виконання командних тактичних дій: прийом, друга передача, нападаючий удар за вказівкою тренера (6 спроб).

5. Успішність виконання тактичних дій при блокуванні: правильно вибрати місце і поставити блок у напрямку нападаючого удару (10 спроб).

Тести для визначення рівня інтегральної підготовленості

1. Успішність виконання технічних прийомів при швидкому переході від одного прийому гри до іншого:

нападаючий удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб);

блокування з швидким переміщенням для виконання другої передачі м'яча на удар (5 спроб);

прийом м'яча у захисті (з нападаючого удару), швидке переміщення до сітки з виконанням нападаючого удару, швидке переміщення і блокування (5 спроб).

2. Успішність ігрових дій волейболістів на підставі перегляду календарних і контрольних ігор: візуально, графічним записом, записом на магнітну стрічку, відеоплівку. Визначається ефективність гри кожного гравця, підбиваються підсумки і вносяться корективи в навчально-тренувальний процес волейболістів.

Контроль теоретичної підготовки в пляжному волейболі проводиться за допомогою бесід під час навчально-тренувального процесу.

Нормативні вимоги для оцінки показників фізичного розвитку та здатності до рухливості для юнаків і дівчат перших 3 років навчання наведені у табл. 15, 16.

5.1.6. Основний програмний матеріал

Зміст програмного матеріалу з техніки й тактики гри для 1-3-го років навчання наданий у табл.17, 18.

Таблиця 15

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здатності до рухливості в юнаків

Контрольна вправа	Оцінка, бал.	Вікова група, років:		
		11-12	12-13	13-14
1	2	3	4	5
Біг 30 м з високого старту, с	5	5,0 і менше	4,7 і менше	4,4 і менше
	4	5,1 – 5,5	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9
	3	5,6 – 6,0	5,3 – 5,7	5,0 – 5,4
	2	6,1 – 6,5	5,8 – 6,2	5,5 – 5,9
	1	6,6 і більше	6,3 і більше	6,0 і більше
Біг 400 м, хв.с	5	1.15 і менше	1.11 і менше	1.08 і менше
	4	1.16 – 1.18	1.12 – 1.14	1.09 – 1.11
	3	1.19 – 1.21	1.15 – 1.17	1.12 – 1.14
	2	1.22 – 1.24	1.18 – 1.20	1.15 – 1.17
	1	1.25 і більше	1.21 і більше	1.18 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	5	7,9 і менше	7,6 і менше	7,3 і менше
	4	8,0 – 8,4	7,7 – 8,1	7,4 – 7,8
	3	8,5 – 8,9	8,2 – 8,6	7,9 – 8,3
	2	9,0 – 9,4	8,7 – 9,1	8,4 – 8,8
	1	9,5 і більше	9,2 і більше	8,9 і більше
Біг 92 м (“ялинка”), с	5	26,5 і менше	26,0 і менше	25,5 і менше
	4	26,6 – 27,0	26,1 – 26,5	25,6 – 26,0
	3	27,1 – 28,0	26,6 – 27,0	26,1 – 26,5
	2	28,1 – 29,0	27,1 – 28,0	26,6 – 27,0
	1	29,1 і більше	28,1 і більше	27,1 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	211 і більше	226 і більше	236 і більше
	4	196 – 210	211 – 225	221 – 235
	3	181 – 195	196 – 210	206 – 220

Продовження табл. 15

1	2	3	4	5
Стрибок угору з місця, см	2	166 – 180	181 – 195	191 – 205
	1	165 і менше	180 і менше	190 і менше
	5	48 і більше	53 і більше	58 і більше
	4	41 – 47	46 – 52	51 – 57
	3	34 – 40	39 – 45	44 – 50
	2	27 – 33	32 – 38	37 – 43
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	1	26 і менше	31 і менше	36 і менше
	5	50 і більше	55 і більше	60 і більше
	4	45 – 49	50 – 54	55 – 59
	3	40 – 44	45 – 49	50 – 54
	2	35 – 39	40 – 44	45 – 49
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	1	34 і менше	39 і менше	44 і менше
	5	9 і більше	10 і більше	11 і більше
	4	7	9	10
	3	5 - 6	7 – 8	8 - 9
	2	4	5 – 6	6 - 7
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	1	2 - 3	4	5
	5	436 і більше	486 і більше	536 і більше
	4	391 – 435	436 – 485	486 – 535
	3	346 – 390	386 – 435	436 – 485
	2	301 - 345	336 – 385	386 – 435
1	300 і менше	335 і менше	385 і менше	

Таблиця 16

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здатності до рухливості у дівчат

Контрольна вправа	Оцінка, бал.	Вікова група, років:		
		11-12	12-13	13-14
1	2	3	4	5
Біг 30 м з високого старту, с	5	5,3 і менше	5,0 і менше	4,8 і менше
	4	5,4 – 5,8	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3
	3	5,9 – 6,3	5,6 – 6,0	5,4 – 5,8
	2	6,4 – 6,8	6,1 – 6,5	5,9 – 6,3
	1	6,9 і більше	6,6 і більше	6,4 і більше
Біг 400 м, хв.с	5	1.22 і менше	1.19 і менше	1.16 і менше
	4	1.23 – 1.25	1.20 – 1.22	1.17 – 1.19
	3	1.26 – 1.28	1.23 – 1.25	1.20 – 1.22
	2	1.29 – 1.31	1.26 – 1.28	1.23 – 1.25
	1	1.32 і більше	1.29 і більше	1.26 і більше
Човниковий біг 3x10м, с	5	8,2 і менше	7,8 і менше	7,6 і менше
	4	8,3 – 8,8	7,9 – 8,4	7,7 – 8,2
	3	8,9 – 9,4	8,5 – 9,0	8,3 – 8,8

Продовження табл. 16

1	2	3	4	5
Біг 92 м (“ялинка”), с	2	9,5 – 10,0	9,1 – 9,6	8,9 – 9,4
	1	10,1 і більше	9,7 і більше	9,5 і більше
	5	29,0 і менше	28,5 і менше	28,0 і менше
	4	29,1 – 29,5	28,6 – 29,0	28,1 – 28,5
	3	29,6 – 31,0	29,1 – 29,5	28,6 – 29,0
	2	31,1 – 31,5	29,6 – 30,0	29,1 – 29,5
Стрибок у довжину з місця, см	1	31,6 і більше	30,1 і більше	29,6 і більше
	5	191 і більше	206 і більше	221 і більше
	4	181 – 190	196 – 205	211 – 220
	3	171 – 180	186 – 195	201 – 210
	2	161 – 170	176 – 185	191 – 200
Стрибок угору з місця, см	1	160 і менше	175 і менше	190 і менше
	5	40 і більше	43 і більше	46 і більше
	4	34 – 39	37 – 42	40 – 45
	3	28 – 33	31 – 36	34 – 39
	2	22 – 27	25 – 30	28 – 33
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	1	21 і менше	24 і менше	27 і менше
	5	45 і більше	49 і більше	53 і більше
	4	39 – 44	43 – 48	47 – 52
	3	33 – 38	37 – 42	41 – 46
	2	28 – 32	32 – 36	36 – 40
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	1	27 і менше	31 і менше	35 і менше
	5	2 і більше	3 і більше	5 і більше
	4	1	2	4
	3	3/4	1	3
	2	1/2	¾	2
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	1	-	-	1
	5	361 і більше	391 і більше	431 і більше
	4	321 – 360	351 – 390	401 – 430
	3	281 – 320	311 – 350	371 – 400
	2	241 – 280	271 – 310	341 – 370
1	240 і менше	270 і менше	340 і менше	

Таблиця 17

Техніка пляжного волейболу

Прийоми, дії	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Напад			
Дії без м'яча			
Переміщення та стійки:			
стрибки, падіння з вихідних положень та після переміщень	+	+	

Продовження табл. 17

1	2	3	4
сполучення переміщень, зупинок, падінь та стрибків	+	+	
чергування способів переміщень на максимальній швидкості, із зміною напрямку, зупинками та падіннями-перекатами, з імітацією прийомів гри у нападі			+
Дії з м'ячем			
Подачі м'яча:			
верхня пряма	+	+	+
верхня пряма силова			+
верхня бокова силова планеруючого м'яча			+
виконання та удосконалення двох обраних способів подачі м'яча			+
Передачі м'яча. Передачі м'яча зверху та знизу двома руками:			
стоячи на місці та після переміщень на точність (самостійно та парами)	+	+	+
високі біля сітки в сусідні зони	+	+	+
високі по всій довжині сітки			
за голову	+	+	+
зверху двома руками у стрибку			+
зверху та знизу двома руками для атакуючих дій з глибини майданчика	+	+	+
зверху та знизу в падінні-перекаті (через стегно-спину, на груди тощо)	+	+	+
з урахуванням метеорологічних умов (сонце, вітер)			+
Нападаючі удари Прямий нападаючий удар:			
з середніх та високих передач біля сітки	+	+	+
з поворотом тулуба (вліво, вправо)	+	+	+
з переводом			+
після передачі м'яча за голову			+
після передачі з глибини майданчика	+	+	+
Захист			
Дії без м'яча			
Переміщення та стійки:			
стартові стійки та переміщення різними способами	+	+	
різні сполучення та чергування способів переміщень	+	+	+
чергування способів переміщень на максимальній швидкості із зміною напрямку, швидкості та зупинками, імітацією прийомів гри у захисті			+
сполучення різних способів переміщень з виконанням технічних прийомів гри у захисті в умовах підвищеної складності			+

Продовження табл. 17

1	2	3	4
різні способи переміщень у сполученні з прийомами гри в умовах підвищеної складності за завданням тренера			+
Дії з м'ячем			
Прийом м'яча зверху та знизу двома руками (знизу однією рукою):			
м'яча, що летить збоку, в опорі та з падінням-перекатом (двома та однією рукою)	+	+	+
після верхніх подач	+	+	+
після подач з великою силою (силових)			+
після подач у різні місця (зони) майданчика	+	+	+
після подач з різних позицій (місця подачі)	+	+	+
цілеспрямований прийом-передача м'яча на гравця, що виконує передачу для нападаючого удару, з урахуванням метеорологічних умов (сонце, вітер)			+
після швидкого переміщення по майданчику: вперед, назад, вліво, вправо	+	+	+
м'яча, відкинутого сіткою	+	+	
відбивання долонями, стуленими над головою			+
при страхуванні блокуючого, нападаючого			+
при виконанні нападаючих ударів без блокування			+
при виконанні нападаючих ударів з глибини майданчика			+
Блокування:			
нападаючих ударів по ходу	+	+	+
Зонне	+	+	+
ловлею			+
м'ячів при нападаючих ударах з різних передач (високих, середніх, коротких, прострільних тощо)			+
нападаючих ударів із самострахуванням			+
нападаючих ударів, віддалених від сітки			+

Таблиця 18

Тактика пляжного волейболу

Прийоми, дії	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Напад			
Подачі м'яча:			
виконання подачі з тактичною спрямованістю: на гравця, що погано приймає м'яч; на гравця, що вибігає до сітки для виконання другої передачі Подачі: між гравцями і по кутках майданчика; за сітку або під лицьову лінію майданчика; від бокової лінії на гравця, слабкішого у нападі; на рівні грудей гравця	+	+	+

Продовження табл. 18

1	2	3	4
вибір та чергування способів виконання подач м'яча	+	+	+
Передачі м'яча при атакуючих діях:			
вибір місця для виконання передач м'яча біля сітки	+	+	
подача м'яча біля сітки перед собою	+	+	
передачі м'яча назад за голову	+	+	
взаємодії гравців: хто приймає м'яч і хто виконує передачу для нападаючого удару	+	+	+
взаємодії гравців при виконанні нападаючих ударів з глибини майданчика			+
взаємодії гравців при виконанні передач з глибини майданчика і біля сітки для нападаючих ударів з урахуванням метеорологічних умов (вітер, сонце)			+
Атакуючі удари (дії):			
взаємодія гравців, що виконують першу і другу передачі м'яча на удар	+	+	+
вибір способу нападаючого удару залежно від характеру передачі м'яча на удар	+	+	+
чергування нападаючих ударів на силу і точність			+
імітація нападаючого удару з наступною передачею м'яча на незахищене місце майданчика	+	+	+
чергування напрямку і способів нападаючих ударів			+
взаємодія гравця, що передає м'яч на удар, і нападаючого при передачах, різних за темпом, висотою та довжиною			+
чергування напрямку і способів нападаючих ударів при зонному та довільному блокуванні			+
Захист			
Прийом м'яча після подачі та нападаючих ударів:			
вибір місця на майданчику і способу прийому з подачі м'яча	+	+	
взаємодія гравців у захисті, при атакуючих діях суперника, без блокування	+	+	+
взаємодія гравців при грі в захисті та блокуванні:			
а) при зонному блокуванні	+	+	+
б) при довільному (ловлю) блокуванні	+	+	+
розташування та взаємодія гравців на майданчику, коли суперник спрямовує м'яч передачею (зверху, знизу)	+		
вибір місця на майданчику для прийому м'яча з подач, що виконуються різними способами (націлених, силових, у стрибку з підкруткою, планеруючих)	+	+	+
Блокування:			
вибір місця для стрибка та блокування залежно від нападаючих дій суперника	+	+	+

Продовження табл. 18

1	2	3	4
зонне блокування нападаючих ударів	+	+	+
зонне блокування нападаючих ударів у взаємодії з гравцем у захисті	+	+	+
довільне (ловлею) блокування залежно від напрямку нападаючого удару, висоти та швидкості передач м'яча на удар			+

5.2. Другий рік навчання

5.2.1. Відбір

Принципи відбору учнів для 2-го року навчання такі ж самі, що й для 1-го року навчання.

5.2.2. Підготовка

Основні завдання:

підвищення рівня загальної та спеціальної підготовленості;

створення міцного підґрунтя високої технічної підготовленості.

На цьому етапі важливо добиватися стабілізації складу навчальної групи, виховувати стійкий інтерес до пляжного волейболу, кваліфіковано вирішувати поставлені завдання.

У 2-му році навчання велику увагу приділяють фізичній підготовці (33,9%), в тому числі спеціальній фізичній підготовці – до 20,8% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 42,6% , тактичної – 10,1%.

Зростає значення інтегральної підготовки, що зумовлено потребою об'єднання (інтеграції) ефекту окремих компонентів тренувань (фізичної, технічної, тактичної підготовки) з метою їх реалізації в умовах ігрової діяльності.

Зміст видів підготовки

Теоретична підготовка

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Єдина спортивна класифікація. Почесні спортивні звання та спортивні розряди, встановлені в Україні.

2. Стислий аналіз стану та розвитку пляжного волейболу (1 год.).

Історія виникнення пляжного волейболу. Розвиток пляжного волейболу у світі та в Україні. Змагання у світі та в Україні.

3. Відомості про будову і функції організму людини (2 год.).

Загальні знання про будову організму людини. Взаємодія органів і систем. Працездатність м'язів та рухливість суглобів.

4. Вплив фізичних вправ на організм людини (1 год.).

Спортивне тренування як процес удосконалення функцій організму. Поняття втоми та перевтомлення.

5. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль (2 год.).

Регулювання ваги спортсмена. Режим дня та харчування. Тренування та спортивна форма. Масаж та самомасаж. Травми, ушкодження, розриви м'язів та зв'язок, кровотечі, їх види та способи надання допомоги. Переломи та перша допомога при них.

6. Засади техніки й тактики гри у пляжний волейбол (6 год.).

Аналіз технічних прийомів і тактичних дій (на підставі програми для цього року навчання). Єдність техніки й тактики гри.

7. Засади методики навчання та тренування у пляжному волейболі (2 год.).

8. Методика фізичної підготовки. Навчання техніки й тактики гри (4 год.).

Фізична підготовка. Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 2-го року навчання наведені у розділі 5.1.2.

Психологічна підготовка. Передбачає зростання ролі введення додаткових труднощів у тренувальний процес, збільшення ігрового часу в двобічних навчально-тренувальних іграх, застосування комплексу організаційно-методичних прийомів, спрямованих на створення змагального мікроклімату. Суттєве значення має також формування слухного ставлення до великих навантажень, уміння переносити значний ступінь втоми.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка		
Подача	Атакуючий удар	
Вивчення техніки виконання подачі: силової подачі з місця, прямої та бокової. Навчальний норматив: з 10 спроб двічі влучити в зони 1, 6, 5	Ознайомлення з технікою виконання ударів кистю, обманних ударів. Засвоєння техніки розбігу для стрибка у зоні 4 лівим боком до сітки та у зоні 2 обличчям до сітки	
Прийом-передача м'яча	Передача на удар	
Оволодіння технікою точного прийому-передачі у стрибку, у падінні	Уміння виконувати зважену передачу. Те ж саме після переміщень, у стрибку з падінням. Така ж сама передача, але за голову. Уміння виконувати прискорену, знижену передачу після переміщень, у тому числі значних, на піщаному ґрунті	
Блокування		
Засвоєння правильного вибору місця та часу стрибка на блок залежно від дій нападаючого		
Тактика		
Подача	Блокування	Захист
Вибір подачі з урахуванням погодних умов (сонця, його висоти над обрієм, вітру – попутного, зустрічного, бокового)	Реагування лише на реальні дії нападаючого. Передбачення (антиципація) виключене	Уміти визначати за попередніми діями атакуючого гравця напрямок та траєкторію наступного удару

Завдання та зміст роботи з тактики прийому подач, передачі на удар та нападаючого удару для 2-го року навчання такі ж самі, як для 1-го.

5.2.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять – комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає одне-два заняття з малим і тричотири з середнім навантаженням. Річна підготовка будується за типом суцільного підготовчого періоду.

Розподіл тренувальних обсягів у річному циклі підготовки наведений у розділі 5.1.3 (див. табл.13).

Розподіл обсягів видів підготовки по місячних і тижневих циклах для 2-го року навчання у навчально тренувальних групах наведений у табл. 19.

5.2.4. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх. Участь у змаганнях з пляжного волейболу згідно з календарем спортивно - масових заходів.

5.2.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою.

Рекомендації щодо тестування рівня технічної, тактичної, інтегральної, теоретичної підготовленості волейболістів надані у розділі 5.1.5.

Нормативні вимоги при оцінці показників розвитку та здатності до рухливості наведені у табл.15, 16.

5.2.6. Основний програмний матеріал

Основний програмний матеріал з техніки й тактики гри наведений в розділі 5.1.6 (див. табл. 17, 18).

5.3. Третій рік навчання

5.3.1. Відбір

Принципи відбору учнів для 3-го року навчання ті ж самі, що й для 1-го року навчання.

5.3.2. Підготовка

Основним завданням цього року навчання є створення міцного підґрунтя високої технічної підготовленості. Важливо досягти стабілізації складу навчальної групи.

На 3-му році навчання велику увагу приділяють фізичній підготовці (33,6%), в тому числі спеціальній фізичній підготовці – до 20,6% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 37,2% , тактичної - 11,6%. Зростає значення інтегральної підготовки.

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у навчально-тренувальних групах 2-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (14 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	20	11	2	-	-	-		2	-	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	228	167	4	5	5	5		4	5	5	5		4	5	5	5		4	5	5	5	
У тому числі: загальна	88	64	1	2	2	2		1	2	2	2		1	2	2	2		1	2	2	2	
спеціальна	140	103	3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3	
Технічна підготовка	286	210	6	6	6	6		6	6	6	6		6	6	6	6		6	6	6	6	
Тактична підготовка	68	48	1	1	1	2		1	1	1	2		1	1	1	2		1	1	1	2	
Змагальна підготовка	60	44	-	-	2	1		1	2	2	1		2	2	2	1		2	2	-	1	
Тестування (нормативні іспити)	10	10	1	2	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	-	2	-	
Разом...	672	490																				
Педагогічний резерв	56	41					6					4					4					4
Усього:	728	531																				

Продовження табл. 19

Показник і вид підготовки	Навчальний період (14 год. на тиждень)																								
	Січень						Лютий					Березень					Квітень					Травень			
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	1	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	-	5	5	5		4	5	5	5		4	5	5	5		4	5	5	5		4	5	5	5	

Зміст видів підготовкиТеоретична підготовка.

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Фізична культура і спорт як засіб здорового життя, творчого довголіття людини. Професійні спілки з розвитку спорту. Добровільні спортивні товариства.

2. Стислий огляд стану пляжного волейболу (1 год.).

Стан та перспективи розвитку пляжного волейболу на місцях, в Україні та у державах ближнього зарубіжжя.

3. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль (2 год.).

Фізкультурні диспансери. Лікарі при колективах та командах. Проведення медичного огляду. Самоконтроль за станом здоров'я.

4. Засади техніки й тактики волейболу (8 год.).

Аналіз технічних прийомів і тактичних дій (на підставі програми для цього віку). Взаємозв'язок техніки й тактики гри.

5. Засади методики навчання та тренування у пляжному волейболі (2 год.).

Методика навчання техніки й тактики гри. Методика проведення навчальних ігор.

6. Правила, організація і проведення змагань (3 год.).

Положення про змагання. Способи проведення змагань: коловий, з вибуванням, змішаний. Підготовка місць для змагань. Робота суддівської колегії.

7. Обладнання та інвентар для проведення навчально-тренувального процесу (2 год.).

Значення і місце спеціального обладнання в підвищенні ефективності тренувального процесу в пляжному волейболі.

8. Настанова гравцям перед змаганнями, аналіз проведення ігор (6 год.).

Настанова на гру на макеті. Характеристика команди суперника. Тактичний план гри своєї команди та кожного гравця. Аналіз проведеної гри. Загальна оцінка гри та гри кожного гравця команди. Висновки щодо проведеної гри. Система запису гри своєї команди з техніки й тактики, аналіз результатів дослідження.

Фізична підготовка. Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 3-го року навчання наведені у розділі 5.1.2.

Психологічна підготовка. Аналогічна тій, що проводилася протягом 1-го року навчання.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка	
Подача	Атакуючий удар
Засвоєння техніки розбігу, стрибка та силової подачі у стрибку. Остаточне обрання місця подачі, виходячи з індивідуальних особливостей та зони, де гравець діятиме у захисті чи на блоці	Оволодіння технікою виконання ударів кистю та обманних (з переведенням напрямку удару в неочікувану зону). Засвоєння ударів з далекої відстані від сітки. Техніка стрибка поштовхом з однієї ноги

Прийом-передача		Передача на удар
Досягнення стабільної якості прийому м'яча з подач, виконаних будь-яким способом		Уміння виконувати зручну передачу на удар після переміщень та з глибини майданчика
Блокування		
Засвоєння вміння визначити напрямок удару залежно від дій нападаючого (положення його тулуба, амплітуди замаху, швидкості розбігу, відстані передачі від сітки). Уміння виконувати зонний блок, знаючи наперед напрямок атаки		
Тактична підготовка		
Подача	Блокування	Захист
Зміни не лише сили подачі та її напрямку, а несподівано і способу	Оволодіння кількома засобами дезінформації суперників: зайняти місце біля сітки, в останню мить відмовитись від блокування, відбігаючи від сітки для захисту чи підстраховки; заздалегідь зайняти місце біля краю сітки, а відразу після подачі зміститися до середини сітки	Займати місце так, щоб гравець, який готується до блоку, немовби приховував захисника від суперників. На базі цих передбачень оволодіти навичками антиципації при виході під м'яч (уміти заздалегідь, навіть підсвідомо, починати захисні дії)

Завдання та зміст роботи з тактики прийому подач, передачі на удар та нападаючого удару наведені на стор. 62-63.

5.3.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять – комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери юного спортсмена. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає: шість занять із середнім навантаженням або три заняття з великим та два з малим навантаженнями.

Розподіл тренувальних обсягів у річному циклі підготовки наданий у розділі 5.1.3 (див. табл. 13).

Річна підготовка будується за двома етапами – навчальним та літнім періодами. Розподіл обсягів з видів підготовки по місячних і тижневих циклах наведений у табл. 20.

5.3.4. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх. Участь у змаганнях з пляжного волейболу згідно з календарем спортивно-масових заходів.

5.3.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою.

Рекомендації щодо тестування рівня технічної, тактичної, інтегральної, теоретичної підготовленості волейболістів надані у розділі 5.1.5.

Нормативні вимоги для оцінки показників розвитку та здатності до рухливості наведені у табл.15, 16.

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у навчально-тренувальних групах 3-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (18 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	26	14	2	-	-	-		2	-	-	-		2	-	-	-		2	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	290	212	6	6	6	6		6	6	6	6		6	6	6	6		6	6	6	6	
У тому числі: загальна	112	80	2	2	2	3		2	2	2	3		2	2	2	3		2	2	2	3	
спеціальна	178	132	4	4	4	3		4	4	4	3		4	4	4	3		4	4	4	3	
Технічна підготовка	322	235	6	6	7	7		6	6	7	7		6	7	7	7		6	7	7	7	
Тактична підготовка	100	75	2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	
Змагальна підготовка	110	80	-	2	3	3		2	4	3	3		2	3	3	3		2	1	1	3	
Тестування (нормативні іспити)	16	14	2	2	-	-		-	-	-	-		-	-	-	-		-	2	2	-	
Разом...	864	630																				
Педагогічний резерв	72	53					6					6					6					6
Усього:	936	683																				

Продовження табл. 20

Показник і вид підготовки	Навчальний період (18 год. на тиждень)																								
	Січень						Лютий					Березень					Квітень					Травень			
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	2	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-		1	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	-	6	6	6		6	6	6	6		6	6	6	6		6	6	7	7		6	6	6	6	

5.3.6. Основний програмний матеріал

Основний програмний матеріал з техніки й тактики наданий у розділі 5.1.6. (див. табл. 17, 18).

5.4. Четвертий рік навчання

5.4.1. Відбір

Відбір у навчально-тренувальні групи 4-го року навчання проводиться за двома принципами:

- оцінка перспективності;
- цільова орієнтація.

Оцінка перспективності 15-16 річних юних волейболістів робиться на підставі комплексної оцінки техніко-тактичної, фізичної підготовленості, рівня профільюючих психомоторних функцій, вольових якостей та рівня їх досягнення.

Цільова орієнтація (вибір амплуа) потрібна для виявлення функції гравця і проводиться для конкретизації оцінки перспективності та індивідуалізації спортивної підготовки. Орієнтир – модельні характеристики кращих спортсменів (еталонна модель) і юних спортсменів різного віку (етапні моделі).

5.4.2. Підготовка

Основне завдання у 4-му та 5-му роках навчання – створення всіх передумов для ефективною підготовки на наступному, найбільш напруженому етапі підготовки в групах спортивного удосконалення. За цей період учні досягають певного рівня загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості, повинні оволодіти засадами техніки й тактики гри, набути ігрових навичок, що дозволить у подальшому досягти високої спортивної форми.

З 4-го року навчання на загальну фізичну підготовку відводиться 12% часу, на спеціальну фізичну підготовку – 18,75%, на технічну – 33,7%. Тактична підготовка займає 15,6% часу.

Комплексна підготовка забезпечує високий рівень оволодіння засобами техніки й тактичними діями, створює сприятливі передумови для успішного їх удосконалення у складних ігрових умовах.

Зміст видів підготовки

Теоретична підготовка

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Фізична культура і спорт – здоров'я нації, культурний відпочинок та творче довголіття.

2. Пляжний волейбол – олімпійський вид спорту (1 год.).

Міжнародна федерація пляжного волейболу. Пляжний волейбол на Олімпіадах. Розвиток пляжного волейболу в Україні.

3. Стислі відомості про побудову та функції організму людини, вплив на них фізичних вправ (3 год.).

Спортивна працездатність, функціональні можливості людини при заняттях спортом. Вплив фізичних вправ на працездатність м'язів, на розвиток серцево-судинної системи організму.

4. Гігієна тренувального процесу, медичний контроль, самоконтроль, перша медична допомога (3 год.).

Облік об'єктивних і суб'єктивних показників спортсмена (вага, динамометрія, спірометрія, пульс, сон, апетит, працездатність, загальний стан організму, самопочуття). Щоденник самоконтролю спортсмена. Дії високих та низьких температур на організм людини.

Долікарська допомога (способи припинення кровотеч та перев'язки). Масаж як засіб відновлення. Методика масажу.

5. Засади техніки й тактики гри у пляжний волейбол (6 год.).

Характеристика техніки й тактики сильніших волейболістів у пляжному волейболі (юнаки). Аналіз технічних прийомів та тактичних дій на підставі програми для цього року навчання.

6. Засади методики навчання та тренування у пляжному волейболі (6 год.).

Навчання та тренування як єдиний процес формування та удосконалення рухових навичок, фізичних і вольових навичок і техніко-тактичної підготовки волейболістів у пляжному волейболі.

7. Організація та проведення змагань з пляжного волейболу (3 год.).

Способи організації проведення змагань з пляжного волейболу. Суддівська колегія та її обов'язки. Методика суддівства змагань. Документація (технічний звіт про змагання). Розклад ігор. Таблиці. Система заліку результатів ігор. Система виявлення переможців та їх нагородження.

8. Обладнання та інвентар (1 год.).

Спеціальне обладнання (тренажери) для вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної підготовки волейболістів у пляжному волейболі.

9. Настанови гравцям перед змаганнями, аналіз проведених ігор (5 год.)

Зміст настанов залежно від характеру змагань та особливостей команд і гравців суперника.

Система запису гри своїх гравців (команди) та гравців суперника. Система підрахування ефективності гри, аналіз здобутих даних.

Фізична підготовка. Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 4-го року навчання надані у розділі 5.1.2.

Психологічна підготовка. Закріплення настанов на спортивну діяльність. Розвинення якостей особистості, що забезпечують стійкість до тренувальних і змагальних навантажень: загальної емоційної стійкості, почуття відповідальності, стійкості до фізичних навантажень.

Форми впливу можуть бути різними – від створення відповідних ситуацій у процесі тренування до спеціальних бесід, які проводяться тренером або запрошеною особою, спрямованих на розвиток домінантних рис.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка	
Подача	Атакуючий удар
Опанування влучної та стабільної подачі з гарантією досягнення	Засвоєння уміння обходити блок (поодинокий) та грати від блоку в аут.

певного рівня агресивності за рахунок технічної майстерності та вимог тактики у конкретній грі. Вивчення техніки подачі “свічкою”		Досягнення сталого виконання ударів: по ходу, косо, по лінії. Оволодіння технікою ударів з швидкісних, скорочених та низьких передач	
Прийом-передача		Передача на удар	
Досягнення стабільної якості прийому м'яча з подач, виконаних будь-яким способом. Норматив у грі - прийняти точно 55% подач		Уміння передавати м'яч для удару вперед, назад, убік	
Блокування			
Засвоєння техніки та ефективне застосування блокування зони та ловлячий блок			
Тактика			
Подача	Блокування	Захист	
Розсудлива оцінка своїх можливостей, вибір способу та характеру подач на початку гри, наприкінці, у наступних іграх у той же день	Оволодіння кількома засобами дезінформації суперників: зайняти місце біля сітки, а в останню мить відмовитись від блокування, відбігаючи від сітки для захисту чи підстраховки	На базі передбачень оволодіти навичками антиципації при виході під м'яч. Уміти заздалегідь, навіть підсвідомо, починати захисні дії	
Прийом подач	Передача на удар	Нападаючий удар	
Коли м'яч підкинутий для подачі, зайняти звичне, найбільш зручне місце для прийому	Домовленість (умовними сигналами) на кожную передачу	Вибір способу атаки залежно від якості прийому. Застосовування ударів зі зміною напрямку за рахунок кистьових зусиль. “Бачити” блок та враховувати це при атаці	

5.4.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять – комплексна, що забезпечує універсальність підготовки спортсменів.

Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає: чотири заняття із середнім та два з великим навантаженням або чотири заняття з великим та два із середніми навантаженнями.

Розподіл тренувальних обсягів у річному циклі для 4-го та 5-го років навчання в навчально-тренувальних групах наведений у табл. 21.

Річна підготовка будується за двома етапами – навчальним та літнім періодами. Розподіл обсягів з видів підготовки по місячних і тижневих циклах на 4-й рік навчання у навчально – тренувальних групах наведений у табл. 22.

5.4.4. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх. Участь у змаганнях з пляжного волейболу згідно з календарем спортивно - масових заходів.

5.4.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою.

Рекомендації щодо тестування рівня технічної, тактичної, інтегральної, теоретичної підготовленості волейболістів наведені у розділі 5.1.5.

Нормативні вимоги при оцінці показників фізичного розвитку волейболістів віком 14-15 і 16 років наведені у табл. 23.

Таблиця 21

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у навчально-тренувальних групах 4-5-го років навчання, год.

Показник і вид підготовки	Рік навчання					
	4-й			5-й		
	Усього за рік	У тому числі:		Усього за рік	У тому числі:	
		навчальний період	літній період		навчальний період	літній період
Обсяг тренувань на тиждень	20			22		
Теоретична підготовка	30	15	15	36	16	20
Фізична підготовка – усього	295	217	78	306	228	78
У тому числі: загальна	115	82	33	120	88	32
спеціальна	180	135	45	186	140	46
Технічна підготовка	324	236	88	328	236	92
Тактична підготовка	150	118	32	210	166	44
Змагальна підготовка	135	98	37	140	100	40
Тестування (нормативні іспити)	26	16	10	36	24	12
Разом...	960	700	260	1056	770	286
Педагогічний резерв	80	58	22	88	64	24
Усього:	1040	758	282	1144	834	310

5.4.6. Основний програмний матеріал

Основний програмний матеріал з техніки й тактики гри для 4 – 5-го років навчання у навчально-тренувальних групах наведений у табл. 24, 25.

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у навчально-тренувальних групах 4-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (20 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	30	15	2	-	-	-		2	-	-	-		2	-	-	-		2	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	295	217	6	6	6	6		6	6	6	6		6	6	6	6		6	6	6	6	
У тому числі: загальна	115	82	2	2	2	3		2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	3	
спеціальна	180	135	4	4	4	3		4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	3	
Технічна підготовка	324	236	6	6	7	6		6	6	7	7		6	6	7	7		6	6	7	7	
Тактична підготовка	150	118	3	3	3	3		3	3	3	4		3	3	3	4		3	3	3	4	
Змагальна підготовка	135	98	3	4	4	4		3	3	4	3		3	3	4	3		3	3	4	3	
Тестування (нормативні іспити)	26	16	-	1	-	1		-	2	-	-		-	2	-	-		-	2	-	-	
Разом...	960	700																				
Педагогічний резерв	80	58					6					6					6					6
Усього:	1040	758																				

Продовження табл. 22

Показник і вид підготовки	Навчальний період (20 год. на тиждень)																								
	Січень						Лютий					Березень					Квітень					Травень			
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	-	1	-		2	-	-	-		2	-	-	-		2	-	-	-		-	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	-	6	6	6		6	6	6	7		6	7	7	7		6	6	7	7		6	6	7	7	

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здатності до рухливості

Контрольна вправа	Оцін- ка, бал.	Юнаки		Дівчата	
		Вікова група, років:		Вікова група, років:	
		14 –15	15-16	14-15	15-16
1	2	3	4	5	6
Біг 30 м з високого старту, с	5	4,2 і менше	4,0 і менше	4,5 і менше	4,3 і менше
	4	4,3 – 4,7	4,1 – 4,4	4,6 – 5,0	4,4 – 4,8
	3	4,8 – 5,2	4,5 – 4,9	5,1 – 5,5	4,9 – 5,3
	2	5,3 – 5,7	5,0 – 5,5	5,6 – 6,0	5,4 – 5,8
	1	5,8 і більше	5,6 і більше	6,1 і більше	5,9 і більше
Біг 400 м, хв.с	5	1.06 і менше	1.04 і менше	1.14 і менше	1.12 і менше
	4	1.07 – 1.09	1.05 – 1.07	1.15 – 1.17	1.13 – 1.15
	3	1.10 – 1.12	1.08 – 1.10	1.18 – 1.20	1.16 – 1.18
	2	1.13 – 1.15	1.11 – 1.13	1.21 – 1.23	1.19 – 1.21
	1	1.16 і більше	1.14 і більше	1.24 і більше	1.22 і більше
Човниковий біг 3 x 10 м, с	5	7,0 і менше	6,8 і менше	7,4 і менше	7,2 і менше
	4	7,1 – 7,5	6,9 – 7,3	7,5 – 8,0	7,3 – 8,0
	3	7,6 – 8,0	7,4 – 7,7	8,1 – 8,6	8,1 – 8,5
	2	8,1 – 8,5	7,8 – 8,2	8,7 – 9,2	8,6 – 9,0
	1	8,6 і більше	8,3 і більше	9,3 і більше	9,1 і більше
Біг 92 м ("ялинка"), с	5	25,0 і менше	24,5 і менше	27,5 і менше	27,0 і менше
	4	25,1 – 25,5	24,6 – 25,0	27,6 – 28,0	27,1 – 27,5
	3	25,6 – 26,0	25,1 – 25,5	28,1 – 28,5	27,6 – 28,0
	2	26,1 – 26,5	25,6 – 26,0	28,6 – 29,0	28,1 – 28,5
	1	26,6 і більше	26,1 і більше	29,1 і більше	28,6 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	251 і більше	261 і більше	231 і більше	241 і більше
	4	236 – 250	246 – 260	221 – 230	231 – 240
	3	221 – 235	231 – 245	211 – 220	221 – 230
	2	206 – 220	216 – 230	201 – 210	211 – 220
	1	205 і менше	215 і менше	200 і менше	210 і менше
Стрибок угору з місця, см	5	62 і більше	66 і більше	49 і більше	52 і більше
	4	55 – 61	58 – 65	43 – 48	45 – 51
	3	48 – 54	50 – 57	37 – 42	38 – 44
	2	41 – 47	43 – 49	31 – 36	32 – 37
	1	40 і менше	42 і менше	30 і менше	31 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	65 і більше	70 і більше	57 і більше	60 і більше
	4	60 – 64	65 – 69	51 – 56	54 – 59
	3	55 – 59	60 – 64	45 – 50	48 – 53
	2	50 – 54	55 – 59	40 – 44	42 – 47
	1	49 і менше	54 і менше	39 і менше	41 і менше

Продовження табл. 23

1	2	3	4	5	6
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	5	12 і більше	13 і більше	7 і більше	8 і більше
	4	10 - 11	11 – 12	6	7
	3	9	10	5	6
	2	7 - 8	8 - 9	4	5
	1	6 і менше	7 і менше	3 і менше	4 і менше
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	586 і більше	636 і більше	501 і більше	571 і більше
	4	536 – 585	576 – 635	461 – 500	531 – 570
	3	486 – 535	536 – 575	421 – 460	491 – 530
	2	436 – 485	486 – 535	381 – 420	451 – 490
	1	435 і менше	485 і менше	380 і менше	450 і менше

Таблиця 24

Техніка пляжного волейболу

Прийоми, дії	Рік навчання	
	4-й	5-й
1	2	3
Напад		
Дії без м'яча		
Переміщення та стійки:		
чергування способів переміщень на максимальній швидкості, із зміною напрямку, зупинками та падіннями-перекатами, з імітацією прийомів гри у нападі	+	+
сполучення різних способів переміщень з технічними прийомами нападу в умовах підвищеної складності		+
різноманітні способи переміщень у сполученні з прийомами гри в умовах підвищеної складності за завданням		+
Дії з м'ячем		
Подачі м'яча:		
верхня пряма	+	
верхня пряма у стрибку	+	+
верхня пряма силова	+	+
верхня бокова силова планеруючого м'яча	+	+
нижня "свічкою"	+	+
виконання та удосконалення двох обраних способів подачі	+	+
удосконалення виконання та чергування різних способів подачі залежно від тактичної реалізації подач та метеорологічних умов		+
Передачі м'яча:		
стоячи на місці та після переміщень на точність (самостійно та парами)	+	+
високі біля сітки в сусідні зони	+	+

1	2	3
високі по всій довжині сітки	+	+
за голову	+	+
зверху двома руками у стрибку	+	+
з відволікаючими діями (рухами голови, рук, тулуба, імітацією стрибка та у стрибку)	+	+
біля сітки з різною швидкістю польоту м'яча	+	+
зверху та знизу двома руками для атакуючих дій з глибини майданчика	+	+
зверху та знизу в падінні-перекаті (через стегно-спину, на груди)	+	+
з урахуванням метеорологічних умов (сонце, вітер)	+	+
Нападаючі удари		
Прямий нападаючий удар:		
із середніх та високих передач біля сітки	+	+
з поворотом тулуба (вліво, вправо)	+	+
з переводом	+	+
після передачі м'яча за голову	+	+
з різних передач (коротких, на зльоті, швидких, напівшвидких)	+	+
після передачі з глибини майданчика	+	+
слабшою рукою	+	+
після зупинки, розбігу та стрибка з місця	+	+
з "відкидки"	+	+
Боковий нападаючий удар:		
підготовчі та підвідні вправи із застосуванням допоміжних та тренажерних засобів для навчання розбігу, стрибка, замаху та удару по м'ячу з одного, двох, трьох кроків розбігу	+	
боковий нападаючий удар з передач біля сітки та передач, віддалених від сітки		+
боковий нападаючий удар з передач з глибини майданчика		+
прямий та боковий нападаючі удари з урахуванням метеорологічних умов (сонце, вітер)		+
Захист		
Дії без м'яча		
Переміщення та стійки:		
різні сполучення та чергування способів переміщень	+	+
чергування способів переміщень на максимальній швидкості із зміною напрямку, швидкості та зупинками, імітацією прийомів гри у захисті	+	+
сполучення різних способів переміщень з виконанням технічних прийомів гри у захисті в умовах підвищеної складності	+	+
різні способи переміщень у сполученні з прийомами гри в умовах підвищеної складності за завданням тренера	+	+

1	2	3
Дії з м'ячем		
Прийом м'яча зверху та знизу двома руками (знизу однією):		
м'яча, що летить збоку, в опорі та з падінням-перекатом (двома та однією рукою)	+	
після верхніх подач	+	
після подач з великою силою (силових)	+	+
після подачі планеруючого м'яча	+	+
після подач у різні місця (зони) майданчика	+	+
після подач з різних позицій місця подачі	+	+
після подачі способом "свічка"	+	+
цілеспрямований прийом-передача м'яча на гравця, що виконує передачу для нападаючого удару, з урахуванням метеорологічних умов (сонця, вітру)	+	+
після швидкого переміщення по майданчику (вперед, назад, вліво, вправо)	+	+
відбивання долонями, стуленими над головою	+	+
відбивання м'яча різними частинами тіла		+
при страхуванні блокуючого, нападаючого	+	+
при нападаючих ударах без блокування	+	+
при нападаючих ударах з глибини майданчика	+	+
при нападаючих ударах у зонах, не закритих блоком	+	+
Блокування:		
нападаючих ударів по ходу	+	+
нападаючих ударів з переводами та поворотами тулуба	+	+
зонне	+	+
ловлею	+	+
при нападаючих ударах з різних передач (високих, середніх, коротких, прострільних тощо)	+	+
нападаючих ударів із самострахуванням	+	+
нападаючих ударів, віддалених від сітки	+	+
імітація блокування з подальшим виконанням захисних дій	+	+

Таблиця 25

Тактика пляжного волейболу

Прийоми, дії	Рік навчання	
	4-й	5-й
1	2	3
Напад		
Подача м'яча:		
виконання подачі з тактичною спрямованістю: на гравця, що погано	+	+

1	2	3
приймає м'яч; на гравця, що вибігає до сітки для виконання другої передачі. Подачі: між гравцями, по кутках майданчика, за сітку або під лицьову лінію майданчика, від бокової лінії на гравця, слабшого у нападі; на рівні грудей гравця	+	+
вибір та чергування способів виконання подач м'яча	+	+
подача м'яча "свічкою" за сітку та під лицьову лінію	+	+
подачі м'яча з урахуванням метеорологічних умов (сонце, вітер)	+	+
Передача м'яча при атакуючих діях:		
взаємодії гравців: хто приймає м'яч і хто виконує передачу для нападаючого удару	+	+
взаємодії гравців при виконанні нападаючих ударів з глибини майданчика	+	+
взаємодії гравців біля сітки при виконанні передачі на удар у стрибку (при "відкидці")	+	+
взаємодії гравців при виконанні передач з глибини майданчика і біля сітки для нападаючих ударів з урахуванням метеорологічних умов (вітер, сонце)	+	+
Атакуючі удари (дії):		
взаємодія гравців, що виконують першу і другу передачі м'яча на удар	+	+
вибір способу нападаючого удару залежно від характеру передачі м'яча на удар	+	+
чергування нападаючих ударів на силу і точність	+	+
імітація нападаючого удару з наступною передачею м'яча на незахищене місце майданчика	+	
чергування напрямку і способів нападаючих ударів	+	+
взаємодія гравця, що передає м'яч на удар, і нападаючого при передачах, різних за темпом, висотою та довжиною	+	+
чергування напрямку і способів нападаючих ударів при зонному та довільному блокуванні	+	+
виконання нападаючих ударів через блок з невеликою силою на незахищене місце майданчика		+
Захист		
Прийом м'яча після подачі та нападаючих ударів:		
взаємодія гравців у захисті при атакуючих діях суперника без блокування	+	+
взаємодія гравців у захисті та блокуванні:		
а) при зонному блокуванні	+	+
б) при довільному (ловлю) блокуванні	+	+
вибір місця на майданчику для прийому м'яча з подач, що виконуються різними способами (націлених, силових, у стрибку з підкруткою, планеруючих)	+	+

1	2	3
вибір місця на майданчику та взаємодія гравців при прийомі нападаючих ударів суперника з глибини майданчика	+	+
вибір місця на майданчику та способу прийому м'яча з урахуванням метеорологічних умов (напрямку вітру, розташування сонця)	+	+
Блокування:		
вибір місця для стрибка та блокування залежно від нападаючих дій суперника	+	+
зонне блокування нападаючих ударів	+	+
зонне блокування нападаючих ударів у взаємодії з гравцем у захисті	+	+
довільне (ловлею) блокування залежно від напрямку виконання нападаючого удару, висоти та швидкості передач м'яча на удар	+	+
блокування нападаючих ударів з передач м'яча, віддалених від сітки	+	+
блокування нападаючих ударів з урахуванням метеорологічних умов (напрямку вітру, розташування сонця)	+	+
імітація блокування з переходом до захисних дій у взаємодії з партнером	+	+
самострахування після виконання блокування	+	+

5.5. П'ятий рік навчання

5.5.1. Відбір

Принципи відбору учнів для 5-го року навчання ті ж самі, що й для 1-го року навчання.

5.5.2. Підготовка

На 5-му році навчання учні досягають певного рівня загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовленості, повинні оволодіти засадами техніки й тактики гри, набути ігрових навичок, що дозволить у подальшому досягти високої спортивної форми.

Підготовленість досягає більш високого рівня. Участь у змаганнях (13-14% часу) потребує зростання рухливого потенціалу й техніко – тактичного арсеналу в складних умовах ігрової діяльності. Тому при розподілі обсягу з видів підготовки увага, як і раніше, зосереджується на спеціальній фізичній підготовці – 17,6%, технічній – 31%, тактичній – 19,9% загального часу.

Комплексна підготовка забезпечує високий рівень оволодіння засобами техніки й тактичними діями, створює сприятливі передумови для успішного їх удосконалення у складних ігрових умовах.

Теоретична підготовка

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Постанови Уряду України з питань розвитку фізичної культури і спорту у державі. Досягнення українських спортсменів у світовому спорті.

2. Стиглий огляд стану і розвитку пляжного волейболу (2 год.).

Характеристика сильніших команд з волейболу в Україні та світі. Міжнародні змагання з волейболу. Змагання з пляжного волейболу в Україні. Сильніші команди і гравці в Україні.

3. Побудова і функції організму людини та вплив на нього фізичних вправ (2 год.).

Основні вимоги до дозування тренувальних навантажень в залежності від віку спортсмена, статі та рівня фізичної підготовленості.

Раціональне співвідношення роботи та відпочинку. Поняття про втому та відновлення енергетичних витрат у процесі занять спортом.

4. Гігієна тренувального процесу, медичний контроль та самоконтроль, надання першої допомоги (2 год.).

Медичний контроль і самоконтроль при тренуваннях у пляжному волейболі. Спільна робота тренера, лікаря і спортсмена. Засади спортивного масажу. Долікарська допомога (прийоми штучного дихання, транспортування потерпілих).

5. Засади техніки й тактики гри у пляжному волейболі (8 год.).

Класифікація техніки гри у пляжному волейболі. Класифікація тактики гри у пляжному волейболі. Аналіз технічних прийомів і тактичних дій на підставі програми цього року навчання.

6. Засади методики навчання і тренування у пляжному волейболі (8 год.).

Планування навчально-тренувального процесу. Контрольні вимоги. Індивідуальний план тренування. Урок як основна форма проведення занять. Організація та проведення заняття з пляжного волейболу.

7. Правила, організація і проведення змагань (4 год.).

Документація при організації та проведенні змагань з пляжного волейболу. Зміст роботи головної суддівської колегії. Методика суддівства.

8. Обладнання та інвентар (2 год.).

Тренажери та допоміжне обладнання для вирішення завдань фізичної та техніко-тактичної підготовки.

9. Настанови гравцям перед змаганням та проведення аналізу ігор (6 год.).

Зміст настанов в залежності від особливостей своєї команди та команди суперника. Робота з організації запису змагань та обробка отриманих даних.

Фізична підготовка. Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 5-го року навчання наведені у розділі 5.1.2.

Психологічна підготовка. Аналогічна тій, що проводилася протягом 4-го року навчання.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка	
Подача	Атакуючий удар
Досягнення високого рівня результативності подач в умовах стомлення та емоційних навантажень	Розробка системи «символів» щодо домовленості про характер та напрямок передачі на удар. Досягнення високого рівня ефективності атак в умовах гри

Прийом-передача		Передача на удар
Досягнення стабільної якості прийому м'яча з подач, виконаних будь-яким способом. Норматив у грі - прийняти точно 60% подач		Уміти передавати м'яч для удару вперед, назад, убік, але у русі з переміщенням, у стрибку тощо
Блокування		
Засвоєння техніки та ефективного застосування блокування зони. Ловлячий блок в умовах ігрової ситуації		
Тактика		
Подача	Блокування	Захист
Розсудлива оцінка своїх можливостей, вибір способу та характеру подач на початку гри, наприкінці, у наступних у той же день іграх	Оволодіння засобами дезінформації суперників: заздалегідь зайняти місце біля краю сітки, а відразу після подачі зміститися до середини сітки тощо	Займати місце так, щоб гравець, який готується до блоку, немовби приховував захисника від суперників. Оволодіти навичками антиципації при виході під м'яч (уміти заздалегідь починати захисні дії)
Прийом подач	Передача на удар	Нападаючий удар
Коли м'яч підкинуто для подачі, зайняти звичне, найбільш зручне місце для прийому	Домовленість умовними сигналами на кожен передачу	Застосовування ударів зі зміною напрямку за рахунок кистьових зусиль. "Бачити" блок та враховувати це при атаці. Мати інформацію про сильні та слабкі сторони суперника

5.5.3. Побудова тренувального процесу

Спрямованість окремих занять – комплексна, що забезпечує різнобічність впливу на функціональну та психічну сфери спортсмена. Сумарне навантаження тижневого мікроциклу складає два заняття з малим і чотири з великим навантаженням.

Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі наведений у табл. 21.

Річна підготовка будується за двома етапами – навчальним та літнім періодами. Розподіл обсягів з видів підготовки по місячних і тижневих циклах для 5-го року навчання наданий у табл. 26.

5.5.4. Змагальна практика

Участь у тренувальних та контрольних іграх. Участь у змаганнях з пляжного волейболу згідно з календарем спортивно-масових заходів.

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у навчально-тренувальних групах 5-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (22 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	36	16	-	2	-	-		2	-	-	-		2	-	-	-		2	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	306	228	7	6	7	6		6	6	7	7		6	6	7	7		6	6	7	7	
У тому числі: загальна	120	88	3	2	3	2		2	2	3	3		2	2	3	3		2	2	3	3	
спеціальна	186	140	4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	4	
Технічна підготовка	328	236	6	7	6	7		7	7	7	6		7	7	7	6		7	7	7	6	
Тактична підготовка	210	166	4	4	4	6		4	4	4	6		4	4	4	6		4	4	4	6	
Змагальна підготовка	140	100	3	3	3	3		3	4	3	3		3	4	3	3		3	4	3	3	
Тестування (нормативні іспити)	36	24	2	-	2	-		-	1	1	-		-	1	1	-		-	1	1	-	
Разом...	1056	770																				
Педагогічний резерв	88	64					7					7					7					7
Усього:	1144	834																				

Продовження табл. 26

Показник і вид підготовки	Навчальний період (22 год. на тиждень)																									
	Січень						Лютий					Березень					Квітень					Травень				
	Тиждень																									
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Теоретична підготовка	-	-	-	-		2	1	-	-		2	1	-	-		2	-	-	-		-	-	-	-		
Фізична підготовка - усього	-	6	7	7		6	6	7	7		6	6	7	7		6	6	7	7		6	6	7	7		

5.5.5. Контроль

Комплексне медичне обстеження за звичайною схемою.

Рекомендації щодо тестування рівня технічної, тактичної, інтегральної, теоретичної підготовки волейболістів наведені у розділі 5.1.5.

Нормативні вимоги для оцінки показників фізичного розвитку волейболістів наведені у табл. 23.

5.5.6. Основний програмний матеріал

Основний програмний матеріал з техніки й тактики гри для 5-го року навчання наведений в розділі 5.4.6 (див. табл. 24, 25).

6. ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

6.1. Перший рік навчання

6.1.1. Відбір (перспективний відбір)

Мета цього етапу підготовки – виховання заміни командам майстрів.

Завдання відбору учнів для 1-3-го років навчання – оцінка перспективності юних волейболістів як майбутніх гравців команд. На цьому етапі збирається комплекс характеристик, пов'язаних з успішністю навчання та реалізацією здібностей в конкретній ситуації різного ступеня напруженості. Цей ступінь має два етапи - визначення перспективності удосконалення і діагностики спортивного стилю гравця.

Для виявлення перспективності проводять діагностику сформованих спеціальних здібностей. Важливими є параметри, що характеризують особливості ігрового інтелекту, які є підґрунтям стабільних дій та забезпечують емоційну стійкість і рухову активність. Результати запису дій (ігрові показники) на цьому етапі дозволяють надійно прогнозувати успішність відбору на наступному етапі.

Діагностика спортивного стилю гравця потрібна для уточнення оцінки його перспективності та індивідуалізації підготовки.

Відбір залежить від трьох чинників - індивідуально-психологічних і морфофункціональних особливостей, а також рівня фізичного розвитку.

Фахівці вважають, що кожний чинник має своє значення, але для формування стилю головне – індивідуально-психологічні особливості. Діагностика здійснюється шляхом порівняння результатів вивчення особливостей змагальної діяльності та аналізу характеристик особистості, що визначають індивідуальний стиль.

6.1.2. Підготовка

Завдання: максимальна реалізація індивідуальних можливостей; підготовка до вищих досягнень – використання всього арсеналу традиційних і нетрадиційних засобів, що стимулюють зростання майстерності волейболістів.

Тренувальні навантаження. У порівнянні з попереднім етапом навчання різко зростає питома вага засобів спеціальної підготовки. Програмний матеріал

містить найбільш специфічні технічні засоби й тактичні дії, оволодіння якими дозволить проводити тренувальну роботу у плані індивідуалізації техніко-тактичної підготовки з урахуванням ігрової спеціалізації волейболістів. Удосконалюється техніко-тактичний арсенал, засвоєний у попередні роки.

У навчально-тренувальному процесі рекомендується створювати стресові обставини, що дозволить гравцям оптимально реалізувати техніко-тактичну підготовленість у змагальній діяльності. Увага, як і раніше, зосереджується на спеціальній фізичній підготовці – 17,1 %, технічній – 30%, тактичній – 24,3% загального часу.

Зміст видів підготовки

Теоретична підготовка

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Єдина спортивна класифікація як стимулятор масового спорту, зростання майстерності спортсменів і вдосконалення методів навчання та тренувального процесу. Класифікація розрядних норм пляжного волейболу.

Організаційна структура і керівництво фізкультурним рухом України.

2. Стан і розвиток пляжного волейболу (2 год.).

Участь українських волейболістів у міжнародних змаганнях. Кращі досягнення найсильніших команд і гравців світу у пляжному волейболі.

3. Стислі відомості про стан, будову і функції організму людини та вплив фізичних навантажень на організм спортсмена (2 год.).

Характеристика фізичного розвитку і розвинення рухових якостей волейболістів у віковому аспекті.

Якісні особливості волейболістів за ігровими функціями у пляжному волейболі. Вплив занять пляжним волейболом на організм спортсменів.

4. Гігієна тренувального процесу, медичний контроль (4 год.).

Особиста гігієна спортсмена, гігієна в житті людини. Харчування спортсмена. Самоконтроль. Самомасаж. Засоби відновлення працездатності. Перша допомога при травмуванні.

5. Засади техніки й тактики гри у пляжний волейбол (8 год.).

Поняття про раціональну техніку у пляжному волейболі. Помилки у пляжному волейболі та їх причини. Методика виправлення помилок. Взаємозв'язок усіх видів підготовки.

Аналіз техніко-тактичних дій на підставі програми для цього віку.

6. Засади методики навчання та тренування у пляжному волейболі (8 год.).

Перспективне планування. Періодизація навчально-тренувального процесу. Завдання по періодах і засоби для їх вирішення.

Види занять з пляжного волейболу. Засоби наочності у тренуванні волейболістів. Психологічна підготовка.

7. Організація та проведення змагань (2 год.).

Значення змагань у підвищенні майстерності волейболістів. Методика суддівства.

8. Настанови гравцям перед змаганнями та аналіз проведених ігор (10 год.).

Порівняльний аналіз ігрових дій гравців протягом одного, двох, трьох років. Застосування технічних засобів контролю для аналізу дій волейболістів у грі на змаганнях.

Фізична підготовка

Загальна фізична підготовка

1. Стройові вправи з навчального матеріалу навчально-тренувальних груп.
2. Гімнастичні вправи без предметів та з набивними м'ячами, гантелями, палками, гумовими амортизаторами (пружинами) та іншим допоміжним знаряддям. Підтягування з вису на поперечці, віджимання від підлоги.
3. Акробатичні вправи: падіння-переكاتи з основної стійки та різних вихідних положень, після різноманітних пересувань по майданчику. Вправи на батуті.
4. Легкоатлетичні вправи: біг з прискоренням до 50-60 м; естафетний біг; біг з перешкодами; крос 1000 м (дівчата), 3000 м (юнаки). Стрибки через планку різними способами з місця та з розбігу. Стрибки у довжину з місця і з розбігу, потрійні стрибки з місця і з розбігу. Метання гранати, штовхання ядра.
5. Спортивні ігри: баскетбол, гандбол, футбол.
6. Рухливі ігри: "Гонка м'ячів", "Салки", "Перестрілка", "Рухлива ціль", "Естафета з бігом", "Естафета зі стрибками", "Естафета футболістів", "Естафета гандболістів", "Зустрічна естафета з м'ячем", "Перетягування канату" тощо.
7. Ходьба на лижах (5 км – дівчата, 10 км – хлопці).

Спеціальна фізична підготовка

1. Вправи на розвиток швидкості відповідних дій за сигналом (зоровим), біг на 5,10,15 м з різних вихідних положень. Такі ж вправи, тільки переміщення виконуються приставним та схресним кроком, спиною вперед. Біг із зміною напрямку та зупинками, човниковий біг на 6 і 8 м (загальний пробіг приблизно 30-60 м). Такий біг може виконуватись обличчям або спиною вперед, а також приставними та схресними кроками, із застосуванням різних варіантів їх чергування. Чергування способів переміщень виконується за зоровим сигналом тренера.

Рухливі ігри: "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Спробуй винеси", різні варіанти гри "Салки". Спеціальні естафети з виконанням різних сполучень вправ і з подоланням різних перешкод на дистанції.

2. Вправи на розвиток стрибучості:

з положення присіду вистрибування угору без навантаження;

присідання та вставання з навантаженнями (гриф від штанги). Виконуються у швидкому темпі.

Спеціальні вправи з навантаженням:

присідання та вистрибування угору з мішком з піском (15 кг - для дівчат, 30 кг - для юнаків);

присідання зі штангою вагою до 80%, а вистрибування - до 20-40% ваги тіла;

пояс (пасок) з навантаженням, манжет, жилет зі свинцем або піском – присідання з вистрибуванням угору, стрибки на двох ногах угору та з пересуванням вперед, вліво, вправо, назад;

підкидання та ловля набивних м'ячів у стрибках, кидання набивних м'ячів у тренувальну стінку та ловля їх у стрибку;

стрибки у глибину, зістрибування з висоти і вистрибування на підставки - багаторазове виконання цих вправ з різним навантаженням;

багаторазові стрибки з діставанням підвішених м'ячів та розмічених засобів; стрибки різними способами із скакалкою.

3. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні прийому та передачі м'яча.

Вправи для розвитку рухливості та сили кистей, рук, пальців у сполученні з різними переміщеннями по майданчику.

Згинання та розгинання рук в упорі на підлозі, на гімнастичних лавах тощо (те ж саме в упорі на пальцях).

В упорі лежачи пересування по майданчику переставляючи руки та ноги у прямому напрямку, по колу, а також підстрибування під час пересування на руках і ногах одночасно.

Багаторазові передачі м'ячів:

зверху двома руками баскетбольного, волейбольного м'яча у тренувальну стінку, між партнерами;

виконання попередніх вправ зі збільшенням відстані від тренувальної стінки, між партнерами (на відстань довжини волейбольного майданчика).

Виконання багаторазового підкидання набивного м'яча над головою, одночасно наглядаючи за діями партнера, і в залежності від його дій - підкидання м'яча на різну висоту над собою.

Кидання набивних м'ячів на вільне місце від партнера, який переміщується в різні місця майданчика, передачі набивних (баскетбольних) м'ячів при переміщенні у зустрічних колонах.

Нападаючий у стрибку кидає м'яч на задню лінію волейбольного майданчика, а захисник переміщується до м'яча і ловить його. Нападаючий у стрибку кидає м'яч однією рукою на передню лінію через сітку. Захисник переміщується для підстраховки і ловить м'яч.

Два гравці виконують передачі один одному біля волейбольної сітки і в якийсь момент перекидають м'яч через сітку. Захисник повинен переміститись до м'яча і підбити його.

4. Вправи для розвитку якостей, потрібних для виконання подач м'яча. Колові рухи руками з великою амплітудою. Вправи з гумовими амортизаторами (закріпленими на гімнастичній стінці на рівні голови та біля підлоги). Стоячи ногами на амортизаторі - колові рухи руками; піднімання рук угору і опускання вниз; одна рука піднімається угору, інша опускається вниз тощо. Вправи з медицинболами: кидання м'ячів з-за голови з максимальним нахилом тулубу назад перед кидком.

Метання м'яча однією, двома руками знизу, зверху через майданчик і через сітку.

Кидання набивного м'яча, гандбольного, волейбольного прямим та боковим способами через волейбольну сітку за сигналом. Такі ж вправи, тільки гравець

переміщується з майданчика за лінію подачі і виконує кидок м'яча у ту частину майданчика, де буде знаходитися суперник, який весь час переміщується по майданчику.

Вправи з волейбольним м'ячем: багаторазові подачі м'яча, який закріплений на гумовому або пружинному амортизаторі. Подачі з максимальною силою у тренувальну стінку (у волейбольну сітку). Виконання подач слабшою рукою.

5. Вправи для розвитку якостей, потрібних при виконанні нападаючих ударів: кидання набивних м'ячів (вагою 1кг) двома та однією рукою з-за голови стоячи на місці та у стрибку в тренувальну стінку, гімнастичний мат або в майданчик партнеру. Кидання набивних м'ячів боковим замахом у майданчик. Метання тенісних або хокейних м'ячів у ціль. Метання тенісних або гандбольних м'ячів через сітку у стрибку прямо, по ходу, з переводами вліво та вправо.

Прямі та бокові нападаючі удари по підвішених м'ячах (те ж саме біля сітки). Нападаючі удари по м'ячах на амортизаторах з навантаженням на руки (манжети 1кг), у жилетах з піском і манжетами з піском на ногах (жилет з піском до 3-5 кг). Удари виконуються також по м'ячах, підвішених біля волейбольної сітки.

Зістрибування з підставки висотою 70-80 см і вистрибування угору з виконанням нападаючих ударів по м'ячах на амортизаторах.

Багаторазові нападаючі удари із самостійного підкидання м'яча, з підкиданням м'яча партнером.

Робота в парах:

нападаючий з розбігу після сигналу партнера виконує кидки м'яча двома, однією рукою через сітку;

в залежності від сигналу партнера нападаючий виконує удари зі свого підкидання прямо, по ходу, з переводами вліво, вправо.

6. Вправи для розвитку якостей, потрібних для виконання блокування: стрибкові вправи з підніманням рук угору, з діставанням розмічених засобів, підвішених м'ячів, м'ячів на пружинних амортизаторах та на підставках тощо.

Імітаційні вправи у вистрибуванні біля сітки з виносом рук над сіткою і імітацією блокування з пересуванням уздовж сітки.

Блокування м'ячів:

на підставках над сіткою з тим самим пересуванням, як в попередній вправі;

накинутих на сітку партнером з другого боку майданчика (серійне), а також накинутих партнером над сіткою з різною висотою і після переміщень уздовж сітки;

підвішених, накинутих партнером за сигналом, після переміщень блокуючого від сітки на 1-2 м, після повернення його до сітки (після виконання страхування).

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка	
Подача	Атакуючий удар
Уміння обирати спосіб подачі враховуючи ігрову ситуацію,	Розвиток (удосконалення) рівня спеціальної (м'язової) стрибкової витривалості, насампе-

якість прийому подач суперників, кліматичні умови тощо	ред засобами ігрових вправ. Засвоєння різних атакуючих ударів, у тому числі із зміною напрямку розбігу та у стрибку з однієї ноги. Намагання досягти результативності 65-70% від загальної кількості атак. В атаках здалеку (більше 3 м від сітки) досягнення результативності не менше 50%.	
Прийом-передача	Передача на удар	
Досягнення стабільної якості прийому м'яча з подач, виконаних будь-яким способом. Норматив у грі: прийняти точно 60% подач	Уміння передавати м'яч для удару вперед, назад, убік в русі з переміщенням, у стрибку тощо	
Блокування		
Володіння ефективним блоком у грі: пом'якшення 25-30% ударів від загальної кількості стрибків на блок		
Тактика		
Подача	Блокування	Захист
Вибір місця подачі залежно від своїх подальших ігрових дій: блокування; захист (в якій зоні)	Систематичне вивчення особливостей в ігрових діях нападаючих з команд - найвірогідніших суперників	Вивчати особливості нападаючих суперника в ігрових діях та характерні особливості свого партнера під час блокування
Прийом подач	Передача на удар	Нападаючий удар
Відповідно до домовленості з партнером посилати м'яч ближче до сітки чи далі, вище чи нижче, швидше чи повільніше. Вивчати та аналізувати особливості суперників у виконанні подачі. Вести облік якості виконання своїх прийомів, зокрема аналізувати хибні прийоми (де був м'яч під час помилки - ліворуч, праворуч, спереду, позаду)	Різноманітність у виконанні передач (довгі, скорочені, високі, низькі, для забігу, для повернення тощо). Вдаватися до атак здалеку. Вивчати дії блокуючих суперників (де вони краще блокують - біля краю сітки, у центрі, з високих чи знижених, скорочених передач)	Вивчення особливостей у змагальній діяльності блокуючих та захисників вірогідних суперників. Різноманітність у виконанні нападаючих ударів

Психологічна підготовка. Передбачає широке використання засобів, що можуть підвищити психологічну надійність волейболістів під час виступу у відповідальних змаганнях:

1. Виховання вольових якостей: цілеспрямованість і наполегливість, витримка і самовладання, рішучість і сміливість, ініціативність і дисциплінованість. Високий рівень вольових якостей потрібний для досягнення високої ефективності змагальної діяльності волейболістів у напружених ігрових ситуаціях.

2. Налагодження і виховання взаємодії у процесі змагальної діяльності у команді та окремих ланках. Важливість цього завдання впливає зі специфіки пляжного волейболу як командного виду спорту і потреби врахування цих позицій для комплектування команди.

3. Адаптація до умов змагань. Спортсмен повинен навчитися ефективно використовувати у грі та змаганнях усе те, чого він навчився у процесі тренувальних занять. Для цього його спочатку привчають до ігрових обставин (у групах початкової підготовки), потім – до змагальних (у навчально-тренувальних групах тощо).

4. Налаштування на гру і методика керування командою. Правильне використання настанов на гру, обговорення проведених ігор багато в чому сприяють вирішенню завдань психологічної підготовки.

5. Особистий приклад тренера, переконання, заохочування та покарання.

6.1.3. Побудова тренувального процесу

У побудові тренувального процесу перевага надається заняттям комплексної спрямованості, але широко використовуються заняття вибіркової спрямованості – на підвищення аеробних можливостей або розвиток силових якостей.

Розподіл часу по основних розділах роботи на весь період навчання здійснюється відповідно до конкретних завдань багаторічної підготовки. Основні компоненти тренувань розподілені строго по періодах, а у підготовчих періодах – по етапах.

На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться інтегральній, що пов'язано з потребою об'єднання ефекту окремих видів тренувальної підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) з метою реалізації в умовах ігрової діяльності.

У групах спортивного удосконалення періодизація тренувального процесу за своєю структурою наближається до побудови тренувального процесу в командах майстрів. Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі підготовки наведений у табл. 27.

Зважаючи на календар основних змагань для команд цього віку, річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди (табл. 28). Зразкові мікроцикли для груп спортивного удосконалення надані у табл. 29.

Засоби відновлення. Система профілактичних відновлювальних заходів має комплексний характер – застосовуються засоби педагогічного, психологічного та медико-біологічного впливу.

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах спортивного удосконалення, год.

Показник і вид підготовки	Рік навчання								
	1-й			2-й			3-й		
	Усього за рік	У тому числі		Усього за рік	У тому числі		Усього за рік	У тому числі	
		навча- льний період	літній період		навча- льний період	літній період		навча- льний період	літній період
Обсяг тренувань на тиждень	24			26			28		
Теоретична підготовка	38	18	20	38	19	19	40	21	19
Фізична підготовка - усього	313	228	85	313	228	85	336	245	91
У тому числі:									
загальна	116	86	30	100	78	22	100	73	27
спеціальна	197	142	55	213	150	63	236	172	64
Технічна підготовка	343	250	93	322	235	87	366	260	106
Тактична підготовка	280	220	60	375	288	87	396	308	88
Змагальна підготовка	140	101	39	160	116	44	176	126	50
Тестування (нормативні іспити)	38	23	15	40	24	16	30	20	10
Разом...	1152	840	312	1248	910	338	1344	980	364
Педагогічний резерв	96	70	26	104	76	28	112	82	30
Усього:	1248	910	338	1352	986	366	1456	1062	394

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у групах спортивного удосконалення 1-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (24 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	38	18	2	2	-	-		-	-	-	-		2	2	-	-		-	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	313	228	6	6	6	7		6	6	6	7		6	6	6	7		6	6	6	7	
У тому числі: загальна	116	86	2	2	2	3		2	2	2	3		2	2	2	3		2	2	2	3	
спеціальна	197	142	4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	4	
Технічна підготовка	343	250	6	6	7	7		7	7	7	7		7	7	8	7		7	7	7	8	
Тактична підготовка	280	220	6	6	6	6		6	6	6	6		6	6	6	6		6	6	6	6	
Змагальна підготовка	140	101	2	2	4	3		4	4	4	3		3	3	4	4		3	3	3	3	
Тестування (нормативні іспити)	38	23	2	2	1	1		1	1	1	1		-	-	-	-		2	2	2	1	
Разом...	1152	840																				
Педагогічний резерв	96	70					8					8					8					8
Усього:	1248	910																				

Продовження табл. 28

Показник і вид підготовки	Навчальний період (24 год. на тиждень)																								
	Січень						Лютий					Березень					Квітень					Травень			
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	2	-	-		2	2	-	-		-	-	-	-		2	2	-	-		-	-	-	-	
Фізична підготовка - усього	-	6	7	7		6	6	7	7		7	7	7	7		7	7	7	7		7	7	6	6	

Модельні мікроцикли для груп спортивного удосконалення 1-го року навчання

День тижня	№ заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.
Підготовчий період			
Понеділок	1	Контрольні іспити з фізичної підготовки.	90
	2	Виховання швидкості, швидкісно-силових якостей, сили, витривалості	180
Вівторок	3	Удосконалення техніки нападу. Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті	90
	4	Удосконалення індивідуальних і групових тактичних дій у нападі	180
Середа	5	Удосконалення індивідуальних і групових тактичних дій у захисті	180
Четвер	6	Розвинення спеціальних фізичних якостей (швидкості, швидкісно-силових)	90
	7	Удосконалення техніки нападаючих ударів та індивідуальних тактичних дій у захисті	180
П'ятниця	8	Удосконалення індивідуальних тактичних дій у нападі та захисті	180
Субота	9	Розвинення спеціальних фізичних якостей (швидкості)	90
	10	Удосконалення індивідуальних і групових тактичних дій у нападі та захисті. Навчальна гра	180
Неділя		Активний відпочинок	
Змагальний період			
Понеділок	1	Удосконалення техніки виконання прийомів гри	90
	2	Удосконалення групових взаємодій у нападі	180
Вівторок	3	Розвинення швидкості, швидкісно-силових якостей	90
	4	Удосконалення техніки виконання прийомів гри. Удосконалені тактики нападу при блокуванні	180
Середа		Активний відпочинок	
Четвер	5	Розвинення швидкісної витривалості	90
	6	Удосконалення командних взаємодій у захисті, без блокування (прийом м'яча після подач, захисні дії на майданчику)	180
П'ятниця	7	Удосконалення техніки гри (подачі та прийому подачі, нападаючих ударів з різнохарактерних передач м'яча)	90
	8	Удосконалення командних тактичних дій у нападі та захисті	180
Субота		Участь у змаганнях	180
Неділя		Участь у змаганнях	180

Педагогічні засоби відновлення:

1. Раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо-, мікроциклах.
2. Створення чіткого ритму та режиму навчально-тренувального процесу.
3. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різних засобів і методів тренування, включаючи нетрадиційні.
5. Дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямуванням, адекватні інтервали відпочинку.
6. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу.
7. Дні профілактичного відпочинку.
8. Раціональний режим дня.
9. Нічний сон не менш 8-9 год. на добу, денний сон (1 год. в період інтенсивної підготовки до змагань).
10. Тренування у найбільш сприятливі періоди доби: 10.00-12.00; 17.00-20.00.

Психологічні засоби відновлення:

1. Організація зовнішніх умов і чинників тренування.
2. Створення позитивного емоційного фону тренування.
3. Формування значущих мотивів і прихильного ставлення до тренувань.
4. Переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорення, самонакази.
5. Ідеомоторне та психорегулююче тренування.
6. Допоміжні заходи: читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів, змагань з інших видів спорту, настільні ігри.

Медико-біологічні засоби відновлення:

1. Збалансоване 3-4-разове харчування за схемою: сніданок – 20-25%, обід – 40-45, підвечірок – 10, вечеря – 20-30% добового раціону.
2. Використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спеціальні напої, які вживають як до, так і під час тренування.

Відновлювальний раціон повинен складатися з продуктів, багатих на легкозасвоювані вуглеводи (молоко, особливо молочнокислі продукти, хліб з пшеничного борошна вищого ґатунку, мед, варення, компоти тощо). Потрібно також вживати олію без термічної обробки як основне джерело поліненасичених жирних кислот, що посилюють відновлювальні процеси.

Відновлювальний раціон має бути багатий на баластні речовини та пектин, що міститься в овочах і фруктах. Вони сприяють виведенню з організму шлаків. Для відновлення втрати води та солі можна дещо збільшити добові норми води та харчової солі.

3. Масаж ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, водяний (особливо корисний у поєднанні з гідропроцедурами). Ручний масаж: застережливий – за 15-20 хв. до гри, відновлювальний – через 20-30 хв. після гри. При сильній втомі – через 1-2 год. Вібраційний масаж здійснюється вібраторами і є ефективним засобом боротьби з втомою, особливо при стомленні певних ділянок м'язів.

4. Лазня 1-2 рази на тиждень – парова або сухоповітряна: при температурі 80-90°C 2-3 перебування по 5-7 хв., не пізніше ніж за 5 днів до змагань.

5. Душ теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджувальний).
Ванни: гліцерінова, перлинна, сольова.

6. Спортивні розтирання.

7. Аеронізація, киснева терапія, баротерапія. Електросвітлотерапія – динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення. Відновлювальні заходи мають здійснювати медичні працівники за спеціальними схемами залежно від віку та індивідуальних особливостей спортсмена.

Позатренувальні та позазмагальні чинники, що обумовлюють ефективність підготовки волейболістів високого класу – це використання тренажерних обладнань, які вже давно застосовують волейболісти, засобів відновлення і попередньої стимуляції працездатності, середньогірської підготовки, діагностичної апаратури, фармакологічного забезпечення. Створення умов для повноцінного відпочинку, в тому числі у перехідному періоді (відновлювальні збори в сприятливих кліматичних умовах), ефективної системи матеріального та морального заохочення найсильніших спортсменів, провідних тренерів (у тому числі тренерів, які працювали зі спортсменом в навчально-тренувальних групах).

6.1.4. Змагальна практика

Змагальна практика будується відповідно до внутрішніх українських календарів змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до міжнародних змагань у складі збірної команди України.

6.1.5. Контроль

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю підготовленості основна увага приділяється оцінці рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості.

Тести для виявлення рівня технічної підготовленості волейболістів

(для 3 років навчання)

1. Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками біля волейбольної сітки - довжиною 6-8 м, висотою 3-4 м. Виконується 15 передач.

2. Точність виконання передачі м'яча двома руками зверху у стрибку - довжиною 5-6 м, висотою 2-3 м. Виконується 5 передач.

3. Точність виконання передач м'яча знизу двома руками з глибини майданчика (стоячи парою до сітки):

з правого кута майданчика до лівого боку сітки;

з лівого кута майданчика до правого боку сітки.

Висота передач м'яча 3-4 м, довжина 6-7 м. Виконується по 5 передач.

4. Точність виконання передачі знизу двома руками з глибини майданчика до сітки після подачі м'яча. Виконується по 5 передач:

з правого кута майданчика до лівої частини сітки;

- з правого кута майданчика до середини сітки;
- з лівого кута майданчика до правої частини сітки;
- з лівої частини майданчика до середини сітки.

5. Точність виконання подач м'яча двома вибраними способами у три зони розміром 2 x 3 м. Виконується у кожному зоні по 5 подач.

6. Точність виконання нападаючих ударів. Нападаючі удари виконуються з лівої, правої частини сітки та її середини з передачі гравця, що знаходиться біля сітки. Нападаючі удари виконуються у середину майданчика, у ліву та праву його частини. Виконується по 5 нападаючих ударів у кожному частині майданчика.

7. Результативність гри у захисті. Спортсмен грає у захисті в середині майданчика. Нападаючі удари виконуються з різних позицій біля сітки у напрямку захисника. Виконуються 20 нападаючих ударів.

8. Виконання блокування. Гравець, що блокує, займає вихідне положення біля середини сітки і виконує блокування, переміщуючись у місце, де виконується нападаючий удар. Блокують 10 нападаючих ударів.

Тести для визначення тактичної підготовленості волейболістів

(для 3 років навчання)

1. Успішність виконання тактичних дій при другій передачі м'яча на удар. Передача спрямовується з глибини майданчика. Сигнал-завдання (в яке місце виконати передачу на удар) подається тренером. Гравець (зв'язковий біля сітки) передає передачу на удар точно в місце, вказане тренером. Виконується по 2 спроби у кожне місце.

2. Успішність тактичних дій при виконанні нападаючих ударів. Виконуються три іспити:

нападаючий удар, якщо блоку немає і, навпаки, якщо блок є, – виконується націлений нападаючий удар;

нападаючий удар з переводом, якщо блоком закритий діагональний напрям;

нападаючий удар по діагоналі, якщо блоком закритий напрям по лінії.

У кожному іспиті по 3 повтори.

3. Успішність виконання тактичних дій при прийомі м'яча у полі:

при прийомі, подачі і успішній передачі м'яча до сітки;

при захисних діях у полі та виборі способу передачі м'яча до гравця біля сітки. Виконується по 10 спроб.

4. Успішність виконання командних тактичних дій: прийом-друга передача-нападаючий удар за вказівкою тренера. Виконується 6 спроб.

5. Успішність виконання тактичних дій при блокуванні. Основна вимога – правильно вибрати місце і поставити блок у напрямку нападаючого удару. Виконується 10 спроб.

Тести для визначення рівня інтегральної підготовленості волейболістів

(для 3 років навчання)

1. Успішність виконання технічних прийомів гри при швидкому переході від одного прийому гри до іншого:

нападаючий удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри. Виконується 5 спроб;

блокування з швидким переміщенням для виконання другої передачі м'яча на удар. Виконується 5 спроб;

прийом м'яча у захисті (з нападаючого удару), швидке переміщення до сітки з виконанням нападаючого удару, швидке переміщення і виконання блокування. Виконується 5 спроб.

2. Успішність ігрових дій волейболістів. Ефективність ігрових дій волейболістів визначається в результаті перегляду календарних і контрольних ігор:

візуально;

графічним записом;

записом на магнітну стрічку;

записом на відеоплівку.

Потім визначається ефективність гри кожного гравця, підбиваються підсумки та вносяться корективи в навчально-тренувальний процес волейболістів.

Контроль теоретичної підготовленості

Тестування у теоретичній підготовці в пляжному волейболі проводиться за допомогою бесід під час навчально-тренувального процесу.

Показники нормативних вимог для оцінки показників фізичного розвитку та здатності до рухливості юнаків та дівчат для 1-го року навчання у групах спортивного удосконалення ті ж самі, що наведені у табл. 23 для 5-го року навчання у навчально-тренувальних групах.

6.1 6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу з техніки й тактики гри для 1-3-го років навчання наданий у табл. 30, 31.

Таблиця 30

Техніка пляжного волейболу

Прийоми, дії	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Напад			
Дії без м'яча			
Переміщення та стійки:			
чергування способів переміщень на максимальній швидкості, із зміною напрямку, зупинками та падіннями-перекатами, з імітацією прийомів гри у нападі	+		
сполучення різних способів переміщень з технічними прийомами нападу в умовах підвищеної складності	+	+	+
різноманітні способи переміщень у сполученні з прийомами гри в умовах підвищеної складності за завданням	+	+	+

1	2	3	4
Дії з м'ячем			
Подача м'яча:			
верхня пряма у стрибку	+	+	+
верхня пряма планеруючого м'яча	+	+	+
верхня бокова силова	+	+	+
верхня бокова планеруючого м'яча	+	+	+
нижня "свічкою"	+	+	+
виконання та удосконалення двох обраних способів подачі м'яча	+	+	+
удосконалення виконання та чергування різних способів подачі залежно від тактичної реалізації подач та метеорологічних умов	+	+	+
Передачі м'яча:			
високі біля сітки в сусідні зони	+	+	+
високі по всій довжині сітки	+	+	+
зверху двома руками у стрибку	+	+	+
у стрибку – "відкидка"	+	+	+
з відволікаючими діями (рухами голови, рук, тулуба, імітацією стрибка та у стрибку)	+	+	+
біля сітки з різною швидкістю польоту м'яча	+	+	+
зверху та знизу двома руками для атакуючих дій з глибини майданчика	+	+	+
з урахуванням метеорологічних умов (сонце, вітер)	+	+	+
Нападаючі удари. Прямий нападаючий удар:			
нападаючі удари із середніх та високих передач біля сітки	+	+	+
прямий нападаючий удар з поворотом тулуба (вліво, вправо)	+	+	+
з переводом	+	+	+
після передачі м'яча за голову	+	+	+
з різних передач (коротких, на зльоті, швидких, напівшвидких)	+	+	+
після передачі з глибини майданчика	+	+	+
слабкішою рукою	+	+	+
після зупинки, розбігу та стрибка з місця	+	+	+
з "відкидки"	+	+	+
по блоку за межі майданчика	+	+	+
з невеликою силою через блок на незахищене місце майданчика	+	+	+
Боковий нападаючий удар:			
з передач біля сітки та передач, віддалених від сітки	+	+	+
з передач з глибини майданчика	+	+	+
з невеликою силою через блок на незахищене місце майданчика	+	+	+
прямий та боковий нападаючі удари з урахуванням метеорологічних умов (сонце, вітер)	+	+	+

1	2	3	4
Захист			
Дії без м'яча			
Переміщення та стійки:			
Різні сполучення та чергування способів Переміщень	+	+	+
чергування способів переміщень на максимальній швидкості із змінюю напрямку, швидкості та зупинками, імітацією прийомів гри у захисті	+	+	+
сполучення різних способів переміщень з виконанням технічних прийомів гри у захисті в умовах підвищеної складності	+	+	+
Різні способи переміщень у сполученні з прийомами гри в умовах підвищеної складності за завданням тренера	+	+	+
Прийом м'яча зверху та знизу двома руками (знизу однією):			
після подач з великою силою (силових)	+	+	+
після подачі планеруючого м'яча	+	+	+
після подач у різні місця (зони) майданчика	+	+	+
після подач з різних позицій (місця подачі)	+	+	+
після виконання подачі способом "свічка"	+	+	+
цілеспрямований прийом-передача м'яча на гравця, що виконує передачу для нападаючого удару, з урахуванням метеорологічних умов (сонце, вітер)	+	+	+
після швидкого переміщення по майданчику (вперед, назад, вліво, вправо)	+	+	+
відбивання долонями, стуленими над головою	+	+	+
відбивання різними частинами тіла	+	+	+
прийом м'яча при страхуванні блокуючого, нападаючого	+	+	+
при нападаючих ударах без блокування	+	+	+
при нападаючих ударах з глибини майданчика	+	+	+
при нападаючих ударах у зонах, не закритих блоком	+	+	+
Блокування:			
нападаючих ударів по ходу	+	+	+
нападаючих ударів з переводами та поворотами тулуба	+	+	+
нападаючих ударів, віддалених від сітки	+	+	+
Зонне блокування	+	+	+
блокування ловлею	+	+	+
м'ячів при нападаючих ударах з різних передач (високих, середніх, коротких, прострільних тощо)	+	+	+
імітація блокування з виконанням захисних дій	+	+	+

Тактика пляжного волейболу

Прийоми, дії	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Напад			
Подача м'яча:			
виконання подачі з тактичною спрямованістю: на гравця, що погано приймає м'яч; на гравця, що вибігає до сітки для виконання другої передачі. Подачі між гравцями і по кутках майданчика; подача за сітку або під лицьову лінію майданчика; подача від бокової лінії на гравця, слабкішого у нападі, на рівні грудей гравця	+	+	+
Вибір та чергування способів виконання подач м'яча	+	+	+
подача м'яча «свічкою» за сітку та під лицьову лінію	+	+	+
подачі м'яча з урахуванням метеорологічних умов (сонце, вітер)	+	+	+
Передача м'яча при атакуючих діях:			
взаємодії гравців: хто приймає м'яч і хто виконує передачу для нападаючого удару	+	+	+
взаємодії гравців при виконанні нападаючих ударів з глибини майданчика	+	+	+
взаємодії гравців біля сітки при виконанні передачі на удар у стрибку (при "відкидці")	+	+	+
взаємодії гравців при виконанні передач з глибини майданчика і біля сітки для нападаючих ударів з урахуванням метеорологічних умов (вітер, сонце)	+	+	+
Атакуючі удари (дії):			
взаємодія гравців, що виконують першу і другу передачі м'яча на удар	+	+	+
чергування нападаючих ударів на силу і точність	+	+	+
чергування напрямку і способів нападаючих ударів	+	+	+
взаємодія гравця, що передає м'яч на удар, і нападаючого при передачах, різних за темпом, висотою та довжиною	+	+	+
чергування напрямку і способів нападаючих ударів при зонному та довільному блокуванні	+	+	+
виконання нападаючих ударів через блок з невеликою силою на незахищене місце майданчика	+	+	+
Захист			
Приєм м'яча після подачі та нападаючих ударів:			
взаємодія гравців у захисті, при атакуючих діях суперника, без блокування	+	+	+
взаємодія гравців у захисті та блокуванні:			
а) при зонному блокуванні	+	+	+
б) при довільному (ловлюю) блокуванні	+	+	+

Продовження табл. 31

1	2	3	4
Вибір місця на майданчику для прийому м'яча з подач, що виконуються різними способами (націлених, силових, у стрибку з підкруткою, планеруючих)	+	+	+
Вибір місця на майданчику та взаємодія гравців при прийомі нападаючих ударів суперника з глибини майданчика	+	+	+
Вибір місця на майданчику та способу прийому м'яча з урахуванням метеорологічних умов (напрямок вітру, розташування сонця)	+	+	+
Блокування:			
Вибір місця для стрибка та блокування залежно від нападаючих дій суперника	+	+	+
зонне блокування нападаючих ударів	+	+	+
зонне блокування нападаючих ударів у взаємодії з гравцем у захисті	+	+	+
довільне (ловлею) блокування залежно від напрямку нападаючого удару, висоти та швидкості передач м'яча на удар	+	+	+
блокування нападаючих ударів з передач м'яча, віддалених від сітки	+	+	+
блокування нападаючих ударів з урахуванням метеорологічних умов (напрямок вітру, розташування сонця)	+	+	+
імітація блокування з переходом до захисних дій у взаємодії з партнером	+	+	+
самострахування після виконання блокування	+	+	+

6.2. Другий рік навчання

6.2.1. Відбір

Принципи відбору учнів для 2-го року навчання ті ж самі, що наведені для 1-го року навчання.

6.2.2. Підготовка

Мета підготовки: створення передумов для подальшого підвищення спортивних результатів, зарахування до збірної команди. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі 2-го року навчання для груп спортивного удосконалення наведений у табл. 27.

Зміст видів підготовки

Теоретична підготовка

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Міжнародні зв'язки українських спортсменів та їх досягнення на офіційних міжнародних змаганнях. Особисте і громадське значення занять фізичною культурою та спортом.

2. Стислий огляд стану і розвитку пляжного волейболу (2 год.).

Результати змагань найсильніших волейболістів в країні та світі. Характеристика команд і кращих гравців.

3. Стислі відомості про будову та функції організму людини (4 год.).

Вплив максимальних тренувальних і змагальних навантажень, профілактично-відновлювальні заходи у тренувальному та змагальному процесі. Поняття “інтенсивність навантажень” у тренувальних заняттях.

4. Гігієна тренувального процесу. Медичний контроль (4 год.).

Аналіз даних самоконтролю та медичного обстеження. Комплексне медико-біологічне та педагогічне обстеження. Профілактично-відновлювальні заходи.

5. Засади техніки й тактики гри у пляжний волейбол (4 год.).

Аналіз техніки й тактики найсильніших зарубіжних волейболістів.

6. Засади методики навчання та тренування у пляжному волейболі (8 год.).

Методи фізичної підготовки. Методи навчання техніки й тактики, удосконалення навичок технічних прийомів і тактичних дій. Розминка, її значення і зміст перед навчально-тренувальним заняттям і змаганнями. Психологічна підготовка.

7. Організація та проведення змагань з пляжного волейболу (8 год.).

Підготовка, організація та проведення різних за масштабом та значенням змагань. Зміст підготовчих ігор, їх організація.

8. Настанова гравцям перед змаганнями та аналіз проведених ігор (6 год.).

Вивчення досвіду команд вищих розрядів з проведення настанов на гру та аналізу проведених ігор. Аналіз матеріалів графічного запису ігор, відеозаписів.

Фізична підготовка. Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 2-го року навчання наведені у розділі 6.1.2.

Психологічна підготовка. Рекомендації щодо психологічної підготовки для 2-го року навчання наведені у розділі 6.1.2.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка	
Подача	Атакуючий удар
Досягнення стабільного рівня виконання подач відповідно до “моделі”: ускладнення прийому до 45-50%; подачі, що унеможливають організацію атак суперником - 10%, виграш очка - 5-6%, допустимі втрати – до10%	Засвоєння різноманітних атакуючих ударів, у тому числі зі зміною напрямку розбігу та у стрибку з однієї ноги. Намагання досягти результативності 65-70% від загальної кількості атак. В атаках здалеку (більше 3 м від сітки) досягнення результативності не менше 50%

Прийом-передача		Передача на удар	
Досягнення стабільної якості прийому м'яча з подач, виконаних будь-яким способом Норматив у грі: прийняти точно 60% подач		Уміння передавати м'яч для удару вперед, назад, убік (в русі, з переміщенням, у стрибку тощо)	
Блокування			
Володіння ефективним блоком у грі: пом'якшення 30-35 % ударів від загальної кількості стрибків на блок			
Тактика			
Подача		Блокування	Захист
Вибір місця подачі залежно від своїх подальших ігрових дій: блокування, захисту (в якій зоні). Ведення інформаційних “досьє” на вірогідних суперників, ведення обліку своїх показників у виконанні подачі		Те ж саме, як на 1-му році навчання. Ретельне врахування показників своєї діяльності на блоці	Враховувати (вести щоденник) ефективність дій у захисті. Аналізувати дії у захисті

Завдання та зміст роботи з тактики прийому подач, передачі на удар та нападаючого удару для 2-го року навчання ті ж самі, що й для 1-го року навчання (див. стор. 103-104).

6.2.3. Побудова тренувального процесу

У тренувальному процесі перевага надається заняттям комплексної спрямованості, але широко використовуються заняття вибіркової спрямованості – на підвищення аеробних можливостей або розвиток силових якостей. Розподіл часу по основних розділах роботи на весь період навчання здійснюється відповідно до конкретних завдань багаторічної підготовки.

На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться інтегральній.

У групах спортивного удосконалення періодизація тренувального процесу за своєю структурою наближається до побудови тренувального процесу в командах майстрів.

Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі 2-го року навчання для груп спортивного удосконалення наданий у табл. 27.

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди (табл. 32).

На 2-му році навчання приділяється увага фізичній підготовці (25%), в тому числі спеціальній фізичній підготовці – до 16,5% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 25,8%. Значно зростає обсяг тактичної підготовки – 31,6% загального часу.

Зразкові мікроцикли для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання наведені у табл. 33.

6.2.4. Змагальна практика

Змагальна практика будується відповідно до внутрішніх українських календарів змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до офіційних міжнародних змагань у складі збірної команди України.

6.2.5. Контроль

Здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю основна увага приділяється оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Тести для виявлення рівня технічної, тактичної та інтегральної підготовленості волейболістів надані у розділі 5.1.5.

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку волейболістів 2-3-го років навчання наведені у табл. 34.

6.2.6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу для 2-року навчання у групах спортивного удосконалення наведений у розділі 6.1.6. (див. табл. 30, 31).

6.3. Третій рік навчання

6.3.1. Відбір

Принципи відбору учнів для 3-го року навчання ті ж самі, що й для 1-го року навчання у групах спортивного удосконалення.

6.3.2. Підготовка

На 3-му році навчання більше уваги приділяється удосконаленню спеціальної фізичної підготовки, удосконаленню прийомів техніки й тактики гри, психологічної підготовки, створенню високого рівня інтегральної підготовленості для вдалого входження у спорт вищих досягнень.

Зміст видів підготовки

Теоретична підготовка.

1. Фізична культура і спорт в Україні (2 год.).

Впровадження в життя рішень уряду України з питань фізичної культури і спорту. Місце пляжного волейболу в системі фізичного виховання населення. Стисла характеристика міжнародних зв'язків українських волейболістів. Виступи українських волейболістів у міжнародних змаганнях з пляжного волейболу.

2. Відомості про сучасний стан і розвиток пляжного волейболу (2 год.).

Аналіз результатів змагань у нашій державі та у світі за останні роки. Характеристика найсильніших команд і волейболістів. Тенденції подальшого розвитку пляжного волейболу.

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у групах спортивного удосконалення 2-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (26 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	38	19	1	-	1	-		-	-	2	-		1	-	1	-		1	1	-	-	
Фізична підготовка – усього	313	228	6	6	6	7		6	6	6	7		6	6	6	7		6	6	6	7	
У тому числі: загальна	100	78	2	2	2	3		2	2	2	3		2	2	2	3		2	2	2	3	
Спеціальна	213	150	4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	4	4	
Технічна підготовка	322	235	6	6	7	6		6	6	6	7		6	6	7	7		6	6	7	7	
Тактична підготовка	375	288	8	8	8	9		8	8	8	9		8	8	8	9		8	8	8	9	
Змагальна підготовка	160	116	3	4	4	4		4	4	4	3		3	4	4	3		5	5	5	3	
Тестування (нормативні іспити)	40	24	2	2	-	-		2	2	-	-		2	2	-	-		-	-	-	-	
Разом...	1248	910																				
Педагогічний резерв	104	76					9					9					9					9
Усього:	1352	986																				

Продовження табл. 32

Показник і вид підготовки	Навчальний період (26 год. на тиждень)																								
	Січень						Лютий					Березень					Квітень					Травень			
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	1	1	1		1	1	-	-		1	1	-	-		1	1	-	-		1	1	-	-	
Фізична підготовка – усього	-	6	7	7		6	7	7	7		6	7	7	7		6	7	7	7		6	7	7	7	

Модельні мікроцикли для груп спортивного удосконалення 2-го року навчання

День тижня	№ заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.
1	2	3	4
Навчальний період			
Понеділок	1	Удосконалення техніки гри: подачі на точність, прийом м'яча різними способами	90
	2	Удосконалення переміщень на максимальній швидкості, прийом м'яча після переміщень різними способами на максимальній швидкості. Удосконалення взаємодій гравців при грі у захисті	180
Вівторок	3	Удосконалення швидкості, спритності й техніки виконання передачі м'яча біля сітки: обличчям і боком у напрямку передачі м'яча	90
	4	Удосконалення подач м'яча на точність. Удосконалення взаємодій гравців при організації нападаючих дій у різних місцях біля сітки	180
Середа	5	Удосконалення швидкості переміщень, стрибучості з виконанням нападаючих ударів у різні місця майданчику. Удосконалення техніки подач на точність і прийому м'яча з подачі	90
	6	Взаємодія гравців у захисті при умові спеціалізації гравців у грі: блокуванні або грі у полі	180
Четвер	7	Удосконалення техніки силових подач і прийому м'яча з подачі. Взаємодія гравців при організації нападаючих дій при прийомі силової подачі	180
П'ятниця	8	Удосконалення переміщень і зупинок у сполученні з технічними прийомами гри у нападі. Верхня пряма подача на точність	45
	9	Планеруюча подача м'яча, прийом м'яча після планеруючої подачі. Удосконалення взаємодії гравців у захисті при прийомі планеруючих подач та організації нападаючих дій	135
Субота	10	Удосконалення техніки подачі м'яча у стрибку. Прийом м'яча після виконання подачі у стрибку	90
	11	Взаємодія гравців у захисті та організації нападаючих дій при умові спеціалізації гравців у грі	180
Неділя		Активний відпочинок	
Змагальний період			
Понеділок		Активний відпочинок	
Вівторок	1	Удосконалення подач на точність, прийому м'яча при виконанні різних способів подач	90

1	2	3	4
Вівторок	2	Удосконалення переміщень різними способами на великій швидкості. Взаємодія гравців при грі в захисті, при грі без блокування	180
Середа	3	Удосконалення техніки передач м'яча після швидкого переміщення з глибини майданчика до сітки: стоячи обличчям, спиною, боком у напрямку передачі м'яча	90
	4	Удосконалення основного способу виконання подач на точність. Удосконалення взаємодії гравців у захисті при умові спеціалізації виконання захисних дій (блокування та гра у полі)	180
Четвер	5	Удосконалення переміщень і зупинок (з великою швидкістю переміщень) у сполученні з виконанням прийомів гри у нападі. Удосконалення прийому м'яча та подач на точність виконання	90
	6	Удосконалення прийому м'яча з планеруючої подачі та організація тактики нападу з різних передач м'яча	180
П'ятниця	7	Удосконалення передачі м'яча для нападаючих дій: після швидкого переміщення з глибини майданчика до сітки і виконання передач м'яча на удар	90
	8	Удосконалення взаємодії гравців при організації нападаючих дій при невдалому прийомі м'яча з подачі	180
Субота	9	Участь у змаганнях	180
Неділя	10	Участь у змаганнях	180

Таблиця 34

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здатності до рухливості

Контрольна вправа	Оцінка, бал.	Юнаки		Дівчата	
		Вікова група, років:		Вікова група, років	
		17 -18	18-19	17-18	18-19
1	2	3	4	5	6
Біг 30 м з високого старту, с	5	3,9 і менше	3,85 і менше	4,2 і менше	4,1 і менше
	4	4,0 - 4,3	3,90 - 4,25	4,3 - 4,7	4,2 - 4,6
	3	4,4 - 4,8	4,30 - 4,75	4,8 - 5,2	4,7 - 5,1
	2	4,9 - 5,4	4,80 - 5,35	5,3 - 5,7	5,2 - 5,6
	1	5,5 і більше	5,40 і більше	5,8 і більше	5,7 і більше
Біг 400 м, хв.с	5	1.03 і менше	1.02 і менше	1.11 і менше	1.1 і менше
	4	1.04 – 1.06	1.03 – 1.05	1.12 – 1.14	1.11 – 1.13
	3	1.07 – 1.09	1.06 – 1.08	1.15 – 1.17	1.14 – 1.16
	2	1.11 – 1.13	1.09 – 1.11	1.18 – 1.20	1.17 – 1.19

Продовження табл. 34

1	2	3	4	5	6
Біг 400 м, хв.с	1	1.14 і більше	1.12 і більше	1.21 і більше	1.20 і більше
Човниковий біг 3x10 м, с	5	6,7 і менше	6,6 і менше	7,1 і менше	7,0 і менше
	4	6,8 - 7,2	6,7 - 7,1	7,2 - 7,9	7,1 - 8,0
	3	7,3 - 7,6	7,2 - 7,5	8,0 - 8,4	8,1 - 8,5
	2	7,7 - 8,1	7,6 - 8,0	8,5 - 8,9	8,6 - 9,0
	1	8,2 і більше	8,1 і більше	9,0 і більше	9,1 і більше
Біг 92 м ("ялинка"), с	5	24,3 і менше	24,1 і менше	26,8 і менше	26,7 і менше
	4	24,4 - 24,8	24,2 - 24,6	26,9 - 27,3	26,8 - 27,2
	3	24,9 - 25,3	24,7 - 25,1	27,4 - 27,8	27,3 - 27,7
	2	25,4 - 25,8	25,2 - 25,4	27,9 - 28,3	27,8 - 28,2
	1	25,9 і більше	25,5 і більше	28,4 і більше	28,3 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	265 і більше	268 і більше	245 і більше	248 і більше
	4	250 - 264	253 - 267	235 - 244	238 - 247
	3	235 - 249	238 - 252	225 - 234	228 - 237
	2	220 - 234	223 - 237	215 - 224	218 - 227
	1	219 і менше	222 і менше	214 і менше	217 і менше
Стрибок угору з місця, см	5	68 і більше	70 і більше	54 і більше	56 і більше
	4	60 - 67	62 - 69	47 - 53	49 - 55
	3	52 - 59	54 - 61	40 - 46	42 - 48
	2	44 - 51	46 - 53	34 - 39	36 - 41
	1	43 і менше	45 і менше	33 і менше	35 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	72 і більше	74 і більше	62 і більше	64 і більше
	4	67 - 71	69 - 73	56 - 61	58 - 63
	3	62 - 66	64 - 68	50 - 55	52 - 57
	2	57 - 61	59 - 63	44 - 49	46 - 51
	1	56 і менше	58 і менше	43 і менше	45 і менше
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	5	14 і більше	15 і більше	8 і більше	9 і більше
	4	13	14	7	8
	3	12	13	6	7
	2	9 - 11	10 - 12	5	6
	1	8 і менше	9 і менше	4 і менше	5 і менше
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	656 і більше	676 і більше	600 і більше	610 і більше
	4	596 - 655	616 - 675	560 - 599	570 - 609
	3	556 - 595	576 - 615	520 - 559	530 - 569
	2	506 - 555	526 - 575	480 - 519	490 - 529
	1	505 і менше	525 і менше	479 і менше	489 і менше

3. Гігієна тренувального процесу, медичний контроль (4 год.).

Комплекс гігієнічних навичок, знань, потрібних волейболістам вищих розрядів. Набуття навичок з питань побудови тренувальних занять (особливо

індивідуальних) за даними медичних оглядів і самоконтролю. Спільна робота тренера, лікаря, спортсмена при побудові тренувального процесу.

4. Відомості про будову і функції організму людини та вплив на нього фізичних вправ (4 год.).

Тренувальні навантаження у тижневих циклах по періодах та етапах тренувального процесу у зв'язку з потребою його періодизації. Функціональні можливості волейболістів.

5. Засади техніки й тактики гри у пляжний волейбол (10 год.).

Індивідуальні особливості волейболістів та удосконалення технічної майстерності. Техніка гравців за ігровими функціями. Поглиблений аналіз техніки гри у пляжний волейбол. Стратегія і тактика, тенденції розвитку пляжного волейболу та прогнозування напрямків у розвитку техніки й тактики гри у пляжному волейболі.

6. Засади методики навчання і тренування у пляжному волейболі (8 год.).

Завдання, засоби та методи інтегральної (ігрової) підготовки. Індивідуалізація тренувального процесу у зв'язку з особливостями волейболістів та ігровими функціями їх у команді. Взаємозв'язок основних сторін підготовки волейболістів. Оцінка рівня підготовленості та спортивної майстерності волейболістів.

7. Організація і проведення змагань з пляжного волейболу (4 год.).

Особливості організації та проведення змагань для юних волейболістів, команд вищих розрядів. Методика суддівства дитячих, чоловічих і жіночих команд у пляжному волейболі.

8. Настанова на гру та аналіз проведених ігор (6 год.).

Принципи, зміст та методика настанови на гру та аналіз проведених ігор у командах вищих розрядів.

Фізична підготовка. Рекомендації щодо загальної та спеціальної фізичної підготовки для 3-го року навчання наведені у розділі 6.1.2.

Психологічна підготовка. Рекомендації щодо психологічної підготовки для 3-го року навчання у групах спортивного удосконалення наведені у розділі 6.1.2.

Технічна і тактична підготовка

Елементи (прийоми) техніки й тактики гри

Техніка	
Подача	Атакуючий удар
<p>Подальше удосконалення якості подач за рахунок: зростання технічної майстерності; тактичної обізнаності; психологічної сталості; підвищення окремих спеціальних фізичних якостей. Удосконалення силової подачі у стрибку</p>	<p>Засвоєння різноманітних атакуючих ударів, у тому числі із зміною напрямку розбігу та у стрибку з однієї ноги. Намагання досягти результативності 65-70% від загальної кількості атак. В атаках здалеку (більше 3 м від сітки) досягти результативності не менше 50% (в іграх чемпіонату України та міжнародних турнірах)</p>

Прийом-передача		Передача на удар	
Досягнення стабільної якості прийому м'яча з подач, виконаних будь-яким способом, та забезпечення якісної передачі. Норматив у грі: прийняти точно 60% подач		Уміння передавати м'яч для удару вперед, назад, убік, для першого темпу нападу (в русі з переміщенням, у стрибку тощо)	
Блокування			
Володіння ефективним блоком у грі: пом'якшення 30% ударів від загальної кількості стрибків на блок; корисних блокувань у грі має бути 30-35%			
Тактика			
Подача	Блокування	Захист	
Вибір місця подачі залежно від своїх подальших ігрових дій: блокування захисту (в якій зоні). Ведення інформаційних "досьє" на вірогідних суперників, облік своїх показників у виконанні подач	Систематичне вивчення особливостей в ігрових діях нападаючих з команд найвірогідніших суперників. Ретельне врахування показників своєї діяльності на блоку	Вивчати особливості в ігрових діях нападаючих та характерні особливості свого партнера під час страхування	

Завдання та зміст роботи з тактики прийому подач, передачі на удар та нападаючому удару ті ж самі, що й для 1-го року навчання (див. стор. 103-104).

6.3.3. Побудова тренувального процесу

Побудова тренувального процесу на 3-му році навчання не відрізняється від попереднього року. На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться інтегральній.

У групах спортивного удосконалення періодизація тренувального процесу за своєю структурою наближається до побудови тренувального процесу в командах майстрів.

Розподіл тренувальних обсягів в річному циклі підготовки 3-го року навчання для груп спортивного удосконалення наведений у табл. 27.

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди (табл. 35). Велику увагу приділяють фізичній підготовці (25%), у тому числі спеціальній фізичній підготовці – до 17,6% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає 26,5%, тактичної – 31,4%.

Зразкові мікроцикли для груп спортивного удосконалення 3-го року навчання наведені у табл. 36.

6.3.4. Змагальна практика

Змагальна практика будується відповідно до внутрішніх українських календарів змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до великих офіційних міжнародних змагань у складі збірної команди України.

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у групах спортивного удосконалення 3-го року навчання, год.

Показник і вид підготовки	Усно- Го за рік	Усього за нав- чальний період	Навчальний період (28 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	40	21	-	2	1	1		1	-	1	-		1	-	1	-		1	-	1	-	
Фізична підготовка - усього	336	245	7	7	7	7		7	7	7	7		7	7	7	7		7	7	7	7	
У тому числі: загальна	100	73	2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	
спеціальна	236	172	5	5	5	5		5	5	5	5		5	5	5	5		5	5	5	5	
Технічна підготовка	366	260	7	7	7	8		7	7	7	8		7	7	7	8		7	7	8	8	
Тактична підготовка	396	308	8	8	8	8		8	9	9	9		8	9	9	9		8	9	9	9	
Змагальна підготовка	176	126	2	2	5	4		5	5	4	4		2	3	4	4		5	5	3	4	
Тестування (нормативні іспити)	30	20	4	2	-	-		-	-	-	-		3	2	-	-		-	-	-	-	
Разом...	1344	980																				
Педагогічний резерв	112	82					9					9					9					9
Усього:	1456	1062																				

Продовження табл. 35

Показник і вид підготовки	Навчальний період (28 год. на тиждень)																								
	Січень					Лютий					Березень					Квітень					Травень				
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	1	-	1		-	1	-	1		-	1	-	1		-	1	1	1		-	1	-	1	
Фізична підготовка - усього	-	7	7	7		7	7	7	7		7	7	7	7		7	7	7	7		7	7	7	7	

Модельні мікроцикли для груп спортивного удосконалення 3-го року навчання

День тижня	№ заняття	Переважна спрямованість	Тривалість, хв.
1	2	3	4
Підготовчий період			
Понеділок		Активний відпочинок	
Вівторок	1	Удосконалення основного способу подачі м'яча. Удосконалення способів нападаючих ударів. Удосконалення способів переміщень з виконанням прийомів гри у захисті	90
	2	Удосконалення передачі м'яча для нападаючого удару у стрибку вперед і назад за голову. Нападаючий удар з передачі м'яча у стрибку. Організація нападаючих дій при виконанні передачі на удар у стрибку в навчальній грі при подачі суперника	180
Середа	3	Удосконалення способів переміщень у сполученні з прийомами гри у нападі. Удосконалення нападаючих ударів	90
	4	Удосконалення основного способу подачі м'яча. Удосконалення командних тактичних дій у захисті	180
Четвер	5	Удосконалення передачі м'яча у стрибку, після замаху на удар. Удосконалення системи нападу через гравця, що виконує другу передачу у стрибку перед собою і за голову	90
	6	Удосконалення способів нападаючих ударів з різнохарактерних передач м'яча. Удосконалення системи нападу через гравця, що виконує другу передачу у стрибку перед собою і за голову після прийому подачі суперника	180
П'ятниця	7	Удосконалення способів переміщень на великій швидкості з виконанням прийомів гри у захисті та нападі, а також основного способу подачі м'яча	90
	8	Удосконалення нападаючого удару з передачі однією рукою у стрибку вперед і за голову після замаху на удар. Удосконалення системи захисту (блокування та гра у полі) при виконанні нападаючих дій з "відкидки"	90
Субота	9	Удосконалення способів переміщень при виконанні блокування. Одиночне блокування нападаючих ударів. Удосконалення способу виконання подачі м'яча з виконанням прийому подачі гравця у полі	180

1	2	3	4
Неділя	10	Удосконалення подачі м'яча у стрибку, прийом подачі гравцем у полі	90
	11	Удосконалення нападаючих ударів з передачі м'яча з глибини майданчика. Удосконалення взаємодій гравців при організації атакуючих ударів з першої передачі і при дограванні з передач з глибини майданчика	180
Змагальний період			
Понеділок		Активний відпочинок	
Вівторок	1	Удосконалення способів переміщень при виконанні прийомів гри у нападі та захисті	90
	2	Блокування нападаючих ударів з різнохарактерних передач м'яча та нападаючих ударів з глибини майданчика. Удосконалення взаємодій гравців у захисті при умові спеціалізації виконання захисних дій (блокування та гра у полі)	180
Середа	3	Удосконалення способів подачі м'яча (плануючої, подачі у стрибку, націленої). Виконання прийому м'яча з подач. Удосконалення нападаючих ударів із скороченої передачі у середині сітки	180
	4	Удосконалення тактики гри у нападі при організованому блокуванні	180
Четвер	5	Удосконалення техніки блокування при нападаючих ударах з різнохарактерних передач м'яча	180
	6	Удосконалення прийому м'яча з подач різними способами. Удосконалення тактики гри у захисті при нападаючих діях з першої та другої передачі м'яча	180
П'ятниця		Участь у змаганнях	180
Субота		Участь у змаганнях	180
Неділя		Участь у змаганнях	180

6.3.5. Контроль

Здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю основна увага приділяється оцінці фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Рекомендації щодо цих видів підготовки наведені у розділі 6.1.5.

Тести для виявлення рівня технічної, тактичної та інтегральної підготовленості волейболістів наведені у розділі 5.1.5, а нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та рухливості волейболістів - у табл. 34.

6.3.6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу з техніки й тактики гри для 3-го року навчання у групах спортивного удосконалення наведений у розділі 6.1.6 (див. табл. 30, 31).

7. ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

7.1. Відбір

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються в групах вищої спортивної майстерності.

При відборі враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування соматичного типу спортсмена, рівня розвитку його швидкісно-силових якостей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню високого рівня техніки пляжного волейболу. При цьому інформативність показників зросту та маси тіла потрібно розглядати у взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями систем організму, психічними особливостями спортсмена.

Оцінюючи рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсменів, перевагу надають тим з них, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем.

Особливе значення має оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена: стійкість до стресових ситуацій; здатність до налаштування на активну змагальну боротьбу; уміння мобілізувати сили за умов гострої конкуренції; психічна стійкість при виконанні напруженої тренувальної роботи; здатність контролювати швидкість, зусилля, напрямок рухів, розподіл сил у змаганнях; уміння показувати найкращі результати на відповідальних змаганнях.

Обов'язковою вимогою успішного удосконалення на четвертому етапі багаторічної підготовки є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

Комплектування команди

Комплектування команди - стадія процесу відбору, яка спрямована на створення ігрового колективу, спроможного досягти високого рівня у змагальній діяльності. Мета комплектування виявляється у досягненні запланованого результату.

Комплектування команд майстрів

Відбір гравців. Тренер запрошує на перегляд молодих спортсменів, а також досвідчених волейболістів з інших команд майстрів, що здатні своєю грою посилити дії команди. Коло кандидатів на першому етапі повинно бути великим.

Комплектування ігрового складу на конкретний турнір. При відборі гравця у склад команди тренер повинен орієнтуватися не тільки на рівень його

майстерності, а й зважати на особисті характеристики, що визначають його поведінку у колективі.

Особлива увага звертається на:

мету, яка поставлена команді на даному турнірі;

сильні та слабкі сторони суперника і своєї команди;

рівень підготовленості кожного волейболіста у даний момент;

досвід команди у зустрічах із суперниками.

Комплектування збірної команди

Виявлення кандидатів до збірної. На цьому етапі, який проходить у більшості випадків на навчально-тренувальних зборах, в першу чергу проводиться перегляд волейболістів, які добре зарекомендували себе протягом сезону у складі клубної команди. Медичне обстеження дозволяє визначити функціональний стан волейболістів. Основне завдання – визначити здібності гравця на даному етапі, чи зможе він принести користь збірній команді у даний момент чи в перспективі.

Комплектування команди. Якщо змагання заплановані у найближчий час, то основним критерієм буде підготовленість спортсмена, на базі якої він зможе показати гру високого класу. Якщо до змагань є час, то орієнтуються не тільки на підготовленість спортсмена, а й на його потенційні можливості. Взагалі, бажано орієнтуватися на найкращі клубні команди, які представлятимуть збірні країни. У цьому випадку приймається до уваги, перш за все, взаєморозуміння партнерів та їх психологічна сумісність.

Тренер збірної команди повинен враховувати усі ті питання, що і тренер команди майстрів, але особливу увагу приділяти тактичним взаємодіям волейболістів у нападі, захисті та інших ігрових діях.

7.2. Підготовка

Мета підготовки – досягнення максимально можливих результатів, спортивне довголіття.

Завдання навчально-тренувального процесу:

технічна підготовка – подальше удосконалення окремих компонентів техніки волейболу;

фізична підготовка – індивідуалізація загальної та спеціальної фізичної підготовки, підвищення рівня фізичних якостей, що відстають у розвитку, з урахуванням великих навантажень на змаганнях та індивідуальних особливостей;

тактична підготовка – удосконалення індивідуальних варіантів тактики волейболу;

теоретична підготовка – навчання нових методів, засобів тренувань, науково-методичного та медичного забезпечення;

психологічна підготовка – підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів, виховання здібностей до саморегуляції психічного стану в екстремальних умовах тренування і змаганнях.

Очікувані результати: максимальні особисті результати; закріплення в складі збірної команди країни.

Враховуючи, що найсприятливіша готовність спортсменів пов'язана насамперед з підвищеним рівнем їх працездатності, а він є несталим і багато у чому залежить від ритму тренувань, при плануванні передзмагальної підготовки, поряд з іншими елементами структури тренувань, важливо передбачати виховання у волейболістів підвищеного рівня працездатності та психічної налаштованості на ті дні тижня, які відповідають дням цільових змагань.

Розподіл тренувальних обсягів у річному циклі підготовки для групи вищої спортивної майстерності наведений у табл. 37.

Таблиця 37

Розподіл обсягів тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах вищої спортивної майстерності, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	У тому числі:	
		навчальний період	літній період
Обсяг тренувань на тиждень		32	32
Теоретична підготовка	42	24	18
Фізична підготовка - усього	358	260	98
У тому числі: загальна	100	73	27
спеціальна	258	187	71
Технічна підготовка	398	290	108
Тактична підготовка	510	384	126
Змагальна підготовка	200	142	58
Тестування (нормативні іспити)	28	20	8
Разом...	1536	1120	416
Педагогічний резерв	128	93	35
Усього:	1664	1213	451

Зміст програмного матеріалу

Теоретична підготовка. Для теоретичної підготовки волейболістів додатково застосовуються лекції спеціалістів з фізіології, біомеханіки, біохімії тренувальних навантажень, бесіди та лекції фахівців комплексних наукових груп, аналіз наукових та інших джерел з питань підготовки спортсменів високого класу, аналіз даних контролю техніки волейболу, виступи волейболістів з аналізом своєї підготовленості.

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні (2 год.).
2. Стан і розвиток пляжного волейболу в Україні (2 год.).
3. Вплив фізичних справ на організм волейболіста (2 год.).
4. Гігієна, загартовування, режим (4 год.).
5. Основні засоби відновлення (4 год.).
6. Медичний контроль і самоконтроль (2 год.).
7. Планування спортивної підготовки, методика ведення щоденника тренування (4 год.).
8. Техніка і тактика пляжного волейболу (8 год.).

9. Засади методики удосконалення техніки та тренування у пляжному волейболі (6 год.).

10. Моральна, вольова та психологічна підготовка (4 год.).

11. Правила та організація проведення змагань (6 год.).

12. Правила безпеки при проведенні занять, перша допомога при нещасних випадках (2 год.).

Фізична підготовка. Продовжується створення тренувальної бази для досягнення вищих результатів.

Рекомендації щодо фізичної підготовки відповідають змісту матеріалу, викладеному для груп спортивного удосконалення, зі збільшенням кількості та інтенсивності виконання вправ (див. розділ 6.1.2).

Психологічна підготовка. Розвиток спеціальної та психічної стійкості, формування мотивації для досягнення максимальних спортивних результатів. Використовуються методи психологічної діагностики, психорегулююче тренування, колективна та індивідуальна психотерапія, педагогічне переконання.

Технічна підготовка. Завершення формування індивідуального стилю волейболістів. Рекомендації щодо опанування техніки пляжного волейболу аналогічні тим, що запропоновані для 3-го року навчання у групах спортивного удосконалення із збільшенням кількості та інтенсивності виконання вправ (див. 126-127 стор.).

Викликають великий інтерес поради пана Сінжина Сміта, Президента Ради з пляжного волейболу ФІВБ, щодо особливостей підготовки з техніки й тактики пляжного волейболу на рівні високої спортивної майстерності, які наведені нижче.

Поради пана Сінжина Сміта

Технічна підготовка волейболіста – дуже трудомістка частина тренувального процесу. Волейболісти-пляжники повинні володіти всім арсеналом техніки. Якщо гравець слабкий в якомусь прийомі гри, то партнер не може закрити його, як це постійно має місце у звичайному волейболі, і ця слабкість завжди буде використовуватися суперником. Поганий гравець на прийомі постійно буде приймати подачу, слабкий у передачі м'яча завжди буде змушений пасувати партнеру, а менш сильний в ударі партнер, як правило, буде завершувати атаки своєї команди. Тільки різнобічні та вправні атлети, що спеціалізуються саме як пляжні гравці, мають у цій грі реальну перевагу.

Подача. Найчастіше на піску використовується подача у стрибку, що виконується технічно майже так само, як і в залі. Проте є велика різниця, яку визначає напрямок вітру. Планеруюча подача використовується головним чином при зустрічному вітрі, коли несподівана зміна траєкторії польоту м'яча робить її найбільш ефективною.

Прийом подач. Два приймаючих гравці повинні добре взаємодіяти між собою, закриваючи на прийомі кожний свою визначену зону майданчика. Гарним вважається прийом, коли м'яч опиняється між партнерами і достатньо близько до сітки.

Передача м'яча. Техніка передачі м'яча на удар партнеру практично та ж сама, що й у залі. Але на піску обидва гравці повинні вміти пасувати та постійно бути готовими до передачі. Як тільки стає ясно, хто приймає подачу, інший гравець починає вихід на позицію для наступної передачі, будучи готовим, проте, і до поганого прийому.

Нападаючий удар. У пляжному волейболі однакове значення мають як сила удару, так і його точність. Коли гравець, що нападає, одержує гарну передачу (м'яч знаходиться перед ним), йому простіше зробити вибір: бити на силу або на точність. Дуже важливо, щоб сам вихід на удар, нехай це буде удар на силу або "техніку", – був схожим за виконанням. Це не дасть можливості супернику задалегідь розгадати характер удару. Надзвичайно важливо, розбігаючись на стрибок, зорово контролюючи м'яч, знайти мить, щоб кинути погляд на розташування і рух захисту суперника.

Захисні дії. Захист починається з надійного блоку. У пляжному волейболі досить важко використовувати високих на зріст блокуючих, тому що крім блоку вони повинні ще вміти приймати, пасувати і грати в захисті, тобто бути справжніми партнерами по грі. На піску блокуючий повинен або "прочитати" того, хто нападає, і закрити напрямок удару, або закрити визначену зону свого поля, з тим щоб захисник обороняв іншу його частину. Зв'язок між блокуючим і захисником, що визначає їхній задум щодо розподілу оборонних функцій, є підґрунтям організації гри в обороні.

Партнери. Вибір партнера – основний момент створення команди. Два кращих – це ще не найсильніша команда. Ідеальним партнером може бути універсальний гравець, що пасує, приймає подачу, грає в захисті, нападає і блокує.

Тактична підготовка. Подальше поглиблене удосконалення індивідуальних та колективних тактичних навичок.

На цьому етапі потрібно навчити спортсмена використовувати одержані знання з тактичної підготовки. Тренером здійснюється подальше виховання тактичного мислення спортсменів.

Доведення індивідуальної тактики змагань до вищої майстерності. Опрацювання елементів тактики гри. Розробка нових варіантів тактики з урахуванням умов майбутніх змагань та складу їх учасників.

Спортсмени вчаться самостійно складати план тактичних дій, а також оперативно його змінювати залежно від умов змагань.

Застосовується попереднє "програвання" гри за пропонованим варіантом на макеті, після змагання – докладний аналіз.

Подача м'яча. В тактичному плані щодо подачі м'яча є одна дуже важлива вимога: м'яч повинен бути спрямований якнайближче до задньої лінії майданчика суперника. Це змушує приймаючого гравця відступати в точку прийому (рухатися назад) і ускладнює його наступний вихід на ударну позицію. Крім того, прийнятий у глибині поля м'яч буде більш підвладний впливу вітру на шляху до партнера, що далеко знаходиться.

Передача м'яча. Найбільш правильною варто вважати таку позицію гравця, що пасує, коли в момент передачі він опиняється обличчям до її напрямку. У цьому випадку менше шансів припуститися помилки, а партнеру легше визначити напрямок і час виходу на удар.

Захисні дії. Гарний нападаючий порівняно легко може обійти блок і змушує захисника переміщатися в глибині поля. Але гарний захисник постійно показує супернику, що нападає, удавану позицію і змушує його спрямовувати удар туди, де сам насправді чекає м'яч. Блокуючий теж може імітувати постановку блока, а потім швидко відступити від сітки для гри в захисті. Цей прийом також іноді змушує помилятися гравця, що нападає.

Дії на блоці. Для гравця, що блокує, важливо:

займати правильну вихідну позицію, щоб встигнути на блок і переміститися від сітки в захист, якщо цього потребує ігрова ситуація. Звичайно ця позиція розташована в районі 2 м від сітки;

при поганому прийомі подачі або при поганій передачі на удар гравець, що блокує, повинен швидко відійти в поле для виконання захисних функцій;

блокуючий заздалегідь повинен сигналізувати своєму партнеру (рукою, пальцями і т.п.), яку зону він буде закривати своїм блоком;

до останнього моменту блокуючий повинен вміти приховувати від гравця-суперника, що нападає, свої дії – чи буде він блокувати або грати в полі як захисник;

блокуючий повинен вміти обманювати суперника – показати усім своїм видом, що йде на блок, а насправді швидко переміститися для захисних дій.

Прийом і тактика нападу. При побудові прийому й атаки можуть бути рекомендовані такі моменти для практичного застосування:

стартова позиція для прийому подачі повинна бути розташована десь у районі 7 м від сітки. Кожний гравець на прийомі відповідає за свою половину поля. За “стик” відповідає гравець, що стоїть по діагоналі стосовно подаючого суперника, або гравець, який краще володіє цим технічним елементом;

залежно від напрямку вітру гравці, що приймають, зміщуються вперед або в боки;

кращим можна вважати прийом, коли м'яч спрямовується між партнерами по середній по висоті траєкторії й у район біля 1 м від сітки;

гравець, що виходить для передачі м'яча на удар, повинен зайняти цю позицію якомога раніше;

висота і напрямок пасу на удар визначаються, у першу чергу, можливостями гравця, що нападає, а також зовнішніми чинниками. Високих і довгих передач варто уникати;

відразу після передачі гравець, що пасує, оцінює дії суперника і сигналізує своєму нападаючому про позиції захисника. Нападаючий приймає це підказування, але остаточне рішення – як і куди атакувати – приймає сам.

Загальні рекомендації щодо удосконалення тактики гри пляжного волейболу у групах вищої спортивної майстерності аналогічні тим, що запропоновані для 3-го року навчання у групах спортивного удосконалення (див. стор. 126-127).

7.3. Побудова тренувального процесу

При плануванні занять у групах вищої спортивної майстерності змінюється співвідношення окремих обсягів тренувальних навантажень. На всіх етапах підготовки найбільше часу відводиться інтегральній підготовці.

Разом з тим зростає значення урахування закономірностей становлення, зберігання та втрати спортивної форми. Особливого значення набувають питання передзмагальної підготовки – безпосереднього підведення спортсмена до участі у відповідальних змаганнях.

Річний цикл поділяється на два макроцикли - навчальний та літній періоди (табл. 38). У групах вищої спортивної майстерності більше уваги приділяють спеціальній фізичній підготовці – до 16,7% навчального часу. Обсяг технічної підготовки складає до 26%, тактичної підготовки зростає до 34,3%.

Зразкові мікроцикли для груп вищої спортивної майстерності аналогічні тим, що наведені для груп спортивного удосконалення (див. табл. 36).

7.4. Змагальна практика

Змагальна практика будується відповідно до внутрішніх українських календарів змагань, мети і завдань спортсменів і команд, проте з урахуванням пріоритету підготовки до великих офіційних міжнародних змагань у складі збірної команди України. Участь у відповідальних змаганнях значно збільшується, тому на змагальну практику відводиться до 13% загального часу.

7.5. Контроль

Щорічно здійснюється поглиблене медичне обстеження (диспансеризація) і не менше 2 разів протягом року - етапний медичний контроль. У процесі контролю основна увага приділяється оцінці рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Рекомендації щодо контролю по цих видах підготовки аналогічні тим, що наведені у розділі 6.1.5 для груп спортивного удосконалення.

Нормативні вимоги при оцінці фізичного розвитку волейболістів для груп вищої спортивної майстерності наведені у табл. 39.

7.6. Основний програмний матеріал

Зміст основного програмного матеріалу для груп вищої спортивної майстерності аналогічний рекомендаціям, що наведені для 3-го року навчання у групах спортивного удосконалення у розділі 6.1.6 (див. табл. 30, 31).

Розподіл обсягів тренувальної роботи по місячних і тижневих циклах
у групах вищої спортивної майстерності, год.

Показник і вид підготовки	Усього за рік	Усього за навчальний період	Навчальний період (32 год. на тиждень)																			
			Вересень					Жовтень					Листопад					Грудень				
			Тиждень																			
			1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
Теоретична підготовка	42	24	2	2	-	-		2	2	-	-		2	2	-	-		2	2	-	-	
Фізична підготовка - усього	358	260	7	7	8	7		7	7	8	8		7	7	8	8		7	7	8	8	
У тому числі: загальна	100	73	2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2		2	2	2	2	
спеціальна	258	187	5	5	6	5		5	5	6	6		5	5	6	6		5	5	6	6	
Технічна підготовка	398	290	8	8	8	9		8	8	8	9		8	8	8	9		8	8	8	9	
Тактична підготовка	510	384	10	10	12	11		11	11	10	11		11	11	10	11		11	11	11	11	
Змагальна підготовка	200	142	3	3	4	5		4	4	4	4		4	4	4	4		4	4	3	4	
Тестування (нормативні іспити)	28	20	2	2	-	-		-	-	2	-		-	-	2	-		-	-	2	-	
Разом...	1536	1120																				
Педагогічний резерв	128	93					10					10					10					10
Усього:	1664	1213																				

Продовження табл. 38

Показник і вид підготовки	Навчальний період (32 год. на тиждень)																								
	Січень					Лютий					Березень					Квітень					Травень				
	Тиждень																								
	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+	1	2	3	4	+
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Теоретична підготовка	-	-	-	-		-	2	-	-		-	2	-	-		-	2	-	-		-	2	-	-	
Фізична підготовка - усього	-	7	7	7		7	7	8	8		7	7	8	8		7	7	8	8		7	7	8	8	

Нормативні вимоги для оцінки фізичного розвитку та здатності до рухливості

Контрольна вправа	Оцінка, бал.	Чоловіки	Жінки
		Вікова група, років:	
		19 - 20 і старші	19-20 і старші
1	2	3	4
Біг 30 м з високого старту, с	5	3,8 і менше	4,0 і менше
	4	3,81 - 4,20	4,01 - 4,5
	3	4,21 - 4,70	4,51 - 5,0
	2	4,71 - 5,30	5,01 - 5,5
	1	5,31 і більше	5,51 і більше
Біг 400 м , хв.с	5	1.01 і менше	1.09 і менше
	4	1.02 - 1.04	1.1 - 1.12
	3	1.05 - 1.07	1.13 - 1.15
	2	1.08 - 1.1	1.16 - 1.18
	1	1.11 і більше	1.19 і більше
Човниковий біг 3 x 10 м, с	5	6,5 і менше	6,9 і менше
	4	6,6 - 7,0	7,0 - 7,9
	3	7,1 - 7,4	8,0 - 8,4
	2	7,5 - 7,9	8,5 - 8,9
	1	8,0 і більше	9,0 і більше
Біг 92 м (“ялинка”), с	5	24,0 і менше	26,5 і менше
	4	24,1- 24,5	26,6 - 27,0
	3	24,6 - 24,8	27,1 - 27,5
	2	24,9 - 25,3	27,6 - 28,0
	1	25,4 і більше	28,1 і більше
Стрибок у довжину з місця, см	5	270 і більше	250 і більше
	4	256 - 269	240 – 249
	3	241 - 255	230 – 239
	2	226 - 240	220 – 229
	1	225 і менше	219 і менше
Стрибок угору з місця, см	5	72 і більше	58 і більше
	4	64 - 71	51 – 57
	3	56 - 63	44 – 50
	2	48 -55	38 – 43
	1	47 і менше	37 і менше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	76 і більше	66 і більше
	4	71 - 75	60 – 65
	3	66 - 70	54 – 59
	2	61 - 65	48 – 53
	1	60 і менше	47 і менше
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	5	16 і більше	10 і більше
	4	15	9

1	2	3	4
Підтягування з вису на поперечці, к-сть разів	3	14	8
	2	11-12	7
	1	10 і менше	6 і менше
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	700 і більше	620 і більше
	4	640 - 699	580 - 619
	3	600 - 639	540 - 579
	2	550 - 559	500 - 539
	1	549 і менше	499 і менше

8. Інструкторська та суддівська практика

Протягом усього періоду навчання та тренування тренер повинен готувати собі помічників, залучаючи волейболістів старших розрядів до організації занять з молодшими волейболістами. Перед спортсменами старших розрядів ставляться такі вимоги:

1. Уміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати технічних прийомів гри і тактичних взаємодій, проводити заняття з групами початкової підготовки та навчально-тренувальними.

2. Знати правила гри, систематично брати участь у суддівстві, вміти організовувати та проводити змагання між шкільними командами.

3. Одержати звання “Інструктор-громадський працівник”, “Суддя зі спорту”.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки слід організувати спеціальний семінар громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік або іспит з теорії та практики, який оформлюється протоколом, де кожному виставляють оцінки з теорії та практики і підсумкову оцінку. Присвоєння звання “Громадський суддя”, “Юний інструктор зі спорту” здійснюється за наказом або розпорядженням по ДЮСШ, ліцею, інтернату.

План семінару з підготовки громадських тренерів-інструкторів та юних суддів з пляжного волейболу, год.:

Теоретичні заняття

Вивчення правил гри у пляжний волейбол	6
Організація та проведення змагань з пляжного волейболу	2
Пляжний волейбол – олімпійський вид спорту	1
Стислі відомості про будову організму людини	1
Гігієна, медичний контроль	1
Організація роботи секції, групи, команди	1
Загальні засади методики навчання та тренування	2
Разом...	14

Методичні заняття

Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	2
Техніка й тактика пляжного волейболу, методика навчання та тренування	6
Разом...	8

Практичні заняття

Інструкторська практика	8
Практика проведення змагань	6
Разом...	14
Усього:	36

ЛІТЕРАТУРА

1. Бриль М.С., Клещев Ю.Н. Отбор в спортивные школы по волейболу на основе модельных характеристик спортсменов высшей квалификации: Метод. реком. – М., 1988. – 156 с.
2. Ермаков С.С., Мартишевский К.К., Носко Н.А. Тренажеры в волейболе. – К.: ИСМО, 1999. – 160 с.
3. Железняк Ю.Д., Поглазов А.Ф., Швец К.А. Планирование учебно-тренировочного процесса и контроль в спортивных школах по волейболу. – М.: ФиС, 1980. – 84 с.
4. Железняк Ю.Д., Швец К.А., Долинская Н.В. Волейбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Группы начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения. – М.: ФиС, 1982. – 88 с.
5. Железняк Ю.Д., Швец К.А., Долинская Н.В., Борисенко Е.А., Подольская Т.В., Буйлин Ю.Ф. Волейбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Учебно-тренировочные группы. – М.: ФиС, 1983. – 147 с.
6. Железняк Ю.Д., Швец К.А., Борисенко Е.А., Долинская Н.В. Волейбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Группы спортивного совершенствования. – М.: ФиС, 1985. – 113 с.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., Карполь Н.В., Тучин В.Е., Торопчин И.И., Титарь В.А. Волейбол: Учеб. для инст-тов физ. культ. – М.: ФиС, 1991. – 237 с.
8. Затворницький Ю.Г., Туровський В.В., Крюков Ю.Г. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК Держкомспорту України, 1993. – 172 с.
9. Костюков В.В., Чесноков Ю.Б., Тимохин А.В. Пляжный волейбол: Метод. пособ. – М.: Всероссийская федерация волейбола, 1997. – 96 с.
10. Лисянський В.К., Похолєнчук Ю.Т., Томашевський В.А. та ін. Пляжний волейбол: Навч. посібник. - К.: СП "Інтертехнодрук", 2000. – 89 с.
10. Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы/Пер. с сербскохорват. - М.: ФиС, 1977. - 118 с.
11. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения. – К.: ФиС, 1993. – 196 с.
12. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи.- Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 2000.- 195 с.
14. Пляжний волейбол: Навч. посіб. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. - К.: Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2002. - 140 с.

15. Похолечук Ю.Т. Свечникова Н.В. Современный женский спорт. – К.: Здоров'я, 1987. – 189 с.
16. Похолечук Ю.Т. Оптимізація тренувального процесу спортсменок з метою підвищення спортивної майстерності та збереження здоров'я: Автореф. дис. докт. пед. наук. – К.: 1993. – 47 с.
17. Похолечук Ю.Т., Махов В.Я., Тищенко Т.Б. Теоретичне і практичне обґрунтування особливостей побудови навчально – тренувального процесу жінок-спортсменок//Фізичне виховання в школі. 2000. № 2. С.33-37; № 3. С.39-42.
18. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
19. Спортивная медицина /Под ред. В.Л. Карпмана. – М.: ФиС, 1987. – 304с.
20. Типове положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР). – К.: Держкомспорт України, 1992.
21. Фомин П.И. Комплексы специальных физических упражнений в общем курсе волейбола. – Кишинев, 1987. – 44 с.
22. Хрущев С. В., Круглый М. М. Тренеру о юном спортсмене. М.: ФиС, 1982. – 157 с.
23. Шахліна Л.Г. Медико-біологічні основи управління процесом спортивного тренування жінок: Автореф. дис. докт. пед. наук. – К., 1995. – 32с.
24. Beach volleyball. Official Rules 1996-2000.- Edition FIVB, 1996.- 66 p.
25. Stefan Homberg. Athanasios Papageorgiou Handbook for Beach Volleyball. Germany. Meyer Meger Verlag, Aachen. Cover: CEV, – Luxemburg, 1995.- 292 p.

Підготовка гравців пляжного волейболу - професіоналів (Світовий досвід)

Розвиток пляжного волейболу у світі (розширення календаря змагань в AVP, FIVB, WPVA, національних першостей, проведення змагань під дахом в ангарах, залах, манежах) викликає потребу ретельного планування, організації та проведення тренувального процесу. Анкетування найсильніших спортсменів з команд, що входять у двадцятку найсильніших за рейтингом FIVB, яке було проведене в 1996 р., показало, що усі вони (хоча і по-різному) цілеспрямовано тренуються і змагаються протягом року.

Розглянемо три варіанти планування підготовки в пляжному волейболі:

1. Для професіоналів США (чоловіки та жінки).
2. Для професіоналів, що виступають під егідою FIVB (переважно для європейців).
3. Для гравців класичного волейболу, що грають у пляжний волейбол улітку (він для них - другий вид спорту).

Професіонали США (чоловіки та жінки)

В американській асоціації волейболістів-професіоналів (AVP) змагальний період триває (дані 1995 р.) з середини березня до кінця вересня, займаючи більше 6 міс. турнірів вихідного дня.

Річний цикл підготовки в пляжному волейболі
(професіонали AVP, США), тижнів:

Перехідний період (жовтень - листопад)	5
Загальнопідготовчий період (листопад - січень)	8
Спеціально-підготовчий період (лютий - квітень)	12
Змагальний період (травень - вересень)	23

Протягом 6,5 міс. змагального періоду 16 кращих професіональних команд США можуть зіграти 25 турнірів, у кожному з яких переможець грає 8-10 ігор. У такому випадку краща команда сезону грає понад 180 матчів. Команди, що посідають у рейтингу місце з 17-го по 32-е, грають у змагальному періоді до 150 матчів, а команди, що посідають місце нижче 32-го, - до 120.

Тижневий план тренування в кращих командах майже ідентичний, відмінність полягає тільки в тому, на який день тижня припадає вихідний (відпочинок): якщо команда грає в неділю фінальний матч, для неї вихідним буде понеділок; якщо команда вибуває з турніру в суботу, для неї день відпочинку – неділя і т. д.

Перехідний період триває 4-5 тижнів і грає важливу роль. Переважно він використовується для відновлення сил, психічної та фізичної розрядки. Під час цього періоду гравець повинен брати участь в інших змаганнях, що викликають позитивні емоції, (наприклад, баскетбол, легка атлетика, плавання). Важливо, щоб гравець тренувався або змагався через день по 1,5-2 год. Якщо спортсмен вибрав для занять індивідуальний вид спорту, він повинен навмисно тримати

інтенсивність на середньому рівні та хоча б 1 раз на тиждень використовувати ігровий вид спорту.

У перехідному періоді обов'язково треба займатися лікуванням травм, навіть якщо це негативно позначиться на рівні фізичної підготовленості.

Підготовчий період поділяється на загальнопідготовчий (ЗПП) і спеціально-підготовчий (СПП). У ЗПП основну базову витривалість потрібно тренувати 3 рази на день. У СПП тренування спеціальної витривалості проводиться 2 рази на тиждень.

Тренування сили також проводиться цілий рік. У ЗПП воно має на меті збільшення поперечника м'язів, а в СПП – майже цілком спрямоване на поліпшення внутрішньом'язової та міжм'язової координації. У ЗПП тренування сили проводиться 4 рази на тиждень, у СПП – 3.

Тренування швидкості в ЗПП проводиться 2 рази на тиждень, у СПП – 3. Основні швидкісні якості повинні розвиватися в ЗПП, а час реакції - ациклічна швидкість (у зв'язку з тренуванням техніки) – у СПП.

Розвинення координаційних здібностей (особливо потрібних у пляжному волейболі) проводиться також 2 рази на тиждень у ЗПП і 3 рази на тиждень у СПП.

У спеціально-підготовчому періоді велика увага має приділятися розвитку якостей, специфічних для пляжного волейболу, у вправах з м'ячем. Тренування техніки в ЗПП повинно проводитися 2 рази на тиждень у вигляді роботи над "слабкими" сторонами (наприклад, поліпшення передачі зверху двома руками або подача у стрибку). Проводиться не більш 2 тренувальних ігор на тиждень, щоб не створювати фізичне навантаження, подібне змагальному.

У спеціально-підготовчому періоді індивідуальна і командна тактики повинні бути пов'язані з тренуванням техніки. Тренування техніки проводяться не менше 1 разу на тиждень. Неділю варто цілком присвятити контрольним іграм - не менше 3-5.

Наведені нижче мікроцикли базуються на положенні, що весь добовий ритм гравця-професіонала повинен бути цілком присвячений його підготовці до змагань і тренуватися він має до 3 разів на день. У цих тижневих циклах вихідний день – понеділок, під час якого рекомендується виконувати відновлювальний 30-хвилинний біг по піску з низькою інтенсивністю (можна розмовляти з партнером під час бігу).

Модель мікроциклів підготовчого періоду базується, як мінімум, на 12 тренувальних комплексах. Науково доведено, що 2-3 добре дозованих тренувальних комплекси в день дають більший ефект, ніж 1-2 дуже об'ємних тренування.

Зміст мікроциклу у загальнопідготовчому періоді:

Понеділок	Відновлювальний біг 30 хв.
Вівторок	9-11 год.: базова швидкість; 15-17 год.: сила (нарощування м'язів)
Середа	8-10 год.: техніка, тактика;

	12-15 год.: сила (нарощування м'язів);
	18-20 год.: загальна витривалість
Четвер	9-11 год.: загальна швидкість, загальна координація
П'ятниця	8-10 год.: техніка, індивідуальна тактика;
	13-15 год.: сила (нарощування м'язів);
	18-20 год.: загальна витривалість
Субота	8-10 год.: базова швидкість;
	12-14 год.: ігрове тренування
Неділя	14-15 год.: сила (нарощування м'язів);
	18-20 год.: загальна витривалість

Зміст мікроциклу у спеціально-підготовчому періоді:

Понеділок	Відновлювальний біг 30 хв.
Вівторок	9-11 год.: ациклічна швидкість без м'яча і з м'ячем;
	17-19 год.: сила (внутрішньом'язова координація)
Середа	8-10 год.: техніка, індивідуальна тактика;
	16-18 год.: спеціальна витривалість з м'ячем і без м'яча
Четвер	10-12 год.: швидкість, координація з м'ячем і без м'яча
П'ятниця	8-10 год.: техніка, індивідуальна і командна тактика;
	13-15 год.: швидкість, координація з м'ячем і без м'яча;
	19-21 год.: спеціальна витривалість з м'ячем і без м'яча
Субота	11-14 год.: тренувальні ігри
Неділя	8-10 год.: сила (нарощування м'язів);
	15-17 год.: тренувальні ігри;
	17-18 год.: відновлювальний біг

Без зміни послідовності змісту мікроциклу окремі тренування можна проводити за 1-2 год. Більше часу - залежно від конкретних умов і збиваючих чинників.

Наприкінці кожного тренувального комплексу доцільно проводити 10-хвилинний відновлювальний біг з наступним розтяганням (стретчинг).

Змагальний період. Для того, щоб зберегти досягнутий рівень фізичної підготовленості, під час змагального періоду потрібно 2 рази на тиждень проводити тренування сили та витривалості. Тренування витривалості, як і координації руху, повинно включатися у тренування 2 рази на тиждень (з м'ячем) для стабілізації досягнутого рівня. Тренування техніки також, як тренування індивідуальної та командної тактики, проводиться 3-6 разів на тиждень за винятком вихідного дня. Кількість тренувань також залежить від відстані між місцем проживання гравця і місцем проведення турніру (пов'язано з витратою часу на поїздки).

Зміст мікроциклу в змагальному періоді:

Понеділок	Відновлювальний біг 30 хв.
Вівторок	9-11 год.: швидкість, координація з м'ячем;
	17-19 год.: сила (внутрішньом'язова координація)
Середа	8-10 год.: техніка, індивідуальна і командна тактика;
	18-19 год.: швидкість, координація з м'ячем;

	19-21 год.: витривалість з м'ячем
Четвер	10-12 год.: сила (нарощування м'язів); 15-17 год.: індивідуальна і командна тактика, витривалість у грі
П'ятниця	Поїздка; 16-17 год.: легке тренування з м'ячем (краще на майданчику, де буде турнір)
Субота	Турнір; увечері, після заключної гри: відновлювальний біг 25-20 хв.
Неділя	Турнір

У жінок-професіоналок змагальній період на 1-2 міс. коротше.

Річний цикл підготовки у пляжному волейболі
(професіоналки WPVA), тижнів:

Перехідний період (жовтень - листопад)	7
Загальнопідготовчий період (грудень - лютий)	13
Спеціально-підготовчий період (березень - квітень)	9
Змагальний період (травень - вересень)	21

Спостереження показують, що жінки на противагу чоловікам повинні виконувати більше тренувань на техніку і вправ з м'ячем у загальнопідготовчому періоді. Вони також грають більше тренувальних ігор.

У зв'язку з тим, що жіночий пляжний волейбол майже ідентичний чоловічому в плані особливостей ігрової діяльності (правила взагалі ідентичні за винятком висоти сітки), усі пояснення щодо планування і побудови тренування у чоловіків підходять і для жінок, але з урахуванням особливостей жіночого організму.

Професіонали FIVB

З огляду на той факт, що у даний час рівень підготовленості професіоналів FIVB трохи поступається майстерності професіоналів США, можна сказати, що мета підготовки професіоналів FIVB – досягти рівня гри професіоналів AVP. У зв'язку з цим професіоналам FIVB (у тому числі європейським) підходять пояснення щодо планування тренувального процесу і структури мікроциклів, зроблені вище для професіоналів США.

Нижче поданий варіант річного циклу занять пляжним волейболом для російських професіоналів FIVB, що враховує етапи світової серії, а також етапи національної серії.

Слід взяти до уваги, що для професіоналів FIVB дуже корисно було б щорічно виділяти час для участі в турнірах високого рівня в США (не порушуючи при цьому статусу гравця FIVB), для того щоб підвищити рівень гри (багато європейських пар так і роблять).

Річний цикл підготовки професіоналів пляжного волейболу FIVB
на прикладі Росії, тижнів:

Спеціально-підготовчий період - турніри в США (січень - квітень)	15
Змагальний період (травень - серпень)	19

Спеціально-підготовчий період (вересень)	5
Змагально-підготовчий період (жовтень - грудень)	14

Варто зауважити, що розвиток професійного пляжного волейболу приведе до того, що він у недалекому майбутньому стане цілорічним видом спорту і професійним гравцям потрібно буде використовувати знання та закономірності, відкриті у професійному тенісі. Це означає, що кожний гравець повинен планувати своє річне тренування за допомогою місячних і тижневих циклів - залежно від особливостей турнірів та успіхів у попередньому турнірі, враховуючи при цьому закономірності розвитку, зберігання та втрати спортивної форми.

Гравці класичного волейболу, що беруть участь у змаганнях з пляжного волейболу

Спортсмени, що грають у класичний волейбол у різних командах (від суперліги та національної збірної до колективу фізкультури, що бере участь у чемпіонатах і Кубках міст, регіонів і т.д.) і для яких пляжний волейбол – другий вид спорту, повинні враховувати періодизацію волейболу при плануванні часу занять у пляжному волейболі.

У деяких країнах до цієї категорії відноситься основна маса кваліфікованих волейболістів, що беруть участь в етапах національної серії та регіональних турнірах з пляжного волейболу.

У перехідному періоді, що настає відразу ж після закінчення сезону в класичному волейболі, можна проводити тренування з м'ячем на піску. Залежно від фізичного стану, а також можливих травм це доцільно робити 1 раз на день, щоб забезпечити поступовий перехід до пляжного волейболу.

Гравець пляжного волейболу повинен розглядати змагальний період у класичному волейболі як загальнопідготовчий період, отже (після короткого, в 1-2 тижні, перехідного періоду) він почне свою підготовку до сезону в пляжному волейболі з спеціально-підготовчого періоду.

Витривалість у даному випадку завжди повинна тренуватися при виконанні вправ з м'ячем. Тижневий розклад повинен включати 2 тренування для розвитку спеціальної сили. Щоб досягти більш швидкого переходу до пляжного волейболу, доцільно збільшити кількість тренувальних ігор.

Зміст мікроциклу в спеціально-підготовчому періоді:

Понеділок	Відновлювальний біг на піску 30 хв.
Вівторок	10-12 год.: техніка, індивідуальна тактика; 17-19 год.: ігри
Середа	9-10 год.: командна тактика; 19-21 год.: тренування сили
Четвер	8-10 год.: техніка, індивідуальна тактика; 17-20 год.: ігри, спеціальна витривалість
П'ятниця	9-11 год.: тренування сили. Відпочинок
Субота	Після 14 год. - ігри
Неділя	8-10 год., 14-17 год.: ігри

Під час змагального періоду тренування на розвинення сили скорочуються до 1 разу на тиждень. Скорочується також кількість тренувальних ігор на користь індивідуальної та командної тактики. Особлива увага повинна приділятися подачам, прийому м'яча з подачі, а також блокуванню і захисту з акцентом на розвиток взаємодії гравців.

Встановлено, що пляжний волейбол дає великий позитивний ефект майже у всіх аспектах гри для класичного волейболу. Особливо це відноситься до індивідуальних тактичних дій, антиципації, реакції та координації, всебічної універсальної підготовленості.

У той же час треба пам'ятати, що пісок негативно впливає на розвиток реактивної сили м'язів нижніх кінцівок (спроможності до максимального скорочення в мінімальний проміжок часу, що характерно при відштовхуванні від твердої опори). Висота вистрибування вгору в пляжному волейболі (при виконанні нападаючого удару або блокування) більшою мірою, ніж у класичному, визначається роботою розгиначів колінного і тазостегнового суглобів. М'язи гомілки під час вистрибування в пляжному волейболі задіяні меншою мірою, ніж у класичному.

Визначені закономірності потрібно враховувати при переході протягом року від класичного волейболу до пляжного і навпаки.

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ.....	3
1. Загальні організаційно-методичні аспекти.....	4
2. Наповненість навчальних груп, навантаження, тренувальні режими.....	5
3. Загальна характеристика спортивної підготовки.....	8
3.1. Види спортивної підготовки.....	9
3.2. Зміст різних видів підготовки.....	10
3.2.1. Загальна та спеціальна фізична підготовка.....	11
3.2.2. Технічна підготовка.....	18
3.2.3. Тактична підготовка.....	21
3.2.4. Психологічна підготовка.....	23
3.3. Засоби спортивного тренування.....	24
3.4. Методи навчання та тренування	25
3.5. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі спортивного тренування.....	25
3.6. Структура тренувального процесу.....	28
3.7. Вікові особливості побудови раціональної багаторічної підготовки.....	30
3.8. Особливості планування та моделювання навчально- тренувального процесу волейболісток.....	31
3.9. Контроль за рівнем навчально-тренувального процесу.....	34
4. Групи початкової підготовки.....	37
4.1. Перший рік навчання.....	37
4.1.1. Відбір.....	37
4.1.2. Підготовка.....	38
4.1.3. Побудова тренувального процесу.....	41
4.1.4. Контроль.....	43
4.1.5. Основний програмний матеріал.....	43
4.2. Другий рік навчання.....	43
4.2.1. Відбір.....	43
4.2.2. Підготовка.....	50
4.2.3. Побудова тренувального процесу.....	51
4.2.4. Змагальна практика.....	52
4.2.5. Контроль.....	52
4.2.6. Основний програмний матеріал.....	52
4.3. Третій рік навчання.....	52
4.3.1. Відбір.....	52
4.3.2. Підготовка.....	52
4.3.3. Побудова тренувального процесу.....	56
4.3.4. Змагальна практика.....	56
4.3.5. Контроль.....	56
4.3.6. Основний програмний матеріал.....	56

	Стор.
5. Навчально-тренувальні групи.....	59
5.1. Перший рік навчання.....	59
5.1.1. Відбір.....	59
5.1.2. Підготовка.....	59
5.1.3. Побудова тренувального процесу.....	63
5.1.4. Змагальна практика.....	63
5.1.5. Контроль.....	63
5.1.6. Основний програмний матеріал.....	68
5.2. Другий рік навчання.....	74
5.2.1. Відбір.....	74
5.2.2. Підготовка.....	74
5.2.3. Побудова тренувального процесу.....	76
5.2.4. Змагальна практика.....	76
5.2.5. Контроль.....	76
5.2.6. Основний програмний матеріал.....	76
5.3. Третій рік навчання.....	76
5.3.1. Відбір.....	76
5.3.2. Підготовка.....	76
5.3.3. Побудова тренувального процесу.....	80
5.3.4. Змагальна практика.....	80
5.3.5. Контроль.....	80
5.3.6. Основний програмний матеріал.....	83
5.4. Четвертий рік навчання.....	83
5.4.1. Відбір.....	83
5.4.2. Підготовка.....	83
5.4.3. Побудова тренувального процесу.....	85
5.4.4. Змагальна практика.....	86
5.4.5. Контроль.....	86
5.4.6. Основний програмний матеріал.....	86
5.5. П'ятий рік навчання.....	94
5.5.1. Відбір.....	94
5.5.2. Підготовка.....	94
5.5.3. Побудова тренувального процесу.....	96
5.5.4. Змагальна практика.....	96
5.5.5. Контроль.....	99
5.5.6. Основний програмний матеріал.....	99
6. Групи спортивного удосконалення.....	99
6.1. Перший рік навчання.....	99
6.1.1. Відбір.....	99
6.1.2. Підготовка.....	99
6.1.3. Побудова тренувального процесу.....	105
6.1.4. Змагальна практика.....	111
6.1.5. Контроль.....	111

	Стор.
6.1.6. Основний програмний матеріал.....	113
6.2. Другий рік навчання.....	117
6.2.1. Відбір.....	117
6.2.2. Підготовка.....	117
6.2.3. Побудова тренувального процесу.....	119
6.2.4. Змагальна практика.....	120
6.2.5. Контроль.....	120
6.2.6. Основний програмний матеріал.....	120
6.3. Третій рік навчання.....	120
6.3.1. Відбір.....	120
6.3.2. Підготовка.....	120
6.3.3. Побудова тренувального процесу.....	127
6.3.4. Змагальна практика.....	127
6.3.5. Контроль.....	131
6.3.6. Основний програмний матеріал.....	132
7. Групи вищої спортивної майстерності.....	132
7.1. Відбір.....	132
7.2. Підготовка.....	133
7.3. Побудова тренувального процесу.....	138
7.4. Змагальна практика.....	138
7.5. Контроль.....	138
7.6. Основний програмний матеріал.....	138
8. Інструкторська та суддівська практика.....	142
Література.....	144
Додаток. Підготовка гравців пляжного волейболу – професіоналів (світовий досвід).....	146

П Л Я Ж Н И Й В О Л Е Й Б О Л

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж

**Державний комітет України з питань фізичної культури
і спорту
Республіканський науково-методичний кабінет
Асоціація пляжного волейболу України**

Затверджую

Заступник Голови
Держкомспорту України

_____ А.А.Власков

П Л Я Ж Н И Й В О Л Е Й Б О Л

**Навчальна програма
для дитячо–юнацьких спортивних шкіл,
спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл
олімпійського резерву,
шкіл вищої спортивної майстерності**