**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДЮСШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Кузьмин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Принято методическим советом

протокол №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

(СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 10 ЛЕТ)

Программа разработана на основе

Федеральных государственных требований и с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта волейбол

тренерами-преподавателями по волейболу

МАУДО «ДЮСШ»

Разработчик тренер-преподаватель по волейболу МАУДО «ДЮСШ»

Аслалиева М.А.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин Нижневартовского государственного университета О.С. Красникова

г. Покачи

2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», с учетом Федеральных государственных требований спортивной подготовки по виду спорта волейбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30.08. 2013 г. № 680).

В основе программы нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

*Принцип системности* системность учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и на­грузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ по волейболу определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части - нормативную и методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе (табл. 1). Для спортивно-оздоровительного этапа программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства (см. табл. 16-20). В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

* содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

Основной показатель работы спортивной школы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной под­готовке. Это показано в таблицах 1-9.

**Спортивно-оздоровительный этап (СО)**. Эта форма работы охватывает всех желающих, 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 многолетних физкультурно-спортивных занятий.

*Таблица 1*

Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подго­товки | Минималь­ный возраст для зачисле­ния, лет | Минималь­ное число занимаю­щихся в группе | Макси­мальное количест­во учеб­ных часов в неделю |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | | | | |
| 1-й период | 6-8 | 15 | 6 |  |
| 2-й период | 9-17 | 15 | 6 |  |

1. **Учебный план**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 43 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (табл. 1, 2).

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

*Таблица 2*

Примерный учебный план на 43 недели тренировочной деятельности в ДЮСШ (в часах)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** | |
| **6-8 лет** | **9-17 лет** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 4 | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 160 | 100 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | 20 |
| 4. | Техническая подготовка | 60 | 90 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 10 |
| 6. | Интегральная подготовка | - | - |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - |
| 8. | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 8 | 10 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 10. | Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря (в год) | 258 | 258 |

*Таблица 3*

Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки и группы | Общая физич. | Спец. физич. | Техни­ческая | Такти­ческая | Интегральная |
| Спортивно-оздоровительный этап 6-8 лет | 65 | 4 | 29 | 2 | - |
| Спортивно-оздоровительный этап 9-17 лет | 44 | 80 | 42 | 6 | - |

**2. Методическая часть учебной программы**

**2.1. Характеристика содержания программы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы.

**2.2 .Техника безопасности в волейболе**

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в волейболе существуют определенные правила по соблюдению техники безопасности как в спортзалах, так и на открытых площадках. Эти правила обуславливаются необходимостью предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок.

Персонал спортивных учреждений должен строго соблюдать правила по технике безопасности, обучать этому своих воспитанников и следить за выполнением этих правил спортсменами. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Тренер должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить тренировочный процесс.

Особые требования предъявляются к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. Спортивные залы и размещение в них оборудования должны соответствовать строительным нормам, а также правилам по технике электробезопасности и пожаробезопасное для детско-юношеских спортивных школ. Количество мест в спортивном зале во время проведения массовых мероприятий устанавливается из расчета 0,7м2 на одного спортсмена. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения; до высоты 1,8 м стены не должны иметь выступов, а выступы, обусловленные конструкцией зала, следует закрыть панелями на ту же высоту. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления. Потолок зала и стены должны иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча.

Площадь раздевальных комнат для юных спортсменов рассчитывается таким образом, чтобы приходилось не менее 0,18м2 на каждое место. Шкафы устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами — не менее 1,5м. Запрещается загромождать проходы инвентарем, устанавливать зеркала и предметы оборудования.

В спортивном зале на видном месте вывешивается план эвакуации на случай пожара или стихийного бедствия, предусматривающий спасение занимающихся из всех помещений и мест проведения занятий, в том числе из вспомогательных помещений. Расстояние от наиболее удаленной точки пола до дверей, ведущих к эвакуационному выходу, не должно превышать 27м. Двери, предназначенные для эвакуации, запираются только изнутри, с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Спортивный зал и прилегающие к нему рекреации должны быть оборудованы пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря.

Открытые спортивные площадки располагаются в спортивной зоне на расстоянии не менее 10м от зданий. Спортивная зона должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5—0,8м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарник с неядовитыми, неколючими и непылящими плодами.

Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2м вокруг волейбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку волейбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Столбы (стойки) для крепления волейбольной сетки должны быть удалены не менее чем на 60см от боковых линий. Их обычно хорошо закрепляют в грунт. На верхний край волейбольной сетки накладывается металлический трос, который следует обмотать тесьмой и обшить лентой.

Волейбольный мяч должен быть круглым, без выступающих швов. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам. Давление внутри мяча должно составлять 0,48—0,52кг/см2. Если нет манометра, то пригодность мяча к игре можно определить, надавив пальцами на его поверхность (пальцы должны слегка, до 1см, деформировать поверхность мяча) или измерив, на какую высоту подскакивает мяч от пола. Мяч, падающий на пол с высоты 1м, должен подскочить на 45—50см. Вес мяча не должен превышать 280г.

Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояния между занимающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

Тренер по волейболу заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы. Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовывать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих волейболистов выполнять такие сложные приемы игры, как нападающий удар, подача на силу, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц — тогда не будет растяжений, вывихов и ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить занимающихся с принципом их работы.

Одежда для занятий волейболом должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в волейбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

**2.3. Организационно-методические указания**

Содержание работы с юными волейболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 9-19 лет.

Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия волейболом начинаются в 9-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий волейболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

**Первый этап** («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ДЮСШ.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

Выполнение задач, поставленных перед отделениями по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных волейболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

При определении тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества (табл. 10).

*Таблица 10*

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные** **показатели,**  **физические качества** | **Возраст, лет** | | | | | | | | | | |
| **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Длина тела |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Быстрота |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Гибкость | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Равновесие | **+** | **+** |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила). Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут в 8-10 и в 14 лет; для развития анаэробно-гликолитических механизмов - возраст 11-13 лет и 16-17 лет; для развития креатинофосфатного энергетического механизма -возраст 15-18 лет. У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в баскетбол или ручной мяч и т.д. большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной учебной группы.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; с различными специальными приспособлениями, тренажерами. Вес набивного мяча в подготовительных упражнениях для юношей 9-14 лет и девушек 9-16 лет 1-2 кг, для юношей 15 лет до 3кг. В упражнениях, подготавливающих к подачам и нападающим ударам, вес мяча 1 кг. Для юных волейболистов 14-16 лет вес гантелей 0,5-1кг. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизатором применяются с 13 лет.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями. Экспериментальные исследования показали, что их применение ускоряет процесс овладения рациональной техни­кой, что исключает в дальнейшем трудоемкую работу по исправлению у занимающихся ошибок. При современных требованиях к подготовке квалифицированных волейболистов без определенного минимума специального оборудования решение этой задачи невозможно.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.; по мере изучения технических приемов волейбола обучающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

**2.4. План схема годичного цикла подготовки**

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся спортивных школ определяется задачами, которые поставлены в конкретном Годичном цикле этапа многолетней подготовки.

В данном разделе на основе нормативов максимального объема тренировочной нагрузки дается структура годичного цикла: раскрываются объемы компонентов тренировки по недельным циклам для каждого года обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Примерный учебный план на 43 недели спортивно-оздоровительной группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Кол-во  часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1. Теоретическая подготовка | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 2. Общая физическая | 160 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 3. Специальная физическая | 10 |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  |  |
| 4. Техническая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5. Тактическая подготовка | 6 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 6. Интегральная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Контрольные испытания | 8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |
| Всего часов: | **258** | 26 | 25 | 26 | 26 | 25 | 26 | 25 | 26 | 26 | 27 |

**2.5. Педагогический и врачебный контроль**

Основная цель педагогического и врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г. № 1672). Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (волейболом); выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям волейболом и необходимости коррекции тренировочной, а также необходимость медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям волейбола и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: "соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требует дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебныx наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных нагрузках; оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, регистрируется электрокардиограмма.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

При проведении педагогического и врачебного контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технико-тактической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов.

Тестирование по ОФП обучающихся спортивных школ осуществляется один или два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: бег на 30 м; прыжки в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание на перекладине из виса (юноши) выполняется максимальное количество раз хватом сверху; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м производится на дорожке стадиона.

*Формы, задачи и средства врачебно-педагогического контроля*

*Этапный контроль.*

Задачи: выявление патологии, перенапряжения, оценка функционального состояния, соответствия между фактическим уровнем и планируемым.

Средства: опрос, визуальные наблюдения, перкуссия, аускультация, измерение АД, ЭКГ, ЭХО-графия, рентгенография, функции внешнего дыхания, эргометрия с газообменом и биохимией крови. Антропоморфологическое обследование, по показаниям РЭГ, ЭЭГ.

Информация: симптомы нарушений в состоянии здоровья - нет/какие; объем сердца МПК, ПАНО, кислородный пульс, максимальная мощность мышечной работы, максимальная величина лактата, кислородный долг.

Интерпретация, заключение: 1) о возможности занятий волейболом по состоянию здоровья; 2) о коррекции тренировочных нагрузок, лечебно-реабилитационных мероприятий; 3) о соответствии функционального потенциала возможностям высоких достижений в волейболе; 4) о соответствии антропоморфологических параметров требованиям волейбола; 5) о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния и рекомендации по коррекции тренировочных нагрузок.

*Оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.*

Задачи: выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные нагрузки. Обследование гигиенических условий тренировок (помещение, состояние воздушной среды, одежда, обувь). Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

Средства: опрос, визуальное наблюдение, пальпация, аускультация, измерение АД, ЭКГ, определение гемоглобина, лейкоцитов, молочной кислоты, РН-крови, санитарно-гигиеническое обследование условий тренировок и оценка методик занятий.

Информация: симптомы начальной стадии заболевания, перенапряжения (нет/ какие). Соответствие планируемому эффекту тренировочных нагрузок и ФСО (ЧСС, молочная кислота, мочевина, признаки утомления). Соответствие условий и методики занятий гигиеническим требованиям.

Интерпретация, заключение: при наличии патологии - прекращение, прерывание, коррекция учебно-тренировочного процесса, лечебно-реабилитационные мероприятия. При несоответствии внешних и внутренних параметров нагрузки делается заключение о функциональном состоянии учащегося: «соответствует планируемому», «выше», «ниже», производится коррекция тренировочных нагрузок. При несоответствии условий и методик занятий гигиеническим требованиям делается соответствующее заключение, даются рекомендации.

**2.6. Теоретическая подготовка**

**2.6.1. Спортивно-оздоровительный этап (6 часов в год)**

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. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

1. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
2. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.
4. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
5. *Основы техники и тактики* избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
6. *Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта. Понятие о методике тренировки. Факторы, обусловливающие эффективность обучения, тренировки.
7. *Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочной деятельности.
8. *Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства.

**2.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

**2.7.1. Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке (см. раздел «Психологическая подготовка»).

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению: рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1. организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;
2. формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;
3. воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
4. воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;
5. нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики -планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
6. эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;
7. физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширения знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;
8. работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

**2.7.2. Психологическая подготовка**

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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.

*1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.* В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного волейболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

*2. Развитие процессов восприятия.* Специфика волейбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у волейболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Волейболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У волейболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования, и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

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

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

Надо научить юных волейболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

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

*4. 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.

1. *Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность волейболистов как в процессе учебно-тренировочных занятий. Обучение юных волейболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы обучающиеся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной деятельности.
2. *Воспитание волевых качеств.* Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.

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 (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности. Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов кигре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

* обучающиеся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
* применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
* произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
* применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других - воздействует успокаивающе;
* воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Режим в период тренировочной работы имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30мин, другому - 10мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3-минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам - для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

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.

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

В заключение следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

**2.8. Программный материал для практических занятий**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подго­товки юных спортсменов.

*На спортивно-оздоровительном этапе* занимающиеся должны освоить «школу» основных видов двигательных действий, жизненно важных навыков и умений - формирование правильной осанки, ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, со скалкой), метания (бросания), лазанье, упражнения в равновесии, плавание, ходьба на лыжах, [езда на велосипеде](http://www.lightinthebox.com/ru/Outdoor-Cycling-Hiking-High-Power-Zoom-Focus-Head-light-Q7-BC0513004-_p191552.html) (велотренажере). Существует много «оздоровительных систем», которые можно использовать в работе спортивно-оздоровительных групп при соблюдении определенных правил: аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, калланетика и др. Содержание занятий по волейболу в спортивно-оздоровительных группах определяется на основании материала для начального и тренировочного этапов.

**2.8.1. Физическая подготовка (для всех этапов)**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

*Общая физическая подготовка* направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать 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. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Всостав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4г (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отно­шению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

*Бег* с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6кг).

*Упражнения с отягощениями* (мешок с песком до 10кг для девушек и до 20кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многократные *броски набивного мяча* (1 -2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). Тоже, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.н.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячеметом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4—6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние 5-10м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укреплённому на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера (посылаемого мячеметом) у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Обучающийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укреплённого на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

**2.9. Восстановительные средства и мероприятия**

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

**Восстановительные средства и мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| **1** | **2** | 3 | **4** |
| Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений; *срочное восстановление,* происходящее сразу после окончания работы; *отставленное восстановление,* которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление -* восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия.

*Педагогические средства* восстановления включают:

* рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
* построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, 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 приемов и тактических действий.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства* восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические средства* восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

После тренировочного микроцикла для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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

**2.10. Инструкторская и судейская практика**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе в последние *5-10-й* годы подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

*Первый год.*

1. Освоение терминологии, принятой в волейболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

*Второй год.*

1. Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

*Третий год.*

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

*Четвертый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-волейболу и волейболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

*Пятый год.*

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.
4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В. А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К.К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К.К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры/Подред. Л.Б.Кофма-на. - М., 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. -М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.

*Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

Интернет-ресурсы:

1.http://www.volley.ru/ - Всероссийская федерация волейбола