

УДК 796.325  
ББК 75.569  
П40

**ОБЩАЯ РЕДАКЦИЯ:**

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

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

**Пляжный волейбол : теория и методика подготовки**  
П40 **спортсменов : коллективная монография / Под общей ред.**  
**В. В. Костюкова, В. В. Нирки. — Москва : Директ-Медиа, 2023. — 488 с. ; ил.**  
ISBN 978-5-4499-3640-0

В монографии приводится материал, раскрывающий особенности тренировок и соревнований пляжных волейболистов разного возраста, пола и спортивной квалификации на разных временных отрезках многолетней подготовки, анализируется структура и содержание четырехлетних (олимпийских) циклов занятий этим видом спорта игроков высокой спортивной квалификации, годовых тренировочных макроциклов, мезо- и микроциклов подготовки, отдельных тренировочных занятий, разминки и заминки, тренировочных упражнений.

Материал монографии будет полезен спортсменам и тренерам, всем специалистам, осуществляющим процесс спортивной подготовки игроков в пляжном волейболе.

УДК 796.325  
ББК 75.569

ISBN 978-5-4499-3640-0

© Коллектив авторов, текст, 2023

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2023

## Оглавление

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ .....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8
Глава 1. ПРОЦЕСС МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ.....	10
1.1. Общие сведения .....	10
1.2. Этапы многолетней подготовки .....	15
1.2.1. Этап начальной подготовки .....	15
1.2.2. Этап предварительной базовой подготовки.....	17
1.2.3. Этап специальной базовой подготовки .....	17
1.2.4. Этап подготовки к высшим достижениям.....	18
1.2.5. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей .....	18
1.2.6. Этап сохранения высшего спортивного мастерства....	19
1.2.7. Этап постепенного снижения достижений .....	20
1.2.8. Этап ухода из спорта высших достижений .....	20
1.3. Ветеранский спорт .....	21
Глава 2. ОЛИМПИЙСКИЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ .....	23
2.1. Общие сведения .....	23
2.2. Планирование и реализация четырехлетнего (олимпийского) макроцикла спортивной подготовки .....	24
2.3. План олимпийской спортивной подготовки в 2013 году и в период до 2016 года .....	27
2.4. Особенности стратегии и тактики подготовки сборных команд России по пляжному волейболу к Олимпийским играм 2020 года в Токио (Япония) .....	29
Глава 3. ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ПОДГОТОВКИ .....	43
3.1. Общие сведения .....	43
3.2. Годичная подготовка в пляжном волейболе.....	53
Время, содержание тренировки .....	62
3.3. Результативность соревновательной деятельности спортсменов высокого класса (сезон 2015 года).....	64
3.4. Годичная результативность и эффективность соревновательных действий высококвалифицированных спортсменов .....	66
3.5. Совмещение занятий пляжным и классическим волейболом в годичном цикле подготовки юных спортсменов .....	78
Глава 4. МЕЗО- И МИКРОЦИКЛЫ ПОДГОТОВКИ .....	101
4.1. Мезоциклы подготовки .....	101
4.1.1. Общие сведения.....	101
4.1.2. Мезоцикловое построение годичной подготовки в пляжном волейболе .....	103
4.2. Микроциклы подготовки.....	104

4.2.1. Общие сведения.....	104
4.2.2. Содержание микроциклов в разные периоды годовой подготовки игроков пляжного волейбола .....	107
Глава 5. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ И УПРАЖНЕНИЯ .....	109
5.1. Тренировочные занятия .....	109
5.1.1. Общие сведения.....	109
5.1.2. Содержание тренировок в годичной подготовке спортсменов в пляжном волейболе.....	115
5.2. Тренировочные упражнения .....	119
5.2.1. Общие сведения.....	119
5.2.2. Классификация упражнений в пляжном волейболе по специализированности, направленности, координационной сложности и нагрузочной величине.....	120
5.2.3. Упражнения на повышение уровня технической и физической подготовленности .....	125
5.2.4. Семь важных упражнений для успешных занятий пляжным волейболом.....	132
Глава 6. ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ И ЗАМИНКИ .....	141
6.1. Задачи и виды разминки.....	142
6.2. Температурные особенности проведения разминки.....	146
6.3. Структура и содержание разминки.....	147
6.4. Психологическая настройка при разминке .....	152
6.5. Включение в разминку упражнений, направленных на развитие мышц осевой стабильности .....	154
6.6. Заминка в конце тренировки, после игры .....	161
Глава 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ .....	164
7.1. Общие сведения о физической подготовке и её взаимосвязи с другими видами подготовки пляжных волейболистов .....	164
7.2. Физическая подготовка спортсменов в годичном цикле занятий пляжным волейболом .....	178
7.3. Значимость силы и мощности отталкивания для высоты выпрыгиваний из приседа и после спрыгивания у высококвалифицированных игроков .....	190
7.4. Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменок .....	197
7.5 Контроль уровня подготовленности высококвалифицированных спортсменок .....	206
Глава 8. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ.....	215
8.1. Общие сведения .....	215
8.2. Результативность выполнения подач профессиональными игроками в начале, середине и окончании партии.....	216
8.3. Влияние характеристик подачи мяча на ее результативность в мужском и женском пляжном волейболе высших достижений.....	218

8.4. Влияние техники, возраста и специализации квалифицированных спортсменов на эффективность выполнения подач и нападающих ударов.....	226
8.5. Обучение, закрепление и совершенствование выполнения подач и приема мяча с подач.....	230
8.6. Способ выполнения эффективных приемов мяча с подачи.....	240
8.7. Обучение и совершенствование выполнения передач мяча для нападающих ударов.....	244
8.8. Различия в трехмерной кинематике движений при выполнении нападающего удара в классическом и пляжном волейболе .....	249
8.9. Выполнение блокирования в пляжном волейболе (теория и тренировочные упражнения) .....	260
8.10. Оптимизация выполнения блокирования .....	267
8.11. Закрепление и совершенствование техники и тактики выполнения блокирования .....	273
8.12. Особенности взаимодействия высококвалифицированных блокирующих и защитников при организации защитных действий .....	279
8.13. Эффективность повторных атакующих розыгрышей (доигровов) мяча .....	284
8.14. Варианты техники приземления на одну и обе ноги в пляжном волейболе.....	287
8.15. Различия между выигравшими и проигравшими женскими командами топ уровня .....	297
8.16 Учёт биомеханических характеристики в процессе спортивной подготовки игроков.....	299
Глава 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	302
9.1. Общие сведения .....	302
9.2. Психологическая подготовка спортсменов в пляжном волейболе.....	303
9.3. Особенности психологических процессов и личностных качеств пляжных волейболистов разного возраста.....	316
9.4 Психологическая подготовка к игре .....	348
9.5. Личностные ресурсы устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов, занимающихся пляжным волейболом .....	353
9.6. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надёжность спортсменов, занимающихся пляжным волейболом .....	360
9.7. Концентрация и переключение внимания пляжных волейболистов.....	362
9.8. Психологическая и спортивная саморегуляция игроков ..	370

9.9. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов пляжного волейбола .....	381
9.10. Преодоление фрустрации — средства и методы .....	386
9.11. Психологическая устойчивость пляжных волейболистов .....	389
9.12. Психологические состояния пляжных волейболистов ...	394
9.13. Мотивации достижения, как фактор формирования психологии победителя пляжных волейболистов .....	402
9.14. Причины факторов стресса у тренеров в пляжном волейболе.....	406
9.15. Особенности психологической подготовки тренеров по пляжному волейболу.....	408
9.16. Образное (мысленное) выполнение подач в пляжном волейболе.....	414
9.17. Методики психологического контроля, применяемые в обследованиях спортсменов высокого класса, занимающихся пляжным волейболом.....	416
<b>Глава 10. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>420</b>
10.1. Общие сведения.....	420
10.2. Профессиональная деятельность врача в командах пляжного волейбола .....	420
10.3. Принципы самоконтроля пляжных волейболистов .....	432
10.4. Особенности питания пляжных волейболистов.....	438
10.5. Восстановление игроков .....	442
10.6. Медико-биологическое сопровождение процесса спортивной подготовки пляжных высококвалифицированных волейболистов .....	450
10.7. Физиологические основы построения тренировочного процесса пляжных волейболистов .....	458
10.8. Адаптация организма юных пляжных волейболистов (детей, подростков, юношей и девушек) тренировочными соревновательным нагрузкам .....	463
10.9. Медицинское сопровождение процесса спортивной подготовки спортсменов и спортсменок в пляжном волейболе высших достижений .....	469
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>481</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>482</b>