

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
ПЛЯЖНИКІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Антонюк Владислав Віталійович

Керівник: **Прозар М. В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензент: **Васкан І. Г.,**

кандидат педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ	6
1.1 Основні характеристики, історичні етапи становлення та основні правила гри у пляжний волейбол	6
1.2. Основні етапи побудови тренувального процесу у пляжному волейболі	21
1.2.1. Особливості процесу багаторічної підготовки у пляжному волейболі.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
2.1. Методи дослідження	29
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. РІЧНИЙ ЦИКЛ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПЛЯЖНИКІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ	35
3.1. Характеристика традиційної системи спортивного тренування у річному циклі підготовки волейболістів-пляжників.....	35
3.2. Класифікація засобів фізичного виховання, які використовуються у пляжному волейболі	39
3.3. Стан тренувальних та змагальних навантажень у річному циклі підготовки волейболістів-пляжників	44
3.4. Модернізація річного циклу підготовки волейболістів-пляжників.....	48
3.5. Зміни показників фізичної підготовленості волейболістів-пляжників в контрольні та експериментальній групах	54
3.6. Зміни показників технічної підготовленості волейболістів-пляжників в контрольні та експериментальній групах	56
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

- ЗФП – загальна фізична підготовка;
- КМС – кандидат у майстри спорту;
- СФП – спеціальна фізична підготовка;
- СПЕ – спеціально-підготовчий етап;
- СПП – спеціально-підготовчий період.

ВСТУП

Актуальність теми. Пляжний волейбол порівняно молодий, динамічний, та видовищний вид спорту, що закріпився у програмі Олімпійських ігор. Його стрімкий розвиток у багатьох країнах різних континентів, розширення програм Європейських та Світових чемпіонатів викликають загострення спортивної конкуренції на міжнародній арені, що сприяє зростанню масовості та популярності гри, підвищенню рівня: майстерності провідних спортсменів.

З 1993 року в Україні регулярно проводяться чемпіонати, регіональні першості, турніри з пляжного волейболу, найсильніші українські команди постійно беруть участь у міжнародних змаганнях.

Загалом рівень підготовленості українських майстрів пляжного волейболу поступається світовим стандартам і не дозволяє домагатися регулярних перемог на міжнародній арені.

Одна з причин становища, що склалося, недостатня науково-методична обґрунтованість процесу підготовки спортсменів, що виявляється у відсутності цілісних, завершених досліджень, що відбивають особливості структури, змісту, організації та методики тренування команд різної спортивної кваліфікації в процесі річної та багаторічної підготовки, технологій кількісної оцінки рівня різних сторін підготовленості спортсменів, рекомендацій по ефективному співвідношенню виконуваних навантажень різної спеціалізованості, спрямованості, координаційної складності та величини.

В останні роки сильно посилюються протиріччя між зростанням популярності та масовості пляжного волейболу (О. В. Дев'ятаєва, 2016, 2017; Т. В. Вознюк, 2017; Є. В. Імас та ін., 2015 та ін.) і відсутністю експериментальних розробок і науково обґрунтованих рекомендацій по структурі і змісту ефективності річного тренувально-змагального процесу кваліфікованих спортсменів, що в основному і слугувало основою для проведення даного дослідження.

Об'єкт дослідження – процес підготовки волейболістів пляжників.

Предмет дослідження – зміст та структура річного тренувального циклу кваліфікованих волейболістів пляжників

Мета дослідження – вдосконалення річного циклу підготовки волейболістів пляжників.

Завдання дослідження:

1. Встановити особливості щодо питання структури і змісту процесу річної підготовки в пляжному волейболі.
2. Систематизувати тренувальні вправи в пляжному волейболі на основі спеціалізованості, спрямованості та координаційній складності.
3. Виявити особливості річної динаміки запропонованих тренувальних та змагальних навантажень, а також порівняльного об'єму різносторонності і ефективності техніки в командах різної спортивної кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інструктивних документів; стенографування; хронометрування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; антропометрія; пульсометрія; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Використання комплексу педагогічних інновацій з різних аспектів річної підготовки кваліфікованих спортсменів у пляжному волейболі, що включає науково обґрунтовану тривалість та ефективний зміст його складових частин, виявлене раціональне співвідношення обсягу та інтенсивності виконуваних вправ, апробовану методику етапного контролю підготовленості волейболістів-пляжників до процесу змагальної діяльності.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 66 сторінках, з яких 60 основного тексту, вона містить 6 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 52 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Відсутність результатів завершених наукових досліджень, присвячених вивченню особливостей структурно-змістовних та організаційно-методичних аспектів ефективних варіантів річного тренувально-змагального циклу, є чинниками, що негативно впливають на розвиток цього пляжного волейболу в Україні, підвищення рівня підготовленості спортсменів та їх конкурентоспроможності на міжнародній арені.

2. Недоліками структури та змісту традиційної побудови річного тренувального циклу гравців у пляжний волейбол, що мають кваліфікацію першого розряду, кандидатів у майстри спорту України є:

- зайвий дисбаланс тривалості періодів та етапів підготовки;
- однотипна побудова мікроциклів у періодах загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також у змагальному періоді, що не дозволяє підтримувати темпи приросту ігрової підготовленості під час відповідальних змагань;
- помітне відставання учасників дослідження від учасників-фіналу чемпіонату України за обсягом, різноманітністю та ефективністю змагальної техніки;
- недостатній обсяг та різноманітність навантажень анаеробної спрямованості, малопомітні (особливо, у змагальному періоді) щомісячні зміни вкладу навантажень аеробної та змішаної аеробно-анаеробної спрямованості;
- невелика кількість достовірного покращення результатів виконання тестів, що характеризують рівень досліджуваних сторін підготовленості спортсменів, - від 11,1 % змін параметрів ігрової та технічної підготовленості до 22,2 % змін, критеріїв загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

3. Виявлений масив використовуваних рухових дій, що включає 30 основних груп застосовуваних тренувальних вправ, що мають 105 основних варіантів виконання, створює об'єктивні передумови для їх систематизації за зовнішніми параметрами, і реакції організму спортсменів, встановленню основних диспропорцій між групами, що дає підстави для приведення традиційного варіанти річного тренування у пляжному волейболі у відповідність до сучасних вимог.

4. Основними напрямками модернізації процесу річної підготовки кваліфікованих спортсменів у пляжному волейболі є:

- оптимізація структури річної підготовки, що включає розподіл змагального періоду на два або кілька етапів, а також збільшення тривалості етапу спеціальної фізичної підготовки;

- підвищення інтенсивності використаних тренувальних засобів шляхом скорочення обсягу простих вправ, що виконуються у повільному та середньому темпі;

- визначення ефективного співвідношення виконуваних навантажень за критеріями їхньої спеціалізованості, спрямованості, координаційної складності, величини та їх динаміки на різних етапах річної підготовки;

- збільшення об'єму змагань, різнобічності та ефективності виконаних технічних прийомів на основі збалансованого вдосконалення результативності виконання окремих ігрових елементів.

5. Реалізація модернізованого варіанта річних занять пляжним волейболом, що увібрав у себе розроблені та обґрунтовані педагогічні інновації, які нівелюють виявлені недоліки традиційних тренувань, призводить до достовірного покращення параметрів загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхня Г. В. Спортивна метрологія. Умань, 2011. 54 с.
2. Безмилов М. Періодизація підготовки спортсменів в ігрових видах спорту : фактори впливу та перспективні напрями подальшого розвитку специфічної системи знань. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2022. № 3. С. 3-19.
3. Бойчук Р., Короп М. Диференційований підхід до навчання руховим діям юних волейболістів. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. 2008. Вип. 8 С. 63-68.
4. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук : Методичний кабінет, 2018. 120 с.
5. Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 3-8.
6. Варіативний модуль «Пляжний волейбол» : навч.-метод. посіб. / Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко; за редакцією Ю.В. Зайцевої. Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2018. 66 с.
7. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
8. Волейбол з методикою викладання : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), денної та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко, В. П. Констанкевич Луцьк : Луцький НТУ, 2019. 110 с.
9. Гейтенко В. В. Теорія і методика викладання пляжного волейболу. Краматорськ-Тернопіль, 2022. 66 с.
10. Головка С. Ю. Дослідження загальної та спеціальної працездатності волейболістів високої кваліфікації у підготовчому періоді. ЗНУ, 2021. 55 с.

11. Горбенко А., Цуприк О. Передумови формування адаптаційних реакцій волейболістів до навантажень. 2017. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/1915/1/019-023.pdf>.
12. Гордеева К. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в науковому просторі. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти. 2023. № 19. С. 43-52.
13. Горчанюк Ю. Зміна показників технічної та фізичної підготовленості волейболістів студентської команди під впливом спеціально підібраних комплексів вправ з пляжного волейболу. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2022. № 1. С. 66-69.
14. Гунченко В. Ефективність виконання атакуючих ударів як визначального фактору змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 3-12.
15. Дев'ятаєва О. Організація та управління пляжним волейболом у світі та Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 2. С. 70-75.
16. Дев'ятаєва О.В. Розвиток пляжних ігрових видів спорту в Україні за сучасних умов міжнародного спортивного руху : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 24 с.
17. Желяскова А. Місце волейболу та його різновидів у фізичній підготовці учнів. Пріоритетні напрями європейського наукового простору : пошук студента. 2023. Вип. 13. С. 60-64.
18. Задорожний І. І. Волейбол. Навчання техніки гри : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
19. Імас Є. В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В. та ін. Неолімпійський спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ. Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література. 2015. 184 с.
20. Кічук С. Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол. Тернопіль : ТНПУ, 2004. 59 с.

21. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 2 (22). М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. С. 129-132.

22. Кокарев, Б., Кокарева, С., Щербій, С. та ін. Використання інноваційних фітнес-технологій для удосконалення фізичної підготовки у жіночому пляжному волейболі. Спортивні ігри. 2023. № 1(27). С. 4-17.

23. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

24. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.

25. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

26. Ляхова Т. П., Парамей О. А. Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2018. № 2. С. 34-37.

27. Маріонда І. І., Сущенко І. В., Жоффчак Є. С. Методика навчання техніки гри у волейбол. 2013. 310 с.

28. Мельник А. Ю. Методика для аналізу статистичних даних стосовно виконання різних способів подачі у змаганнях з пляжного волейболу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Випуск 5 (113). С. 93-98.

29. Мельник А. Ю. Особливості гравців різних амплуа у волейболі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. № 1. С. 84-86.

30. Мерзлікін М. Тактика нападу та її роль у спортивній підготовці волейболістів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. № 1. С. 87-89.

31. Мітова О. Динаміка розвитку командних спортивних ігор як підґрунтя формування сучасної системи контролю у командних спортивних іграх. 2022. С. 13-19.

32. Обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту / С. М. Футорний, Л. Г. Шахліна, О. В. Маслова, Т. В. Коломієць, А. М. Гопей, Т. Ю. Яковенко. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 8 (168). С. 157-162.

33. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп. Харків, 2007. 24 с.

34. Петренко О. В., Пітин М. П., Антонов С. В. Аналіз проблем технічної підготовки спортсменів у пляжному волейболі на різних етапах багаторічної підготовки. Фізичне виховання і спорт. 2021. № 4. С. 141-149.

35. Петренко О. В., Пітин М. П. Компоненти для аналізу структури та змісту змагальної діяльності у пляжному волейболі. Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної культури та основ здоров'я ЧНУ імені Ю. Федьковича. 2022. С. 108.

36. Піменов М. П. Пляжний волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2003. 156 с.

37. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

38. Пітин М. П. Теоретична підготовка в системі багаторічного тренування спортсменів-волейболістів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. № 17. С. 184-190.

39. Польовий А. Швидкісно-силова підготовка волейболістів як одна з найважливіших складових процесу спортивного тренування. 2019. Електронний ресурс. Режим доступу : http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/20670/1/90_Pol%CA%B9ovyy_A_ndriy.pdf.

40. Пляжний волейбол : навчальний посібник для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. В. К. Лисянський, Ю. Т. Похолєнчук, В. А. Томашевський та ін. Київ, 2002. 140 с.

41. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

42. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія та методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 65 с.

43. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підруч. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

44. Соловей О. М., Гунченко В. В. Аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 3. С. 126-130.

45. Стратій Н. В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів : навчальний посібник. ХНМУ, 2012. 104 с.

46. Фізичне виховання. Волейбол : практикум / уклад. : В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська. Київ : НАУ, 2013. 44 с.

47. Хавруняк І. В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах. Молодий вчений. 2015. № 2 (17). С. 515-518.

48. Чхань А. А. Компоненти та методика побудови малих циклів підготовки спортсменів високої кваліфікації в командних ігрових видах

спорту. Diss. ВНТУ, 2020. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/29685/9563.pdf?sequence=3>.

49. Шевченко К. А., Кевпанич В. В., Шкірта М. І. Пляжний волейбол як один із видів активного відпочинку. Україна. Здоров'я нації. 2019. № 2. С. 216-216.

50. Широкоступ Р. М. Розвиток пляжного футболу в світі та Україні. Редакційна колегія. 2016. С. 97-103.

51. Шкрібтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ : Олімпійська література, 2005. 257 с.

52. Puga, Nélon, and Diogo Dias. Volleyball/Beach Volleyball. Injury and Health Risk Management in Sports: A Guide to Decision Making. 2020. P. 451-456.