

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Чемпион»
муниципального образования «город Бугуруслан»

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета
МБУДО СШ «Чемпион» МО «г.
Бугуруслан»

Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Чемпион»
МО «г.Бугуруслан»

Н.И.Рываев.
Приказ №133 от 01.09.2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ»**

*Возраст обучающихся: 13 лет
Срок реализации программы: 1 год.*

*Разработчик программы:
Кильдюшова С.С.,
тренер-преподаватель
первой квалификационной категории*

г. Бугуруслан, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Годовой учебный план	8
3. Содержание программы	9
4. Методическое обеспечение программы.....	16
5. Врачебный контроль.....	19
6. Психологическая подготовка	19
7. Восстановительные средства и мероприятия	24
8. Диагностика результативности образовательного процесса.....	25
Список литературы	26

1. Пояснительная записка

Программа для спортивно-оздоровительной группы имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена с учетом требований современной нормативной базы.

Программа рассчитана на 36 недель.

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) – это форма работы с населением различного возраста от детей ДОУ до взрослых людей.

Основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий. Приобщение к здоровому образу жизни.

Особенности организации образовательного процесса

Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий. При ее реализации необходимо соблюдение следующих рекомендаций:

- посещения занятий рекомендуется не менее 2-х раз в неделю.

Группы формируются в соответствии с уровнем подготовки спортсменов и могут быть одновозрастные или разновозрастные. Наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 человек. В случае снижения фактической посещаемости в течение года группы должны быть объединены или расформированы.

Тренеры-преподаватели должны проходить обязательные медицинские осмотры при поступлении на работу и периодические медосмотры в установленном порядке. Медицинское наблюдение за обучающимися проводится не реже 1 раза в год. После перенесенных заболеваний обучающиеся допускаются к тренировочным занятиям только по справкам врача. В местах проведения занятий должны находиться аптечки, укомплектованные медикаментами, необходимыми для оказания первой доврачебной помощи. В спортивном зале должны иметься носилки. Персонал и тренер должны располагать адресом и телефоном ближайшего лечебного учреждения, где может быть оказана медицинская помощь.

Дети принимаются с 12 лет на основании заявки родителей (законных представителей) на обучение, поданной через платформу «Навигатор дополнительного образования детей Оренбургской области» (<https://dop.edu.orb.ru/>).

Основополагающие принципы:

Системность. Предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность. Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность. Предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Занимающиеся СОГ распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Содержание работы с юными волейболистами на этапе СОГ определяется тремя факторами:

- спецификой игры в волейбол,
- модельными требованиями квалифицированных волейболистов,
- возрастными особенностями и возможностями волейболистов 6 лет и старше.

Цель программы: привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных спортивно-оздоровительных игр и упражнений, подготавливающих обучающихся к последующей специализации по виду спорта волейбол.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники волейбола, развитие двигательных и координационных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами волейбола, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающегося, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После окончания курса обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки по избранному виду спорта.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий в годичном цикле.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовки.

Обучающиеся **должны знать:**

- основные понятия, термины волейбола;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития волейбола;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- правила поведения в спортивном зале.

Обучающиеся **должны уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой игры в волейбол, предусмотренной программой.

Настоящая программа состоит из четырех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы отделения волейбола, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть – содержит программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовки.

Четвертая часть – содержит рекомендации по организации воспитательной работы.

В связи с эпидемиологической обстановкой в обществе программный материал может быть частично по желанию родителей (законных представителей) реализован в очно-заочной форме обучения.

Освоение программы допустимо частично с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий организуется в соответствии СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Рекомендуемая

непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда непосредственно на экране, не должна превышать:

- для обучающихся 15-16 лет – 25 мин.

Средствами организации и сопровождения образовательного процесса являются программные продукты:

- мессенджеры,
- социальные сети,
- программы -видео, -аудио связи (Сферум (<https://sferum.ru/?p=start>), видеохостинг RuTube (<https://rutube.ru/>)).

Самостоятельная работа обучающихся во время дистанционного обучения будет оцениваться тренером-преподавателем через обратную связь в электронном виде, либо через контрольные испытания по виду спорта после окончания дистанционного обучения.

Формы дистанционных образовательных технологий:

- дистанционное самообучение обучение в Интернете;
- видеоконференции;
- онлайн-тестирование;
- вебинары;
- электронная почта.

В обучении с применением дистанционных образовательных используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- компьютерное тестирование;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов.

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и
минимальное количество детей в группах**

Этап обучения	Возраст обучающихся	Кол-во чел. в группе	Кол-во занятий в неделю	Объем учебной подготовки в год	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	13 лет	15-20 чел.	1 занятия в неделю по 90 мин.	72 часа	Прирост показателей ОФП

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются обучающиеся от 6 лет и старше, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься спортом, но не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Формы занятий:

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам выполнение домашних заданий;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр видеозаписей;
- участие в соревнованиях.

В каникулярное время (июнь) организуется спортивно-оздоровительный лагерь. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

Формы подведения итогов:

- Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке один раз в год (май).

**2. Годовой учебный план
на 36 недель учебно-тренировочной деятельности (в часах)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)
1	Теоретическая подготовка	5	1	6
2	Общая физическая подготовка	3	15	18
3	Специальная физическая подготовка	3	15	18
4	Игровая подготовка	3	15	18
5	Контрольные испытания	1	1	2
6	Самостоятельная работа в каникулярное время	5	5	10
	Итого	20	52	72

3. Содержание программы

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола.

Программа СОГ предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами волейбола.

№ раздела	Тема занятия	часов
1	Теоретическая подготовка:	6
	1.1.Физическая культура и спорт в России.	2
	1.2.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
	1.3.Терминология, техника и тактика игры	1
	1.4.Оборудование и контроль	1
	1.5.Спортивные соревнования	1
2	2 Общая физическая подготовка:	18
	Гимнастические упражнения	3
	Сила	4
	Быстрота	4
	Гибкость	3
	Ловкость	4
3	Специальная физическая подготовка	18
	Прыгучесть	6
	Быстрота движений	6
	Упражнения для: - приема и передачи мяча, нападающих ударов - подач и блокирования	6
4	Игровая подготовка	18
	4.1. Подвижные игры с элементами волейбола	18
5	Контрольные испытания	2
	Нормативы	2

6	Самостоятельная работа в каникулярное время	10
---	---	----

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Тема занятий 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

Тема занятий 1.2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Тема занятий 1.3. Основы техники и тактики игры. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема занятий 1.4. Оборудование и инвентарь. Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема занятий 1.5. Спортивные соревнования. Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. ОФП, в зависимости от задач тренировки, можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Тема занятий 2.1. Гимнастические упражнения. Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Упражнения с набивными и теннисными мячами.

Тема занятий 3.3. Упражнения для развития приема и передач мяча. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для выполнения нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

Упражнения при блокировании. Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

Раздел 4. Игровая подготовка

Тема занятий 4.1. Подвижные игры с элементами волейбола. Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Игры: («Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи).

Раздел 5. Контрольные испытания

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 30 м, бег 30 м (5х6м), бег 92м.)

4. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на

общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

5. Врачебный контроль

Задачи, средства и формы врачебного контроля приведены в приказе Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Согласно документу, в ДЮСШ предусмотрены медицинские обследования обучающихся два раза в год:

- предварительное (при поступлении в спортивную школу или перед началом учебного года),
- периодические (этапный контроль каждые полгода в течении всего срока обучения).

Результатом врачебного контроля является справка из медицинского учреждения о допуске к занятиям спортом, предоставляемая тренеру каждые полгода.

6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к

конкретному соревнованию.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки.

В ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания (объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения);
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы воспитывается характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферического зрения находится в прямой зависимости от состояния тренированности. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов утомление наступит быстрее.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у волейболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий волейболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У волейболистов необходимо развивать наблюдательность -

умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств—важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

7. Восстановительные средства и мероприятия

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований, и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

8. Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в спортивно-оздоровительных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр городского и областного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Список литературы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт. – 1962. – 164 с.
2. Волейбол. Сборник статей. – М.: Всероссийская федерация волейбола. – 2000. – 64 с.
3. Волейбол: Справочник / Сост. А.С. Эдельман. – М.: Физкультура и спорт, - 1984. – 224 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт. – 1978. – 224 с.
5. Осколкова В.А., Сунгуров М.С. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт. – 1956. – 240 с.
6. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с.