

**АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛЯЖНЫМ ВОЛЕЙБОЛОМ,
В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ
(НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ТАТАРСТАНА)**

Зизикова Светлана Ивановна

кандидат педагогических наук, доцент

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
г. Казань

zizikova@yandex.ru

Някина Наталья Геннадьевна

магистрант 3-го курса

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
г. Казань

tusik12345@mail.ru

Аннотация. В данной статье представлен анализ спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов, занимающихся пляжным волейболом в соревновательном периоде. Дано описание теоретико-методологических аспектов спортивной подготовки девушек 19 лет. Даются данные видеоанализа и тестирования спортсменов в соревновательном периоде.

Ключевые слова: спортивная подготовка, высококвалифицированные спортсмены, пляжный волейбол, соревновательный период, функционально-диагностическое тестирование.

**ANALYSIS OF SPORTS PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES
IN BEACH VOLLEYBALL IN THE COMPETITIVE PERIOD
(ON THE EXAMPLE OF THE COLLECTIVE TEAM OF TATARSTAN)**

Svetlana Ivanovna Zizikova

PhD (Pedagogical sciences), Associate Professor

Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan

zizikova@yandex.ru

Natalia Gennad'evna Nyakina

3-year undergraduate student

Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism
Kazan

tusik12345@mail.ru

Abstract. This article presents an analysis of the sports training of highly qualified athletes involved in beach volleyball in the competitive period. The description of theoretical and methodological aspects of sports training of 19-year-old girls is given. The data of video analysis and testing of athletes in the competitive period are presented.

Keywords: sports training, highly qualified athletes, beach volleyball, competitive period, functional diagnostic testing.

Актуальность. В программу Олимпийских игр с 1996 года включен пляжный волейбол, приобретающий популярность за счет зрелищности спортивных соревнований. Постоянно расширяется количество как мужских, так и женских команд, увеличивается конкуренция и предъявляются повышенные требования к спортивной подготовке спортсменов. Особенно актуальны вопросы спортивной подготовки в соревновательном периоде, который длится порядка четырех месяцев – с апреля по август.

Однако существует противоречие между необходимостью повышения физической подготовленности спортсменов и недостаточной проработкой вопросов методики физической подготовки в соревновательном периоде.

Цель исследования – анализ и разработка методики подготовки спортсменов, занимающихся пляжным волейболом, с учетом их игрового амплуа и морфофункциональных особенностей, в соревновательном периоде.

Предметом исследования является физическая подготовленность спортсменов, занимающихся пляжным волейболом, в соревновательном периоде.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, способствующий повышению функциональных возможностей, общей и специальной работоспособности и достижению высоких результатов в выбранном виде спорта.

Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену необходимо обладать определенными задатками, которые выражаются в потенциальных возможностях спортсмена. Эти задатки складываются из морфологических, функциональных и психологических признаков, которые следует учитывать при правильной методике и тренировочном режиме с учетом игрового амплуа.

Особенности пляжного волейбола заключается в том, что в составе команды два игрока, которые должны быть универсалами. Игра требует значительных мышечных усилий, и работа мышц носит скоростно-силовой и точно-координационный характер. Разрешен только один перерыв в каждой партии, помощь тренера запрещена, замен нет, а так как игра проходит на песке в любую погоду, то утомление игроков происходит раньше, чем в классическом волейболе, времени на отдых практически нет, и в день игроки могут сыграть от двух до четырех игр, в зависимости от ранга соревнований.

Двигательные действия заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, стремительном и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся спортивную обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

В среде высококвалифицированных спортсменов предъявляются высокие требования к максимальным проявлениям физических возможностей, волевых усилий, умений и навыков с учетом многократного вариативного выполнения технических приемов и увеличения игрового времени, как к скоростно-силовой подготовке, так и выносливости.

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему, каждый уровень, которой имеет свою структуру и свои специфические особенности. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и спортивная направленность, самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени [Мааев, Дашаев, Костюков 2014].

Методы и организация исследования. Нами были проанализированы план подготовки в соревновательном периоде спортсменов-волейболисток, входящих в основной состав сборной команды РТ по пляжному волейболу, видеозаписи игр с командами Москвы и Московской области, являющимися основными лидерами и соперниками команды РТ. В тестировании приняли участие волейболистки-пляжницы, участвующие в соревнованиях на этапах России и ЕЕVZA, и второй состав сборной команды, принимающий участие в любительских и коммерческих турнирах по России. Возраст всех спортсменок на момент исследования – 19 лет, рост – 176–185 см, вес – 61–73 кг. Исследование проводилось в соревновательном периоде на площадках для пляжного волейбола.

Организация процесса подготовки в соревновательном периоде осуществляется в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования в этот период носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Такие соревнования являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы длится 4–6 микроциклов, в его рамках решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода на пик спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту, продолжительность которого колеблется в пределах 6–8 недель, состоит из двух микроциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой – на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины, состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

В соревновательном периоде важно правильно выстроить тренировочный процесс. На следующий день после соревнований по пляжному волейболу следует компенсировать серьезную потерю энергии во время турнира. Далее в течение 4 дней есть возможность подготовиться к следующим соревнованиям, правильно спланировав тренировочный процесс [Хромина, Пахомова, Ларионов 2014; Щербаков 2015].

Проведенный анализ видеозаписей игр до начала эксперимента трех сборных команд Татарстана, Москвы и Московской области (г. Одинцово) на чемпионате России по пляжному волейболу в г. Обнинске выявил, что команда сборной Татарстана уступает другим командам в подаче и атаке (таблица 1).

Таблица 1. Анализ видеозаписей игр сборных команд по пляжному волейболу

Команда	Подача		Прием			Атака			Блок		
	все	ошибки	очки	все	ошибки	% позитивного приема	все	ошибки	очки	очки %	
Сборная Татарстана											
1-й игрок	18	4	2	22	-	86 %	35	6	19	54 %	1
2-й игрок	22	3	1	7	-	100 %	12	2	6	50 %	8
Вся команда	40	7	3	29		90 %	47	8	25	53 %	9
Сборная Москвы											
1-й игрок	16	1	-	20	4	45 %	22	5	15	68 %	4
2-й игрок	25	2	1	11	-	55 %	22	-	16	73 %	1
Вся команда	41	3	1	31	4	48 %	44	5	31	70 %	5
Сборная Московской области (г. Одинцово)											
1-й игрок	18	4	1	7	-	71 %	15	1	9	60 %	-
2-й игрок	24	2	6	21	1	81 %	22	1	16	73 %	2
Вся команда	42	6	7	28	1	79 %	37	2	25	68 %	2

Экспериментальная методика была построена на основе анализа видеозаписей игр и направлена на увеличение тренировочной нагрузки в отработке западающих элементов волейболисток. Период педагогического эксперимента длился четыре месяца и включал в себя тренировки два раза в день, кроме понедельника – выходной день. За время эксперимента контрольная группа и экспериментальная группа игроков приняли участие в соревнованиях на первом этапе чемпионата России 2019 г. в г. Архангельск и в Турции, в г. Айдын (соревнования категории «1 звезда»).

Исходя из данных, полученных во время первичного тестирования, экспериментальная методика в соревновательном периоде включала в себя следующие элементы:

- тренировка устойчивости к погодным условиям;
- тренировка с использованием тренажеров;
- разработка оптимального плана тренировочного процесса в соревновательный период;
- восстановительные меры.

Тренировочный мезоцикл продолжался шесть дней в неделю по две тренировки в день, продолжительность каждой тренировки 2 часа – 2 часа 30 минут, за исключением понедельника – это день после соревнований, который направлен на восстановление.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведенного эксперимента нами были выявлены улучшения по всем показателям специальной физической подготовленности, а также отмечается улучшение и технической подготовленности, о чем можно судить по результатам анализа видеозаписей игр спортсменок на чемпионате России в г. Архангельск игроки основного состава (А), участвующие на этапах России и ЕЕVZA, заняли 6-е место из 18 команд, а игроки любительской лиги (В) заняли 3-е место из 18 команд. Также в промежутках между чемпионатами России игроки группы В приняли участие в международных соревнованиях по пляжному волейболу в Турции в г. Айдын, категория «1 звезда», где заняла 2-е место из 24 команд.

Анализ видеозаписи игр показал, что у игроков сборной РТ улучшились показатели технической подготовленности:

– 1-й игрок сборной РТ улучшил свои показатели в игре на подаче: ошибки сократились в три раза и эффективность увеличилась в два раза; улучшился процент позитивного приема с 86 до 89 %; в два раза сократились ошибки в атаке, тем самым увеличились очки с 19 до 24.

– 2-й игрок улучшил свои показатели в игре на подаче: увеличились очки с 1 эйса до 6 эйсов; уменьшились ошибки и увеличились очки забитых мячей в атаке с 6 до 8; на блоке возросла эффективность с 8 до 10 блоков.

Таким образом, анализ результатов проведенного эксперимента показывает, что экспериментальная методика, которая применялась в соревновательном периоде высококвалифицированных спортсменок, занимающихся пляжным волейболом, эффективнее традиционной, не учитывающей их особенности. Все технические показатели после эксперимента улучшились: уменьшились ошибки на подаче и улучшились показатели приема, также уменьшились ошибки в атаке, тем самым спортсменки стали зарабатывать больше очков в атаке и улучшили показатели на блоке.

Литература

1. Мааев, Х. К., Дашаев, К. А., Костюков, В. В. *Динамика игровой и технико-тактической подготовленности юниорок при занятиях пляжным волейболом* // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2014, 2, 19–23.
2. Хромина, С. И., Пахомова, А. А., Ларионов, А. П. *Организационные особенности формирования команды по пляжному волейболу и физическая подготовленность волейболисток* // Актуальные проблемы научной мысли: сборник статей Международной научно-практической конференции. М., 2014, 163–165.
3. Щербаков, В. И. *Построение тренировочного процесса и соревнований по пляжному волейболу в современных условиях* // Теория и практика – устойчивому развитию агропромышленного комплекса: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ижевск, 2015, 298–301.

References

1. Maaev, Kh. K., Dashaev, K. A., Kostyukov, V. V. *Dinamika igrovoy i tekhniko-takticheskoy podgotovlennosti yuniorok pri zanyatiyah plyazhnym voleybolom* [Dynamics of Play and Technical-Tactical Readiness of Juniors When Practicing Beach Volleyball]. *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika* [Physical Culture, Sport-Science and Practice]. 2014 2, 19–23 (in Russian).
2. Hromina, S. I., Pahomova, A. A., Larionov, A. P. *Organizatsionnye osobennosti formirovaniya komandy po plyazhnomu voleybolu i fizicheskaya podgotovlennost' voleybolistov* [Organizational Features of Beach Volleyball Team Formation and Physical Fitness of Volleyball Players] // *Aktual'nye problemy nauchnoy mysli* [Actual Problems of Scientific Thought]. Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference. Moscow, 2014, 163–165 (in Russian).
3. Shcherbakov, V. I. *Postroenie trenirovochnogo protsessa i sorevnovaniy po plyazhnomu voleybolu v sovremennyh usloviyah* [Construction of the Training Process and Competitions in Beach Volleyball in Modern Conditions] // *Teoriya i praktika – ustoychivomu razvitiyu agropromyshlennogo kompleksa* [Theory and Practice – Sustainable Development of The Agro-Industrial Complex]. Izhevsk, 2015, 298–301 (in Russian).