

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа №1»  
Комсомольского муниципального округа Чувашской Республики



**Дополнительная  
общеобразовательная  
программа  
"Волейбол"**

**Направленность:** Физкультурно-спортивная

**Уровень сложности:** базовый

**Возраст обучающихся:** 10-15 лет

с. Комсомольское

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	8
3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	8
3.2. Методика и содержание.....	53
3.3. Средства и методы обучения.....	63
3.4. Различные виды спорта и подвижные игры.....	66
3.5. Спортивное и специальное оборудование.....	68
3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	69
3.7. Требования техники безопасности.....	71
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	72
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	73
5.1. 1. Текущий контроль.....	73
5.1.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня освоения Программы (КПН).....	74
5.1.3. Аттестация.....	74
5.1.4. Медико-биологический контроль.....	76
5.1.5. Педагогический контроль.....	77
6. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	77
6.1. Требования к знаниям и умениям занимающихся.....	77
6.1.1. КПН.....	77
6.1.2. Содержание и методика контрольных испытаний.....	77
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	80

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Волейбол** (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Спортивная дисциплина «Волейбол» (ее еще называют классический волейбол) характеризуется тем, что в игре, на площадке размером 18х9м, всегда участвуют по 6 игроков от каждой команды. Партия выигрывается командой, которая первая наберет 25 очков с преимуществом минимум в два очка. Победителем считается команда, которая выиграет три партии.

Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Он является одним из самых популярных игровых видов спорта. Его зрелищность, динамичность и особая энергетика неизменно привлекают внимание многочисленных болельщиков.

Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
- Приказ Минспорта России от 15.11.2018г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
- законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

Предпрофессиональная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и в избранном виде спорта «Волейбол»;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предусматривает один уровень сложности - базовый.

Базовый уровень предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Вид спорта «Волейбол».

Вариативные предметные области базового уровня:

- Различные виды спорта и подвижные игры;
- Спортивное и специальное оборудование.

Цели:

- развитие двигательной системы обучающегося.
- формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
- оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития обучающегося.

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
  - подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же году обучения.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится решением тренерского совета на основании, представленных тренером, протоколов контрольно-переводных нормативов и обуславливается стажем занятий обучающегося, уровнем его общей,

специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

С учетом специфики вида спорта «Волейбол» определяются следующие особенности обучения:

-комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития обучающихся;

-в зависимости от условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, обучение по виду спорта «Волейбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку.

-допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при условии не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и разницы в возрасте не более 3 лет.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся, осуществляется ежегодно до 15 октября текущего года;

Обучающиеся, успешно проходящие подготовку по дополнительной предпрофессиональной программе по командным игровым видам спорта «Волейбол» и выполняющие требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем году обучения могут быть переведены на программу спортивной подготовки.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 6 лет. Допускается зачисление обучающегося в группу при условии достижения необходимого возраста в календарный год поступления.

Минимальное количество обучающихся в группах- 10 человек

Максимальное количество обучающихся в группах – 30 человек

Срок обучения – 6 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих обучение по предпрофессиональной программе 17 лет включительно.

Планируемые результаты освоения предпрофессиональной программы:

В предметной области **«теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание история развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **«общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«вид спорта - волейбол»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
- овладение основами техники и тактики волейбола;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в волейболе;
- знание требований техники безопасности при занятиях волейболом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по волейболу.

В предметной области **«различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами волейбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования для волейбола;
- умение использовать спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный № 33660).

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МАУ ДО ДЮСШ «Кетне» в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона. «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-

ФЗ.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

- годовой план учебного процесса (Приложение 1)
- календарный учебный график (Приложение 2);
- расписание учебных занятий (Приложение 3)

### **2.1. Объем учебной нагрузки**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по командным игровым видам спорта «Волейбол», ведется в соответствии с планом учебного процесса и с календарным учебным графиком, рассчитанным на **46** недель.

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности					
	1-й год	2 -й год	3 -й год	4-й год	5-й год	6-й год
Количество часов в неделю	4-6	4-6	6-8	6-8	8-10	8-10
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	184-276	184-276	276-368	276-368	368-460	368-460
Общее количество занятий в год	138-184	138-184	184-230	184-230	184-230	184-230

### **2.2. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему плана учебного процесса.**

Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана
Обязательные предметные области	
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25
Общая физическая подготовка	20-30
Волейбол	15-30
Вариативные предметные области	
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
Спортивное и специальное оборудование	5-20

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1 Теоретические основы физической культуры и спорта**

#### **3.1.2. История развития волейбола.**

Классический волейбол, который изначально назывался “минтоннет” (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган — выпускник Спрингфилда и колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA). В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Как ни странно, Джеймс — белый :).

Спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

Первая волейбольная сетка была позаимствована из тенниса и в высоту составляла 197 см. (6'6" дюйма). В качестве мяча использовалась баскетбольная камера. Позже на конференции молодых христиан YMCA игре дали имя “волейбол”, а в 1897 году появились первые официальные правила:

Габариты площадки: 7,6 × 15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), окружность мяча 63,5-68,5 см. (25-27 дюймов), масса мяча 340 г. Количество игроков на площадке тогда было неограниченно, как и количество касаний мяча. Очко засчитывалось только при собственной подаче. Неудачную подачу можно было повторить. Партия до 21 очка.

Игра развивалась в последующее столетие. подача в прыжке и атакующий удар были впервые продемонстрированы на Филиппинах в 1916 году. Стало ясно, что стандартные правила не подходили для турнира, и в 1928 году была создана USVBA (Ассоциация США по волейболу).

Два года спустя, в 1930-м, была сыграна первая партия два-на-два в пляжный волейбол. Хотя профессионально этот вид спорта возник намного позже. Первая пляжная ассоциация волейбола появилась в Калифорнии (1965), а сообщество профессиональных игроков, объединенных под эгидой АВП (американские волейбольные специалисты), в 1983 году. Со временем улучшалась и тактика игры. Появилась связка «прием-пас-удар». Нападающий удар у профессиональных игроков был настолько мощным, что требовалось ставить блок тремя игроками. Появились «обманные удары», скидки мяча и «короткий удар» — нападение с низкого паса.

#### ***Хронология значимых событий в волейболе.***

В 1900 году создан специальный мяч для волейбола .

В 1916 году, на Филиппинах, были введены атакующий удар и силовая подача в прыжке.

В 1917 году — партия ведется не до 21, а до 15 баллов. Высота сетки для мужчин составила 243 см.

В 1918 году было регламентировано количество игроков на площадке: шесть. Либеро — принимающий, игрок первого темпа — пасующий, двое игроков второго темпа — атакующие и блокирующие, а также двое диагональных. Это ключевое правило не изменилось до сих пор.

В 1920 году — правило «не более трех касаний на одной половине поля».

В 1922 году — первый национальный чемпионат ИМКА, проходивший в Бруклине, Нью-Йорк. Были представлены двадцать семь команд из 11 штатов.

1925 год — размер площадки 18 x 9 метров. Длина окружности волейбольного мяча 65-67 см, а вес мяча – 250-280 г.

1925 г. в Москве — утверждение первых официальных правил в России.

1926 г. — первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 г. — на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

В 1928 году, стало ясно, что нужны турниры и правила, поэтому была сформирована Ассоциация США по волейболу (USVBA). Первый Открытый чемпионат США проходил на открытом воздухе.

В 1930 году — первая игра два-на-два (родоначальник пляжного волейбола).

В 1934 году — были одобрены и признаны национальные судья по волейболу.

В 1937 году на конференции ААУ в Бостоне, были приняты меры для признания американской Ассоциацией волейбола в качестве официального национального органа в

США.

В 1947 году — создана Международная федерация волейбола (FIVB).

В 1948 году — первый турнир по пляжному волейболу.

В 1949 году — Чемпионат Мира по волейболу проходил в Праге, Чехословакия. Советские спортсмены занимают на нем первое место.

В 1964 году волейбол был представлен на Олимпийских Играх в Токио.

В 1965 году сформирована Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола (CBVA).

В 1983 году была образована Профессионалов Волейбольная Ассоциация (АВП).

В 1986 году была сформирована Профессиональная Женская Волейбольная Ассоциация (WPVA).

В 1990 году — создана Всемирная волейбольная Лига.

В 1995 году — волейболу 100 лет!

В 1996 году пляжный волейбол стал Олимпийским видом спорта.

### **3.1.3. История развития волейбола в России**

Первое явление волейбола советским людям произошло в 1920 году Поволжье. С 1925 года волейбол развивается на Украине и Дальнем Востоке. По инициативе Феликса Эдмундовича Дзержинского в 1923 г. было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо» по волейбольной дисциплине.

1925 г. в Москве — утверждение первых официальных правил в России.

1926 г. — первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 г. — на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

Привлечению молодежи к занятиям волейболом способствовал введенный в 1931 – 1932 гг. физкультурный комплекс ГТО, одной из задач которого было улучшение общей физической подготовки. На этой базе повышалось мастерство волейболистов, расширялись технические возможности игроков и команд. Волейбол начинает входить в программы многих крупных соревнований. В 1932 г. была создана Всесоюзная секция волейбола, а с 1933 г. стали регулярно проводиться первенства Советского Союза.

1935 г. — первые международные встречи сборной СССР и Афганистана. В двух играх победили советские спортсмены.

Начиная с 1949 года проводятся первые мужские чемпионаты мира.

С 1952 — первые женские чемпионаты мира по волейболу.

На первом же ЧМ сборная СССР заняла первое место, а женская сборная в том же году заняла первое место в Чемпионате Европы. С того времени наши спортсмены и до сих пор в рядах лучших на мировой арене.

Уже в 1964 году волейбол бы включен в программу Олимпийских игр, проходивших в Токио.

На этих соревнованиях золото взяли волейболисты СССР, и волейболистки Японии.

За все время прохождения Олимпийских игр российские волейболисты и волейболистки 7 раз становились олимпийскими чемпионами.

Из года в год росло количество международных соревнований и турниров.

С 1965 г. установилась следующая последовательность: волейбольный турнир на Олимпийских играх, в следующем году – кубок мира, затем – первенство мира, затем – первенство Европы, и вновь Олимпийские игры.

### **3.1.4. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, Физическая культура и спорт в России**

Значение физической культуры как социального феномена по мере развития общества будет повышаться. Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения и наркомании. В связи с этим очевидна ярко выраженная экономическая значимость физической

культуры. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на развертывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека.

Все большая роль отводится физической культуре не только в деле профилактики заболеваний и укрепления здоровья, но и как совокупности эффективных психорегулирующих и воспитывающих средств и методов. Оптимальная двигательная активность человека - необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы.

Занятия физической культурой для всех детей должны рассматриваться как необходимые инвестиции в будущее общества. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психическое развитие детей, способствуют социализации личности, снижают показатели вредных привычек у молодежи, а также вероятность ухода подростков из школы.

### **3.1.5 .Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности роль физкультуры и спорта в формировании личности повышение социальной роли физической культуры и спорта.**

**Спорт** как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего от личных, индивидуальных качеств – честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных факторах развития современного спорта, которые серьёзно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие и т.п. Поэтому всё чаще возникает вопрос: «Гуманен ли современный спорт, что необходимо сделать, чтобы сохранить этот феномен для благородных целей развития личности и общества?». По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные способности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт. Процесс коммерциализации и профессионализации приняли чрезмерный и необратимый характер. В конце XX века профессиональный спорт стал составной частью международного спортивного олимпийского движения.

**Социализация спортсмена.** Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив – это

новые агенты социализации, конкретные люди, ответственные за воспитание и образование, обучение культурным нормам и образцам поведения, обеспечивающие эффективное освоение новой социальной роли, в которой оказывается юный спортсмен. Для каждого человека особенно важна первичная социализация, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьёй, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. Среди агентов первичной социализации далеко не все играют одинаковую роль и обладают равным статусом. По отношению к ребёнку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники, напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком – то смысле, с одной стороны ровесники, а с другой родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижения высоких результатов.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребёнка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях. Термин “вторичная социализация” охватывает те социальные роли, которые стоят во втором эшелоне влияния, оказывают менее важное воздействие на человека. В спорте ими могут быть – руководители спортивных школ, клубов, судьи. Контакты спортсмена с такими агентами происходят реже, они менее продолжительны, а их воздействие, как правило менее глубокое, чем у первичных агентов.

Спортсмен, как и любой другой человек, переживает несколько стадий социализации. Классификацию стадий социализации спортсмена путём включения его в спортивную деятельность можно связать с этапами формирования его спортивной карьеры. Если принять этот принцип, то можно выделить следующие стадии социализации:

1. Включение в спортивную деятельность.
2. Занятия детско – юношеским спортом.
3. Переход из любительского в профессиональный спорт.
4. Завершение спортивной карьеры и переход к другой карьере.

Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируется интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Этот период очень важен для юного спортсмена. Новый круг общения, первая проба сил, первые победы и неудачи создают условия для формирования спортивного характера. Немногие дети могут успешно пройти этап спортивной подготовки. Более одной трети прекращают занятия спортом ещё в детском возрасте, Однако оставшиеся в спорте юные спортсмены, совершенствуясь в спортивном мастерстве, вступают в новую фазу социальных отношений. Выезды на соревнования в другие города и страны, получение первых гонораров, спортивные победы позволяют спортсмену активно интегрироваться в общественную жизнь, усваивать образцы и нормы поведения, формировать социальные установки. Этот этап, как правило, связывается со второй стадией социализации спортсмена. Возрастает количество соревнований, переезды, сборы, новые спортивные базы, тренировочный процесс, организуемый, как правило, за границей, формирует новый социальный опыт, создаёт новые ценности и ориентации. Большую роль в данной стадии социализации играют экономические отношения, которые складываются между спортсменом и тренером. Третью стадию социализации символизирует расцвет спортивной карьеры. Спортсмен подчиняет образ жизни интересам спортивного клуба, команды, коллектива, который обеспечивает его эффективную спортивную подготовку. Наряду с тренером особое место в его жизни занимают массажисты, врачи, менеджеры. Для четвёртой стадии социализации характерны период завершения спортивной карьеры и переход к другой профессиональной карьере. Как правило, у спортсменов это один из

сложных жизненных периодов. Решение закончить спортивную карьеру часто связывается с травмой, снижением спортивных результатов, отбором в сборные команды и т.д. Негативные ситуации провоцируют спортсмена на психологический кризис. Важную роль в преодолении негативных моментов в жизни спортсмена должны сыграть руководители спортшколы, тренеры, близкое окружение. Общество должно гарантировать спортсмену возможности эффективной социальной интеграции. Для решения этой проблемы необходимо создать правовую основу, законодательно утвердить статус профессионального спортсмена.

Социальная ответственность спортсмена. Современный спорт, выполняя многочисленные социальные функции, становится полифункциональным и многомерным. Ему по силам решение необычайно широкого круга задач, начиная с укрепления здоровья населения, отвлечения молодёжи от пагубного влияния улицы, удовлетворения спроса на зрелищные услуги, защиты чести страны, формирование патриотизма и т.д. Многообразие социальных функций стало основанием для классификации и типологии разновидностей спорта, среди которых явно сформировались следующие направления:

- массовый спорт (народный ординарный “спорт для всех”);
- спорт высших достижений (олимпийский спорт, большой спорт);
- профессиональный (коммерческий) спорт.

Каждый, кто связывает свою жизнь со спортом, решает индивидуальные задачи в рамках тех возможностей, которые содержатся в той или иной разновидности спорта.

Так массовый спорт позволяет человеку независимо от возраста сохранить здоровье, интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. В то же время, занимаясь массовым спортом можно помнить о социальной ответственности, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность. Особенно это касается юных спортсменов. Необходимо найти оптимальный вариант для совмещения обучения в образовательной школе и спортивной подготовке. Тренеры должны и заботиться о спортивной форме юных спортсменов, и воспитывать у них чувство социальной ответственности за свою будущую жизнь. Выдающийся спортсмен формируется не только на тренировках: учёба в школе, чтение книг, посещение музеев и театров, помощь родителям и младшим – необходимые условия для формирования личности спортсмена. Высокая социальная ответственность ложится на спортсмена, достигшего профессионального мастерства даже на уровне мастера спорта, не говоря уже о членах сборной команды страны. Победы на Олимпийских играх, мировых чемпионатах, первенствах страны приносят спортсмену заслуженную славу, известность, почёт. Он становится героем, кумиром молодёжи. Образ жизни спортсмена становится моделью социального поведения. Поэтому необходимо помнить о социальной ответственности спортсмена. Нужно понимать, что если он использует допинг, рекламирует некачественные товары, курит, употребляет наркотики, то тем самым наносит непоправимый вред воспитанию спортивной смены. Юное поколение, как правило, бездумно копирует поведение и образ жизни своих кумиров. Другая сторона социальной ответственности спортсмена связана с противоречиями, которые обуславливаются личными и общественными интересами в сфере спорта. Спортсмен всегда стоит перед дилеммой: как не пропустить коммерческий старт и в то же время сохранить спортивную форму для успешного выступления за сборную страны. Не всегда личные интересы спортсмена согласуются с интересами спортивного клуба. Переход из одной команды в другую, отъезд в заграничный спортивный клуб также требуют от спортсмена социальной ответственности за сделанный им выбор. Сделать этот выбор нелегко. С одной стороны, спортсмен многим обязан спортивному клубу, именно в клубе он стал мастером, много сил вложил коллектив тренеров, методистов врачей в подготовку спортсмена экстрас – класса, с другой – заграничный клуб представляет спортсмену новые возможности для спортивной карьеры.

Вот почему социальная ответственность в спорте должна не только формироваться с помощью эффективного воспитательного процесса, но и регламентироваться нормативно-правовыми документами. Например, необходимо законодательно признать, что выступления за сборные команды поощряются денежными выплатами. Спортсменам, которые приносят

славу российскому спорту, даются гарантии получения высшего образования, пенсионного обеспечения, медицинского страхования. Таким образом, можно найти выход из этой сложной ситуации: предоставляя спортсменам социальные гарантии, подкрепляя спортивную деятельность законодательно – правовой базой, можно повышать их социальную ответственность перед обществом.

**Физическая культура** - часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию - воспитание всесторонне и гармонично развитой личности. Физическая культура и спорт представляют собой самостоятельный вид деятельности человека, значение которого в развитии общества весьма многообразно. Они оказывают определенное влияние на общественное производство, на формирование человека как личности, на развитие общественных отношений. В настоящее время возросло понимание физической культуры, как общественной и индивидуальной ценности, что позволяет сформировать новые тенденции в развитии общественного мнения и личностных мотиваций к освоению ценностей физической культуры. Процесс развития культуры состоит в том, что человек одновременно создает и творит культуру, раскрывая в ней собственные сущностные силы, формирует себя в качестве общественного существа, осваивая предшествующую культуру. И свести весь этот процесс только к чисто "духовной" деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, физического его развития и воспитания - значит не только обеднить сам процесс, но и дать неверное толкование его сущности.

Физическая культура - особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развилась одновременно с общей культурой человека. Физическую культуру можно рассматривать как специфическую реакцию на потребности общества в двигательной активности и способ удовлетворения этих потребностей. В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Она, с помощью своих специфических средств и методов, позволяет раскрывать потенциальные возможности человека. Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию ее в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании. Раскрытие потенциальных возможностей человека способствует формированию таких личностных качеств человека, как уверенность в себе, решительность, смелость, желание и реальная возможность преодолеть трудности. Критерием такого развития применительно к трудовым актам является его соответствие тем требованиям производства, которые предъявляются к физической деятельности человека. Можно считать, что физические способности развиваются, если человек становится более универсальным с точки зрения расширения двигательной жизнедеятельности и возможности эффективного проявления им предметных операций в производстве. Физическая культура занимает в этом процессе ведущее место.

Физическая культура представляет собой единство практической и психической деятельности. В процессе этой деятельности человек вступает в связи и отношения с общественной и природной средой. Чем универсальнее будут его связи, тем более всесторонне и гармонично будет развит человек, тем универсальнее будут его связи со средой. Функции физической культуры можно разделить на 4 группы:

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т.д.).
2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т.п.).

3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация).
4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Для нормального функционирования человеку необходим определенный объем физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т.п. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий. Физкультура расширяет эти возможности, а также решает задачи поддержания необходимого равновесия между человеком и окружающей средой в двигательном, эмоциональном и других аспектах. Физические упражнения используются не только для укрепления здоровья, но и для того, чтобы адаптировать организм человека к различным потребностям общественной жизни, способствовать проявлению индивидуального творчества.

В обществе физкультура является важнейшим средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное движение опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта (ФКС). На современном этапе решается задача превращения массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которое охватывает все слои общества. Существующие государственные системы программно - оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения. Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, армии, на предприятиях и др. - в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, физкультурные паузы и т.п.). Для организации массовой физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях, учреждениях, учебных заведениях и др. созданы коллективы физической культуры.

Физическое воспитание - одна из составных частей системы воспитания, имеющая целью укрепление здоровья человека и его правильное физическое развитие. В единстве с умственным образованием, нравственным и эстетическим, трудовым воспитанием и обучением физическое воспитание содействует всестороннему развитию личности человека. Основными задачами физического воспитания молодого поколения являются: укрепление здоровья и закаливание организма, правильное физическое развитие, сообщение детям и молодежи необходимых двигательных умений и навыков, совершенствование их физических способностей, содействие формированию важнейших морально - волевых качеств. Гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма должно составлять общую цель воспитания и образования, задачи которых только в частности отличаются между собой: воспитание захватывает в свою область нравственные качества человека и его волевые проявления, следовательно, способствует выработке нравственного характера лица, между тем как образование имеет в виду систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие; оно должно приучить молодого человека изолировать получаемые им ощущения и впечатления, сравнивать их между собой и составлять из представлений отвлеченные понятия, выяснять на основании усвоенных истин встречающиеся явления и, наконец, действовать с возможно большею целесообразностью и настойчивостью.

В современном все усложняющемся мире важно раскрывать возрастающую глобальную роль физической культуры и спорта в формировании человека и прогрессивном развитии общества, ибо она является важнейшей предпосылкой реализации их потенциала.

Роль физической культуры в формировании основных качеств и свойств личности очень велика. Человек должен уметь отвлеченно мыслить, вырабатывать общие положения и действовать согласно этим положениям. Но недостаточно просто уметь рассуждать и делать выводы, - необходимо уметь применять их в жизни, достигать намеченной цели, преодолевая препятствия, встречающиеся на пути. Связь между физическим и умственным образованием

тесна и неразрывна, разъединить их невозможно. Только при полной гармонии между ними мы можем ожидать полного развития человека как личности.

### **3.1.6. Основы законодательства в области физической культуры и спорта**

*Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».*

Ключевым правовым актом является Федеральный закон №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились в июне 2014 года.

Настоящий Федеральный закон устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Закон определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

*Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:*

- 1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- 2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;
- 3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;
- 4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
- 5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований;
- 6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- 7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
- 8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;

10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Важно обратить внимание на Статью 20. «Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий», в которой определяются основные требования к обеспечению безопасности, включая нормы поведения зрителей, ответственность организаторов, а также собственников и пользователей спортивных сооружений за обеспечение безопасности при проведении официальных спортивных соревнований.

В соответствии с частью 1.7 статьи 20: «Организаторы официальных спортивных соревнований в целях обеспечения общественного порядка и общественной безопасности и соблюдения административных запретов на посещение мест проведения таких соревнований в дни их проведения в срок до тридцати календарных дней до дня начала проведения таких соревнований уведомляют соответствующий территориальный орган федерального органа исполнительной власти в сфере внутренних дел о месте, дате и сроке проведения таких соревнований и незамедлительно сообщают об изменении указанной информации».

Частью 1.8 установлено, что при проведении официальных спортивных соревнований на соответствующих участках автомобильных дорог осуществляются временные ограничение или прекращение движения транспортных средств по таким участкам дорог в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Часть 12 регламентирует проведение соревнований по прикладным видам спорта, устанавливая, что: «Организация спортивного соревнования по военно-прикладному либо служебно-прикладному виду или видам спорта, имеющего статус и наименование Чемпионата, Кубка или первенства Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, муниципального образования, допускается только при условии включения в состав организаторов данного спортивного соревнования федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием этого военно-прикладного или служебно-прикладного вида или видов спорта.».

Статья 20.1. посвящена обеспечению добросовестной конкуренции, в связи с организацией и проведением физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий и устанавливает наступление законной ответственности за различные нарушения в этой сфере, в том числе в случаях:

- осуществления в коммерческих целях мероприятий, создающих ложное представление об их отношении к физкультурным мероприятиям или спортивным мероприятиям, в том числе в качестве спонсора, а также финансирование таких мероприятий без официального разрешения организатора физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий;

- использования входных билетов на физкультурные мероприятия или спортивные мероприятия, в целях размещения и распространения рекламы, в том числе для проведения стимулирующих лотерей, конкурсов, игр и подобных мероприятий, рекламных акций, а также включение приобретения входных билетов на физкультурные мероприятия или спортивные мероприятия и иных документов, предоставляющих право посещения указанных мероприятий, в туристский продукт без официального разрешения в письменной форме организаторов физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий.

С точки зрения участия правоохранительных органов в обеспечении развития физической культуры и спорта важной является также Статья 26.2. «Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьба с ним».

Противоправным влиянием на результат официального спортивного соревнования признается совершение в целях достижения заранее определенного результата или исхода этого соревнования хотя бы одного из следующих деяний:

- подкуп спортсменов, спортивных судей, тренеров, руководителей спортивных команд, других участников или организаторов официального спортивного соревнования (в том числе их работников), принуждение или склонение указанных лиц к оказанию такого влияния или совершение этих действий по предварительному сговору с указанными лицами;

- получение спортсменами, спортивными судьями, тренерами, руководителями спортивных команд, другими участниками или организаторами официального спортивного соревнования (в том числе их работниками) денег, ценных бумаг, иного имущества, пользование указанными лицами услугами имущественного характера, извлечение ими других выгод и преимуществ или их предварительный сговор.

Меры по предотвращению противоправного влияния на результаты спортивных соревнований включают в себя обязательное взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, общероссийских спортивных федераций, региональных спортивных федераций, местных спортивных федераций и правоохранительных органов в целях предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и борьбы с ним.

Статья 29. «Развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Подготовка граждан к защите Отечества» определяет, что физическая подготовка в федеральных органах исполнительной власти, в которых предусмотрены военная служба и иные специальные виды службы, военнослужащих и лиц, проходящих специальную службу, осуществляется в целях успешного выполнения ими своих служебных обязанностей. Устанавливается порядок организации занятий данными видами спорта, проведения соревнований, формирования команд для участия в них. Важно обратить внимание, что в отличие от других видов спорта, порядок регистрации которых также установлен данным законом, перечень военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и органы, осуществляющие руководство развитием этих видов спорта, определяются только Правительством Российской Федерации.

Таким образом, Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы развития таких социальных феноменов как физическая культура и спорт. Закон охватывает все аспекты и составляющие данных социальных явлений и определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

### 3.1.7 Навыки гигиены

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений Гигиене очень много, но, пожалуй, все они означают одно: **гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.** Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и т.д.

**Личная гигиена** — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного

человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

## ***Правила личной гигиены***

### *Гигиена тела.*

Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции. Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов. Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов. Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

### *Гигиена волос.*

Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно. Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно. Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать. Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом. После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой. Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

### *Гигиена полости рта.*

Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека. После приема пищи обязательно полощите рот. При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу. Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

### *Гигиена нательного белья и одежды и обуви.*

Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее. Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день. Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно. Одежду необходимо регулярно стирать. Недопустимо ношение чужой одежды и обуви. Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям. Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов. Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

### *Гигиена спального места.*

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель. Постельное белье необходимо менять еженедельно. Спальное место должно быть удобным. Перед сном необходимо проветривать спальное помещение. Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму. Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

*Личная гигиена спортсмена.* В узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Даже не смотря на то, что физическая культура укрепляет нашу иммунную систему и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены тела в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма.

*Основные правила соблюдения.* Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является идеальной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и различных инфекций. Учитывая это, в обязательном порядке нужно соблюдать следующие правила:

- В случае, если на теле спортсмена имеются открытые маленькие ранки, то перед тренировкой нужно продезинфицировать и заклеить их пластырем для защиты от попадания пота и частиц грязи.
- Девушкам перед спортивными занятиями рекомендую смывать косметику, чтобы избавиться от загрязнений и дать возможность коже лица нормально дышать во время тренировки.
- Желательно перед тренировками, если они проходят в спортивном зале, принимать душ. Особенно это важно, если спортивное занятие проходит вечером. К этому периоду кожа достаточно загрязняется. Если не принять душ перед занятием, то повышенное потоотделение приведет к еще большему закупориванию пор кожи. А это может привести к возникновению различных раздражений на ней.
- Не стоит пользоваться духами и другими парфюмерными средствами перед тренировкой. На занятии вы и окружающие вас люди должны дышать свежим и чистым воздухом, а не вдыхать токсические частицы аэрозолей, спреев, духов и т.п.
- В душе и спортивной раздевалке, обязательно используйте резиновые тапочки (сланцы).

- Если ваши спортивные занятия связаны с использованием спортивных снарядов, которыми пользуются и другие люди (тренажеры, скамьи, коврики, фитболы и т.д.), то рекомендую в зал брать свое чистое полотенце и застилать снаряды в местах соприкосновения с телом, особенно с лицом.

- Чтобы снизить площадь соприкосновения тела со спортивными снарядами выбирайте более закрытую одежду. Лосины, спортивные брюки вместо шортов, футболки вместо маек и топов.

- После тренировки нужно обязательно принять душ и помыть голову. Для мытья тела стоит пользоваться специальным антибактериальным мылом или гелем для душа. Не используйте при этом горячую воду. Всегда мойтесь в прохладной или тепленькой воде.

Помимо гигиены тела каждый спортсмен должен следить за гигиеной своей спортивной одежды и обуви путем соблюдения простых правил:

- Занимайтесь физической культурой и спортом в специальной одежде и обуви.
- Одежда должна соответствовать размеру вашего тела и не быть тесной или наоборот слишком большой.
- Лучше всего выбирать одежду из натуральных тканей. Не синтетику. Это избавит вас от раздражения.
- После каждой тренировки спортивную одежду нужно простирывать, а обувь хорошо просушивать (проветривать). Соблюдение этого правила также увеличит срок службы вашей одежды и обуви, так как от солей, содержащихся в поте, ткань разрушается быстрее.
- Для многих видов физической активности существует специальная обувь, например кроссовки для бега, для игры в теннис, для игровых видов спорта. Используйте специальную обувь в соответствии со своим видом спорта. Это снизит риск получения травм, поможет повысить результаты и обеспечит комфортные тренировки.

Регулярно посещать душ, следить за своей обувью и одеждой — очень важно, поскольку соблюдение спортсменом гигиены тела является неотъемлемым элементом абсолютного здоровья. Таким образом, вы предохраняете себя от возникновения грибковых и иных заболеваний, которые в случае прогрессии могут перерасти в более сложные стадии и нанести вашему здоровью серьёзный ущерб.

### **3.1.8. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни**

**Режим дня** — это четкое расписание всех аспектов жизни, включая сон, бодрствование (рабочие и бытовые вопросы, а также досуг). Упорядочивание своей деятельности позволяет довести до автоматизма отдельные процессы, тем самым повысив личную эффективность. Организм сам запоминает последовательность действий, позволяя разуму переключиться на более актуальные задания. Режим дня необходим всем без исключения. Он актуален детям и взрослым, представителям творческих профессий и работникам, связанным с рутинной деятельностью. Несобранность забирает слишком много продуктивного времени и сил. Банальный пример – порядок на рабочем столе. Если все документы, папки и заметки лежат на своих местах, то можно выиграть вплоть до нескольких часов рабочего времени. А это

лишь один конкретный стол. Не сложно догадаться, что будет, если упорядочить всю свою жизнь? Поговорим, как это сделать, и какие препятствия могут возникнуть.

Наша работоспособность зависит от целого ряда факторов. Среди них – гормональный фон, биоритмы, активность различных органов.

Считается, что с 6.00 до 7.00 срабатывает «внутренний будильник» человека, поэтому данный временной промежуток особенно благоприятен для пробуждения. Также рекомендуется в это время совершать зарядку без чрезмерных силовых нагрузок, что способствует обогащению внутренних органов кислородом. Не менее полезен прохладный душ.

Примерно с 7.30 до 8.15 оптимальное время для завтрака. Основную массу килокалорий заберет активизация мозговой деятельности. Чем насыщеннее будет завтрак, тем больше сил и энергии появится для дневного времяпрепровождения.

Далее, до 9.00 стоит добраться до работы. Если погода и расстояние позволяет, лучше всего это проделать пешком или на велосипеде. Свежий воздух и солнечные «ванны» помогут дополнительно настроиться на продуктивный день. Начало рабочего дня лучше посвятить составлению списка дел.

Примерно с 10.00 до 12.00 наблюдается максимальный уровень физической и интеллектуальной активности. Так что, при формировании режима дня, желательно планировать на этот период самые ответственные и важные задания.

Обеденное время традиционно ассоциируется с восстановлением сил и энергетических запасов. Органы пищеварения работают на полную мощность, что позволяет переваривать даже очень сытную пищу.

С 13.00 до 15.00 наблюдается снижение активности большинства систем организма. По возможности, стоит посвятить это время спокойной и размеренной работе.

Далее наступает период отдыха. Примерно до 16.00 лучше сменить вид деятельности. Например, в случае работы за компьютером, следует немного прогуляться.

С 16.00 до 18.00 в организме наблюдается оптимальная выработка гормонов, стимулирующих физическую активность. Лучше всего запланировать тренировки именно на это время.

Дальше можно посвятить себя домашним заботам, не забывая поужинать в промежутке с 19.00 до 20.00. Затем, лучше всего расслабиться, посмотреть интересный фильм, либо встретиться с друзьями.

Около 22.00 – оптимальное время для того, чтобы лечь спать.

Безусловно, многие могут возразить, что «мой режим дня невозможно подогнать под эти требования», ведь бывают ненормированные рабочие дни, сменный график, дежурства и т.п. Безусловно, каждый отдельный случай индивидуален. Но стремиться к оптимизации хотя бы определенной части своего продуктивного времени нужно. В первую очередь, это касается сна и еды. Все остальное, может быть упорядочено чуть позже, по мере возникновения такой возможности.

Лучше всего режим дня представлять в качестве интересной игры, направленной на оптимизацию своей жизни. Ни в коем случае, не стоит превращать его в рутину и повинность.

Следует уяснить, в чем польза от подобной упорядоченности. Тогда соблюдение ежедневных правил не будет вызывать дискомфорт, превратившись в жизненный стиль.

**Закаливание** - это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне. Закаливание - это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко реагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев. Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:

- Аэротерапия - закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма. Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года. Нужно стараться больше времени гулять в парках, лесу, возле водоемов, так как летом воздух в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, так как зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.

Гелиотерапия - закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком

стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой - это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

**Обтирание.** Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

**Обливание.** Обливание более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным - обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

**Душ.** Закаливание душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ.

**Лечебное купание и моржевание.** Этот вид закаливания водой с каждым годом становится все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.

*Правила закаливания:* Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что человек на длительное время прервал закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

Сочетать закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.

При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.

Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Закаливание - это одна из составляющих здорового образа жизни. Необходимо не забывать уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.

## Основы здорового образа жизни.

1. *Отказ от вредных привычек.* Именно этот пункт должен быть первым. Попробуйте поменять свой взгляд. Подумайте, что вредная привычка не только зависимость, а еще и яд, которые берут над вами верх. Вы отравляете не одного себя, но и людей, детей, живущих с вами рядом, или обыкновенных встречных на улице. По статистическим данным, курение убивает ежегодно около 5 миллионов людей! Это сумасшедшие цифры.

2. *Правильное, сбалансированное, организованное питание.* Вспомните фразу — «Ты — то, что ты ешь». Интересуйтесь принципами правильного питания, советуйтесь со специалистами. Обратите свое внимание на Пирамиду питания, разработанную диетологами. Схема ее очень простая — всё, что у основы, употребляйте как можно чаще, а то, что сходится к вершине, — реже или осторожно. С пищей мы получаем силу, энергию, витамины для поддержания жизнедеятельности. Но ее избыток также чреват плохими последствиями.

3. *Активные занятия спортом.* Это не значит, что нужно от заката до рассвета проводить свое время, изнемогая, в зале. Стоит лишь выбрать занятия, которые нравятся и приносят массу эмоций, удовольствия. Тогда посещения будут лишь в радость. Пренебрежение занятиями спортом ведет к атрофии мышц, нарушению работ органов, снижению иммунитета.

4. *Поддерживание нормального веса тела.* Ничего сложного для тех, кто выполняет пункты 1, 2, 3. Много уже сказано о лишнем весе, о тяжелых последствиях, которые он влечет, о нарушении функций организма. Но еще есть психологическая сторона — лишний вес раздражает человека, угнетает настроение, приводит к замкнутости, закомплексованности, ограниченности. Особенно печально, если ожирение взяло старт уже в детском возрасте.

5. *Режим.* Очень важный пункт в основах здорового образа жизни. Только правильный и полноценный отдых поможет расслабиться и набраться сил. Организуйте свой день, но не забывая выделять для сна положенных 8 часов. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает. У человека, который не высыпается, плохая трудоспособность, пониженная мозговая деятельность. Это все влияет на качество дня, а также жизни в целом.

6. *Постоянное закаливание своего организма.* Научитесь справляться не только со своими привычками, но и рационально использовать внешние факторы (солнце, воздух, вода) для поддержания здоровья тела и души.

7. *Психологическое равновесие.* Суматоха, стрессы, разочарования — это все подрывает наше психологическое здоровье. В результате мы плохо спим, питаемся, не занимаемся спортом. Изо дня в день нам все равно никуда не деться от проблем. Важно научиться беречь себя, свое здоровье. Вспомните, как часто любая неприятность позже кажется вам сущей мелочью?

Поддерживайте себя мыслью, что вы сильный современный человек. А если нужно — обратитесь за помощью к родным людям. В любом случае с депрессией нужно бороться.

8. *Личная гигиена.* С детства мы приучены так: проснулся — умылся, почистил зубы; перед едой, после игры — вымыть руки; перед сном — выкупаться и почистить зубы. Этими простейшими правилами никогда нельзя пренебрегать. За целый день мы прикасаемся к массе предметов, которые могут кишеть микробами: деньги, поручни, кнопки лифта, дверные ручки, телефон. Грязными руками мы берем пищу, касаемся своего лица.

### 3.1.9. Основы здорового питания

Здоровое и правильное питание – это ряд правил, при соблюдении которых можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь. Наше тело – отражение того, что мы едим.

*Основы здорового питания, или как правильно питаться.*

При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах:

1. Принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.

2. Помним о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в Интернете. К примеру, женщине 30 лет, весом 70 кг при росте 170 см и небольшой физической активности в сутки необходимо около 2000 ккал. Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы, то есть в нашем примере около 1600 ккал в день. Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен веществ, да и вреда от такой диеты больше, чем пользы.

3. Соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них (жиры и углеводы бывают разными), в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон.

4. Пейте воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съедать то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.

5. Выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным. *Здоровые продукты питания.*

Мы попробуем ответить на извечный вопрос «что съесть, чтобы похудеть?». Главное при составлении меню для здорового питания – соблюдение баланса между расходами и потребляемыми продуктами. Итак, обязательно нужно включить в рацион здорового питания на каждый день: злаки, в виде каш и мюсли, богатые медленными углеводами, которые обеспечат наш организм энергией; свежие овощи (капуста, морковь) обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой; бобовые – богатый источник растительного белка, особенно необходим тем, кто редко или вовсе не употребляет мясо; орехи, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов; кисломолочные продукты: натуральные йогурты (без добавления сахара), кефир, обезжиренный творог обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ; морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-

3; фрукты и ягоды – кладезь витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний; нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка.

Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные. Полезные продукты не должны иметь в составе консервантов, искусственных красителей, пальмового масла. Соленья лучше ограничивать – можно побаловать себя ими время от времени, но увлекаться не стоит. Если у вас есть проблема лишнего веса, то от сахара стоит отказаться вовсе, даже если вы сладкоежка и никак не можете без чашечки сладкого кофе по утрам – сахарозаменители решат эту проблему. Не стоит их бояться, качественные заменители на натуральной основе безвредны, практически не содержат калорий и приятны на вкус.

*Продукты, которые несовместимы со здоровым образом жизни и правильным питанием.*

Сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара – около 20 г в каждом стакане, искусственных красителей и ароматизаторов, консервантов.

Еда, жаренная во фритюре. Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму.

Бургеры, хот-доги. Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, непонятого происхождения мяса, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли. Что мы получаем в результате? Настоящую калорийную «бомбу», которая мгновенно превращается в складки на теле и не несет никакой пищевой ценности.

Майонез и аналогичные соусы. Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съедать больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина – почти чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.

Колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты. В этом пункте вряд ли нужны какие-либо разъяснения – достаточно почитать этикетку продукта. И это только официальные данные! Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.

Энергетические напитки. Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.

Обеды быстрого приготовления. Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

Мучное и сладкое – одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

Пакетированные соки. Витамины и другие полезные вещества практически полностью исчезают в процессе обработки. Какая польза может быть от концентрата, разведенного водой и сдобренного изрядным количеством сахара?

Алкоголь. О вреде его для организма сказано уже достаточно, мы лишь в очередной раз отметим, что алкоголь содержит калории, повышает аппетит, мешает усвоению полезных веществ, а при несоблюдении минимальных доз – медленно разрушает организм, ведь этанол является клеточным ядом.

### Советы по правильному питанию.

Переход на сбалансированное здоровое питание не будет в тягость, если соблюдать простые рекомендации. Во-первых, не стоит мучить себя голодом. Если почувствовали дискомфорт, съешьте яблоко, немного орехов, сухофруктов или мюсли. Во-вторых, много пейте и выбирайте полезные напитки. Также полезен зеленый чай, особенно с имбирем. Разнообразьте рацион! Чем больше разных полезных продуктов вы потребляете, тем больше организм получает различных микроэлементов, витаминов, аминокислот. Если очень хочется чего-нибудь запретного – съешьте это на завтрак. Конечно, лучше отказаться от вредных продуктов вовсе, но первое время помогает мысль о том, что иногда все-таки можно себя побаловать. Чем меньше в пище ненатуральных составляющих, тем лучше. Хотите есть полезные продукты – лучше выбирать кусок мяса вместо колбасы, свежие овощи вместо консервированных, мюсли – вместо сдобных булочек.

### 3.1.12. Методические материалы.

#### Методика развития физических качеств

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Возросшие требования к физическому воспитанию учащихся диктуют необходимость поиска новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности, направленных на достижение физических кондиций, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности. Между тем недостаточно исследован вопрос совершенствования оздоровительных возможностей при занятиях волейболом в образовательных учреждениях.

Особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям обучающихся. В волейболе, для того чтобы выполнить нападающий удар со скоростной передачи, необходима не только совершенная техника, но и высокий уровень развития быстроты и прыгучести, а чтобы выполнять его неоднократно с постоянной максимальной мощностью необходимы скоростно-силовые качества. Малоподвижный волейболист, выполняя прием мяча после нападающего удара с предварительным выходом с задней линии, не всегда вовремя «встречается» с мячом, в результате – неправильно выполнен технический прием и, как следствие, - ошибка в технике или тактике игры. В ходе совершенствования техники и тактики поднимается и уровень физической подготовленности. Так, для отработки нападающего удара необходимы повторения, а эти повторения, в свою очередь, способствует воспитанию прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости. Все технические приемы реализуются в тактике игры (индивидуальной, групповой и командной). Большинство технических комбинаций основано на быстрых перемещениях игроков, что требует от волейболистов высокого уровня развития быстроты реакции, быстроты перемещения и скоростной выносливости. Эффективное выполнение многократных прыжковых действий для блокирования и нападающих ударов зависит от хорошего уровня развитой прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости. Прием мячей в защите связан с быстротой реакции, быстротой одиночного движения и быстротой перемещений. Сохранение высокой игровой активности на протяжении 2-3 ч в одном игровом дне и во всем туре (3-5

игровых дней) зависит от хорошего функционирования центральной нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Низкий уровень развития одного из специальных физических качеств сказывается на реализации технико-тактических компонентов игры. Воздействие игры на организм волейболистов носит смешанный аэробно-анаэробный характер, а по временным характеристикам игровая деятельность близка к режиму интервальных тренировок. Поэтому для развития скоростно-силовых качеств волейболистов целесообразно применять интервальный метод, который заключается в многократном повторении кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнений и пауз отдыха между повторениями для каждого учебного занятия.

**Виды физических качеств.** В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

- Развитие силы. Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Величина проявления силы действия зависит от *внешних факторов* – величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве; и от *внутренних* – функционального состояния мышц и психического состояния человека.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы. Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая - при вдохе. Различают *абсолютную* и *относительную* силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная - отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй - постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей. В практике физического воспитания данные режимы сокращения мышц обозначаются терминами «*динамическая сила*» и «*статическая сила*». В качестве примера проявления статической силы можно привести удержание веса штанги на вытянутых руках, а динамической - прыжок вверх. Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

- Развитие быстроты Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции. Между тем быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения. Скорость конькобежца больше на 400—500 м, чем скорость бегуна-спринтера, однако у второго частота (быстрота) движений больше. Не случайно в новейших исследованиях по теории спорта вместо термина «быстрота» используется понятие «скоростные способности».

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно в качество ловкости. Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность. *Первая группа* требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счет уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры. *Вторая группа* требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а, следовательно, закреплением иных временных параметров его выполнения. Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию. Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных. *Простая реакция* - это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал. *Сложные реакции* разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора - это ответ определенным движением на один из нескольких сигналов. Необходимыми условиями для развития быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

- Развитие выносливости. Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма. Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на *три фазы*: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. *Первая фаза* характеризуется появлением начальных признаков усталости, *вторая* - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге). *Третья фаза* характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения. В теории и практике физического воспитания выделяют *общую* и *специальную* выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной

функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед). Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи. Специальная выносливость классифицируется: а) по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); б) по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); в) по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость). Ведущим в развитии выносливости является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объем нагрузки. Повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. В паузах для отдыха выполняют упражнения на дыхание, расслабление мышц и развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Продолжительность упражнений, их количество и интервалы для отдыха между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы. Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Последний позволяет за счет повышенной эмоциональности достигать большего объема работы.

-Развитие ловкости. Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения.

Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях. Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают: а) пространственную ориентировку; б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает: 1) сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций); 2) умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную

динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата. Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее. Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, т. е. Умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, электролидеры, метрономы и т. д.). Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне.

- Развитие гибкости. Гибкость — способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности. Но чаще гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств. Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил). Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия. Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Обучение двигательному действию, воспитание того или иного физического качества опираются на уже имеющиеся и вновь приобретаемые человеком знания. В практике физического воспитания существует

определенная система фактов и закономерностей, способствующих правильной организации физического воспитания. Систематическое расширение и углубление специальных знаний составляют главное содержание умственной деятельности в процессе физического воспитания.

### ***Развитие физических качеств в волейболе.***

Специфика каждого из видов спорта определяет особенности путей развития физических качеств. Рассмотрим эти особенности в волейбола. Для развития силы рекомендуются силовые упражнения на группы мышц, которые принимают активное участие в выполнении технических приемов. Все силовые упражнения подразделяются на: А) упражнения с отягощением; Б) удержание веса собственного тела.

Для развития быстроты предлагаются упражнения, повышающие быстроту ответной реакции, и упражнения на быстроту, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам волейбола.

Для развития выносливости рекомендуется бег с небольшой интенсивностью, бег с ходьбой, плавание. В дальнейшем упражнения в переменном темпе. Целесообразно сочетать упражнения на выносливость с развитием быстроты.

Для развития ловкости являются следующие упражнения: баскетбол, ручной мяч, акробатические и др.

Для развития гибкости предлагаются преимущественно упражнения на растягивание, выполняемые сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа, один или два раза в день.

### ***Методы воспитания скоростных способностей.***

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод;
- 4) метод круговой тренировки.

*Методы строго регламентированного упражнения* включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. *При использовании метода вариативного упражнения* чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью - вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

*Соревновательный метод* применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия. *Игровой метод* предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимальной возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

*Метод круговой тренировки* применяется с целью целенаправленного воспитания различных видов скоростных способностей на станциях, а также совершенствования скоростных двигательных действий школьной программы и тем самым сопряженных с ними скоростных способностей.

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

### ***Средства развития скоростных способностей***

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью - скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений;

в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости;

д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведение мяча).

Подобранные таким образом упражнения содействуют развитию отдельных сторон быстроты человека, которые являются отстающими, но требуют развития в связи с изучением осваиваемых двигательных действий, имеют важное значение как компонент общей или специальной физической подготовленности ученика или как способность, от которой зависит успех в спорте.

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.).

3. Упражнения сопряженного воздействия:

а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты. Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

### *Основы развития скоростных способностей*

Несмотря на важность развития быстроты реагирования на действия партнёра или соперника, в профессиональной деятельности и спорте наибольшее значение имеет скорость выполнения целостных двигательных действий - перемещений, изменений положения тела, атак и защит в поединке и т. д. Максимальная скорость движений, которую может проявить человек, зависит не только от скоростных характеристик его нервных процессов и быстроты двигательной реакции, но и от других способностей: динамической (скоростной) силы, гибкости, координации, уровня владения техникой выполняемых движений. Поэтому скоростные способности считают сложным комплексным двигательным качеством. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, непрерывная предельная продолжительность которой, даже у высококвалифицированных спортсменов, не превышает 20-25 секунд. Естественно, что у менее тренированных людей эти возможности гораздо меньше.

Скоростные способности человека очень специфичны, и прямого переноса быстроты в координационно не схожих движениях у тренированных спортсменов, как правило, не наблюдается. Небольшой перенос имеет место лишь у физически слабо подготовленных людей. Все это говорит о том, что, если Вы хотите повысить скорость выполнения каких-то специфических действий, то должны тренироваться преимущественно в скорости выполнения именно этих действий. Для развития скоростных способностей применяют упражнения, которые должны соответствовать, по меньшей мере, трем основным условиям:

1. Возможности выполнения с максимальной скоростью.
2. Освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения.
3. Во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений.

Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества, и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости. Ведущими при воспитании скоростных способностей являются повторный и соревновательный методы.

В методике, направленной на повышение скорости произвольных движений, используются два основных методических приема: воспитание быстроты в целостном движении; аналитическое совершенствование факторов, определяющих максимальную скорость движений при выполнении упражнений. Общей тенденцией является стремление к превышению максимальной скорости при выполнении упражнений. Поэтому, рекомендуется повторное выполнение скоростных упражнений сериями в форме постоянного соревнования между занимающимися. Состязания вызывают, как правило, эмоциональный подъём, вынуждают проявлять предельные усилия, что ведет к улучшению результатов. Вместе с тем, необходимо знать, что при выполнении серии движений с максимальной частотой, движущейся конечности (части тела) вначале сообщается кинетическая энергия, которая затем гасится с помощью мышц-антагонистов, и этому же сегменту придается обратное ускорение, и т. д. С ростом частоты движений активность мышц может стать настолько кратковременной, что мышцы в какой-то момент времени уже не смогут за короткие промежутки времени полностью сокращаться и расслабляться. Режим их работы при этом будет приближаться к изометрическому. Поэтому, в ходе тренировок по развитию скоростных способностей, необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высококвалифицированные спортсмены как раз и отличаются способностью к уменьшению времени произвольного расслабления работающих мышц в движениях с предельной частотой. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности к релаксации мышц, в том числе, и аутотренингом.

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных способностей состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а пользоваться и варьировать достаточно большим арсеналом разнообразных средств. Скоростные упражнения для этого необходимо использовать не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Здесь очень полезны, конечно, подвижные и спортивные игры. Добиться увеличения скорости движений в каком-либо упражнении можно двумя различными путями:

1. Увеличением уровня максимальной (или предельной) скорости движений.
2. Увеличением максимальной силы работающих мышц.

Существенно повысить максимальную скорость движений чрезвычайно сложно, поэтому в практике для увеличения скорости чаще используют второй путь увеличения силы. Скоростно-силовые упражнения необходимо применять в сочетании с собственно силовыми, то есть, при развитии скорости движений надо как бы «опираться» на уровень максимальной силы. Вместе с тем, сама проблема силовой подготовки для улучшения скорости движений возникает лишь в том случае, если для реализации этих движений необходимы мышечные усилия, превышающие уровень 15% от максимальных силовых возможностей человека.

При решении задач изучения и совершенствования техники скоростных движений, необходимо учитывать и возникающие при их выполнении трудности сенсорной коррекции.

Для этого рекомендуется соблюдать два основных правила:

1. Проводить изучение упражнения на скорости, близкой к максимальной (как говорят, в 9/10 силы) для того, чтобы биодинамическая структура движений, по возможности, не отличалась при их выполнении с предельной быстротой, и чтобы был возможен контроль над техникой движений. Такие скорости называются контролируемыми.
2. Варьировать скоростью выполнения упражнения от предельной до субмаксимальной. Важным условием повышения эффективности и экономичности циклических скоростных движений выступает возможность использования энергии рекуперации эластических структур мышц - способности накапливания энергии упругой деформации мышц в подготовительных фазах и использования этой энергии в рабочих фазах движений. Вклад такой «неметаболической» энергии в общий объем энергозатрат увеличивается с повышением скорости движений, и наибольшее значение имеет в циклических движениях, например, в спринтерском беге. Для реализации способности использования энергии рекуперации в скоростных движениях необходимо уделять повышенное внимание развитию гибкости и улучшению эластичности мышц.

В учебно-тренировочных занятиях надо развивать все возможные формы проявления быстроты, необходимые для успешной профессионально-прикладной подготовки. Следует лишь всегда помнить, что работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных способностей не рекомендуется проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления.

Обычно скоростные тренировки сочетаются с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

### ***Методика развития скоростных способностей***

*Развитие быстроты простой двигательной реакции.* В настоящее время в физическом воспитании и спорте достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже на сотые доли секунды (а речь часто идет именно об этих мгновениях) имеет большое значение. Основным методом при развитии быстроты реакции - метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования. Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.). Например, в легкой атлетике (в беге на короткие дистанции) отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал с опорой руками о какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов. Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (старт, атакующее или защитное действие, элементы игровых действий и т.п.). Поэтому для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации). Добиться значительного сокращения времени простой реакции - трудная задача. Диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10-0,15 с. Простые реакции обладают

свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

*Развитие быстроты сложных двигательных реакций.* Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства и т.д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) и реакции на движущийся объект. Развитие быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Однако обеспечить за счет этого в полной мере избирательно направленное воздействие на улучшение сложной реакции невозможно. Для этого необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции. При развитии быстроты реакции на движущийся объект (РДО) особое внимание уделяется сокращению времени начального компонента реакции - нахождения и фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени сложной двигательной реакции - обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями: 1) воспитывают умение заблаговременно включать и «удерживать» объект в поле зрения (например, когда занимающийся ни на мгновение не выпускает мяч из поля зрения, время РДО у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта; 2) направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту. Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стремятся, прежде всего, научить занимающихся искусно пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой соперника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения. Применяя для совершенствования реакции выбора специально подготовительные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора (число альтернатив), для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру, так и число ответных действий. На время реакции влияют такие факторы, как возраст, квалификация, состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения.

*Развитие быстроты движений.* Внешнее проявление быстроты движений выражается скоростью двигательных актов и всегда подкрепляется не только скоростными, но и другими способностями (силовыми, координационными, выносливостью и др.). Основными средствами развития быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью: 1) собственно скоростные упражнения; 2) общеподготовительные упражнения; 3) специально подготовительные упражнения. Собственно скоростные упражнения характеризуются небольшой продолжительностью (до

15-20 с) и анаэробным лактатным энергообеспечением. Они выполняются с небольшой величиной внешних отягощений или при отсутствии их (так как внешние проявления максимумов силы и скорости связаны обратно пропорционально). В качестве общеподготовительных упражнений наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т.п.). При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной.

При использовании в целях воспитания быстроты движений специально подготовительных упражнений с отягощениями, вес отягощения должен быть в пределах до 15-20% от максимума. После достижения определенных успехов в развитии скоростных способностей дальнейшее улучшение результатов может и не проявиться, несмотря на систематичность занятий. Такая задержка в росте результатов определяется как «скоростной барьер». Причина этого явления кроется в образовании достаточно устойчивых условно-рефлекторных связей между техникой упражнения и проявляющимися при этом усилиями. Чтобы этого не случилось, необходимо включать в занятия упражнения, в которых быстрота проявляется в вариативных условиях, и использовать следующие методические подходы и приемы.

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение. Самый распространенный способ облегчения условий проявления быстроты в упражнениях, отягощенных весом спортивного снаряжения или снаряжения, - уменьшение величины отягощения, что позволяет выполнять движения с повышенной скоростью и в обычных условиях. Сложнее осуществить аналогичный подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом занимающегося. Стремясь облегчить достижение повышенной скорости в таких упражнениях, используют следующие приемы, выполняемые в условиях, облегчающих увеличение темпа и частоты движений: а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических и других упражнениях); б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.); в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.); г) применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).

2. Использование эффекта «ускоряющего последействия» и варьирование отягощений. Скорость движений может временно увеличиваться под влиянием предшествующего выполнения движений с отягощениями (например, выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.). Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений, возрастет степень ускорений и мощность производимой работы. Однако подобный эффект наблюдается не всегда. Он во многом зависит от веса отягощения и последующего его облегчения, числа повторений и порядка чередований обычного, утяжеленного и облегченного вариантов упражнения.

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений. Понятие «лидирование» охватывает известные приемы (бег за лидером-партнером и др.).

### ***Упражнения для развития быстроты***

1. Компьютерные игры. В них совершенствуются, быстрота простой и сложной реакции, подвижность нервных процессов, логика мышления, внимание, память.

2. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: [5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.

3. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.

4. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

5. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

6. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.

7. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.

8. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

9. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. Дозировка: 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить.

10. Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах. Дозировка: 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд. Такие фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении.

11. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется с разными вариациями ударов в течение 3 минут.

12. Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут.

13. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

14. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов в каждой серии, затем постепенно увеличивать их количество.

15. «Бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3-4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника. Дозировка: 2-3 раунда продолжительностью по 1-3 минуты каждый. Отдых между раундами 2-4 минуты.

16. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или кругами в нескольких сериях по 5-10 секунд.

17. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.

18. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.

19. Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.

20. Отбивание брошенного партнером мяча, «защищая» условные «ворота» или сектор у глухой стены, забора и т. д. Упражнение рекомендуется выполнять обусловлено: только руками, только ногами, руками и ногами. Необходимо постепенно сокращать дистанцию броска, размер мяча и увеличивать скорость броска. Рекомендуется выполнять в форме игры.

21. Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота».

22. Хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера, стоя лицом к нему. Кисти рук в И.П. держать под ладонями партнера. Выполнять с предельной быстротой. Это упражнение можно применять и как игру, меняясь с партнером по очереди ролями: «хлопнул» своей ладонью по тыльной стороне его кисти - выиграл очко.

23. Хлопки своей ладонью по ладони партнера, стараясь «захватить» лежащую в ней монетку (жетон). И.П. - стоя лицом друг к другу, обе руки партнеров на уровне живота и ладонями вверх, руки «ведущего» - сверху. Упражнение рекомендуется выполнять в форме игры.

24. Отбив своим предплечьем, или кистью, руки партнера, наносящего сбоку «хлопок» ладонью прямой руки по Вашему плечу. И.П. - стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, руки опущены вниз вдоль тела. Рекомендуется выполнять в форме игры.

25. Уклоны отведением плеча назад от хлопка» по нему ладонью партнером, стоящим к Вам лицом на расстоянии вытянутой руки. Выполнять, как и предыдущее упражнение.

26. Уклоны («глотание удара») отведением таза назад с наклоном туловища вперед, от маха сбоку прямой расслабленной рукой партнером, стоящим к Вам лицом на расстоянии вытянутой руки. Руки в И.П. опущены вдоль туловища. Упражнение рекомендуется выполнять в форме игры.

27. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе. Дозировка: 10-20 м x 5-6 раз.

28. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: [5-6 прыжков] x 2-4 серии.

29. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: [3-4 прыжка] x 2-3 серии.

30. Прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры: [5-6 барьеров высотой 76-100 см] x 5-10 раз. Выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание.

31. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Это упражнение требует достаточно хорошей скоростно-силовой подготовленности. Поэтому, выполнять его надо после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях. Дозировка: [5-8 прыжков] x 1-3 серии.

32. Метание теннисного мяча в цель.

33. Метание теннисного мяча на дальность.

34. Метание набивного мяча вверх.

35. Метание мелких камешков в море (озеро, реку, поле и т. п.) попеременно правой и левой рукой.

### ***Скоростно-силовые качества***

Методика развития скоростно-силовых способностей характеризуется частными особенностями, вытекающими из специфики спортивной специализации. Этот раздел подготовки, являясь своего рода связующим звеном между собственно-силовой подготовкой и воспитанием скоростных способностей, должен отражать особенности соотношения быстроты и силы, оптимального для совершенствования в избранном виде спорта. Кратковременность скоростно-силовых упражнений и ограниченная величина применяемых в них отягощений позволяют выполнять их в каждом занятии серийно и по нескольким сериям. Вместе с тем предельная концентрация воли, полная мобилизация скоростно-силовых возможностей, необходимость каждый раз при повторениях не допускать ухудшения скоростных характеристик движений существенно лимитируют объем нагрузок.

В принципе, чем больше степень отягощения, преодолеваемого спортсменом в условиях состязаний по избранному виду спорта, тем шире может быть диапазон целесообразного увеличения тренировочных отягощений при воспитании скоростно-силовых способностей, и наоборот.

### *Средства и методы развития скоростно-силовых качеств*

Для достижения высокого уровня скоростно-силовых качеств, спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, их определяющих, в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности. На ранних этапах подготовки спортсмен еще не в состоянии выдерживать необходимый темп игры. Однако выполнять большой объем работы с такой интенсивностью необходимо, так как это способствует становлению соревновательной техники спортсмена, повышает его энергетический потенциал и экономичность работы, вырабатывает рациональную координацию двигательных и вегетативных функций, совершенствует психику. Для развития этих специфических качеств широко используют различные варианты интервального и непрерывного методов. При работе над развитием скоростно-силовых качеств основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы отдельного занятия. Интенсивность работы планируют так, чтобы она была близкой к планируемой соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающую планируемую соревновательную. Если продолжительность отдельных упражнений невелика (намного меньше продолжительности соревновательной деятельности), то длительность интервалов отдыха между ними может быть небольшой. Она, как правило, должна обеспечивать выполнение последующего упражнения на фоне утомления после предыдущего. Однако, следует учитывать, что интервал времени, в течение которого можно выполнить очередное упражнение в условиях утомления, весьма велик (например, после работы с максимальной интенсивностью продолжительностью 20 – 30 с работоспособность остается пониженной примерно в течение 1,5 – 3 мин). Поэтому при планировании продолжительности пауз учитывают квалификацию и степень тренированности спортсмена, следя за тем, чтобы нагрузка, с одной стороны, предъявляла его организму требования, способные оказать тренирующее воздействие, а с другой – не была чрезмерной и в силу этого не оказывала бы неблагоприятного воздействия.

Когда отдельные тренировочные упражнения продолжительны, то паузы между повторениями могут быть длительными, так как в этом случае основное тренирующее воздействие оказывают сдвиги, происходящие во время выполнения каждого отдельного упражнения, а не результат кумулятивного воздействия комплекса упражнений. При выборе упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, их необходимо увязывать с характерными особенностями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Существенное влияние на развитие скоростно-силовых качеств оказывает сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы отдельного занятия.

В волейболе, например, наибольшее распространение на практике получили варианты, при которых длина отрезка в сериях является постоянной или постепенно убывает. Применение подобных серий позволяет достаточно точно моделировать условия предполагаемой соревновательной деятельности. Однако при этом необходимо строго придерживаться следующих правил: паузы между отрезками должны быть непродолжительными (ЧСС не должна снижаться более чем на 10 – 15 уд-мин); каждый очередной отрезок должен быть короче предыдущего или такой же длины; общее время серии должно быть близким к тому, которое планируется показать на соревнованиях. Количество отдельных упражнений зависит от их характера, объема нагрузки в занятиях, квалификации и тренированности спортсменов, методики построения программы занятия и т. д. Таким образом, планируя объем работы, направленной на повышение уровня скоростно-силовых качеств, исходят из конкретной ситуации. При прочих равных условиях количество упражнений может быть увеличено за счет серийного выполнения, а также разнообразия тренировочной программы отдельного занятия. В процессе целостного развития скоростно-силовых качеств следует учитывать, что эффективная соревновательная деятельность сопряжена с большой вариативностью двигательных и вегетативных функций, обеспечивающих высокую работоспособность спортсмена при больших изменениях внутренней среды организма и в разнообразных условиях внешней среды. В связи с этим при развитии скоростно-силовых качеств следует обеспечивать:

большое разнообразие средств и методов совершенствования технико-тактических действий и развития скоростно-силовых качеств;  
тесную взаимосвязь процессов технико-тактического совершенствования и развития скоростно-силовых качеств;  
моделирование в условиях тренировочной деятельности всего возможного спектра состояний и реакций функциональных систем, характерных для соревновательной деятельности;

вариативность условий внешней среды, как при развитии скоростно-силовых качеств, так и в процессе технико-тактического совершенствования.

***Примерные упражнения для развития скоростно-силовых качеств волейболистов:***

- челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии;
- то же, что и первое упр., но с падением на линиях;
- имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3,4);
- имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь – живот (бедро – спину);
- защитные действия в паре (защищается только один спортсмен);
- нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с;
- серия падений, между падениями – перемещения в два – три шага.
- нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите

-выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5) После выполнения

-передачи быстрое возвращение пасующего игрока в исходную позицию.

Упражнения для воспитания скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

***Средства для силовой подготовки волейболистов являются:***

-упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);

-упражнения с партнером (приседания, перетягивания, выталкивания, вырывания и др.);

упражнения с отягощением (гирей, штангой и др.);

-упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и др.);

-упражнения с использованием тренажерных устройств;

-основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т. д.).

-ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с тумбы с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх)

***Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.***

-сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; поочередные отталкивания с поворотом вокруг ступней; с опорой на пальцы и др.).

-передвижение на руках, ноги поддерживает партнер.

-броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу.

-стоя на резиновом амортизаторе, держа концы амортизатора в руках, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны - вверх, круговые вращения руками).

-ударное движение руки при нападающем ударе с резиновым амортизатором.

-в парах: при сопротивлении партнера поднять руки вверх, опустить вниз, развести в стороны, свести вместе.

-круговые вращения кистей рук с отягощением.

-передвижение, в упоре сидя, перебирая руками и ногами.

-передвижение на руках в упоре лежа без помощи ног.

### ***Примерные упражнения для развития силы мышц туловища.***

-Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями пола.

-То же, но руки на полу ладонями вниз, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.

-Лежа на полу лицом вниз, поочередное или одновременное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись.

-Наклоны вперед и назад, лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер.

-То же с отягощением.

### ***Примерные упражнения для развития силы мышц ног.***

-Бег по лестнице вверх и вниз.

-Приседания на двух ногах, на одной ноге.

-Перетягивание и отталкивание партнера.

-«Петушинный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).

-Приседания с отягощением (полуприсед; медленный присед).

-Выпрыгивания с отягощением на плечах.

-В выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

-Перенос партнера на плечах (спине).

### ***Примерные упражнения для развития прыгучести.***

-Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

-Прыжки из глубокого приседа.

-Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением.

-Прыжки – многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.

-Прыжки с разбега с доставанием метрической отметки возможно выше.

-Прыжки через препятствия, (в качестве препятствий можно использовать резину, бечевку, набивные мячи и т. д.)

Спрыгивание и напрыгивание на тумбу (высота тумбы 0,5 – 0,8 м).

-Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).

-Имитации нападающих ударов в прыжке с места, с разбега.

-Имитации блокирования на месте и после перемещения.

-Имитации блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.

-Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории передач.

-Прыжковые упражнения с отягощением и без отягощения (отягощения не более 40% от веса спортсмена);

-Основные упражнения по технике игры.

-Количество прыжков с отягощением в одной серии — 10-20; продолжительность интервалов отдыха — 2-3 мин; количество серий — 5-6.

***Прыжковая выносливость волейболистов*** – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, подачи, постановки блока и выполнения вторых передач в прыжке. Чем более локальный характер носит мышечная работа, тем в более аэробных условиях происходит прыжковая двигательная деятельность. Способность эффективно продолжать мышечную работу на фоне утомления в безкислородных условиях обеспечивается как анаэробными возможностями организма спортсмена, так и волевой подготовкой волейболиста. В качестве средств воспитания прыжковой выносливости используют прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые имитационные упражнения и основные упражнения по технике игры. Наиболее эффективные для развития прыжковой выносливости повторный, интервальный, круговой методы тренировки. Продолжительность одной серии – 1 – 3 мин (время зависит от вида применяемого упражнения), интенсивность выполнения – без пауз между прыжками, количество серий – 5 – 8. Интервалы отдыха между повторениями – 1 – 4 мин.

*Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости волейболистов:*

-прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги – 20 кг) – 1,5 мин;

-прыжки на возвышение высотой 80 – 100 см (60 – 80' см для женщин) – 1 мин;

-имитация блокирования – 1 мин;

-игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар – два блока), после чего -быстро отходит на линию нападения, чтобы вновь выполнить упражнение – 1,5 – 2 мин;

-блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2, 3, 4 – 1,5 – 2 мин.

-блокирование поочередных нападающих ударов в зонах 2,3,4,3,2,3,4,3,2.

-нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки. Выполнить эти же действия в зонах 3,2,3,4.

При выполнении серий упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартного временных пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так:

после каждой «порции» работы волейболист отсчитывает пульс пальпаторно по 10-секундным отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.

**Игровая выносливость волейболистов** – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приёмов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития функциональных способностей волейболистов – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы. Игровую выносливость совершенствуют в процессе проведения игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий (6 – 9), полными и неполными составами (5 X 5, 4 X 4, 3 X 4 и т. д.), игр на время. Действенным средством воспитания игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия. Упражнения выполнять в максимально быстром темпе. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует развитию специальной работоспособности и волевых качеств. Применение в тренировке упражнений, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, создает «запас прочности» в проявлении всех видов подготовки.

*Примерные упражнения для развития игровой выносливости волейболистов:*

- прыжки на одной ноге, подтягивая бедра к груди, – 15 прыжков на каждой ноге;
- кувырок вперед, рывок на 6 м, бросок на грудь (перекат на спину),
- 10 прыжков из глубокого приседа – 2 – 3 раза;
- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с падением на грудь (спину) на линиях, без пауз отдыха – 5 падений; через 30 с. выполнить еще раз; --
- имитация нападающего удара с разбега с падением на грудь – спину после приземления – 10 прыжков и падений;
- подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей площадке) – 3 мин.

Упражнения выполняют в максимально быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует воспитанию скоростно-силовых и волевых качеств. Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, дает возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки.

Из всего выше изложенного можно сделать вывод, что под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные виды (формы) проявления скоростных способностей. Основными формами проявления скоростных способностей человека являются быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Также к ним относят способность как можно быстрее набрать максимальную скорость, быстроту выполнения целостных двигательных действий и способность длительно поддерживать ее. Быстрота движения в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью, вызывающей напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения. Она в значительной мере зависит от совершенства спортивной техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах, а в продолжительной работе от выносливости

спортсмена.

При совершенствовании скоростных качеств важно иметь в виду, что быстрота, которую спортсмен может проявить в конкретном движении, зависит от ряда факторов и главным образом от уровня физических кондиций. Целесообразней придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений.

Важно знать, что основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод;
- 4) метод круговой тренировки.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью - скоростные упражнения. Их делят на три основные группы:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей;
2. Упражнения комплексного(разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей(например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.);
3. Упражнения сопряженного воздействия (на скоростные и все другие способности, на скоростные способности и совершенствование двигательных действий).

Дополнительную информацию по методике воспитания физических качеств, двигательных качеств можно получить : [www.volley.ru](http://www.volley.ru) «Всероссийская федерация волейбола» в разделе «Методические материалы».

## **3.2 Методика и содержание**

### **3.2.1. Общая физическая подготовка(ОФП).**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства ОФП подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

В состав 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; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

Бег: с низкого и высокого старта, 20,30,60 метров, повторный бег, ускорения, эстафетный бег, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, через барьеры, условные окопы, кросс 500 – 1000 метров.

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

Метания: малого мяча с места на дальность, в стенку или щит, метание гранаты, толкание ядра, метание копья в цель и на дальность.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, гандбол, 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: « Охотники и утки», « Метко в цель», «Гонга мячей», « Салки», « Перестрелка», эстафеты и др.

### **3.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Ее задачи направлены на обучение детей технике и тактике игры.

Основными средствами СФП являются специальные подготовительные упражнения:

- бег с остановками и изменениями направления, бег с отягощениями, с ускорением, с изменением способа передвижения, с падением, прыжки с поворотом на 360 градусов, падение и перекат;

- подвижные игры: « День и ночь», различные варианты игры « Салочки», « Вызов номеров» и др.;

- упражнения для развития прыгучести;

- упражнения с отягощениями;

- прыжки, напрыгивания, прыжки в высоту и глубину, спрыгивания, с преодолением препятствий, опорные прыжки, с доставанием предметов, по песку без обуви;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, передвижения на руках в упоре лежа, многократные броски набивного мяча, упражнения с кистевым эспандером, с гантелями, многократные передачи волейбольного, баскетбольного, футбольного, набивного мячей;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи: круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов: броски набивного мяча из-за головы с активным движением кистей, через сетку в прыжке, имитация нападающего удара с отягощением, метания теннисного или хоккейного мячей, удары по мячу, закрепленному на амортизаторах, многократные выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования: прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча, то же с касанием подвешенного волейбольного мяча на амортизаторах, передвижения вдоль сетки приставными шагами с остановкой и прыжком вверх с выносом рук над сеткой, то же с партнером через сетку.

### **3.2.3. Вид спорта «Волейбол»**

**Техническая, тактическая, интегральная подготовка**

### Этап начальной подготовки первый год обучения.

Работа в группах начальной подготовки первого года обучения имеет особое значение, так как здесь начинается становление навыков игры, продолжается первоначальный отбор детей для занятия волейболом, воспитывается у занимающихся стойкий интерес к занятиям спортом вообще и волейболом в частности.

Распределение времени на основные разделы работы в первый год обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки, на основании указаний, которые изложены в объяснительной записке. В соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования. В связи с отсутствием официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды, основное внимание сосредотачивается на содержании недельных циклов. Ниже представлены таблицы, в которых показано распределение объёмов компонентов тренировки по неделям в годичном цикле и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Основное внимание в первый год обучения уделяется физической и технической подготовке юных волейболистов. На протяжении годичного цикла удельный вес отдельных видов подготовки изменяется. Если в начале года превалирует физическая подготовка, объём которой может достигать до 60 – 70 % всего времени, то в начале второй половины года, примерно соответствующей по времени соревновательному периоду в старших возрастных группах, рекомендуется увеличение количества часов, отводимых в недельном цикле на техническую, тактическую и интегральную подготовку.

При проведении сбора в спортивно-оздоровительном лагере рекомендуется значительное увеличение количества тренировочных часов в неделю, причём особенно увеличивается удельный вес технической и интегральной подготовки.

#### Техника нападения.

##### 1. Перемещения и стойки.

Стойки основная и низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

##### 2. Передачи.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой – на месте и после перемещения различными способами, с набрасыванием партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: в зоны 6-3-4, 6-3-2, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

##### 4. Подачи.

Нижняя прямая, подача мяча в держателе, подача в стену, подача через сетку – расстояние 6-9 м., из-за лицевой линии.

##### 5. Нападающие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастической скамейке, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передачи.

#### Техника защиты.

##### 1. Перемещения и стойки.

Низкие стойки, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку, прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой; «жонглирование» стоя, на месте и в движении, прием подачи и передача в зону нападения.

4. Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 2,3,4, «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке, удары по мячу в держателе.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи; для подачи; для отбивания мяча через сетку; передача мяча через сетку в свободное место, подача на точность зоны.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 2 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линий при приемах и второй передаче.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии; прием подачи и первая передача в зоны 4 и 2.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного через сетку соперником, при блокировании, при страховке партнера; выбор способа приема мяча от соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передаче.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; и индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд, то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини – волейбола, классического волейбола.

Этап начальной подготовки второй- третий года обучения.

Отличительной особенностью второго года обучения является логическое продолжение работы первого года обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся.

По сравнению с первым годом обучения уменьшается время, отводимое на общую. Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

Так же, как и на первом году обучения, периодизация отсутствует, она в той или иной мере проявляется в содержании и направленности работы на определенных этапах годичного цикла.

Техника нападения.

1. Перемещения и стойки.

Стойки в сочетании с перемещениями; сочетание способов перемещения; двойной шаг назад, скачок вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча.

Передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передача из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению; стоя на месте в тройке на одной линии, в

зонах 4-3-2, 2-3-4, 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке; встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке на сторону соперника.

4. Подачи.

Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания – на расстояние 6-9м в стену, через сетку, в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары.

Удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах, в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны два с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

#### Техника защиты.

1. Перемещения и стойки.

2. Стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в защите и нападении.

3. Прием сверху двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, с выпадом в сторону с перекатом на спину и бедро, прием нижней прямой подачи.

4. Прием снизу двумя руками: прием мяча наброшенного партнером через сетку; в парах, направленного ударом, во встречных колоннах, в стену над собой поочередно, прием нижней и верхней прямой подачи.

5. Блокирование.

Одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 –удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке, блокирование удара по подброшенному мячу.

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для второй передачи, подачи, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; подача на игрока, слабо владеющим приемом подачи.

2. Групповые действия: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; взаимодействие при приеме подачи и передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков передней линии, прием подачи и первая передача в зону 4 и 2, прием подачи в зону 2 и передача в зону 3 и 4.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхней и нижней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера; выбор способа приема мяча от подачи и обманного удара соперника.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков внутри линии ( нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара и доигровке..

3. Командные действия: расстановка при приеме подачи; система игры в защите углом вперед с применением игровых действий.

#### Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование тактических действий в нападении и защите.

4. Многократное выполнение технических приемов по одному и в сочетаниях.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. подготовительные игры с различными заданиями.

7. Учебные Игры.

8. Календарные игры. Применение изученных технических и тактических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

### **Тренировочный этап спортивной специализации(период базовой подготовки)**

#### **Четвертый год обучения.**

Отличительной особенностью четвертого года обучения является стабильная специализированная подготовка с контингентом, в отобранном в процессе работы в группах начальной подготовки. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к волейболу, квалифицированно решать поставленные задачи.

Распределение времени на основные разделы подготовки на первом году обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки на основании указаний, имеющих в объяснительной записке. В соответствии с этими указаниями происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов текущего (годового) планирования, при этом учитывается работа спортивно-оздоровительного лагеря. В этом случае в связи с проведением лагерного сбора увеличивается количество часов занятий (до 24 часов в неделю), соответственно возрастает количество часов, отводимое на отдельные виды подготовки, и количество занятий.

Повышается значение интегральной подготовки. Это связано с необходимостью объединения (интеграции) эффекта отдельных компонентов тренировки (физической, технической, тактической) с целью ее реализации в условиях игровой деятельности. С первого года обучения в тренировочных группах вводятся инструкторская и судейская практика.

#### **Техника нападения.**

1. Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещения с остановками, прыжками, техническими приемами.
2. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; в прыжке.
3. Подачи: нижняя на точность, верхняя прямая 10-15 попыток, на точность в дальнюю и ближнюю половины площадки, соревнования на количество и точность.
4. Нападающие удары: прямой удар сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различной по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой удар слабейшей рукой с переводом.

#### **Техника защиты.**

1. Перемещения и стойки: стойка, скачок в право, в лево, назад, падения и перекаты после падения – на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
2. Прием мяча: сверху двумя руками после нижней подачи, снизу двумя руками нижней и верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением; прием отскочившего от сетки мяча.
3. Блокирование: одиночные в зонах 3,2,4, стоя на подставке нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передач; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом в право, поочередно прямых и с переводом .

#### **Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи, нападающего удара, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку; вторая передача нападающему, имитация второй передачи и обман через сетку; имитация нападающего удара и обман.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче; игроков задней и передней линий.
3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач, при блокировании, при страховке партнера, блокирующих, нападающих; выбор способа приема мяча от обманных приемов, от нападающих ударов; блокирование определенного направления.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии при приеме подаче, нападающих ударов обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии при выполнении блокирования, при приеме нападающих ударов и обманов.
3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; системе игры «углом вперед» с применением групповых действий изученных ранее.

#### Интегральная подготовка.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнений изученных технических приемов.
3. Чередование технических приемов в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении, в защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических и тактических приемов.
6. Изученные игры с заданиями.
7. Контрольные и календарные игры.

#### Тренировочный этап спортивной специализации (период спортивной специализации)

##### Пятый год обучения.

На пятом году обучения в тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объемов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической, тактической и интегральной подготовках.

Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приемами техники и тактическими действиями создает благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях.

##### Техника нападения.

1. Перемещение: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, падений и прыжков в ответ на сигналы; сочетание стоек и перемещений с техническими приемами.
2. Передачи: сверху двумя руками в прыжке собственного подбрасывания, с места, после перемещения, с набрасыванием партнера, на точность в пределах границ площадки; с падением, чередования способов передачи мяча.

Подачи: верхняя прямая подачи с различной силой; через сетку в три продольные зоны 6 – 3, 1 – 2, 5 – 4; подачи на точность.

3. Нападающий удар: нападающий удар с передачей в прыжке; нападающий удар с поворотом туловища; имитация замахов и передача в прыжке через сетку в зону нападения; нападающий удар с переводом без поворота туловища.

##### Техника защиты.

1. Передача сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.
2. Прием мяча: сверху, снизу двумя руками от нападающих ударов средней силы на точность, снизу одной рукой после перемещения.

##### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара с различных передач; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и точность; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действие руками, туловищем; чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах – из центра на край сетки; игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействии игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; вторая передача назад за голову; система игры через выходящего.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подач различными способами, нападающих и обманных ударов через сетку в прыжке; при страховке партнера, принимающего мяч, блокирующего, нападающего; выбор способа приема мяча в доигровке и при обманных приемах нападения; зонное блокирование.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при групповом блокировании; страховка игроков принимающих «трудные мячи», игроков задней и передней линии; игрока зоны 6 с блокирующими; зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападающих действий.

#### Интегральная подготовка.

1. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий

2. Переключение выполнения технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях.

3. Учебные игры: задания, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры проводятся для подготовки к соревнованиям.

5. Календарные игры содействуют решению задач в соревновательной подготовке.

#### Тренировочный этап спортивной специализации (период спортивной специализации)

##### Шестой год обучения.

Отличительной особенностью шестого года обучения является логическое продолжение работы всех предыдущих годов обучения. Основное внимание по-прежнему сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, однако начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями занимающихся.

Важнейшим разделом на этом году обучения является изучение нового программного материала и совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий.

Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий в неделю.

##### Техника нападения.

перемещение: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, в сочетании с остановками, с прыжками, ответные действия на сигналы; в сочетании перемещений с приемами нападения.

1. передачи мяча: сверху двумя руками различной по расстоянию высоте, из глубины площадки для нападающего удара, стоя лицом или спиной в направлении передачи;

2. с отвлекающими действиями; в прыжке после имитации нападающего удара; с последующим падением – на точность из глубины площадки к сетке.
3. подачи: верхняя прямая в ближние и дальние зоны, на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий на фоне утомлений.
4. Нападающие удары: прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с различных передач; с переводом с поворотом туловища в ту же сторону; удар с передач за голову; удар слабой рукой; нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5; нападающие удары из – за линии нападения.

#### Техника защиты

1. Перемещение: сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками; перемещений с блокированием.

Прием мяча: сверху и снизу двумя руками последующим падением, прием снизу с последующим падением на грудь; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения.

2. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу; ударов с переводом в право и в лево; групповое блокирование ударов по ходу с переводом в право и в лево;
3. сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач – групповое, с низких – одиночное.

#### Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия: выбор места чередования способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места подачи; имитация второй передачи вперед и передачи назад; имитации передачи назад и передачи вперед; нападающий удар через слабого блокирующего; имитация нападающего удара и скидка одной рукой в зону нападения.
2. Групповые действия: взаимодействия игроков передней линии при скрестном перемещении в зонах, в доигровке при первой передаче на удар; игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 6; игрока зоны 2 с игроками зон 6 и 5 при второй передаче на удар с задней линии.
3. Командные действия: система игры через выходящего – прием подачи и первая передача игроку зон 1 (6), вышедшему к сетке; в доигровке передачи на выходящего и выполнении тактических комбинаций.

#### Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия: выбор места и способы приема на страховке; определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании.
2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней и задней линии в рамках системы «углом назад» на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; при системе защиты «углом вперед»; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками.
3. Командные действия: расположение игроков при системе «углом вперед» и «углом назад»; варьирование действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником.

#### Интегральная подготовка.

1. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
2. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий технических приемов и развития специальных качеств.
3. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.

4. Контрольные игры проводятся регулярно.
5. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### **3.2.4. Инструкторская и судейская практика.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся—с третьего года обучения.

#### Третий год обучения.

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

#### Четвертый год обучения.

1. Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приема мяча верхней и нижней прямой подаче.
3. Судейство на учебных играх в своей группе.

#### Пятый год обучения.

1. Вести наблюдение за учащимися выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специально физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям.
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей, ведение технического отчета.

#### Шестой год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Проведение комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе.
4. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
5. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини – волейбол.
6. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

### **3.2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### Этап начальной подготовки 1 год

2. Состояние и развитие волейбола в России .
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Профилактика травматизма в спорте.

7. Места занятий и инвентарь.
8. Физические качества и физическая подготовка.
9. Спортивные соревнования.

#### Этап начальной подготовки 2 - 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировки.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по волейболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

#### Тренировочный этап ( период базовой подготовки) 4-5 год

1. Состояние и развитие волейбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировки.
8. Основы техники игры в волейбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в волейбол и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила игры в волейбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

#### Тренировочный этап (период спортивной специализации) 6 год

1. Физическая культура и спорт в России .
2. Состояние и развитие волейбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировки
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по волейболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки.
15. Установка на игру и разбор результатов игры.
16. Правила соревнований по волейболу, их проведение.
17. Официальные правила ВФВ

### **3.3. Средства и методы обучения.**

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение различных средств и методов. На занятиях по волейболу используют как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех годах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова тренер организует занимающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, практикуемых видов спортивных игр. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в волейбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

На занятиях по волейболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т. п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к волейболу. А в дальнейшем отрабатываются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия при занятиях волейболом наиболее эмоциональны, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

Эффективность любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Методы можно подразделить

На три группы:

- 1) словесные,
- 2) наглядные;
- 3) практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ — это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению — краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения — специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

Задание — это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия игроков по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства. Беседа предполагает диалог между педагогом и игроками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов тренером или наиболее подготовленными игроками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация.

Определенное значение имеют методы ориентирования. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.), ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными игроками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, работа с мячом и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое. Расчлененным методом в волейболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (подача, нападающий удар, падение, блокирование).

При изучении техники и тактики б широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него;
- фиксацию положений звеньев тела в ключевые моменты данного приема
- создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений.

Следует отметить, что, несмотря на всю привлекательность игрового и соревновательного методов, их применение требует определенной подготовленности занимающихся в плане обучения и овладения основами техники и тактики игры. Продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована, так как наибольший эффект достигается при концентрации времени, отводимого на решение конкретной задачи.

На начальном этапе обучения необходимо отдавать предпочтение индивидуальным состязаниям на точность и качество выполнения заданий. И только по мере повышения уровня технико-тактической подготовленности смещать акценты: переходить к командным видам соревнований, стимулировать быстроту и результативность действий в условиях возрастающей активности противоборства.

*Эффект педагогических воздействий* на занятиях всецело зависит от профессионального мастерства педагога, его умения взаимосвязанно и рационально использовать комплекс средств и методов, соответствующих возрасту и подготовленности занимающихся, а также сложности изучаемого материала.

### **3.4. Различные виды спорта и подвижные игры**

#### **3.4.1. Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности**

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности .

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил возможно эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в волейбол. А включение в ту или иную игру специфических для волейбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и не жестко нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в волейбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им. Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

На занятиях по волейболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: в виде эстафет и в виде командных состязаний.

Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы волейбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и формы практически неисчерпаема. Поэтому в данном разделе пособия мы решили остановиться преимущественно на описании некоторых командных подвижных игр, позволяющих эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся.

#### **Обучение игровой деятельности.**

##### **«Коршун и наседка».**

*Направленность* — комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.

##### **«Командная перестрелка».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

##### **«Пятнашки мячом».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

##### **«Не давай мяч водящему».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

##### **«Пробей вратаря».**

*Направленность* — комплексное совершенствование защитных передвижений и развитие быстроты, координационных способностей.

### «Пионербол» и «Пионербол двумя мячами».

*Направленность* — комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

#### **3.4.2. Учебные и контрольные игры как средство обучения игровой деятельности.**

*Учебные игры* — незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности в спортивных играх при достаточной подготовленности занимающихся. Главное их преимущество — это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий волейболом учебные игры применяются при игре на один или два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия, либо введением некоторых изменений правил. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности занимающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз, изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды, и т. п. Всеобщий азарт вызывают так называемые «игры на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу, «везут» на себе выигравших соперников и т. п. Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на занимающихся подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами. *Помимо выполнения обучающей функции контрольные игры решают задачи подготовки к участию в соревнованиях.* Следовательно, установки педагога здесь носят еще более конкретный характер с учетом действий соперников и модели собственной командной игры. После проведенных учебных или контрольных игр обязательным является подробный анализ и разбор действий отдельных игроков и команды в целом по всем значимым параметрам игровой деятельности.

Участие в *календарных играх официальных соревнований* требует от волейболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой — как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

### **3.5. Спортивное и специальное оборудование**

#### Волейбольная площадка.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3 – 5 м и от лицевых – 5 – 8 м. Высота свободного пространства над игровым полем – 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым

полем могут быть указаны в положении о соревнованиях. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки. Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой. На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

Для официальных соревнований линия атаки продолжена дополнительными прерывистыми линиями от боковых сторон, пятью короткими, 15-см линиями шириной 5 см., нанесенными через 20 см общей длиной 1,75 м. На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии нападения, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону). Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны. Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. от лицевой линии, позади её, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны. Зона замены - это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий нападения до столика секретаря.

Для официальных соревнований места разминки размером приблизительно 3 x 3 м расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд. Минимальная температура не должна быть ниже 10 град. С (50 град. F). Для официальных соревнований максимальная температура не должна быть выше 25 град. С (77 град. F) и минимальная - не ниже 16 град. С (61 град. F).

#### Волейбольная сетка.

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 5 см. (сложенная вдвое белая парусина, прошитая по всей длине). На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для крепления сетки к стойкам и натяжения. Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

#### Антенны для сетки.

Устанавливаются на сетку вертикально по обе стороны поля над боковыми линиями. ÿ Высота антенны – 180 см. *Виды:* складные (из 2-х соединяющихся частей) или цельные. Антенны крепятся на сетку с помощью карманов или завязок. ÿ Размер кармана – 0,7x1 м, изготавливается из синтетической кожи (поливинилхлорида), прикрепляется непосредственно к сетке с помощью завязок или липучек.

#### Волейбольный мяч.

Мяч состоит из внутренней камеры и покрышки. Покрышка состоит из нескольких панелей. Материал покрышки: натуральная кожа, синтетическая кожа (композитная, майкросел, микрофибра, поливинилхлорид, полиуретан, термополиуретан и пр.). Материал камеры – резина, бутилкаучук и пр. Возможные типы соединения панелей покрышки: клееный, машинная шивка, ручная шивка. Технические параметры: длина окружности – 65-67 см, вес – 260-280 гр. На открытых спортивных площадках не рекомендуется использование мяча с покрышкой из натуральной кожи.

#### Вышка судейская.

Представляет собой высокий стул с лесенкой, позволяющий судье отчетливо видеть все детали игры в волейбол. Обычно на ручках судейской вышки, расположенных вдоль сиденья, делается откидная доска, служащая пюпитром для написания пометок во время игры. Вышка

должна быть поставлена с таким расчетом, чтобы солнце было за судьей. Может быть оснащена механизмом ступенчатого или плавного изменения высоты для фиксации положения судьи стоя или сидя, а также протектором безопасности.

*Виды:* мобильная (на колёсиках) и стационарная. Высота сидения – 220 см. Материал конструкции – металлический профиль, материал сидения – жесткий пластик.

### **3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Немаловажную роль в дополнительном образовании играет организация и методика отбора, качество которого во многом определяет эффективность тренировочного процесса.

Система индивидуального отбора представляет собой целевой поиск для определения состава обучающихся по виду спорта «Волейбол». Индивидуальный отбор – это многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех годах обучения обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследований (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым видом спорта «Волейбол». На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе тренировки. На третьем этапе решается задача выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Система отбора включает в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп.
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **3.6.1. Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу индивидуального отбора при приеме на обучение на этап начальной подготовки.**

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Физическая подготовка.**

1. Бег 30 м. Испытание производится по общепринятой методике, старт высокий.
2. *Бег 30 м: 5х6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние по 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерять высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При поведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
5. *Бросок набитого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. . Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

**3.6.2. Критерии индивидуального отбора для зачисления на обучение в группы начальной подготовки (Приложение № 5)**

**3.6.3. Нормативы для зачисления в тренировочные группы (приложение № 6)**

### **3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

#### **Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм**

К занятиям подвижными и спортивными играми допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Обучающиеся должны иметь спортивную форму, которая должна быть легкая, чистая и не стеснять движений, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия. Занятия должны проводиться с учетом возрастнo-половых особенностей и двигательной подготовленности обучающихся.

Место занятий должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой доврачебной медицинской помощи.

Места проведения тренировочных занятий должны отвечать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 (температурный режим, освещенность, отопление, вентиляция).

При реализации дополнительной предпрофессиональной программы по командным игровым видам спорта «Баскетбол» особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий:

1. Тренер - преподаватель должен быть в игровом зале за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия.
2. Перед началом занятий тренер-преподаватель обязан проверить площадку и спортивное оборудование, которые должны быть исправными и соответствовать мерам безопасности.
3. Тренер-преподаватель несет ответственность за учащихся во время проведения учебно-тренировочных занятий и не должен оставлять учащихся одних без присмотра.
4. При проведении учебно-тренировочных занятий у тренера преподавателя должны быть: краткий конспект тренировки, журнал техники безопасности, журнал учета работы группы. Конспект составляется преподавателем с учетом: задач тренировки, средств и методов, особенностей занимающихся (пол, возраст, этап подготовки).
5. Учащиеся и тренер-преподаватель на занятиях должны быть в спортивной форме.
6. К учебно-тренировочным занятиям тренер-преподаватель допускает только учащихся, имеющих медицинский допуск.
7. Учащиеся могут заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера.
8. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
9. Нельзя без разрешения тренера-преподавателя покидать место занятий.
10. Тренеру-преподавателю запрещается удалять учащихся с занятия.
11. По окончании занятия, учащиеся под руководством тренера-преподавателя должны убрать спортивный инвентарь в места его хранения и организованно покинуть место проведения занятия.
12. Тренер - преподаватель после занятий должен проверить сохранность имущества, оборудования и инвентаря в игровом зале, раздевалке.

13. Тренер – преподаватель имеет право прекратить занятие, массовые мероприятия при возникновении ситуации угрожающей жизни и здоровью учащихся.
14. В случае пропуска занятий обучающийся должен предъявить тренеру-преподавателю справку от врача или записку от родителей о причине отсутствия на занятиях.
15. Перед игрой участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены.
16. Тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил
17. В случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно уметь сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

Воспитательная и профориентационная работа проводится в виде групповых и индивидуальной работы с обучающимися. (Приложение 4)

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

**5.1.1.** Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,

- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,

- осуществление контроля определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

2.1. Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта,

- во время УТС и восстановительных мероприятий тренерами-преподавателями по видам спорта,

2.2. В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий,

- количество тренировочных дней, занятий, стартов обучающихся,

- уровень освоения материала Программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочных нагрузки в период обучения.

Контроль за освоением обучающимися Программ по видам спорта осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в Журналах учета групповых занятий,

2.3. Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования,

2.4. Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

**5.1.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы (КПН)** являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, уровня развития двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. КПН по физической и технической подготовке обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

### **5.1.3. Аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится по итогам каждого учебного года с целью определения уровня освоения обучающимися Программы для перевода на следующий год обучения.

*Основными задачами промежуточной аттестации являются:*

- осуществление контроля выполнения Программы в полном объеме;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд Учреждения, города, области;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты освоения каждой предметной области.

*Формы промежуточной аттестации:*

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории;
- спортивный результат (разряд).

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного

сезона (май-июнь).

Для проведения промежуточной аттестации в Учреждении создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить: директор, зам. директора, главные специалисты, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели.

Итоги промежуточной аттестации отражаются в протоколах сдачи КПН, подписываются председателем комиссии, членами комиссии, тренером-преподавателем.

Оценка показателей сдачи КПН проводится с учетом года обучения.

При заполнении протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, по технической подготовке в столбце «Результаты» ставится количественный или временной показатель выполнения контрольного упражнения, задания и оценка по 5-ти бальной системе, зачет по теории оценивается «зачет» или «не зачет» по каждому разделу теоретической подготовки.

Система оценок устанавливается в соответствии с Программой:

- в виде «зачтено» (положительная оценка) и «не зачтено» (отрицательная оценка);
- по пяти уровням: низкий (2 и ниже балла), ниже среднего (3,0-3,8 баллов), средний (3,9-4,1 баллов), выше среднего (4,2-4,6 баллов) - высокий (4,7-5,0 баллов) по пятибалльной системе.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется на основании решения тренерского совета.

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением тренерского совета могут быть оставлены на повторный год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на следующий год обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программ соответствующего года обучения.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы. проводится по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с планом учебного процесса.

Итоговая аттестация проводится по форме промежуточной аттестации:

- выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы (КПН) по ОФП и СФП;
- зачет по теории;
- спортивный результат (разряд).

При заполнении протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке по технической и тактической подготовке, в столбце «Результаты» ставится количественный или временной показатель выполнения контрольного упражнения, задания и оценка по 5-ти бальной системе, зачет по

теории оценивается «зачет» или «не зачет» по каждому разделу теоретической подготовки.

Система оценок устанавливается в соответствии с Программой:

- в виде «зачтено» (положительная оценка) и «не зачтено» (отрицательная оценка);
- по четырем уровням: ниже среднего (3,0-3,8 баллов), средний (3,9-4,1 баллов), выше среднего (4,2-4,6 баллов) - высокий (4,7-5,0 баллов) по пятибалльной системе.

Обучающимся, успешно прошедшим все года обучения и выполнившим требования КПН по ОФП, СФП, технической и тактической и интегральной подготовке выдается свидетельство об окончании Учреждения установленного образца.

**5.1.4. Медико-биологический контроль** за обучающимися производится для решения двух основных задач:

- 1) контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- 2) контроль за функциональным состоянием организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

- 1) возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия данным видом спорта;
- 2) есть ли патология, и какая требуется коррекция (какой) тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий (каких);
- 3) отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

- 1) отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: "не соответствует" (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций; "проблематичен" и требует дальнейших наблюдений; "соответствует";
- 2) каков уровень функционального состояния по отношению к модельному;
- 3) соответствует ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по "внешним" и "внутренним" функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи); и в различных формах: оперативный контроль – врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, патологии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов.

Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно- физкультурном диспансере.

**5.1.5. Педагогический контроль** за спортсменами производится для решения основных задач:

- 1) контроль за физическим развитием спортсменов;
- 2) контроль за физической и технической подготовленностью спортсменов.

Для получения необходимой информации служат комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы (КПН).

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх, соревнованиях, на зачетных занятиях.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера-преподавателя прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки, навыков гигиены и самоконтроля;
- состояние здоровья, уровень физического развития;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом;
- освоение теоретического раздела программы

## **6. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

### **Требования к знаниям и умениям занимающихся.**

#### **6.1.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

- КПН по ОФП и СФП для девушек (Приложение № 7)
- КПН по ОФП и СФП для юношей (Приложение № 8)
- КПН по технической подготовке (Приложение № 9)
- КПН по тактической и интегральной подготовке (Приложение № 10)
- Вопросы по теоретической подготовке (Приложение № 11)

#### **6.1.2. Содержание и методика контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.**

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

**Физическая подготовка.**

1. Бег 30 м. Испытание производится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. Бег 30 м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч №7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.
4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерять высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкивать и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При поведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета

при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Метание набитого мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места.

Испытуемые стоят у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног).

Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым диаметром

#### **Техническая подготовка.**

1. Испытания на точность второй передачи. В испытании создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителя 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передачах из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый

учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а так же качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередования). Учащийся располагается 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия – надо стремиться

выдерживать расстояние от стены и в высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т. д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности подач. Основные требования при качественном техническом исполнении заднего способа подачи послать в определенном направлении – в определенный участок площадки. Эти участки следующие: парава (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зону 4 - 5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 – в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность 1-ой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема передач. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячёмта» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту натянутую на расстоянии 15 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте

1,5 м, которая и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток для 15-16 лет- 8. Поддачи в группах начальной подготовки ниже, с 12-14 лет- верхняя, в 15-16 лет – планирующие. Учитываются количество подачей и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается пять попыток каждому занимающемуся.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мяч мет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.) «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или входящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования так же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях – выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара – по диагонали. Дается 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линии меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

#### **Интегральная подготовка.**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. Первое: нападающий удар – блокирование. Учащийся в зоне 4(3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направления удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование – вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитывается качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. Упражнения на переключение в тактических действиях. Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны

игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому – либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, ещё три серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитывается правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе – после приема подачи команда разыгрывает мяч а в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. Определение эффективности игровых действий. Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.)

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

#### **Теоретическая подготовка.**

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

#### **Инструкторская и судейская подготовка.**

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по состоянию комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

- Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — 2-е изд. — М.: Академия, 2004.
- Волейбол // Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004.
- Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009.
- Кунянский В. А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства. — М.: ТВТ Дивизион, 2009.
- Спортивные игры / Под ред. В. В. Марущака. — М.: Воениздат, 1985.
- Волейбол. Справочник / Составитель А. С. Эдельман. — М.: «Физкультура и спорт», 19
- Клещев Ю. Н. Волейбол. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

- Ивойлов А. В. Волейбол : Очерки по биомеханике и методике тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 152 с.  
Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол». Москва, 2016
- Волейбол Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2004.
- Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
- Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2012
- Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 2015.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2009.
- Волейбол: теория и методика тренировки.Беляев А.В. ТВТ дивизион,2011.
- Блок.Техника и тактика.Е.В.Фомин,ВФВ.Москва-2015.
- Основы спортивной подготовки.В.В.Костюков.Краснодар-2011.
- Психологическая подготовка в волейболе.Н.Ф Сингина. 2014
- Спортивные игры. Учебник для ВУЗ. Ю.Д.Железняк.2010