

РЕСПУБЛИКА
ГІАЛГІАЙЧЕ



РЕСПУБЛИКА
ИНГУШЕТИЯ

ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

Согласовано
на заседании экспертного
совета
от «30» 08 2024г.
 зам. директора
центра одаренных детей
«Олимп»: И.А.Жаглина

УТВЕРЖДАЮ
ВРИО директора
ГАОУ «Лицей-центр одаренных
детей «Олимп»



Дополнительная общеобразовательная программа
Направленность «СПОРТ»
«ВОЛЕЙБОЛ»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Тип программы: одноуровневая
Адресат: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год
(240 часов; 6 часов в неделю, 3 группы)
Форма обучения: очная
Составитель: Падиев М.Д.
педагог дополнительного образования

СП Яндаре
2024-2025 уч.год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Годовой план по волейболу	8
3	Учебный план по волейболу 1-го года обучения	9
4	Учебный план по волейболу 2 и 3-го года обучения	9
5	Календарно-тематический план по волейболу 1 года обучения	10
6	Календарно – тематический план по волейболу 2, 3 года обучения	13
7	Содержание программы	16
7.1.	Теоретическая подготовка	17
7.2.	Инструкторская и судейская подготовка	18
8	Методическое обеспечение программы	19
8.1.	Воспитательная работа	19
8.2.	Психологическая подготовка	23
9	Перечень спортивного инвентаря и оборудования	26
10	Список литературы	27

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее программа) разработана на основании:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минобр науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Под учебно-методической помощью обучающимся, родителям (законным представителям) обучающихся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий (далее

учебно-методическая помощь), понимается помощь обучающимся, родителям (законным представителям) обучающихся по освоению образовательной программы или ее частей, повышение эффективности ее освоения.

Целью применения индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий в образовательном процессе, является оказание услуги получения дополнительного образования. Это дает возможность проведения учебнотренировочных занятий с оказанием учебно-методической помощи, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий. Оказание учебно-методической помощи, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Структура занятия в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий, содержит основные компоненты, что и занятие в очной форме (учебный материал предоставляется в виде план -конспекта учебнотренировочного занятия). При проведении занятия в водной его части следует обозначить правила работы и взаимодействия (объяснить учащимся технические особенности работы и правила обмена информацией).

Учебно-методическую помощь следует организовать в соответствии с разделами учебного плана настоящей программы, предоставляя возможность обучающемуся приступить к изучению занятия, в том числе в форме индивидуальной консультации, оказываемой дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий в течение учебной недели. МАУ ДО Абатского района «ДЮСШ «Импульс» определен

допустимый объем соотношения использования учебно-методической помощи, в том числе в форме, индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных консультаций, по отношению к общему объему количества часов в учебном плане дополнительной общеобразовательной программы – не более 30%.

Каналы взаимодействия между тренером-преподавателем и обучающимся, его родителями (законными представителями) определяются организацией самостоятельно. Основные каналы взаимодействия:

Официальный сайт МАУ ДО Абатского района «ДЮСШ «Импульс».

- Мобильные мессенджеры: Viber, WhatsApp;
- Группы и беседы в социальных сетях;
- Программы для организации видеоконференций.

При оказании учебно-методической помощи, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных консультаций, могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности: - самостоятельная работа (может включать организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-урока,
- просмотр текстового план - конспекта учебно-тренировочного занятия,

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Направленность программы – на физическое воспитание личности, выявление и получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического

развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

- популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

Новизна состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категориям населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность по волейболу.

Ожидаемый результат

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований; уметь:
- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы; - правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности; - развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией учреждения с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных сооружений.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей начальную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, от 7 до 18 лет.

План по волейболу

№	Разделы подготовки	
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка	41
3	Специальная физическая подготовка	34
4	Техническая подготовка	53
5	Тактическая подготовка	53
6	Игровая подготовка	43
Общее количество часов:		240

Календарно – тематическое планирование

№	Тематика занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. СФП. Чередование способов перемещения на максимальной скорости. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.	4	
2	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.	4	
3	ОФП. СФП. Сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите.	3	
4	ОФП. СФП. Перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.	3	
5	ОФП. СФП. Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями.	3	
6	Передачи сверху двумя руками на точность. Тренажерные устройства для обучения технике игры.	3	
7	Передачи сверху двумя руками с чередованием по высоте и расстоянию.	3	
8	Передачи сверху двумя руками из глубины площадки к сетке.	3	

9	Передача сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.	3	
10	Передача сверху двумя руками, с последующим падением и перекатом на бедро.	3	
11	Передача сверху двумя руками в прыжке на месте и после перемещения.	4	
12	Прием сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.	3	
13	Прием снизу двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи.	4	
14	Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах (расстояние 6-8м).	2	
15	Прием снизу двумя руками, удара одной рукой в парах через сетку. Соревновательные и тренировочные нагрузки.	2	
16	Прием снизу двумя руками с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево).	3	
17	Прием снизу двумя руками нападающего удара, верхней прямой подачи.	3	
18	Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.	4	
19	Верхняя прямая подача с различной силой. Сведения о строении и функциях организма человека.	4	
20	Верхняя прямая подача через сетку в три продольные зоны: 6-3,1-2,5-4.	4	
21	Верхняя прямая подача ближе к боковым и лицевой линиям.	3	
22	Верхняя прямая подача: соревнование на точность попадания в зоны.	2	
23	Силовая и планирующая подачи.	3	
24	Прямой нападающий удар из зон 4,3,2	3	
25	Прямой нападающий удар из зон 4,3,2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие).	3	
26	Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих, стоящих на подставке.	3	
27	Прямой нападающий удар при противодействии блокирующих. Правила соревнований, их организация и проведение.	3	

28	Прямой нападающий удар с удаленных от сетки передач. Обязанности судей.	3	
29	Прямой нападающий удар с передачи назад (за голову) на месте и в прыжке.	3	
30	Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной.	4	
31	Прямой нападающий удар из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6.	4	
32	Нападающие удары с задней линии из зон 6,1,5.	3	
33	Учебно – тренировочные игры.	3	
34	Учебно – тренировочные игры	4	
35	Соревнования в группах занимающихся.	3	
36	ОФП. СФП. Одиночное блокирование нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач.	3	
37	Одиночное блокирование нападающих ударов, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении.	4	
38	Одиночное блокирование нападающих ударов вправо и влево в зонах 3,4,2	4	
39	Одиночное блокирование нападающих ударов в двух направлениях с различных передач.	3	
40	Групповое (двойное) блокирование нападающего удара по ходу (в зонах 4,2,3), выполняемого с различных передач.	3	
41	Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполняемых из двух зон (4,2) в известном направлении.	4	
42	Сочетание одиночного и группового блокирования: с высоких передач - групповое (двойное, тройное), с низких - одиночное.	3	
43	Выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны.	4	
44	Выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий).	3	
45	Выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены.	4	

46	Имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке.	5	
47	Выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при блокировании.	4	
48	Имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед.	3	
49	Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка) вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке).	5	
50	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче.	3	
51	Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче в условиях различных по характеру первых и вторых передач.	5	
52	Взаимодействие игроков задней линии при приеме трудных мячей от подач, нападавших ударов, обманных действий.	3	
53	Взаимодействие игроков передней линии в защите	4	
54	Система игры через игрока передней линии (зона 2).	2	
55	Система игры через игрока выходящего с задней линии, между зон 3 и 2.	4	
56	Система игры – расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад».	4	
57	Выполнение тактических комбинаций «Волна».	4	
58	Выполнение тактических комбинаций «Крест».	4	
59	Выполнение тактических комбинаций «Обратный крест».	4	
60	Выполнение тактических комбинаций «Забег».	2	
61	Выполнение тактических комбинаций «Пайп».	4	
62	Сочетание (чередование) систем игры «углом вперед» и «углом назад».	2	
63	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.	3	
64	Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.	2	

65	Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар-блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.	3	
66	Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.	3	
67	Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.	4	
68	Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.	4	
69	Учебно – тренировочные игры.	3	
70	Учебно – тренировочные игры.	3	
71	Учебно – тренировочные игры.	4	
72	Учебно – тренировочные игры.	2	

Содержание программы

- На протяжении всего периода обучения в спортивной школе волейболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
 - планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
 - увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
 - увеличение объема тренировочных нагрузок;
 - повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных волейболистов.
 - переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола.

Данная программа предполагает привлечение максимально возможного количества учащихся и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами волейбола.

Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут. *1. Физическая культура и спорт в России.*

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом, Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

5. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
7. *Основы техники и тактики игры.* Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
8. *Оборудование и инвентарь.* Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.
9. *Спортивные соревнования.* Организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская подготовка

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на 1 году, а также последующие года обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Методическое обеспечение программы

В качестве основной методики подготовки применяется методика, под редакцией А. В. Беляева, М. С. Савина.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом,

направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

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

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

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь

руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых

педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям избранного вида спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена; - изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение);
 - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды.

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

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

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

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

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

Список литературы

1. Волейбол / Под. Ред. А. В. Беляева, М. С. Савина.- М., 2000
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист.- М., 1988
4. Железняк Ю. Д. Ивойлов А. В. Волейбол.- М., 1991
5. Железняк Ю. Д. Кунянский В. А. У истоков мастерства.- М., 1998
6. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог - Иркутск,
7. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу.- Иркутск, 1999
8. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М.,
9. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой.-М.,1982
11. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
12. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
13. Спортивная медицина: справочное издание - М., 1999 Спортивные игры под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова.- М.,2000