

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № 5
от «28» февраля 2023 года



«СВЕРЖДАЮ»

МАУ ДО СШ «Юность»
Н.Г. Шмалько
35
марта 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА
«ШКОЛА МЯЧА»
(ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ)**

Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: от 5-6 лет
Форма обучения: очная
Программа реализуется: на бюджетной основе
ID – номер Программы в Навигаторе: _____

Разработчики:
Методист –
Шумакова Елена Александровна
Тренер-преподаватель –
Шмалько Юлия Владимировна

станция Новомышастовская 2023 год

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № _____
от «__» _____ 20__ года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУ ДО СШ «Юность»
_____ Н.Г. Шмалько
приказ № _____
от «__» _____ 20__ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА
«ШКОЛА МЯЧА»
(ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ)**

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 5-6 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: _____

Разработчики:

Методист –

Шумакова Елена Александровна

Тренер-преподаватель –

Шмалько Юлия Владимировна

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика волейбола	3
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	4
1.3. Структура системы подготовки и наполняемость групп	6
1.4. Планируемые результаты.....	8
2. Содержание Программы	8
2.1. Учебный план	8
2.2. Содержание программного материала	9
2.2.1. Теоретическая подготовка	9
2.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	9
2.2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	10
2.2.4. Контрольные испытания (система контроля и зачётные требования) ..	12
3. Условия реализации Программы	18
3.1. Кадровое обеспечение Программы	18
3.2. Материально-технические условия реализации Программы.....	18
3.3. Учебно-методическое обеспечение Программы	18
3.4. Психологическая подготовка волейболиста	20
3.5. Методико-восстановительные мероприятия и медицинское обследование волейболиста	24
3.6. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма	27
4. Перечень информационного обеспечения	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика волейбола

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками через сетку. Игру назвали «Волейбол». В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу (далее «Программа»), разработана в соответствии современных нормативных документов в области образования, физической культуры и спорта, учетом действующих нормативно-правовых документов и федеральных государственных требований к составлению программ, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 40.09.2014г № 1726-р;
- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г № 193;

- Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020г.).

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Направленность Программы - физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол, укрепление здоровья, содействует правильному физическому развитию детей. Программа предназначена для образовательных организаций, реализующих общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Цель Программы –обогащение двигательного опыта детей 5-6 го года рождения. Привлечь максимально возможное число детей к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи образовательной Программы:

1. Научить детей владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоение техники игры в волейбол, способствование совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечнососудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.
3. Познакомить дошкольников с историей игры волейбол.
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели.
8. Воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
9. Освоить технику игры в волейбол.

Актуальность Программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно

воздействует на все системы детского организма. Занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Новизна Программы заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка через занятия волейболом. Хотя программой предусмотрено уделить большее количество учебных часов не только физической подготовке воспитанников, но и на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся определиться со специализацией и перейти к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта волейбол. Так же новизна программы заключается в том, что реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что программа ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность данной программы.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Основополагающие принципы Программы:

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических принципов;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

-принцип доступности,

-принцип последовательности (определяет последовательность изложения программного материала, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической подготовки),

-принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и комплексного контроля),

- принцип индивидуализации (предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка).

Отличительные особенности Программы:

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

1.3. Структура системы подготовки и наполняемость групп.

Адресат Программы - лица в возрасте 5-6 лет. К обучению по Программе допускаются лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся производится при наличии заявления родителей (законных представителей), медицинской справки установленной формы (письменное разрешение врача к занятиям избранным видом спорта). Индивидуальный отбор приема на обучение по Программе не проводится.

Формирование группы осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих и не имеющих медицинских противопоказаний.

Уровень и сроки реализации Программы:

Программа относится к базовому уровню и рассчитана на 1 год обучения (42 недели) 189 часа в год, из которых от 10% до 20% составляет работа по планам самостоятельной подготовки. Количество часов в неделю составляет 4,5 часов. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (30 минут), с учетом возрастных особенностей занимающихся не должно превышать 2,5 академических часов в день. Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Формы обучения:

Обучение ведётся в очной форме и на русском языке.

Основными формами занятий являются:

- групповые, индивидуальные и самостоятельные теоретические и практические занятия по заданию тренера (направленные на общую, специальную физическую и технико-тактическую подготовку);
- лекции и беседы;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие в соревнованиях.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является практические занятия и соревнования. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, техники и тактики волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю: 2 часа и 2,5 часов (1 час = 30 мин.). Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Наполняемость групп - максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

1.4. Планируемые результаты

Результатом обучения детей по данной программе обучения будут следующие знания, умения и навыки:

1. Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
2. Освоят технику игры в волейбол.
3. Дошкольники познакомятся с историей игры волейбол.

4. У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
5. Дошкольники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
6. Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.
7. Знать общие основы волейбола;
8. Расширят представление о технических приемах в волейболе.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Учебный план Программы составлен из расчёта 42 недели занятий непосредственно в условиях учреждения, которые включают изучение и освоение предметных областей программы и осуществляются в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Учебный план программы содержит: наименование предметных областей (разделов) и общее количество часов на их изучение (с указанием теоретических и практических видов занятий, а также форм контроля).

Таблица 1

Учебный план распределения учебных часов на год

Разделы / предметные области	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	11	11	0	Беседы
Общая физическая подготовка	100	5	95	Тестирование уровня ОФП
Специальная физическая подготовка (специальные подводящие упражнения, подвижные и спортивные игры и эстафеты)	70	6	64	Тестирование уровня ОФП
Контрольные испытания	8		8	Тестирование уровня ОФП
ИТОГО:	189	22	167	

2.2. Содержание программного материала

2.2.1. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного

минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта представлены в таблице 2.

Таблица 2

Рекомендуемый перечень тематических разделов

№	Тематический раздел	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России, история развития волейбола в мире и России.	2
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.	2
3	Гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде. Врачебный контроль и самоконтроль. Причины травматизма и правила оказания первой помощи при травмах.	2
4	Методика самостоятельных занятий физической культурой и избранным видом спорта. Методика составления упражнений направленных на развитие различных физических качеств.	2
5	Правила игры в волейбол. Места занятий и инвентарь.	3
	ВСЕГО	11

2.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть:

- Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, на месте и в движении, с собственным весом и отягощениями.

- Выполнение строевых упражнений: основная стойка, построение в шеренгу и колонну по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время, размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.
- Разновидностей ходьбы: (на носках, пятках, внутреннем своде стопы, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).
- Разновидностей бега: в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, по заданию, с предметом в руках.
- Разновидностей прыжков: на двух и на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20-30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.
- Выполнение акробатических и гимнастических упражнений: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации.
- Использование подвижных игр: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Серая утка», «Тяни в круг», «Сильный удар», «Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Перелет птиц», «Коршун и наседка», «Горелки», «Ловишки с лентами», «Ловишки с мячом», «Кто самый меткий», «Медведи и пчелы», «Стоп», «Второй лишний», «Волшебная скакалка», «Прыжковая эстафета», «Сбей кеглю», «Пас», «Мяч водящему», «Полоса препятствия», «Волки и овцы», «Перемена места», «Бег шеренгами», «Змейка», «Будь ловким», «Ловля обезьян», «Пас по кругу», «Рыбки», «Построй шеренгу, круг и колонну», «Тройка», «Стоп», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Салки – не попади в болото», «Жмурки», «Собери флажки», «Будь внимательным», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Совушка», «Чья колонна быстрее построится», «Быстро возьми», подвижные игры с элементами волейбола.
- Использование эстафет: с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов.

2.2.3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Благодаря специальной физической подготовке у юных волейболистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Теоретическая часть: Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства ОФП. Основные физические качества (быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость и координация).

Практическая часть:

- Упражнения на развитие быстроты: Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5*. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Челночный бег на 5-8-10 м.(общий пробег за одну попытку до 30 м.) Эстафетный бег. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног взмахом рук вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд и боком. Прыжки по ступенькам. Прыжки в глубину с места. Спрыгивание с высоты (до 40 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски мяча на дальность за счёт энергичного маха рукой вперёд. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Серии прыжков в основной стойке волейболиста толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом. Из основной стойки волейболиста многократные рывки на 3-4 м. с броском в сторону летящего мяча. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

- Упражнения для развития выносливости: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90*,180* или 360*, прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд. Многократное выполнение в течение 3-5 мин. приёмов приёма и передачи мячей, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное повторение ловли мячей набрасываемых несколькими партнёрами, в разные зоны площадки, в прыжке с минимальными интервалами отдыха.

- Упражнения для развития игровой ловкости: Кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя различные способы приёма и передачи над собой, у стены, в парах и группах. Парные и групповые упражнения с передачами мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места, доставая головой подвешенный мяч. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. Прыжки со скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком.

2.2.4. Контрольные испытания (система контроля и зачётные требования)

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится посредством использования специальных контрольных тестов, характеризующими уровень развития физических качеств.

Программой предусматривается в начале года проводить входное тестирование. В течение всего учебного года 1 раз в месяц проводится зачетное занятие при выполнении контрольных упражнений. В конце обучения предполагает итоговое контрольное тестирование. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучающихся и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Положительная динамика уровня физической подготовки характеризует успех и положительное освоение программы. Результаты итоговой аттестации (тестирования) сравниваются с результатами первичного контроля (входное тестирование). Если результаты улучшаются, то отмечаем успешное освоение программы.

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно, оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Тесты по определению скоростно – силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1 кг.) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из – за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет —

кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, шири на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Челночный бег 3х 10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны.

Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель включает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходим показ.

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров.(в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Тренеру-преподавателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м;

Тесты по определению силовой выносливости.

Подъем туловища в сед(за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V_1 - V_2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

$$1/2(42+46)$$

Таблица 3

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Настоящий раздел представляет краткое описание общей методики работы по данной Программе.

3.1. Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по волейболу. Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал или площадка,
- волейбольные мячи – 20 штук;
- набивные мячи – 5-10 штук;
- мячи баскетбольные - 5 штук;
- мячи волейбольные - 5 штук;
- сетка для мячей, 1 штука;
- скакалки, 20 штук;
- стойки - 4 штуки;
- волейбольная сетка – 2 штуки;
- гимнастические маты – 2 штуки;
- секундомер;
- свисток;
- планшет магнитный.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса: обучение проходит в очной форме, в основном в групповых занятиях по теоретической и (или) практической подготовке. Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Используются обучающие методы:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ, обсуждение игровых моментов;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ и просмотр видеоматериалов и игр;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Методы стимулирования и мотивации детской деятельности

- эмоциональные методы: поощрение, порицание, создание ситуации успеха, стимулирующее оценивание;
- познавательные методы: познавательный интерес, выполнение творческих заданий, развивающая кооперация;
- волевые методы: предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, познавательные затруднения, прогнозирование деятельности.
- социальные методы: создание ситуации взаимопомощи, поиск контактов и сотрудничества, заинтересованность в результатах.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия (теоретические, практические, комплексные),
- открытые занятия,
- учебные игры,
- соревнования, турниры,
- дидактические материалы.

Методика теоретической подготовки волейболиста

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития волейбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене волейбола. Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теории и методике физической культуры и спорта.

Методика физической подготовки волейболиста

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Благодаря специальной физической подготовке у юных волейболистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

3.4. Психологическая подготовка волейболиста

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсмена. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть спортивной подготовки юных волейболистов. Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

Волейбол как спортивную игру отличает значительная эмоциональность и интеллект. Деятельность игрока определяется характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия волейболистов основываются на зрительных восприятиях. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества игрока.

Игра предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление игроков к быстро меняющимся условиям в игре, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. 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:

1.1. 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, равносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности волейболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. Развитие процессов восприятия. Специфика волейбола требует совершенствование 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, «чувство 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 на 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».

1.3. 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 воспринимать 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.

1.4. 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.

1.5. Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают 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 обучающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной соревновательной деятельности.

1.6. Воспитание волевых качеств важнейшее условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной 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.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям 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.

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

- 1) обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.;
- 2) 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;
- 3) воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

Режим в период тренировочной работы и соревнований 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.

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

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

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе игры.

Программный материал:

Основные понятия и требования к уровню психической подготовленности волейболиста.

Виды психической подготовки. Общая психическая подготовка. Методические основы формирования психических качеств, обуславливающих уровень спортивных достижений в волейболе.

Специальная психическая подготовка. Предстартовые психические состояния спортсменов. Средства и методы психического воздействия в условиях предстартовой подготовки. Психолого-педагогические условия формирования команды. Лидерство как специфический компонент психической подготовки.

3.5. Медико-восстановительные мероприятия и медицинское обследование волейболиста.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 7).

Таблица 4

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	2	3	4
Этап спортивного оздоровления			
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. Сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Восстановительные процессы подразделяются 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 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 учащихся 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; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных 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, упражнение 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, 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, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований 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).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течении нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

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.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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.

Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное – при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) – один раз 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 или соревновательной деятельности, 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 и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма юного спортсмена.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных 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, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсмена после тренировки, соревнований. 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.

Перед соревнованиями врачебное обследование юных спортсменов включает осмотр, регистрацию электрокардиограммы, использование функциональных проб исследования системы кровообращения с целью оценки функционального потенциала спортсменов и эффективности их использования в соревновательной деятельности.

3.6. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Основными причинами травматизма являются:

Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований. Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий по видам спорта, соревнований, неквалифицированное составление программы соревнований, нарушение их правил; перегрузка программы и календаря соревнований; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп, занимающихся сложными в техническом отношении видами спорта в зале, на площадке; неорганизованная смена снарядов и переход с места занятий; проведение занятий в отсутствие тренера-преподавателя.

Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Часто причиной травмы является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок; перенос средств и методов тренировки квалифицированных спортсменов на обучающихся начального этапа подготовки. Кроме этого, причинами травм являются недостатки учебного планирования, которое не может обеспечить полноценную общефизическую подготовку и преемственность в формировании и совершенствовании у обучающихся двигательных навыков и психофизических качеств.

Недостаточное материально-техническое оснащение занятий: малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты, отсутствие зон безопасности на спортивных площадках, неровность футбольных полей, отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты). Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления), его несоответствие особенностям вида спорта. Вероятность получения травм возрастает при плохой подготовке мест и инвентаря для проведения занятий и соревнований (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов, несоответствие массы снаряда возрасту занимающихся).

Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок: плохая вентиляция, недостаточное освещение мест занятий, запыленность, неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза). Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация обучающихся.

Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация судей и тренеров.

Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований. Причинами травм, иногда даже со смертельным исходом, могут

стать допуск к занятиям и участию в соревнованиях учащихся без прохождения врачебного осмотра, невыполнение тренером и спортсменом врачебных рекомендаций по срокам возобновления тренировок после заболевания и травм, по ограничению интенсивности нагрузок, комплектованию групп в зависимости от степени подготовленности.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований. В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований организаторами, тренерами-преподавателями, обучающимися.

Профилактика спортивного травматизма заключается в устранении факторов, приводящих к повреждениям, и заключается в следующем:

- осуществление постоянного контроля состояния мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- изучение учащимися инструкций по охране труда и мерам безопасности при занятиях определённым видом спорта;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния занимающихся (спортсменов);
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование занимающихся (спортсменов);
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.;
- индивидуальный подход к занимающимся видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с занимающимися (строгая дисциплина на занятиях, товарищеская взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
11. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
12. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
13. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
14. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
15. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.
16. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду»
17. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. «Воспитатель по физической культуре в ДОУ». - М., 2004
18. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
19. Поляков С.Д., Хрущев С.В. «Мониторинг и коррекция физического здоровья дошкольников» Методическое пособие. – М., 2006
20. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития». – М., 2005
21. Соломенникова О.А., Комарова Т.С. «Педагогическая диагностика развития детей перед поступлением в школу». – М – 2007
22. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М., 2005