МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КЫРИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНА  Педагогическим советом  от «29» августа 2018 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Приказ № 13  от «29» августа 2018 г.  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Егоров |
| **Образовательная программа**  **«Волейбол»** | |
| Автор составитель:  тренер-преподаватель  А.В.Егоров | |
| Сроки реализации программы 7 лет                                                        Возраст занимающихся 9-18 лет | |

с. Кыра

2018 год.

**Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, с Уставом МБУ ДО «СШ Кыринского района», на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.)

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки волейболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной тренировке волейболистов - от начинающих до квалифицированных спортсменов.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки волейболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в СШ на трех этапах подготовки: 1 - спортивно – оздоровительный этап (2 года) – расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности; 2 - начальная подготовка (2 года), 3 - учебно-тренировочный (3 года). Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической, технической, тактической подготовке, представлен по каждому году отдельно. Практический материал, как основе из средств подготовки соответствует задачам по году подготовки.

**Основной целью** данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в СШ, профессиональное самоопределение учащихся отделения.

**Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. Подготовка инструкторов-общественников и судей по волейболу.
3. повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
4. подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки;
5. подготовку инструкторов и судей по волейболу;

3. Подготовка и выполнение нормативных требований.

Важным условием выполнения поставленных задач является сис­тематическое проведение практических и теоретических занятий, конт­рольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста спортивных индивидуальных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

**Образовательная программа рассчитана на семилетний период обу­чения:**

* Спортивно-оздоровительный этап – до 2 лет;
* Этап начальной подготовки – до 2 лет;
* Этап учебно – тренировочный – до 3 лет.

**Ожидаемые результаты:**

* В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.
* по возможности поступить в ВУЗы, техникумы, профтехучилища физкультурно – спортивной направленности.

**Основные принципы образовательной программы:**

***Принцип системности***предусматривает тесную взаимосвязь содержа­ния соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочно­го процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восста­новительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

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

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

1. **Нормативная часть учебной программы.**

В спортивно – оздоровительные (СОГ) группы зачисляются все учащиеся, желающие заниматься в СШ и имеющие разрешение врача

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются все учащихся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющее письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнившие приёмные нормативы по общей физической специальной подготовке.

Таблица №1

**Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год подготовки** | **Минимальный**  **возраст для зачисления** | **Минимальное число занимающихся в группе** | **Максимальное**  **количество**  **учебных часов в неделю** | **Требования**  **По технико-**  **Тактической, физической и**  **Спортивной подготовке**  **На конец учебного года** |
| **Эпапы начальной подготовки** | | | | |
| **1 год** | **7** | **15** | **6** | **Выполнение нормативов по физической и технической подготовке** |
| **2 год** | **7** | **14** | **9** |  |
| **Учебно-тренировочный этап** | | | | |
| **Первый** |  | **12** | **12** | **Выполнение**  **Нормативов по ОФП, МФП,ТТП, интегральной**  **подготовке** |
| **Второй** |  | **12** | **15** |
| **Третий** |  | **12** | **18** |
|  | | | |

**Таблица №2**

**Учебный план**

**по волейболу на 40 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в «СШ» ( в часах).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы  подготовки | Этапы  Начальной  подготовки | | Учебно-  тренировочный  этап | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й |
|  | Теоретическая  подготовка | 8 | 7 | 12 | 14 | 14 |
|  | Общая  Физическая  подготовка | 82 | 77 | 96 | 91 | 80 |
|  | Специальная  Физическая  подготовка | 38 | 65 | 86 | 80 | 86 |
|  | Техническая  подготовка | 50 | 77 | 98 | 108 | 100 |
|  | Тактическая  подготовка | 36 | 60 | 76 | 80 | 82 |
|  | Интегральная  подготовка | 8 | 26 | 62 | 65 | 70 |
|  | Участие в соревнованиях  (игровая) | 8 | 38 | 35 | 65 | 70 |
|  | Контрольные  испытания | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 |
|  | Общее количество  часов | 240 | 360 | 480 | 480 | 480 |

Таблица № 3

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы многолетней подготовки и группы | ОФП | СФП | Техническая | тактическая | Интегральная |
| Этап начальной подготовки | 33 | 16 | 27 | 14 | 10 |
| 1й -2й годы учебно-тренировочного этапа | 21 | 19 | 28 | 16 | 15 |
| 3й год учебно-тренировочного этапа | 18 | 20 | 25 | 18 | 19 |

**Таблица №4**

**Приёмные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Девочки | мальчики |
| Физическая подготовка | | | |
|  | Длина тела, см | 168 | 170 |
|  | Становая сила, кг | 75 | 95 |
|  | Бег 30м, с | 5,7 | 5,1 |
|  | Бег 30м (5х6) с | 11,5 | 11,0 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 187 | 208 |
|  | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см | 44 | 54 |
|  | Метание набивного мяча вес 1 кг из-за головы, двумя руками  - сидя, см  -стоя, см | 5,4  10,0 | 7.0  12.5 |
| Техническая подготовка | | | |
|  | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону4 | 4 | 4 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками, стоя, сидя у стены ( чередование) | 4 | 4 |
|  | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 | 3 |
|  | Прием подачи и первая передача в зону 3 | 3 | 3 |
|  | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера | 3 | 3 |
|  | Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу  ( количество серий) | 10 | 10 |

***Теоретическая подготовка***. Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется 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 составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

1. **Методическая часть учебной программы.**

**2.1.Характеристика содержания программы**

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

**2.2.Организационно-методические указания.**

Цель подготовки волейболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены пи переходе в группы спортивного совершенствования по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения спортивных результатов на соревнованиях различного уровня.

Содержание работы с юными волейболистами на всём многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, модельными требованиями волейболистов, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 7-18 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

Первый этап. ( предварительной подготовки) предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их в волейболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры. Мини-волейбол. Возраст 7-9 лет.

Второй этап (начальной спортивной специализации) посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, а это освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу, Возраст 9-14 лет.

Третий этап. (углублённой тренировки) направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (связующие, нападающие, либеро).

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки. При этом необходимо учитывать следующие положения.

* Усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов и их способов;
* Увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
* Осуществление на высоком уровне интегральной подготовки, посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
* По возможности улучшить отбор детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;
* разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивной школы и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования ДЮСШ.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней тренировки- «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса- это подготовка квалифицированного волейболиста, а не узко-направленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой

(отделениями) по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приёмных, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; прохождение инструкторской и судейской практики; привитие спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

Исходя из специфики волейбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой, научить учащихся реализовывать в игровых навыках тренировочные эффекты- результаты всех сторон тренировки.

**2.3.Учебный план.**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 40 тренировочных недель. С увеличением общего годового объёма часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку (таб.№3).

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

В каждом этапе поставлены задачи в соответствии с возрастом занимающихся и их возможностей, требований многолетней подготовки.

Этап начальной (предварительной подготовки) Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки учащихся.

**Задачи.**

* Укрепление здоровья содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* Обучение основам перемещений и стоек, приёму и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
* Подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Основной принцип учебно-тренировочной работы - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям). Задачи:

* Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
* Прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
* Приучение к соревновательным условиям;
* Определение каждому занимающему игровой функции в команде и с учётом этого индивидуализация видов подготовки;
* Обучение навыкам записи игр и анализу полученных данных;
* Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий;
* Выполнение нормативов по видам подготовки, обеспечивающих успешность освоения на каждом из этапов.
  1. **Инструкторская и судейская практика.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера, для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

**2.10.Физическая подготовка.**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств- силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом занимающихся и специфики волейбола.

Из всего разнообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

И удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока включены в подготовительную, основную и отчасти в заключительную части занятия. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной, что особенно характерно для начального этапа обучения. Когда эффективность средств волейбола ещё незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре). В подготовительной части даются хорошо изученные упражнения и игры. Основную часть посвящают разучиванию техники, заканчивают подвижной игрой, баскетболом, ручным мячом.

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

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

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим формирования более прочных двигательных навыков приёмам волейбола.

**2.11.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкрет­ному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки име­ет специфические задачи, решение которых требует комплексного под­хода.

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

* воспитание высоконравственной личности спортсмена;
* развитие процессов восприятия;
* развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распре­  
  деления и переключения;
* развитие тактического мышления, памяти, представления и вооб­ражения;
* развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие волевых качеств.

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

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

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

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

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

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

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

Волейболист должен постоянно приучать себя следить за из­менениями дистанции.

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

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

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

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

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

*Развитие тактического мышления, памяти, представления и вооб­ражения. У* волейболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сло­жившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - уме­ние быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперни­ка и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

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

*Воспитание волевых качеств.*

Воспитание волевых качеств - важ­ное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спорт­смен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Суще­ствует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объектив­ные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена.Основные волевые качества, которыми должен обладать волейбо­лист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообла­дание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинирован­ность.

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

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицатель­ных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбуди­мость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастаю­щего утомления.

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

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

Эффективным средством воспитания инициативности являются дву­сторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

*2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)* состоит вследующем:

* осознание игроками задач па предстоящую игру;
* изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и  
  место игр, освещенность, температура и т.п.);
* изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к дей­ствиям с учетом этих особенностей;
* осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий  
  момент;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей иг­рой;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях  
в выполнении поставленных задач **в** предстоящей игре.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да иво время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в орга­низме. Одни волейболисты испытывают эмоциональныйподъем, уверенность **в** своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность,боязнь пораже­ния - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

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

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

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

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

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

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

учащийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающе, воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения ((<я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал СШ

- спортивный инвентарь:

       сетка волейбольная

       мячи волейбольные

       спортивная форма

     скамейки гимнастические

     стенка гимнастическая

обручи

**\**

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Банников A.M., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.

12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпий­ском спорте. - Киев, 1997.

15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сус­лова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.