

45.569

P48

А.А. Ржанов

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ**

Учебник

RU
science
RU-SCIENCE.COM

А.А. Ржанов

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ
СПОРТА:
ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ**

Учебник

*Рекомендовано
Экспертным советом УМО в системе ВО и СПО
в качестве учебника для направлений бакалавриата
«Спорт» и «Физическая культура»*

RU
science
RUSSIAN UNIVERSITY OF SPORTS

Москва
2022

УДК 796.325(075.8)

ББК 75.569я73

Р48

Автор:

А.А. Ржанов, «Иркутский национальный исследовательский технический университет», тренер по волейболу в «Муниципальном бюджетном учреждении спортивная школа олимпийского резерва «Ангара», аспирант

Ржанов, Алексей Александрович.

Р48

Теория и методика обучения базовым видам спорта: пляжный волейбол : учебник / А.А. Ржанов. — Москва : РУСАЙНС, 2022. — 146 с.

ISBN 978-5-4365-9023-3

В учебнике рассматриваются методы обучения игре и ее планомерной тренировке. Описаны методики базовых технических и тактических особенностей игры, метод спортивного отбора по значимым, на взгляд автора, критериям, психомоторного формирования задатков. Проведена оценка игры, с точки зрения психомоторного анализа, сформированы и описаны биомеханические особенности, влияющие на технику некоторых элементов. Описанные методы подкреплены научными работами по темам.

***Ключевые слова:** пляжный волейбол, методика обучения, отбор в специализацию, психомоторные характеристики, тренировка.*

УДК 796.325(075.8)

ББК 75.569я73

ISBN 978-5-4365-9023-3

© Ржанов А.А., 2022

© ООО «РУСАЙНС», 2022

Содержание

Часть I. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	6
1. Описание методики обучения	6
2. История	12
2.1. Основание игры	12
2.2. Профессиональное развитие	12
2.3. Мировые серии	13
2.4. Пляжный волейбол в России	14
3. Анализ и структура игры	16
3.1. Поддача	17
3.2. Прием с поддачи	17
3.3. Нападающий удар	18
4. Внешние условия, влияющие на игровой результат	20
4.1. Погодные условия	20
4.2. Устойчивость и равновесие	21
4.3. Тактические советы	21
5. Правила игры и различие с классикой	24
5.1. Тактические характеристики и особенности	25
5.2. Физические особенности	25
5.3. Эмоциональная нагрузка	27
6. Специализация и отбор	31
6.1. Критерий отбора по психомоторным способностям	33
7. Факторы, способствующие качеству игровых действий	37
7.1. Уровень начальной подготовки в пляжном волейболе	37
7.2. Уровень любительской подготовки в пляжном волейболе	39
7.3. Уровень профессиональной подготовки в пляжном волейболе	41
8. Разновидности игры	42
8.1. Три на три	42
8.1.1. Идеальная команда из трех человек	42
8.1.2. Прием поддачи	43
8.1.3. Блок и защитные действия	43
8.1.4. Тактика атакующих действий	43
8.1.5. Расположение для приема поддачи	46
8.1.6. Блок и защитные действия	46
8.1.7. Тактика нападающих действий	46

8.2. Пляжный волейбол, как массовый спорт.....	47
ЧАСТЬ II. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА.....	49
9. Технические элементы приемов	49
9.1. Подач	49
9.1.1. Обучение подаче	49
9.1.2. Ударная техника верхней прямой подачи	50
9.1.3. Обучение планирующей подаче.....	50
9.1.4. Планер в прыжке.....	51
9.1.5. Методика совершенствования силовой подачи	52
9.2. Прием и защита	53
9.2.1. Техника приема снизу	54
9.2.2. Защитные действия.....	55
9.2.3. Падение на грудь, как защитный элемент.....	56
9.3. Блок.....	56
9.3.1. Маневры блокирующего.....	58
9.3.2. Психомоторные связи при блокировании.....	59
9.4. Передача мяча для атаки	66
9.5. Нападение	68
9.5.1. Совершенствования нападающего удара.....	68
9.5.2. Техническая особенность атаки в пляжном волейболе.....	70
9.5.3. Упражнения для совершенствования исполнения нападающего удара.....	71
9.5.4. Энергетические затраты в процессе выполнения нападающего удара.....	72
9.5.5. Обманные удары в пляжном волейболе	73
10. Тактические методы ведения игры	74
10.1. Тактические позиции игроков	75
10.2. Индивидуальная тактика.....	78
11. Физические навыки	81
11.1. Гибкость	81
11.1.1. Упражнения для развития гибкости	83
11.2. Выносливость.....	84
11.2.1. Средства развития общей выносливости	85
11.2.2. Методы развития общей выносливости	85
11.2.3. Упражнения для развития скоростной выносливости.....	87
11.2.4. Упражнения для развития прыжковой выносливости.....	88
11.3. Скорость и быстрота	89
11.3.1. Упражнения для развития быстроты двигательной реакции	91

11.3.2. Упражнения для развития предельной быстроты отдельных движений	91
11.3.3. Упражнения для развития быстроты перемещений.....	92
11.3.4. Методы развития быстроты.....	93
12. Психология игры	94
13. Психомоторные возможности.....	95
13.1. Концентрация внимания.....	95
13.2. Реакция.....	96
13.2.1. Тест реакции на движущийся объект.....	97
13.2.2. Упражнения на сложную реакцию или реакцию выбора, определяющую психомоторную способность принятия решения в короткий интервал времени	98
13.3. Вестибулярная устойчивость и равновесие.....	99
13.4. Различительная чувствительность параметров движения (РЧД).....	101
13.5. Координация.....	105
13.5.1. Жонглирование	105
13.6. Ловкость.....	106
13.6.1. Упражнения для развития ловкости	107
13.6.2. Специальная ловкость	108
13.6.3. Упражнения для развития прыжковой ловкости	108
13.6.4. Методы развития ловкости	109
13.7. Гипоксическая зависимость и МПК	110
14. Спортивная тренировка.....	118
14.1. Упражнения для развития скорости и координации.....	124
14.2. Упражнения для взаимодействия пасующий-атакующий.....	125
14.3. Энергообеспечение и функциональная выносливость ...	127
14.4. Система контроля.....	131
14.5. Ортостатические пробы	135
14.6. Косвенные характеризующие особенности.....	137
14.7. Техника и биомеханика	137
14.8. Статистика игры	138
14.8.1. Волейбол становится цифровым	140
15. Руководящие органы	141
Источники литературы.....	142