

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра



І. Є. Гоцул

**Цільова комплексна програма підготовки
національної збірної команди України з пляжного волейболу (чоловіки)
на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 року у м. Токіо (Японія)
на 2017-2020 роки**

ПОГОДЖЕНО:

1	Директор департаменту олімпійського спорту	Р. Я. Вірастюк
2	Президент Федерації волейболу України	М. Г. Мельник
3	Директор ДНДІФКС	В. О. Дрюков
4	Радник Президента НОК України	М. П. Костенко
Розробники програми:		
5	Державний тренер з волейболу та волейболу пляжного	А. А. Мінін
6	Головний тренер національної збірної команди України з волейболу пляжного (чоловіки)	О. М. Кулініч

Вступ

1.1. Головною метою Олімпійського циклу 2017–2020 років є підготовка команди, здатної успішно виступити у фіналах чемпіонатів Європи, світу та Олімпійських Іграх, створення фундаментальної бази для підготовки повноцінного резерву, що повинно забезпечити поетапне формування складу Національної команди у відповідності з модельними характеристиками.

Досягнення цієї мети можливо при умові реалізації стратегічних задач даного Олімпійського циклу, а також програм підготовки по розділам: моделі команди та гравців, відбір і комплектування команди, система підготовки, забезпечення системи підготовки.

Задачі:

- формування складу Національної команди;
- удосконалення планування та проведення тренувального процесу;
- освоєння та перевірка ефективності форм ведення гри в стандартних та екстремальних умовах;
- досягнення необхідного рівня функціональних можливостей гравців;
- перевірка надійності кандидатів в Національну команду в іграх з зарубіжними спортсменами;
- виведення команди та гравців на рівень планових тактико-технічних показників (індивідуальних, командних);
- вихід у фінали головних змагань Олімпійського циклу.

1.2. Сучасний пляжний волейбол характеризується бурхливим ростом його популярності в багатьох країнах світу. Процес розвитку цього виду волейболу насамперед пов'язаний з розвитком пляжного волейболу, що підтверджується кількістю членів Міжнародної Федерації. Разом з тим необхідно відмітити і якісну сторону цього процесу. Проходять в державах, регіонах, світі різномасштабні змагання, включно до Олімпійських ігор. Елітні змагання проходять, як правило, в спортивних спорудах, які вміщують тисячі глядачів. Ігри рекламуються через різні

засоби масової інформації. При всьому цьому дуже важливо підкреслити все зростаючий рівень демонстрації спортивної майстерності гравців і команд, які представляють країни різних континентів. Висока боєготовність найсильніших команд світу, що базується на атлетичних показниках, різнобічній та ефективній підготовці волейболістів, вести гру в такій манері на всьому протязі змагань, є прикладом для оволодіння такими спортивними висотами іншими командами і створюють ситуацію для виникнення в масштабі однієї країни, окремого регіону команд, які претендують на високі місця у світовому рейтингу.

Безперечно, поява таких команд пов'язана з організацією системи підготовки резерву і також із стабільним матеріальним забезпеченням всього процесу розвитку волейболу пляжного в конкретному клубі, регіоні, країні.

1.3. Стан сучасного світового чоловічого пляжного волейболу характеризується досить високим рівнем гри багатьох команд. Такий рівень гри на сьогоднішній час показують спортсмени команд-майстрів світового пляжного волейболу. Взагалі це гравці 2-3 кращих команд США, Бразилії. З команд Європи елітному рівню гри відповідають команди з Нідерландів, Латвії, Німеччини, Іспанії, Польщі.

Аналіз запису ігор з пляжного волейболу показує, що на сьогоднішній час підвищеним вимогам відповідають 14-16 гравців, які беруть участь в етапах світової серії, а також (за даними літератури) приблизно стільки ж волейболістів-професіоналів США та Бразилії.

В міжнародному чоловічому пляжному волейболі вищого рівня простежуються тенденції наближення до гри кращих команд. Це стосується психофізіологічних та техніко-тактичних аспектів тренувальної та змагальної діяльності. Чоловіки почали частіше виконувати силові подачі в стрибку, різкі нападаючі удари та захист за допомогою блокування. Змагальний період у них продовжується, як правило з середини квітня до кінця жовтня, інакше кажучи, більш ніж шість місяців. За цей час кращі команди мають змогу брати участь в 25 і більше турнірів (чемпіонатів країни,

Європи, світу) зігравши при цьому в них до 250 матчів.

II. МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЧОЛОВІЧОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

На основі структури сучасної змагальної діяльності розроблені модельні характеристики, які відображають її кількісно-якісні показники. Досягнення на момент етапних змагань, а тим більше до початку Олімпійських Ігор, моделей, забезпечує багато в чому запланований результат виступу команди і кожного гравця окремо.

2.1. Модель підготовки команди

Модельні характеристики розроблені на основі сучасної структури змагальної діяльності кращих світових чоловічих команд з пляжного волейболу і вони відображають її кількісно-якісні показники.

Рівень досягнень, на момент етапних змагань, а тим більше на початку Олімпійських ігор, багато в чому забезпечується запланованими виступами команди і можливістю порівняння отриманих реальних результатів з очікуваними за рахунок існуючих модельних характеристик, як команд так і гравців.

Для ведення гри на високому рівні чоловіча команда України з пляжного волейболу у 2017 р. повинна відповідати наступним вимогам:

- бути 1-2 серед кращих команд України, та входити в 48 команд на етапах світової серії.

Для досягнення цього успіху важливими є такі фактори та вміння:

1. Стабільне та упевнене виконання не менш ніж двох видів подач (силова подача в стрибку, що виконується з різних місць лицьової лінії та плануючих, націлених подач до різних зон ігрового майданчика) та їх ефективна взаємодія в залежності від ігрових ситуацій які відбуваються.

2. Якість прийому м'яча з подачі та передачі для проведення другим гравцем нападаючого удару, яка повинна виконуватися на рівні оцінок добре та відмінно.

3. Взаємодія та взаєморозуміння між гравцем, що пасує та гравцем,

що нападає повинна триматись на доброму рівні і удосконалюватись в систематичних тренуваннях.

4. Взаємодія між гравцем, що виконує блок та захисником на ігровому майданчику повинна триматись вже на досить високому рівні.

5. В нападі, в залежності від ігрової ситуації, застосовуються не менш двох-трьох різновидів ударів.

6. Блок застосовується достатньо часто, і його ефективність повинна зростати.

7. Захисник ігрового майданчика діє надійно та ефективно, хоч іноді допускає помилки в своїх діях.

2.2 Вимоги до сучасних гравців (чоловіків) з пляжного волейболу.

Сучасні гравці (чоловіки) з пляжного волейболу високого класу повинні відповідати наступним міжнародним вимогам:

1. Мати відмінний атлетичний склад та високий рівень розвитку необхідних для гри фізичних якостей.

2. Мати здібності до відмінного виконання індивідуальних техніко-тактичних дій, а також добре взаєморозуміння з партнером при проведенні ігрових дій.

3. Мати високий рівень психічної стійкості при діях у стресових ситуаціях.

4. Систематично, цілеспрямовано та наполегливо тренуватися.

5. Професійно відноситись до всіх аспектів своєї життєдіяльності (тренування, відпочинок, лікування, харчування і т. ін..)

2.3 Кількісні вимоги до показників рівня підготовленості гравців (чоловіків) з пляжного волейболу

- Застосування тактичних систем нападу : з виходом гравця, що грає на задній лінії на нападаючий удар до сітки - 50%, через гравця, що грає біля сітки - 50%, з перших передач і відкидок - епізодично, частіше у виконанні гравця, що знаходиться біля сітки.

- Застосування тактичних комбінацій - не менше 50%, з них 1/3 атакою з першої передачі і 2/3 - з другої передачі. В кожній конкретній розстановці цю функцію будуть виконувати гравці по черзі, згідно тактичних вказівок тренера.

- Визначення модельних завдань по використанню напрямків атаки буде служити орієнтиром в підготовці волейболістів вмінням діяти різнопланово по всьому фронту сітки.

Модельні завдання по тактиці захисту передбачають варіативне застосування всіх відомих систем з різними способами відходу від сітки блокуючого гравця у відповідь на характер атакуючих дій суперника. Конкретно й кількісно завдання встановлюватися не будуть. Але експертна оцінка захисту буде визначатися по ходу змагань і після їх закінчення.

2.4. Модель гравців

- Подача. Виконання в стрибку після розбігу. Час польоту м'яча в межах 0,6 - 0,8 сек. Виграш очок - до 10%; ускладнення прийому подачі - до 50%; помилки - до 5%.

- Прийом подачі : адресна передача в зону, де знаходиться інший гравець, що дає передачу на атакуючі дії - не менше 80%; помилки – до 8%.

- Друга передача на удар без блоку - до 10%; проти блокуючого – до 30%; помилки - до 2%.

- Нападаючі удари: виграш - 70-80%, помилки - до 10-15%.

- Блокування: виграш - 10-12%; зм'якшення удару - до 30%; програш - до 20%.

- Захист (в глибині майданчика та при відході блокуючого) - 30 -40% м'ячів повинно бути збережено в грі на своєму полі.

Нормативні вимоги по спеціальній фізичній підготовці (стрибучість, стрибкова витривалість, швидкість переміщення, імпульс сили при ударних рухах, координація рухів) виконуються гравцями згідно програми, розробленої КНГ, з урахуванням індивідуальних здібностей та можливостей кандидатів в Національну команду.

Значну роль у визначенні сумарної підготовленості кандидатів виконує принцип компенсаторності, суть якого укладається в тому, що коли окремі фізичні чи технічні здібності гравця не досягли "моделі", тоді вони компенсуються за рахунок інших компонентів майстерності. Однак при цьому підході не можна ігнорувати ідею універсальної підготовки, яка є базою для оволодіння ігровою спеціалізацією волейболістів, що займаються пляжним волейболом. У зв'язку з цим слід вводити оцінку інтегральної підготовки кандидатів.

Динаміка "моделей" і контроль за тим, як модельні параметри виконуються на практиці, повинні порівнюватись з етапними результатами виступу команди в змаганнях.

Для вирішення проблеми підготовки збірної команди для участі у відповідальних змаганнях річних циклів 2017-2020 років тренувальний процес буде спрямований на роботу спортсменів та тренерів у наступних напрямках:

- підвищення загальної фізичної підготовки спортсменів;
- досягнення високого рівня підготовленості гравців в розвитку спеціальних фізичних якостей;
- підвищення якості та ефективності техніко-тактичних дій;
- посилення психологічної та морально-вольової підготовки спортсменів до виконання ігрових дій у високих та екстремальних умовах змагань;
- обґрунтування та розробка ефективних методик індивідуального застосування відновлюючих засобів;
- застосування ефективних методик експрес-контролю стану здоров'я, функціональних можливостей, рівнем фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості гравців.

III. СИСТЕМА КОМПЛЕКТУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЧОЛОВІЧОЇ КОМАНДИ З ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

3.1. Головним критерієм відбору кандидатів в команду стане спортивний показник. Тільки майстерність гравця буде вважатися

вирішальним фактором у визначенні його відповідності вимогам до гравця національної збірної команди.

Національна збірна команда комплектується з урахуванням достатньої кількості волейболістів по всім ігровим функціям. Кандидати повинні бути атлетично розвинуті, психічно стійкими спортсменами, що володіють високими морально-вольовими якостями та неабияким ігровим досвідом.

Поповнення команди послідовно буде здійснюватися на протязі послідуєчих років – як закономірний процес, що буде направлений на підтримку та посилення боездатності команди за рахунок поступового введення, головним чином, молодих гравців, які вже мають змагальний досвід або в перспективі будуть його мати. Відбір їх буде проводитися на основі аналізу змагальної діяльності гравців. В цьому процесі будуть приймати участь тренери Національної команди, експерти та спеціалісти КНГ. Перегляд кандидатів буде здійснюватися на тренувальних заняттях і в процесі їхньої участі у вітчизняних та міжнародних змаганнях.

Таблиця 1.

Орієнтовна оцінка підготовленості чоловіків майстрів спорту з пляжного волейболу

Вправа	Оцінка	МС
Біг 30 м з високого старту, с	5	4,0 і менше
Біг, хв. с. 400 с	5	1,00 і менше
«Човниковий біг» 3 x 10 м, с	5	6,2 і менше
Біг 92 м («ялинка»),с	5	23,0 і менше
Стрибок у довжину з місця, см	5	320 і більше
Стрибок у гору з місця, см	5	75 і більше
Стрибок угору з розбігу поштовхом обох ніг, см	5	85 і більше
Підтягування у висі, к-ть разів	5	12 і більше
Кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови, см	5	875 і більше

Таблиця 2.

**Динаміка особистих результатів збірної команди з пляжного волейболу
(чоловіки)**

	П.І.Б. спортсмена	Рік народж ення	Спорт ивне званн я	Чемпіонат України (вибірне місце)								Чемп. Євро 2017 р.		Кубок світу 2017 р.	
				2017		2018		2019		2020		План	Вик.	План	Вик.
				План	Вик.	План	Вик.	План	Вик.	План	Вик.				
Додатковий склад															
1				1-2		1-2		1-2		1-2		32		64	
2				1-2		1-2		1-2		1-2		32		64	
Основний склад															
1	Попов Сергій	1991	МСМК	1-2		1-2		1-2		1-2		24		48	
2	Денін Олексій	1992	МС	1-2		1-2		1-2		1-2		24		48	

Таблиця 3.

**Переважна спрямованість і основні параметри підготовки спортсменів.
на початку олімпійського циклу**

Назва періоду	Кількість тижнів				Всього	
	2017		2018		план	вик.
	план	вик.	план	вик.		
Перехідний	9		6		15	
Загально-підготовчий	8		9		17	
Спец. підготовчий	12		14		26	
Змагальний	23		23		46	
Взагалі	52		52		104	

IV. Планування навчально-тренувальної роботи

Планування навчально-тренувальної роботи визначається загальноприйнятими методами.

1. Багаторічні цикли (олімпійські).
2. Макроцикли – час, потрібний для: відновлення, лікування; підготовки до змагального сезону; реалізації досягнутих можливостей у змаганнях.

Професіонали світу, країн Європи будують свої макроцикли за досить типовою схемою:

- перехідний період - 4 - 5 тижнів;
- підготовчий період - 21 - 22 тижня (загально-підготовчий етап - 4 - 15 тижнів,
- спеціально-підготовчий – 8–18 тижнів);
- змагальний період – 26 тижнів (60–70 змагальних днів. Кращі команди грають до 250 ігор).

Такої різниці у тривалості етапів при плануванні слід дотримуватись постійно, тому що це є одним із засобів, які використовуються в усіх етапах підготовки і відрізняються один від одного лише умовно. У всякому разі робота з м'ячами протягом всіх етапів не припиняється, а повинна бути направлена на розвиток витривалості.

Підготовчий період слід поділяти на мезоцикли. Починається він з втягуючого мезоциклу (який бере початок ще у перехідному періоді) та завершується перед змагальним мезоциклом (заклучна частина його триває і в змагальному періоді). Більшість часу підготовчого періоду складають базові мезоцикли, завданнями яких повинно бути:

- підвищення функціонального стану;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей;
- підвищення рівня технічної й тактичної майстерності;
- здобуття психологічної стабільності тощо.

У змагальному періоді слід передбачати змагальні та проміжні мезоцикли. Проміжні мезоцикли подібні передзмагальним (шліфувальним).

Мікроцикли слід планувати з метою регулювання навантажень за рахунок як варіативності днів тренувань та відпочинку, так і співвідношення обсягу та інтенсивності тренувань, окремих вправ. У змагальному періоді більш за інші слід впроваджувати подвійні мікроцикли (2-1-3-1), згідно варіантів проведення міжнародних турнірів наприклад:

Таблиця 4.

Варіанти проведення міжнародних турнірів з пляжного волейболу

Варіант 1 (турнір CEV):

четвер - день приїзду, опробування майданчиків;
 п'ятниця - неділя - змагальні дні;
 понеділок - відновлення (легкий біг, силове тренування, інші вправи);
 вівторок - два спеціальних тренування;
 середа - тренування ранкове чи денне, ігрове заняття;

Варіант 2 (турнір FIVB):

вівторок - день приїзду, опробування майданчиків;
 середа - неділя - турнір;
 понеділок - відновлення, легкий біг, тактичне заняття;

V. Фінансове забезпечення підготовки збірної команди України з волейболу пляжного

Таблиця 5.

Обсяг та джерела фінансування

	Джерела фінансування	Обсяг фінансування (грн.)					
		2017 рік			2018 рік		
		Розрахунок ва вартість	План	Вик.	Розрахунок ва вартість	План	Вик.
1	За рахунок Міністерства молоді та спорту України		2000 000		2400 000		
2	За рахунок інших джерел	2200 000	200 000		2700 000	300 000	

П Л А Н

**підготовки членів збірної команди з волейболу пляжного
Попова Сергія, Деніна Олексія на 2017 рік**

№	Назва заходу	Термін проведення	Місце проведення
1	НТЗ	21.03-11.04	Туреччина
2	Євро тур	12-16.04	Швеція
3	FIVB тур	23-28.05	Швейцарія
4	FIVB тур	31.05-04.06	Росія
5	FIVB тур	15-18.06	Нідерланди
6	Мастерс CEV	21-25.06	Австрія
7	Сателіт CEV	06-09.07	Україна
8	Сателіт CEV	14-16.07	Угорщина
9	Мастерс CEV	20-23.07	Словенія
10	Сателіт CEV	27-30.07	Туреччина
11	Сателіт CEV	09.08-13.08	Ліхтенштейн
12	CEV фінал	16-20.08	Латвія
13	Етап EEVZA	08-10.09	Вірменія
14	НТЗ	22.09-02.10	Туреччина

15	Етап ЕЕVZA	03-05.10	Азербайджан
16	Фінал ЕЕVZA	06-08.10	Грузія
17	НТЗ	20.10-12.11	Іспанія

Підготував: Кулініч Олексій Михайлович