

СОГЛАСОВАНО: на
заседании
Методического совета
протокол № 2 «26»
августа 2016 г.



4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по теме «Волейбол»

Всего часов: 68ч.,
2 часа в неделю

Составитель :
учитель физкультуры высшей категории
Панов С.И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа является основным нормативно-правовым документом, определяющим содержание тренировочной и воспитательной работы в многолетней подготовке учащихся в секции волейбола. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей и подростков на протяжении всех лет обучения, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния организма.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом об образовании;
- Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Уставом, регулирующим деятельность ЧОУ гимназия «Томь»;
- Примерными программами для системы дополнительного образования детей по волейболу.

Актуальность программы в системном подходе, объединяющем духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие подрастающего поколения.

Новизна программы заключается в ее возможности организовывать воспитательный процесс на любом уровне и в различных структурах: образовательное учреждение, общественная организация, клуб по месту жительства и т.д. Схема проведения программных мероприятий одинакова для любой структуры, независимо от количественной составляющей и системы организации управления.

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой и тактикой игры в волейбол, занимаясь в одной группе.

Цель программы: обучение волейболу, оказание педагогам методической помощи в планировании и организации учебной и воспитательной работы.

Задачи программы:

- Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- Повышать уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для волейболистов;
- Освоить современную технику и тактику игры, уметь эффективно применять ее на занятиях;

Ожидаемые результаты:

- Улучшение состояния здоровья детей и подростков;
- Обеспечение содержательного досуга детей и подростков;
- Рост популярности волейбола как массового вида спорта;
- Формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами;

Во время каникул педагоги проводят тренировочные занятия согласно всем разделам подготовки по данной программе, меняя только расписание занятий в связи с отсутствием учебного процесса в общеобразовательных учреждениях и более свободным режимом дня обучающихся.

Учебный материал

Основные задачи:

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- Формирование устойчивой мотивации и интереса к занятиям волейболом и здоровому образу жизни;
- Формирование детских коллективов с положительными жизненными установками;
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения физических упражнений;
- Обучение основам техники игры – прием и передача мяча двумя руками на пальцы (прием сверху), прием мяча снизу, введение мяча в игру – подача (снизу, вверху), имитация нападающего удара, имитация ударов по частям и в целостности;
- Воспитание черт спортивного характера и приобретение навыков контроля за своим здоровьем;

Теоретическая подготовка.

ТЕМА Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Физическая культура в системе народного образования и ее роль в воспитании подрастающего поколения. Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в РОССИИ. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

ТЕМА Развитие волейбола в России и за рубежом. Чемпионат России. Кубок России. Участие российских волейболистов на международной арене (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры).

ТЕМА Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

ТЕМА Гигиена и закаливание, режим и питание спортсмена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

ТЕМА Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи Врачебный контроль при занятиях гирями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям гирями.

ТЕМА Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

ТЕМА Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными волейболистами. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

ТЕМА Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки волейболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники.

ТЕМА Психологическая подготовка.

Моральные качества, присущие спортсмену: смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства волейболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки волейболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших физических нагрузок.

ТЕМА Места занятий, оборудование и инвентарь. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- упражнение с набивными мячами,
- гимнастическими палками,
- гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка).

- висы, упоры, подтягивания,
- лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

- Упражнения со скакалками,
- с гантелями, набивными мячами.

Легкоатлетические упражнения:

- бег с ускорением 30-100 метров, низкий старт.
- челночный и эстафетный бег.
- прыжки в высоту, длину.
- метание малого мяча в стену, в цель.
- бег с препятствиями.
- бег в чередовании с ходьбой до 1000 метров.
- кросс 100-3000 м.

Ходьба на лыжах, катание на коньках. Плавание. Спортивные и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 15м из исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа лицом вниз и вверх в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, нос перемещением приставными и скрестными шагами.
- бег с остановками и изменением направления; челночный бег (приставными и скрестными шагами).
- бег в колонне по одному вдоль границ площадки, выполняя определенные задания (ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат,
- специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.
- подвижные игры из числа изученных ранее.
- и другие подобные упражнения.

Упражнения для развития прыгучести.

- приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх.
- упражнения с отягощениями: мешок с песком, штанга (ее масса устанавливается индивидуально) приседания, выпрыгивания.
- прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед.
- прыжки в глубину, спрыгивание, прыжки вверх.
- прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки.
- прыжки через рвы, канавы, по песку без обуви, по лестнице вверх.
- бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку, прыжки.
- бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и переа мяча.

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.
- многократные броски набивного мяча от груди двумя руками.
- упражнения для кистей рук с гантелями.
- броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером.
- броски и ловля мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направление первой и второй передачи) – многократно.
- и другие подобные упражнения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча:

- круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.
- упражнения с резиновым амортизатором.
- броски набивного мяча одной рукой из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, на дальность в опорном положении и в прыжке с места и разбега, то же стоя лицом и боком по направлению.
- подача мяча слабой рукой.
- броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе.
- броски мяча одной рукой на дальность.
- совершенствование ударного движения по мячу.
- и другие упражнения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

- броски набивного мяча (из-за головы двумя руками, стоя на месте и в прыжке, через сетку, в парах)

- метание малого мяча в цель на стене или на полу, с максимальной точностью.
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, направленного «мячemetом».
- упражнения в парах с набивным мячом.
- и многие другие подобные упражнения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх и касанием подвешенного мяча.
- передвижение вдоль сетки лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
- многократные прыжки с доставанием ладонями повешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.
- и многие другие упражнения на усмотрение педагога и степени готовности занимающихся.

Техническая и тактическая подготовка.

Техника защиты:

- выполнение приема мяча различными способами в опорном положении и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих.
- одиночное и групповое блокирование ударов различными способами и с различных передач по высоте и расстоянию (блокирующим известны зоны и направления ударов).
- сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами.
- сочетание перемещений с одиночным и групповым блокированием.
- стабильное качество выполнения приема различных по способу выполнения подач.
- система игры «углом вперед» и «углом назад», варианты организации защитных действий со сменой мест и специализацией игроков в зонах.

Контрольные испытания.

По окончании этапа обучающиеся сдают контрольные нормативы приведенные в таблице далее.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Наименование упражнения	возраст	Юноши			Девушки		
		удовл	хорошо	отлично	удовл	хорошо	отлично
Бег 30 метров	7 лет	7,5	7,3-6,2	5,6	7,5	7,3-6,2	5,6
	8 лет	7,0	7,0-6,0	5,4	7,1	7,0-6,0	5,4
	9 лет	6,8	6,7-5,7	5,1	6,8	6,7-5,7	5,1
Бег 60 метров	10 лет	11,8	11,2	10,6	12,2	11,2	10,6
	11 лет	11,4	10,6	10,0	11,4	10,6	10,0
	12 лет	11,2	10,4	9,8	11,2	10,4	9,8
	13 лет	11,0	10,2	9,4	11,0	10,2	9,4
	14 лет	10,5	9,7	8,8	10,7	9,7	8,8
	15 лет	10,0	9,2	8,4	10,5	9,2	8,4
Бег 100 метров	16 лет	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
	17 лет	15,0	14,5	14,2	17,0	16,5	16,0
Прыжки в длину с места	10 лет	130	140-160	185	120	140-150	170
	11 лет	140	160-180	195	130	150-170	185
	12 лет	145	165-180	200	135	155-175	190
	13 лет	150	170-190	205	140	160-180	200
	14 лет	160	180-195	210	145	160-185	200
	15 лет	175	190-205	220	155	165-185	205
	16 лет	180	195-210	230	160	170-190	210
	17 лет	190	205-220	240	165	170-200	210
Подтягивание (юноши) подъем туловища за 30 секунд (девушки)	10 лет	1	3-4	5	8	9-17	18
	11 лет	1	4-5	6	9	10-18	19
	12 лет	1	4-6	7	9	10-18	19
	13 лет	1	5-6	8	9	10-19	20
	14 лет	2	6-7	9	9	10-19	20
	15 лет	3	7-8	10	10	11-20	21
	16 лет	4	8-9	11	10	11-20	21
	17 лет	5	9-10	12	10	11-21	22
Бег 1000 м	10 лет	8,01	5,01-8,00	5,00	8,31	5,31-8,30	5,30
	11 лет	7,46	4,47-7,45	4,46	8,21	5,21-8,20	5,20
	12 лет	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
	13 лет	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
	14 лет	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
	15 лет	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
	16 лет	6,31	3,37-6,30	3,36	7,31	4,31-7,30	4,30
	17 лет	6,16	3,21-6,15	3,20	7,21	4,21-7,20	4,20

Челночный бег	10 лет	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11 лет	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12 лет	9,3	9,0-8,6	8,4	10,0	9,6-9,0	8,8
	13 лет	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14 лет	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15 лет	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16 лет	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,2-8,7	8,4
	17 лет	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,1-8,6	8,3

Контрольные нормативы по специальной подготовке по годам обучения.

1. Бег 30 м. Испытание проводится 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 х 5 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 мячей поочередно (№ 1,2,3,4,5,6), каждый раз возвращаясь и 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 измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При проведении 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 от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. 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. 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 динамометром.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание у них высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является учитель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения ученика во время у занятий, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у учеников дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний учителя, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание учителю. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать

специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение в процессе занятий со спортсменами является интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальных знаний в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса:

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития ученика и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать ученика к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии ученика;
- не следует скупиться на поощрения, когда ученик хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного ученика должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный ученик или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение тренера с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице учителя, человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе ученика, его характера, увлечениях, привычках. Учителю необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как ученику не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Учитель должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи спортивному коллективу, к ведению внесекционной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия проводимые с участием родителей

несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала учителя в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно – спортивной, деятельности, особенностей их влияния на личность ученика.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Учителю, работающему с учениками, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. При использовании их необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки гиревиков в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

Оценка психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность ученика (психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание ученика как личности, его морально-волевых качеств.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков в напряженных игровых ситуациях.
- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев, вытекает из специфики волейбола, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектование команды.

Средства и методы посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- специальные знания в области психологии, техники и тактики, методик спортивных занятий.
- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание.
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
- обсуждение в коллективе.
- проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К **педагогическим средствам восстановления** относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из **психологических средств**, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К **медико-биологическим средствам восстановления** относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В тренировке рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства независимо от периода годичного цикла подготовки и этапа обучения:

- душ после учебного занятия;
- соблюдение режима дня и питания;
- посещение раз в неделю русской парной или сауны (как правило, в четверг);
- посещение раз в неделю плавательного бассейна (как правило, в воскресенье);
- витаминизация в зимне-весенний период;

Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.