

Курс повышения квалификации по виду спорта волейбол

ОСНОВЫ.

Набор кандидатов в ДЮСШ и
спортивный отбор.

Казань, 2017

Оглавление

1. История волейбола.....	3
3. Роль тренера в воспитании юных чемпионов.....	4
4. Команда тренеров ДЮСШ	6
5. Мотивация, цели и задачи в работе тренера.....	7
6. Планирование в спорте.....	9
7. Контроль в спорте.....	10
8. Работа с родителями.....	11
9. Почему не получилось? Правило «5 почему?».....	12
10. Набор кандидатов в ДЮСШ и спортивный отбор.....	13
11. Этапы спортивного отбора.....	15
12. 7 шагов спортивного отбора.....	16
13. Воронка спортивного отбора.....	17
14. Планирование набора кандидатов в ДЮСШ.....	18
15. Факторы, оказывающие влияние на проведение качественного набор.....	21
16. Критерии набора кандидатов и спортивного отбора.....	22
17. Ростовые данные. Прогнозирование роста на основе данных родителей.....	23
18. Анатомический возраст.....	26
19. Биологический возраст.....	27
20. Темперамент.....	28
21. Тест на определение темперамента по Руслову.....	29
22. Воля и характер.....	38
23. Тест на характер.....	39
24. Нервная система.....	40
25. Тесты на определение состояния нервной системы.....	41
26. Мотивация юного спортсмена.....	42
27. Наблюдение во время тренировок и соревнований.....	43
28. Физические качества и периоды их развития.....	44
39. Контрольные нормативы.....	49

История волейбола.

- Волейбол (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта»)(так же переводят как «летающий», «парящий» мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку.
- Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Игру изобрел в 1895 году Вильям Морган – преподаватель физического колледжа, директор местного клуба в г. Холиок (штат Массачусетс). Он хотел создать простую игру, которую можно проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование, он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2-х метров. Название новой игре дал Альфред Холстед – преподаватель Спрингфильдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч.
- В 1896 году волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой, а через год в США были опубликованы первые правила игры, состоящие всего из 10 параграфов.
- Через несколько лет с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 году на Паназиатских Играх состоялся турнир по волейболу с участием команд Японии, Китая, Филиппин.
- В Европу волейбол завезен в начале XX века (Англия, Франция), а в Польше, Чехословакии, СССР начинает культивироваться с 1920-21 гг. В это время проводятся первые официальные соревнования по всему европейскому континенту и в США.
- В 1934 году в Стокгольме создается техническая комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатских стран.
- В 1947 году в Париже на первом конгрессе по волейболу принято решение о создании и Международной Федерацией волейбола (ФИВБ). В настоящее время ФИВБ насчитывает 220 федераций.
- В 1964 году волейбол был впервые включен в Олимпийские игры, которые проводились в Японии (г. Токио). Первыми Олимпийскими чемпионами стали сборная СССР (мужчины) и Японии (женщины). Мужская сборная так же побеждала на Олимпиадах в Мехико (1968 г.) и в Москве (1980 г.). Женская команда побеждала четырежды 1968 г. – в Мехико, 1972 г. – в Мюнхене, 1980 г. – в Москве и 1988 г. – в Сеуле.
- В СССР датой рождения волейбола считается 26 июля 1923 г., когда при официальном судействе в Москве состоялась первая встреча между мужскими командами Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школой Кинематографии.
- Советские волейболисты – шестикратные чемпионы мира, двенадцатикратные – Европы и четырехкратные победители Кубка мира.
- Женские команды СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 3 – Европы, 1 – на Кубке мира.
- Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 году.
- Сборная мужская команда России победитель Кубка мира 1999 и 2011гг., Мировой Лиги – 2002 и 2011 гг. и чемпионы Олимпийских игр в Лондоне 2012 г.
- Женская команда России побеждала на чемпионатах мира 2006 и 2010гг., чемпионатах Европы 1993,1997,1999 и 2001 гг., Гран – при 1997,1999 и 2002 гг., Кубке чемпионов – 1997 г.

Роль тренера в воспитании юных чемпионов



Алекно В.Р.



Карполь Н.В.

Тренер — специалист в определенном виде спорта, руководящий тренировкой спортсменов.

Тренер осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных.

Тренер ведет команду к Победе!!

Сложно переоценить роль первого тренера в жизни спортсмена. Это он прививает ребенку любовь к спорту, развивает спортивные навыки, участвует в формировании характера. Первая победа, первое поражение – через все это маленький спортсмен проходит вместе со своим тренером. Тренер помогает ему достичь успеха, поддерживает в случае неудачи. Зачастую наставник в спорте является и наставником в жизни.

Занимаясь спортом, любой ребенок сталкивается с трудностями – что-то не получается, вдруг становится лень заниматься дальше. Тренер помогает ребенку эти трудности преодолеть – найти в себе силы продолжать тренировки, правильно увидеть сложившуюся ситуацию и найти ее решение. Первый тренер учит ребенка не только побеждать, но и правильно проигрывать – не отчаиваться, а анализировать ситуацию, делать выводы и продолжать двигаться дальше, к победе. Также спортивный наставник учит не останавливаться, продолжать тренировки даже тогда, когда кажется, что сильнее тебя уже никого нет.

Первый тренер навсегда останется в памяти спортсмена. Возможно, со временем юный спортсмен будет заниматься у других мастеров, чтобы достичь наивысших своих результатов, но основные спортивные навыки, воля к победе, любовь к спорту прививаются именно первым тренером. От его таланта во многом зависит дальнейшая спортивная судьба ребенка.

Бойцовский характер, воля к победе, самоотверженность – необходимые в жизни качества. Эти черты характера формируются во время занятий спортом. Умение подниматься, когда упал, умение правильно оценивать свои силы, преимущества и недостатки соперников важны на протяжении всей жизни. Эти навыки с помощью тренера спортсмены приобретают на своих первых тренировках и первых соревнованиях.

Талантливый тренер воспитывает в ребенке такие черты, как дисциплинированность, умение контролировать свои эмоции, признавать свои ошибки и трезво смотреть на ситуацию, уверенность в себе, упорство. Во взрослой жизни эти навыки помогают человеку достойно выходить из сложившихся жизненных ситуаций, достигать поставленных целей. Какую бы цель ни поставил перед собой человек – добиться успехов в бизнесе, показать отличные спортивные результаты, создать надежную семью и воспитать ребенка, - навыки, полученные на тренировках, помогут ему достичь этой цели. Спорт помогает детям вырасти настоящими людьми, и важную роль в этом играет первый наставник



Команда тренеров ДЮСШ.

- Директор спортивной школы – это Голова, Старший методист – это Мозг программы подготовки волейболистов, Команда тренеров ДЮСШ является руками и ногами, а проще говоря - двигателем исполнения программы подготовки юных волейболистов.
- Вместе они образуют «Тренерский Совет» - орган общего управления тренировочным процессом.
- Только имея сплоченную Команду «Тренерского Совета», которая разделяет поставленные Цели, Задачи и План их достижения, может привезти юных спортсменов к Победам!
- В случае, если кто-то из тренеров не разделяет принципы ДЮСШ – он будет действовать как якорь у корабля или балласт у воздушного шара, который нужно либо поднять, либо сбросить, для того, чтобы Корабль дошел в порт!
- Мнение каждого члена «Тренерского Совета» должно быть учтено, рассмотрено и принято всесторонне выгодное решение, то зерно, которое должно дать новый росток спортивного достижения!



Мотивация, цели и задачи в работе тренера

- **Мотивация - это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели.**



- *Под целью подразумевают то представление, то желанное состояние, на достижение которого индивид направляет свою деятельность и свои силы.*
- Наличие цели отличает деятельность человека от деятельности других живых организмов. Животные действуют, подчиняясь врожденным или приобретенным инстинктам, в их мозге никогда не зарождается представление о результате, к которому они стремятся. У человека, даже самого неумелого, сначала в голове появится образ (что он должен получить на выходе), а уже потом он предпримет какие-либо действия, чтобы получить желаемое.

- *Пожалуйста, не будете ли вы так любезны, сказать мне, по какой дороге мне следовало бы пойти?*
- *Это во многом зависит от того, куда бы вы хотели прийти,* – *сказал Кот.*
- *Но мне все равно, куда,* – *сказала Алиса.*
- *Ну, тогда не имеет значения, какой дорогой идти,* – *ответил Кот.*
- *Так я куда-нибудь приду,* – *добавила Алиса в качестве пояснения.*
- *О, вы непременно куда-нибудь придете,* – *сказал Кот,* – *если только будете идти достаточно долго.*



Льюис Кэрролл "Алиса в стране чудес"



1. Конкретная - правильно и четко сформулированная;
2. Измеримая – три моих воспитанника попадут в сборную РТ в 2017 году;
3. Достижимая – т.е. реалистична: в 2020 году выиграть Первенство РТ;
4. Актуальная – ничто не должно отвлекать вас от цели, не бывает второй цели;
5. Определенная во времени – необходимо установить срок достижения цели;

«Двигаясь к цели, вы должны ясно представлять ее себе. Что будет, когда вы достигнете ее? Как изменится ваша жизнь? Постоянно визуализируйте в голове то, к чему вы стремитесь».

(Мухамед Али)

«Человек вырастает по мере того, как растут его Цели».

(Иоганн Фридрих)

«Дайте человеку цель, ради которой стоит жить, и он сможет выжить в любой ситуации».

(Гете)

Задачей называется ситуация, вопрос, который нужно решить, чтобы прийти к Цели или хотя бы стать к ней немного ближе.

Цели и задачи на первый взгляд отличить непросто, однако важно помнить, что задача ассоциируется с проблемой и ее решениями, позволяет выстроить **план действий**, необходимых для достижения цели. Чтобы успешно планировать свою работу, большие задачи разбиваются на более мелкие, отдельно выносятся сложные вопросы, а простые по возможности выполняются быстрее всего.

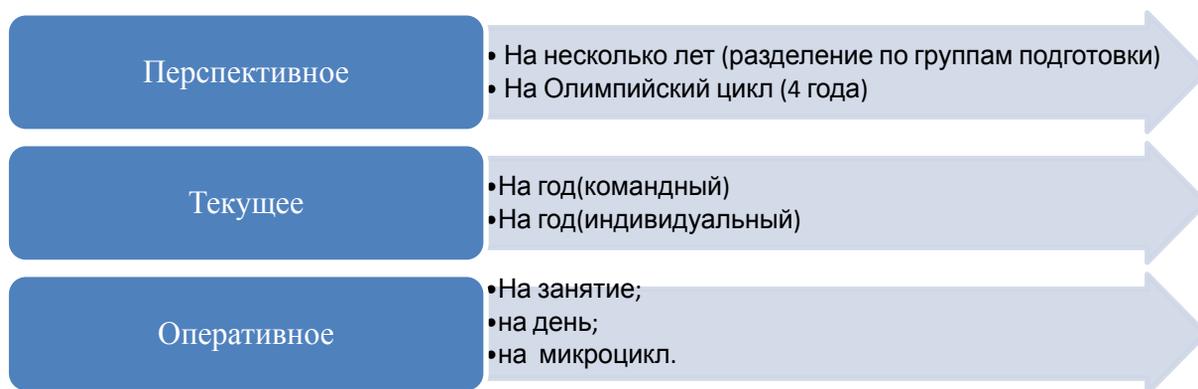
Планирование в спорте

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренние сдвиги в организме спортсменов под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество учебно-тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Виды планирования:

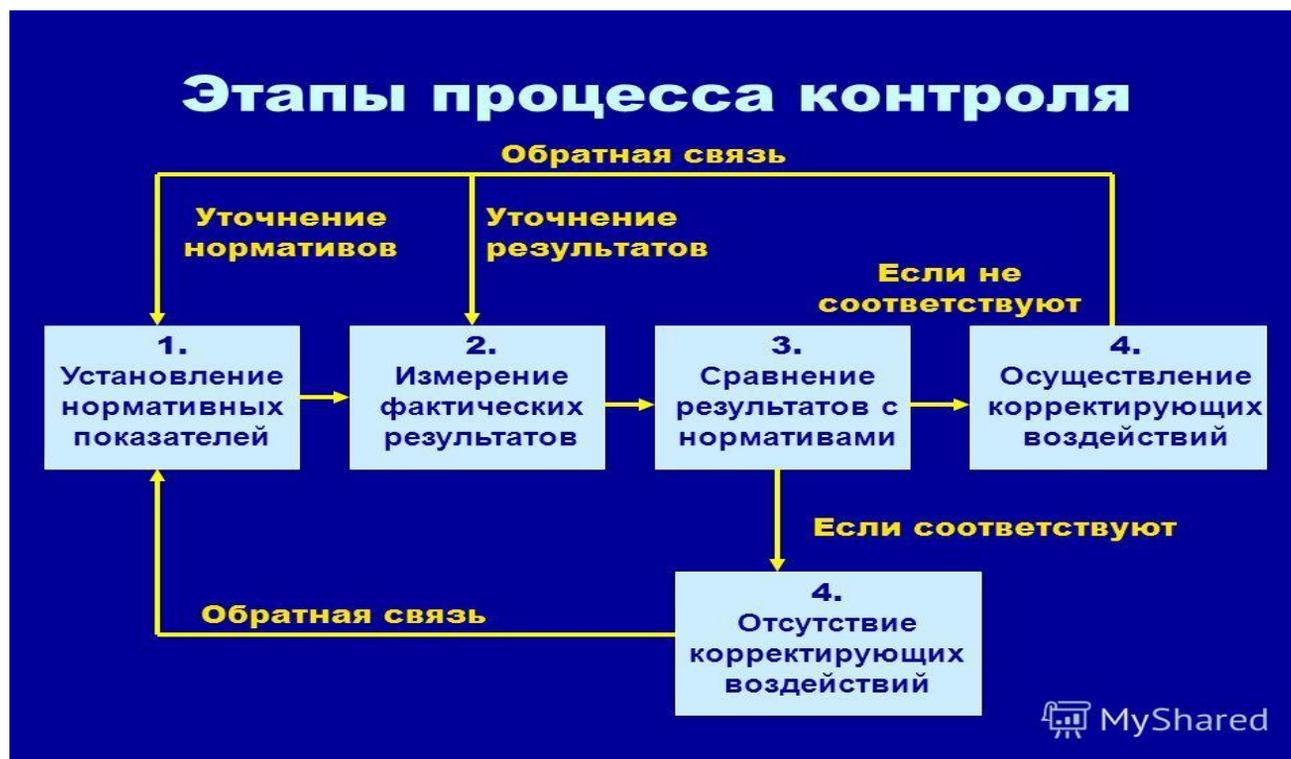


Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Контроль в спорте



Планирование и контроль неотделимы друг от друга. С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов, медико-биологические измерения и др. Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния спортсменов, их подготовленность (физическая, техническая и др.), спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях

Работа с родителями

- Родитель – это Корень Вашего воспитанника. Каков Корень, таков и стебель!
- Не работая с родителями, считайте, что вы только ухаживаете за листочками и стеблем, не поливая корни! В этом случае дерево будет расти очень медленно, а возможно и завянет вовсе...
- Родители должны стать Вашими союзниками! Они должны разделять Цели спортивной школы, помогать в ее достижении!
- Если родители не знают и не любят волейбол – они не станут удерживать ребенка, если что пойдет не так, если ребенок устанет и не захочет дальше заниматься...
- Чем профессиональнее поставлена работа с родителями, тем профессиональнее она будет поставлена и с детьми, как впрочем и наоборот...
- Чем выше достижения детей, тем больше будет заинтересованность родителей...
- Чем выше достижения – тем выше доверие к тренеру
- Если есть доверие и достижения, вы всегда сможете обратиться к родителям в трудную минуту, когда не хватает средств на поездки, форму или инвентарь...
- Делайте больше встреч с родителями. Вовлекайте их в совместный тренировочный процесс. В идеале можно проводить соревнования среди родителей, организовывать совместные поездки на игры мастеров, совместные праздники, где главной темой Вашего Единства будет являться Волейбол!



Почему у меня не получилось? правило «5 почему?»

Если у Вас что-то не получается – не нужно отчаиваться и опускать руки. Проведите анализ самым лёгким способом: задайте себе 5 раз один вопрос «Почему?», найдите ответ на первый вопрос и тут же снова спросите себя «почему». Так Вы доберетесь до истины и сможете все исправить.

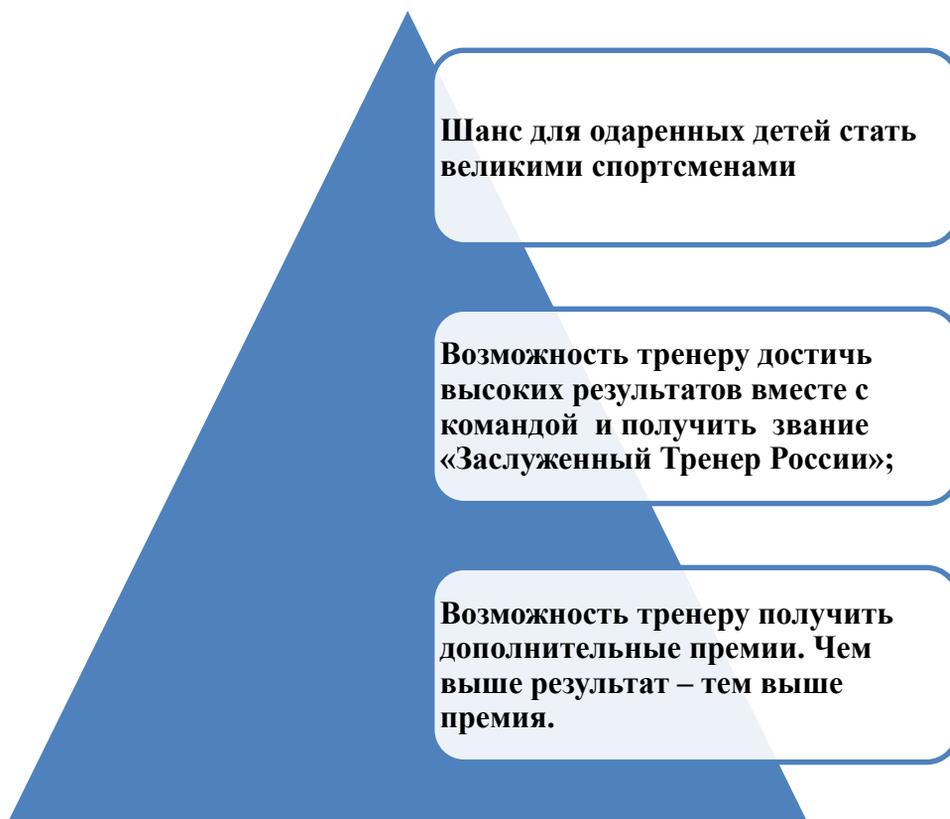


1. Почему мы не выиграли в Финале? – Потому что Вася не принял в концовке 5-ой партии...
2. Почему Вася не принял в концовке 5-ой партии? – Потому что Вася пропускал тренировки....
3. Почему Вася пропускал тренировки? – Потому что получил «двойки» в школе и родители заставляют учиться дома вместо тренировок...
4. Почему родители не пускают сына на тренировки? – Потому что родители не понимают, что тренировочный процесс не может мешать учебе, так как занимает меньше времени и дает разрядку загруженному учебной работой мозгу ребенка. Спорт только помогает развитию ребенка...
5. Почему родители этого не понимают? – Потому что тренер им этого не объяснил....

Набор кандидатов в ДЮСШ и спортивный отбор

- Волейбол, привлекает в детские спортивные школы большое количество детей и подростков. Занимаясь с ними на протяжении ряда лет, тренерам, за редким исключением, не удается подготовить волейболистов высокого класса. Далекий от желаемого уровень мастерства команд суперлиги во многом обусловлен просчетами в наборе и отборе юных спортсменов.
- До недавнего времени повышения спортивного мастерства стремились добиться главным образом за счет увеличением количества выполнения технических приемов, увеличения продолжительных занятий, количества их в неделю и т.д. Решение этой проблемы возможно лишь при творческом подходе тренера к этому процессу, особенно, учитывая личностные особенности детей. Тренер, не обладающий достаточным профессионализмом и творческим мышлением, ни в силах разрешить поставленную перед ним такого рода задачу.
- Залог успешной подготовки волейболистов – умелый и правильный набор детей для занятия волейболом в ДЮСШ, а также отбор с учетом их возрастных психических особенностей в этом процессе. Совершенное овладение навыками игры в волейбол во многом зависит от уровня развития способностей (как общих, так и специальных).
- При отборе первостепенное значение имеет определение комплекса признаков, обладающих высокой прогностической значимостью. Недооценка вопросов организации набора и отбора кандидатов отрицательно сказывается как на качестве подготовки игроков, так и на масштабах отсева из спортивных школ и квалифицированных команд.
- Подчеркивая ведущую роль генетически обусловленных факторов при отборе (рост, темперамент) в тоже время необходимо отметить, что «генетический фундамент дает только границы, он только лимитирует определенные качества, тогда как тренировочный аспект является решающим фактором их проявлением и совершенствования». Это точка зрения принципиально важна. Она показывает, что сам отбор – лишь обязательная составная часть тренировочного процесса и с помощью упорной и профессионально проводимой работой можно достичь отличных результатов и у менее талантливых спортсменов.

Основная цель: выявление детей, обладающих потенциальными способностями к успешному овладению навыками игры в волейбол не только в городе, районе, но во всей Республике!



Этапы спортивного отбора

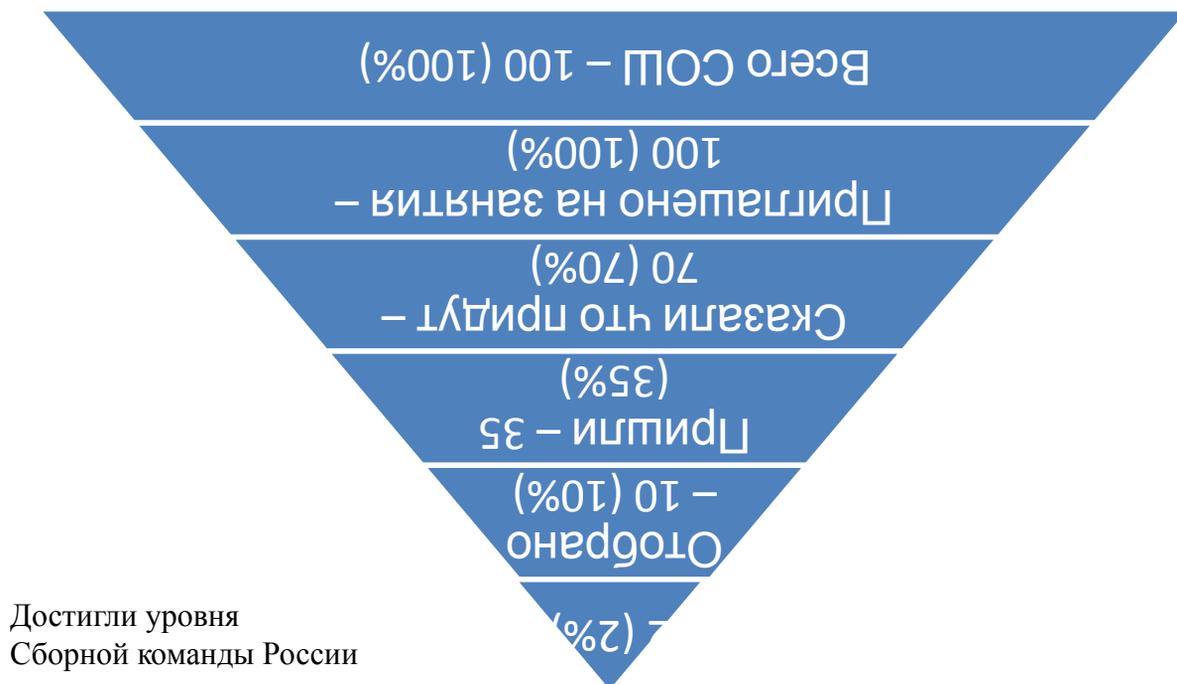
- Первым этапом отбора ([Бриль М. С.](#), 1980) можно назвать организацию групп подготовки к ДЮСШ. В них должны приниматься все желающие, имеющие медицинское освидетельствование и желание. Такие группы призваны решать две главные задачи: подбор наиболее перспективных для приема в ДЮСШ и массовое привлечение детей к занятиям спорта.
- Второй этап – отбор в учебно-тренировочные группы начальной спортивной подготовки ДЮСШ и СДЮШОР. Начальная спортивная подготовка призвана воспитывать качества и свойства индивида для создания возможностей спортивного совершенствования. Поэтому цель отбора для начальной спортивной подготовки – определение пригодности к спортивному совершенствованию.
- Третий этап – отбор в группы спортивного совершенствования. Задача этого этапа – целенаправленная подготовка смены командам мастеров. Цель отбора на этом этапе состоит в оценке перспективности юных спортсменов. Здесь, как и на предыдущем этапе не может быть какой-то кратковременности, тем более однократной диагностики. Необходим комплекс оценок целого ряда характеристик, связанных с успешностью обучения и реализацией способностей в конкретной игровой обстановке различной степени напряженности.
- Четвертый этап - комплектование команды мастеров. На этом этапе более жесткое понимание пригодности. Тренер команды мастеров ищет не просто сильного игрока, но и подходящего по стилю, нужного амплуа, совместимого с игровым коллективом. Частным случаем комплектования команд мастеров является отбор в сборные команды.

7 шагов спортивного отбора

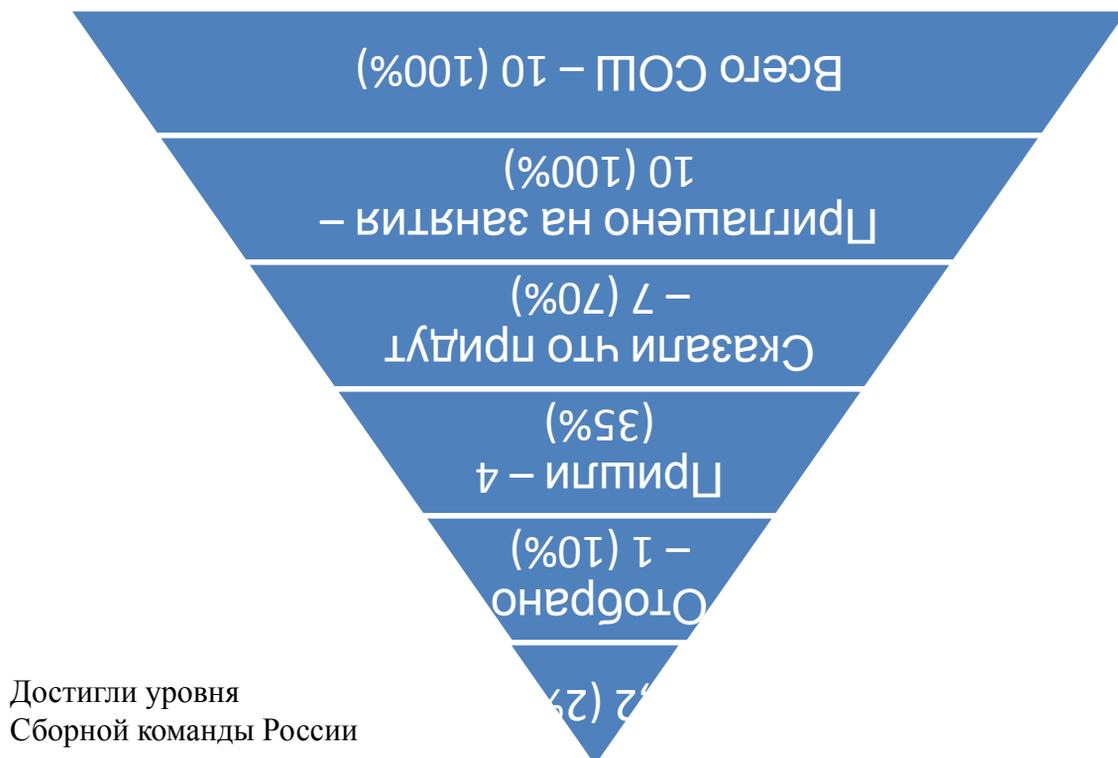
1. **Мониторинг** учащихся в СОШ с целью поиска детей высокого роста, так же проводится большая агитационная работа, с целью выявить интерес у школьников к занятиям волейболом;
2. **Биологический возраст** – важный критерий отбора. При оценке показателей физического развития по возрастным группам необходимо учитывать большой диапазон различий (до 2-3 лет) антропометрических показателей в каждой возрастной группе. Определение физического развития должно проводиться одновременно с изучением степени полового созревания, т.е. биологической зрелости организма.
3. **Анкетирование** всех, изъявивших желание заниматься волейболом в ДЮСШ, тщательное изучение и анализ анкет.
4. **Медицинское обследование.** Медицинская справка. Врачебный контроль при отборе детей в ДЮСШ имеет цель обеспечить выбор претендентов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, физическая подготовленность и функциональное состояние организма которых находится в соответствии с требованиями, предъявляемыми занятиями волейболом.
5. **Тестирование** с помощью системы испытаний (тестов) и специальных наблюдений получают данные, по которым можно судить о задатках и способностях детей к успешному овладению навыками и умениями игры в волейбол.
6. **Командные игры** – очень важный этап отбора, поможет определить качества необходимые для командных видов спорта. Разница между индивидуальным и командным видом спорта высока и игнорировать этот вопрос нельзя.
7. **Обучаемость** – самый длительный этап отбора, может продолжаться до года.

Необходимо помнить, что набор перспективных детей необходимо вести на протяжении долгого периода, вплоть до периода учебно-тренировочной группы т.к. не секрет, что в истории волейбола много фактов, когда выдающиеся спортсмены начинали заниматься волейболом очень поздно по общим меркам.

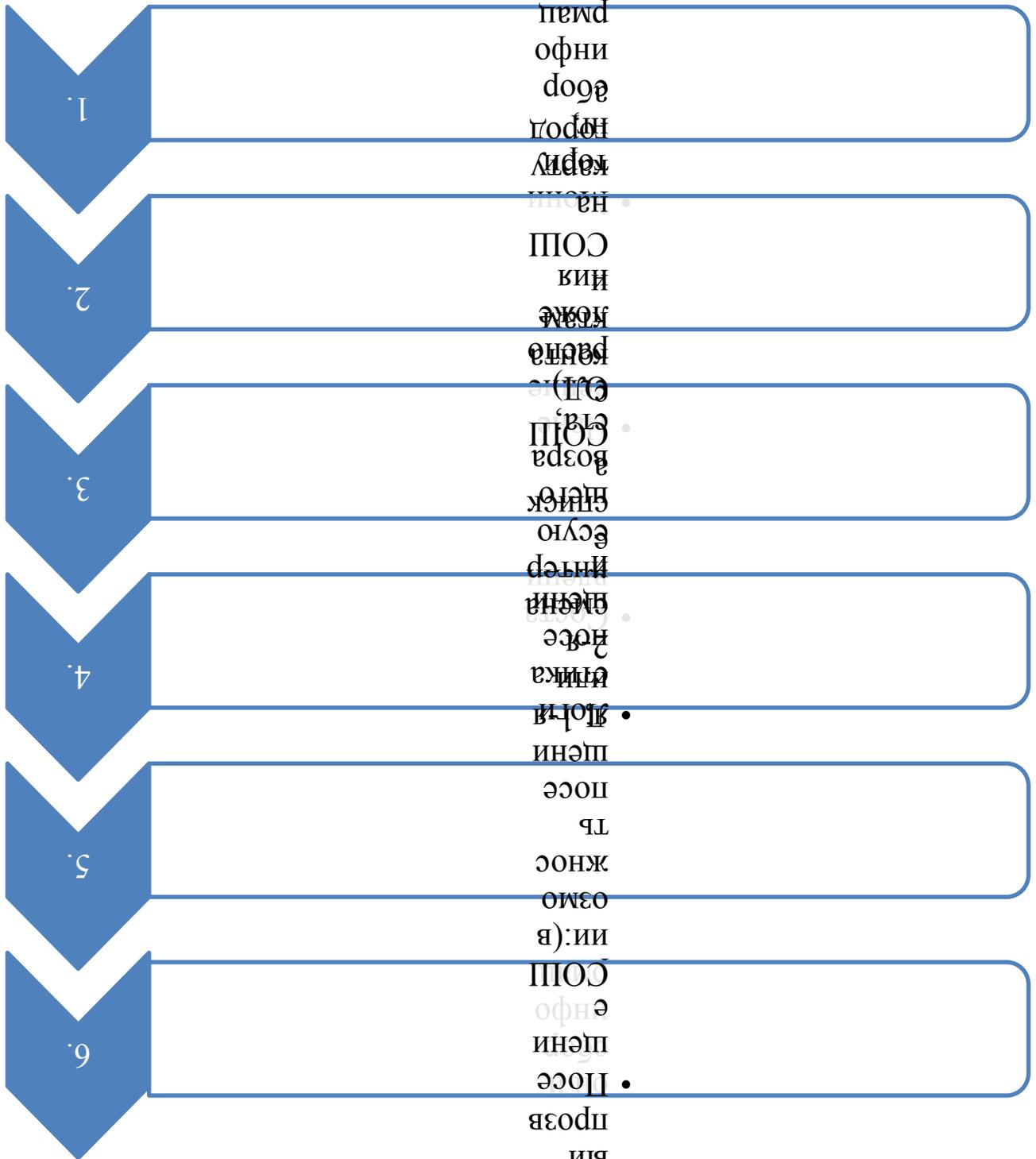
Воронка спортивного отбора больших городов



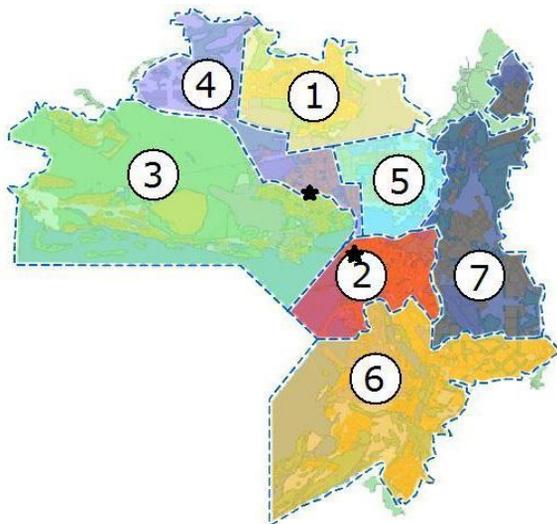
Воронка спортивного отбора малых городов



Планирование набора кандидатов в ДЮСШ



Мониторинг СОШ. Выбор места тренировок.



1. Авиастроительный – 15 СОШ
2. Вахитовский – 22 СОШ
3. Кировский – 15 СОШ
4. Московский – 22 СОШ
5. Ново – Савиновский – 30 СОШ
6. Приволжский – 29 СОШ
7. Советский – 48 СОШ

**По данным 2ГИС:
в г. Казань: 181 СОШ**

- 90 СОШ в верхней части и 99 СОШ в нижней части от реки Казанки
- Звездочкой отмечены места тренировок - это Гимназия № 94 и Центральный стадион.
- Как минимум 2 группы: 1-я и 2-я смена

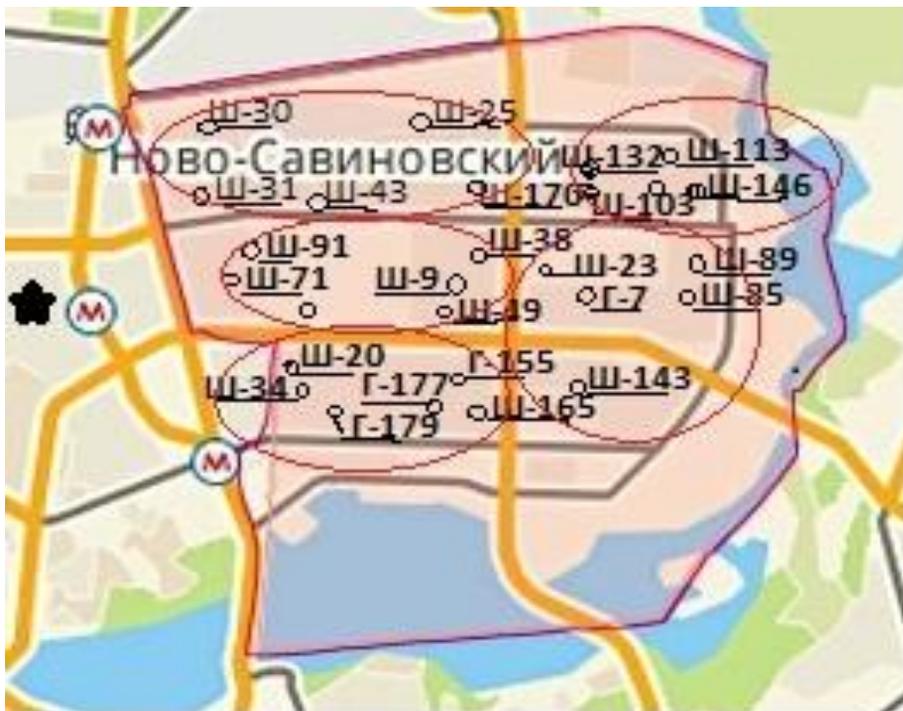
Месторасположение и доступность СОШ

Престиж СОШ, Лицея ,Гимназии

Состояние спортивного зала и оборудования

Лояльность Директора СОШ, Гимназии, Лицея

Нанесение на карту. Список СОШ. Логистика объезда.



Название УЗ	Номер УЗ	Адрес	Телефон	Дата посещения	Комментарии
Лицей	179	Абсалямова 29а	5906611		
СОШ	165	Абдуллы Бичурина, 22	5203835;		
СОШ	143	Четаева,1	5210990;		
СОШ	9	Мусина, 32	5216079;		
СОШ	31	Гагарина, 18а			
СОШ	38	Фатыха Амирхана, 55а	5211200;		
СОШ	85	Ямашева пр-т, 100а	5211438;		
СОШ	23	Академика Лаврентьева, 6а	5214682;		
СОШ	49	Мусина, 30	5224218;		
СОШ	71	Волгоградская, 39 а	5611585;		
СОШ	91	Волгоградская, 26	5574464;		
СОШ	89	Академика Лаврентьева, 18а	5217499		
СОШ	43	Восстания, 8а, к.1			
СОШ	30	Октябрьская, 23б			
СОШ	34	Короленко, 26	5625370;		

Факторы, которые оказывают влияние на проведение качественного набора кандидатов

Понимание важности и цели спортивного набора

Знание критериев спортивного набора и навыков определения критериев

Навык разговора по речевому модулю

Наличие в СОШ групп по другим видам спорта, в т.ч. по волейболу

Лояльность Директора СОШ (Мнение, что Вы уведете лучших учеников)

Наличие сопроводительного письма от Управления Образованием

Наличие объявления о наборе группы с информацией о тренере

Наличие или отсутствие автомобиля у тренера

Продолжение набора кандидатов в спортивных секциях, на спортивных площадках улиц

Критерии набора кандидатов и спортивный отбор

Рост кандидата

Рост отца и матери для вычисления примерного роста ребенка во взрослом возрасте

Длина рук и ног, по отношению к длине тела

Биологический возраст

Тесты по ОФП

Тест на координацию

Тест на оценку нервной системы

Опросник структуры темперамента Руслова

Тест на характер

Ростовые данные. Прогнозирование роста на основе данных родителей.

- Так как волейбол – это игра, где ростовые данные играют очень важную роль, тренеры стараются отбирать детей в секцию волейбола по ростовым данным. Возможно, высокорослые представители популяции являются для специалистов волейбола наиболее интересными юными кандидатами в волейболисты.
- Прогнозирование роста – одна из важных задач тренера, так как окончательный рост игрока дает ответ на многочисленные вопросы в области спортивной ориентации и спортивной специализации. Специалистов по волейболу в наибольшей мере интересует высота тела, которая одновременно является и основным параметром суммарного роста.
- Тренеры при отборе стремятся к более точной оценке окончательного роста. В этих целях часто используется рост родителей в качестве элемента прогнозирования окончательного роста их ребенка.



Методы расчетов роста кандидатов

1. Метод А. Синякова:

Рост мальчика $R_m = (R_o + R_{ma}) * 0,54 - 4,5$

Рост девочки $R_d = (R_o + R_{ma}) * 0,51 - 7,5$

2. Метод Д. Болдырева и А. Фурманова:

Рост мальчика $R_m = \frac{R_o + R_{ma}}{2} * 1,08$

Рост девочки $R_d = \frac{R_o * 0,923 + R_{ma}}{2}$

3. Указанные формулы являются чисто статистическими, не учитывающими индивидуальные особенности родителей и детей, наследуемость какого-либо признака; однако они дают около 70% достоверных результатов в большой массе детей и хорошо годятся для прогнозирования среднего роста группы или команды. Но для каждого конкретного ребенка они могут дать совершенно неверный результат. Однако, если учесть, что на окончательный рост ребенка существенно влияет его внутриутробное развитие, то у крупных и высоких матерей дети имеют значительно больший потенциал окончательного роста, чем у таких же отцов. Поэтому более точный результат дает уточненная формула, учитывающая этот фактор:

$R_m = \frac{R_o * 1,06 + R_{ma} * 1,09}{2}$

**Увеличение длины тела (в % к
окончательному росту) у мальчиков и девочек
в возрасте 7-17 лет, в зависимости от уровня
их биологической зрелости.**

Развитие мальчиков			Календарны й возраст	Развитие девочек		
Уск.	Норм.	Зам.		Уск.	Норм.	Зам.
71,3	69,3	68,3	7,0	74,8	73,7	70,8
72,3	71,4	68,3	7,5	77,4	75,8	72,6
73,8	72,8	70,8	8,0	78,9	77,5	73,9
75,6	74,2	72,3	8,5	80,9	78,9	75,2
77,1	75,3	73,7	9,0	82,5	74,9	76,6
78,9	77,3	75,1	9,5	84,6	82,0	78,2
80,7	78,8	76,5	10,0	87,2	83,7	79,7
82,0	80,4	78,5	10,5			
83,5	81,5	79,6	11,0	91,0	87,5	84,3
85,4	83,0	81,1	11,5			
87,5	84,6	81,1	12,0	96,1	91,5	87,0
89,9	86,5	83,7	12,5			
92,2	88,3	85,1	13,0	97,7	96,4	92,0
94,2	91,0	87,1	13,5			
95,8	93,4	88,8	14,0	99,1	98,0	95,5
97,2	96,5	90,8	14,5			
98,2	97,0	92,8	15,0	99,5	99,4	98,1
99,0	98,2	94,6	15,5			
99,5	99,0	96,2	16,0	99,7	99,9	99,4
99,9	99,5	97,8	16,5	100,0	99,9	99,7
100,0	99,9	98,8	17,0	100,0	100,0	100,0

Анатомический возраст.

Анатомический возраст соотносится с несколькими стадиями анатомического развития, которые мы можем определить по сопоставлению определенных признаков.

Поскольку существует много индивидуальных различий в этих признаках, то их следует принимать во внимание. Анатомический возраст наглядно демонстрирует сложности, связанные с процессами роста и развития. Ребенок, который лучше развит анатомически, обучится многим навыкам быстрее, чем менее развитый.

Большое влияние на анатомическое развитие имеют внешние факторы:

- климатические условия;
- географическая широта;
- рельеф местности (гористый или равнинный);
- окружающая среда (городская или деревенская);

Например: в странах с жарким климатом дети достигают полного полового, психического и развития значительно быстрее. Как результат, возможен быстрый рост уровня спортивного мастерства и достижение стабильности результатов в возрасте 14— 18 лет, что значительно раньше, чем в странах с более холодным климатом. Дети, проживающие в местности, расположенной высоко над уровнем океана, могут добиться более высоких результатов в тех видах спорта, для которых необходима длительная выносливость. Они будут опережать своих соперников, проживающих на равнинах.

Разделение на этапах подготовки по возрастам в волейболе является основополагающим и в той же степени условным и должен корректироваться в реальных условиях подготовки юных спортсменов.

Биологический возраст

Биологический возраст — это характеристика конкретной стадии физиологического развития органов и систем человеческого организма.

Биологическим возраст помогает определить физиологический потенциал (тренировочный и соревновательный) для достижения высокого уровня спортивного мастерства. При определении категории и отборе атлетов необходимо учитывать их биологический возраст. При планировании система классификации юных спортсменов часто идет в строгом соответствии с их календарным возрастом. Это нередко приводит к неправильным суждениям, недооценкам и принятию ошибочных решений.

При одинаковом росте, весе и уровне развития мускулатуры два юных спортсмена одного анатомического возраста могут отличаться своим биологическим возрастом и разными порогами выносливости (тренировочный потенциал). Например, в командных спортивных играх часто бывает так, что парнишка, чуть уступающий первому в силе и росте, может превзойти его по скорости и ловкости, принимая участие в атакующих или оборонительных действиях вашей команды.

Если анатомический возраст можно определить по внешнему виду юного спортсмена, то конкретную биологическую стадию роста организма (его биологический возраст) «на глаз» определить нельзя. Невозможно оценить визуально, насколько эффективно функционируют сердечно - сосудистая и дыхательная системы и «спевают» ли они за интенсивным развитием других систем организма. Тщедушное телосложение может скрывать подготовленное к эффективной работе сердце, которое столь необходимо для спортивных дисциплин, требующих выносливости. Вот почему вам всегда необходимо объективно оценивать биологический возраст при помощи простых тестов. Это позволяет определить разницу тренировочных потенциалов у детей.

Без учета биологического возраста невозможно сказать, не будет ли преждевременным для некоторых детей выполнение определенных технических элементов, и смогут ли они вообще выдержать специфические тренировочные нагрузки. Еще труднее оценить потенциальные возможности более взрослых атлетов, поскольку многие могут решить, что они слишком «стары», чтобы суметь достичь высоких спортивных результатов.

Темперамент

Темперамент – это качество личности, определяющее активность и эмоциональность поведения человека.

Темперамент по Гиппократу	Краткая характеристика	Свойства нервной системы по Павлову	Выдающиеся личности
Флегматик	Работоспособный Малоэмоциональный Надежный Спокойный Серьезный	Сильный Уравновешенный Малоподвижный	Кутузов Крылов Ньютон
Сангвиник	Активный Энергичный Жизнерадостный Легкомысленный Беззаботный	Сильный Уравновешенный Подвижный	Наполеон
Холерик	Очень энергичный Вспыльчивый Эмоциональный Напористый Чувствительный	Сильный Неуравновешенный Подвижный	Петр Первый Пушкин Суворов
Меланхолик	Замкнутый Ранимый Сдержанный Задумчивый Грустный	Слабый Неуравновешенный Сдержанный	Лермонтов Блок Гоголь

Тест на определение темперамента по Руслову

Цель: диагностика свойств «предметно - деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента.

Описание: ОСТ имеет 105 вопросов. Каждый относится к одной из 9 шкал, 8 шкал содержит по 12 вопросов, а 9-я шкала (социальной желательности) – 9 вопросов.

Процедура проведения: каждому испытуемому предлагается текст опросника и бланк для ответов. Испытуемый должен читать вопросы по порядку, стараясь ничего не пропускать и не возвращаясь к уже пройденному. Свои ответы он помечает знаком «+» в соответствующих графах «да» или «нет» на бланке ответов.

Процедура опроса занимает от 1 часа 30 минут до 2 часов на одном классе: раздача бланков для ответов на вопросы от 3 до 7 минут, чтение инструкции 6 минут, ответы на уточнение вопросов от 7 до 10 минут, заполнение бланков 1 час 30 минут на один класс.

Инструкция: “Ответьте, пожалуйста, на вопросы, которые приведены ниже. Учитывается только ответы «да» и «нет». Не задумывайтесь над вопросами слишком долго.

Неправильных ответов здесь нет. Старайтесь не пропускать вопросы и возвращаться к уже пройденному. Приступайте к работе!”

Обработка данных: проводится путем сравнения ответов испытуемого с «ключевыми». Каждое совпадение оценивается в один балл. Количество баллов суммируется по каждой шкале. Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) по контрольной шкале, не подлежат рассмотрению.

Шкалы опросника:

1. Предметная энергичность. Включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.
2. Социальная энергичность. Содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству.
3. Пластичность. Содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой.
4. Социальная пластичность. Содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому.
5. Темп или скорость. Включает вопросы о быстроте моторно- двигательных актов при выполнении предметной деятельности.
6. Социальный темп. Включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.
7. Эмоциональность. Включает вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к неудачам в работе.
8. Социальная эмоциональность. Включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.
9. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

Тест опросника ОСТ (детский вариант):

1. Проворный ли ты человек?
2. Готов ли ты обычно не раздумывая включиться в разговор?
3. Нравится ли тебе быть одному больше, чем в компании?
4. Испытываешь ли ты постоянную жажду знаний?
5. Ты предпочитаешь говорить медленно и неторопливо?
6. Задевают ли тебя замечания других людей?
7. Трудно ли тебе заснуть из-за того, что ты повздорил с друзьями?
8. Хочется ли тебе заняться каким-либо ответственным делом в свободное от занятий время?
9. В разговоре с товарищами твоя речь часто опережает твою мысль?
10. Раздражает ли тебя быстрая речь собеседника?
11. Трудно ли тебе долго не общаться с людьми?
12. Ты когда-нибудь опаздывал на урок?
13. Нравится ли тебе быстро ходить и бегать?
14. Сильно ли ты переживаешь, когда учитель ставит плохие отметки в дневник?
15. Легко ли тебе выполнять школьное задание, требующее длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Утомительно ли тебе быстро говорить?
17. Часто ли ты испытываешь чувство тревоги, что выучил урок недостаточно глубоко?
18. Легко ли твои мысли переходят с одной темы на другую во время разговора?
19. Нравятся ли тебе игры, требующие большой скорости и ловкости?
20. Склонен ли ты искать новые варианты решения задач?
21. Испытываешь ли ты чувство беспокойства, что тебя неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли ты выполняешь сложное общественное поручение?
23. Бывает ли, что ты говоришь о вещах, в которых не разбираешься?
24. Легко ли ты воспринимаешь быструю речь?
25. Легко ли тебе делать одновременно много дел?
26. Часто ли бывает, что ты сказал что-то своим друзьям, не подумав?
27. Обычно ты предпочитаешь общественное поручение, не требующее от тебя много энергии?
28. Сильно ли ты переживаешь, когда обнаруживаешь ошибки в работе?
29. Любишь ли ты медленную, сидячую работу?
30. Легко ли тебе общаться с людьми?
31. Обычно ты предпочитаешь подумать, взвесить и лишь потом высказываться на уроке?
32. Все твои привычки хороши?
33. Быстры ли твои движения?
34. Обычно ты молчишь и не вступаешь разговор, когда находишься в обществе малознакомых людей?

35. Легко ли тебе перейти от игры к выполнению уроков?
36. Глубоко ли ты переживаешь плохое к тебе отношение людей?
37. Разговорчивый ли ты человек?
38. Легко ли тебе выполнять поручения, требующие мгновенных реакций?
39. Ты обычно говоришь свободно, без запинок?
40. Волнуешься ли ты, что не сможешь выполнить порученное задание?
41. Сильно ли ты расстраиваешься, когда близкие друзья указывают на твои недостатки?
42. Испытываешь ли ты повышенную тягу к приобретению знаний на уроках?
43. Считаешь ли ты свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у тебя мысли, которые ты бы хотел скрыть от других?
45. Легко ли тебе сходу, без особых раздумий задавать вопросы?
46. Доставляют ли тебе удовольствия быстрые движения?
47. Легко ли тебе переключиться на новое дело?
48. Стесняешься ли ты в присутствии незнакомых людей?
49. Быстро ли ты выполняешь данное тебе поручение?
50. Легко ли тебе выполнять сложные, ответственные дела самостоятельно?
51. Можешь ли ты говорить быстро и разборчиво?
52. Если ты обещал что-то сделать, всегда ли ты выполняешь свое обещание, не зависимо от того, можешь ты это или нет?
53. Считаешь ли ты, что твои друзья обходятся с тобой хуже, чем следовало бы?
54. Обычно ты предпочитаешь делать одно дело?
55. Любишь ли ты быстрые игры?
56. Много ли в твоей речи пауз?
57. Легко ли тебе внести оживление в большую компанию?
58. Чувствуешь ли ты себя на столько сильным, энергичным, что тебя всегда тянет заниматься каким-нибудь трудным делом?
59. Трудно ли тебе переключиться с одного задания на другое?
60. Бывает ли, что надолго портится настроение из-за того, что получил двойку?
61. Тяжело ли тебе заснуть из-за того, что не ладятся дела, связанные с учебой?
62. Любишь ли ты бывать в большой компании?
63. Волнуешься ли ты, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываешь ли ты сильную потребность в учебе?
65. Злишься ли ты иногда по пустякам?
66. Склонен ли ты делать много дел одновременно?
67. Держишься ли ты в большой компании свободно?
68. Часто ли ты высказываешь свое первое впечатление не подумав?
69. Беспокоит ли тебя чувство неуверенности, когда ты готовишь уроки?

70. Медленны ли твои движения, когда ты что-либо мастеришь?
71. Легко ли ты переключаешься с одного дела на другое?
72. Быстро ли ты читаешь вслух?
73. Ты иногда сплетничаешь?
74. Молчалив ли ты, находясь в кругу незнакомых людей?
75. Нуждаешься ли ты в людях, которые бы тебя ободрили и утешили в трудную минуту?
76. Охотно ли ты выполняешь множество поручений одновременно?
77. Любишь ли ты выполнять дела в быстром темпе?
78. В свободное время тебя тянет пообщаться с людьми?
79. Бывает ли у тебя бессонница при неудачах в школе?
80. Долго ли ты переживаешь ссору с товарищами?
81. Долго ли ты готовишься перед тем, как высказать свое мнение?
82. Есть ли в твоём классе ученики, которые тебе очень не нравятся?
83. Обычно ты предпочитаешь легкую работу?
84. Сильно ли ты переживаешь после ссоры с друзьями?
85. Легко ли тебе первому начать разговор в компании?
86. Испытываешь ли ты большое желание к общению с людьми?
87. Склонен ли ты сначала подумать, а потом говорить?
88. Часто ли ты волнуешься по поводу своих школьных успехов?
89. Всегда ли ты платил бы за проезд, если бы не опасался проверки?
90. Держишься ли ты скованно в компании ребят?
91. Склонен ли ты преувеличивать в своем воображении неудачи, связанные с учебой?
92. Нравится ли тебе быстро говорить?
93. Легко ли тебе удержаться от высказывания неожиданной мысли?
94. Обычно ты работаешь неторопливо и медленно?
95. Переживаешь ли ты из-за малейших неудач в учебе?
96. Ты предпочитаешь медленный, спокойный разговор?
97. Сильно ли ты волнуешься из-за ошибок, которые были допущены при выполнении контрольной работы?
98. Легко ли тебе выполнять работу, требующую много времени?
99. Легко ли тебе недолго думая обратиться с просьбой к взрослому человеку?
100. Беспокоят ли тебя чувство неуверенности в себе при общении с другими людьми?
101. Охотно ли ты берешься за выполнении новых поручений?
102. Устаешь ли ты, когда говоришь быстро?
103. Ты предпочитаешь работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Легко ли тебе заниматься одновременно в нескольких кружках?
105. Любишь ли ты подолгу оставаться один?

Ключ к ОСТ:

1-ая шкала – энергичность:

ответ «да» - вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96

ответ «нет» - вопросы 27, 83, 103

2-ая шкала – социальная энергичность:

ответ «да» - вопросы 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86

ответ «нет» - вопросы 3, 34, 74, 90, 105

3-я шкала – пластичность:

ответ «да» - вопросы 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104

ответ «нет» - вопросы 54, 59

4-ая шкала – социальная пластичность:

ответ «да» - вопросы 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99

ответ «нет» - вопросы 31, 81, 87, 93

5-ая шкала – темп:

ответ «да» - вопросы 1, 13, 19, 35, 46, 49, 55, 77

ответ «нет» - вопросы 29, 43, 70, 94

6-ая шкала – социальный темп:

ответ «да» - вопросы 24, 37, 39, 51, 42, 92

ответ «нет» - вопросы 5, 10, 16, 56, 96, 102

7-ая шкала – эмоциональность:

ответ «да» - вопросы 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97

8-ая шкала – социальная эмоциональность:

ответ «да» - вопросы 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100

9-ая шкала «К»:

ответ «да» - вопросы 32, 52, 89

ответ «нет» - вопросы 12, 23, 44, 65, 73, 82

Бланк ответов

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата проведения _____

№	Ответ "Да"	Ответ "Нет"	№	Ответ "Да"	Ответ "Нет"	№	Ответ "Да"	Ответ "Нет"	№	Ответ "Да"	Ответ "Нет"
1			30			59			88		
2			31			60			89		
3			32			61			90		
4			33			62			91		
5			34			63			92		
6			35			64			93		
7			36			65			94		
8			37			66			95		
9			38			67			96		
10			39			68			97		
11			40			69			98		
12			41			70			99		
13			42			71			100		
14			43			72			101		
15			44			73			102		
16			45			74			103		
17			46			75			104		
18			47			76			105		
19			48			77					
20			49			78					
21			50			79					
22			51			80					
23			52			81					
24			53			82					
25			54			83					
26			55			84					
27			56			85					
28			57			86					
29			58			87					

Обработка результатов и интерпретация

Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в 1 балл. Количество баллов суммируется по каждой шкале.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) по шкале "К" (контрольные вопросы на социальную желательность), не подлежат рассмотрению.

- Высокие значения (ВЗ) от 9 до 12 баллов
- Средние значения (СЗ) от 4 до 8 баллов
- Низкие значения (НЗ) от 0 до 3 баллов

ОСТ содержит следующие шкалы:

1. *Предметная энергичность* - в самом общем виде отражает активность человека, а именно: выраженность потребности в освоении предметного мира, наличие или отсутствие стремления к деятельности, к напряженному умственному и физическому труду, а также уровень тонуса и вовлеченности в процесс деятельности.

ВЗ: человек высокоактивен, работоспособен, полон энергии. Предпочитает деятельность, требующую полного напряжения сил и способностей. Инициативен в поисках сфер приложения своей энергии. Способен долго и продуктивно заниматься делом, не чувствуя усталости. Сохраняет работоспособность и после продолжительной деятельности. Жажда деятельности подталкивает к работе даже во время отдыха. Настойчив в достижении цели и в поисках путей преодоления препятствий.

НЗ: означают пассивность, общий жизненный тонус низкий. Стремление к напряженной физической и умственной деятельности выражено слабо. Предпочитаемые сферы деятельности весьма ограничены. Низкие результаты нередко связаны с неспособностью быстро включаться в работу и долго сохранять ее высокий темп. В трудных условиях надежность работы снижается. При появлении препятствий может отказаться как от их преодоления, так и от достижения поставленной цели. Медленно восстанавливает работоспособность после длительного и напряженного труда.

СЗ: человек избирателен в проявлениях активности, не избегает напряженной работы, однако собственная инициатива в поисках сфер приложения своих способностей недостаточно высока. Может относительно долго сохранять работоспособность, особенно в тех случаях, когда затрагиваются личные интересы. После утомительной, монотонной работы требуется достаточно продолжительный отдых для восстановления сил и энергии.

2. *Социальная эргичность* - связана с потребностью в социальном контакте, с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к лидерству, общению, к приобретению высокого ранга при освоении мира через коммуникацию.

ВЗ: человек часто испытывает потребность в людях. Имеет широкий круг общения. Инициативен, быстро и легко устанавливает контакты с разными людьми. Сохраняет обычный стиль общения в кругу незнакомых людей. Спокоен, уверен в себе при общении с авторитетными людьми, большой аудиторией, а также с лицами противоположного пола. Любит бывать в компаниях, стремится занять лидирующее положение в группе. Высоко ценит собственную точку зрения. Критические замечания не мешают ее отстаивать. Социально активен, часто участвует в общественных мероприятиях, охотно выступает на семинарах, собраниях, участвует в дискуссиях. Эффективно работает в коллективе, менее эффективен, если приходится работать индивидуально. Легко срабатывается с партнерами по совместной работе.

НЗ: человек испытывает большие трудности в общении. Особенного напряжения требуют контакты с малознакомыми и авторитетными людьми, а также с противоположным полом. Тревога, беспокойство возникают при общении с большой аудиторией. Круг общения ограничен. В него преимущественно входят люди, близкие по интересам и ценностным ориентациям. Ранним, чувствителен к критическим замечаниям. Шутки в свой адрес нередко воспринимает как оскорбление. Общая социальная активность низкая. Скучает, погружается в собственные переживания во время общественных мероприятий. Избегает публичных выступлений, ситуаций, требующих лидерских решений.

СЗ: человек избирателен в установлении контактов. Легко находит общий язык с теми, кто хорошо знаком, близок по духу, интересам. Общение с малознакомыми людьми требует преодоления напряжения, смущения, неуверенности. Критические замечания, шутки могут вызвать кратковременное раздражение. Лидерские качества проявляет в хорошо знакомых ситуациях. В незнакомой обстановке предпочитает оставаться в тени.

3. *Пластичность* - выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

ВЗ - легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

НЗ - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

4. *Социальная пластичность* - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

ВЗ - широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.

НЗ - трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

5. *Темп или Скорость* - включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

ВЗ - высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

НЗ - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

6. *Социальный темп* - включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

ВЗ - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

НЗ - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

7. *Эмоциональность* - включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к не удачам в работе.

ВЗ - высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия.

НЗ - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к не успеху дела, спокойствие, уверенность в себе.

8. *Социальная эмоциональность* - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

ВЗ - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

9. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

ВЗ - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

НЗ - адекватное восприятие своего поведения.

Обработка данных по ОСТу проводится путем сравнения ответов испытуемого с «ключевыми».

Воля.

Волевые действия - это сознательные действия, направленные на достижение определенной цели и связанные с усилиями, требующимися для преодоления препятствий, стоящих на пути к этой цели.

В спортивной деятельности большое значение имеет такое личностное качество, как воля.

Можно выделить следующие волевые качества:

Целеустремленность;

Выдержку;

Решительность;

Самообладание;

Смелость;

Самостоятельность ;

Настойчивость;

Инициативность.

Упорство;

Говорят, что спорт - это школа воли. Действительно, в процессе занятий спортом воля развивается, совершенствуется так, как, пожалуй, ни в одном другом виде деятельности. Но, с другой стороны, желательно, чтобы в спорт (во всяком случае с ориентацией на большой спорт) приходили дети, уже отличающиеся определенными волевыми качествами.

Характер.

- Характер – это совокупность устойчивых индивидуальных свойств человека, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливающая типичные для него способы поведения.**



Тест на характер:

А) Переплетите пальцы рук. Сверху оказался большой палец левой руки (Л) или правой (П)? Запишите результат.

Б) Сделайте в листе бумаги небольшое отверстие и посмотрите сквозь него двумя глазами на какой-либо предмет. Поочередно закрывайте то один, то другой глаз. Предмет смещается, если вы закрываете правый или левый?

В) Станьте в «позу Наполеона», скрестив руки на груди. Какая рука оказалась сверху?

Г) Попробуйте изобразить «бурные аплодисменты». какая ладонь сверху?

ПППП – обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые формы поведения.

ПППЛ – темперамент слабый, преобладает нерешительность.

ППЛП – характер сильный, энергичный, артистический. При общении с таким человеком не помешают решительность и чувство юмора.

ППЛЛ – характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке.

ПЛПП – аналитический склад ума, основная черта – мягкость, осторожность. Избегает конфликта, терпим и расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

ПЛПЛ – слабый тип, подвержен различным влияниям, беззащитен, но в то же время идет на конфликт.

ПЛЛП – артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов и переключаться на новый тип поведения.

ПЛЛЛ – отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

ЛППП – эмоционален, легко контактирует практически со всеми, подвержен чужому влиянию.

ЛППЛ – менее настойчив, мягок и наивен. Требуя особо бережного отношения к себе.

ЛПЛП – это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению, консервативен.

ЛПЛЛ – характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрыта внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает.

ЛЛПП – характерны дружелюбие, простота, некоторая разбросанность интересов.

ЛЛПЛ – простодушие, мягкость, доверчивость.

ЛЛЛП – эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

ЛЛЛЛ – обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью.

Нервная система

- Основными показателями нервной системы являются следующие ее свойства: **сила, подвижность, динамичность и уравновешенность.**
- *Сила нервной системы характеризуется способностью выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в запредельное торможение, и проявляется в пределе работоспособности (Концентрация).*
- *Подвижность нервных процессов выражается в способности нервной системы к переходу из возбужденного состояния в тормозное и наоборот (Переключение с одного вида деятельности на другое, скоростная работа)*
- *Динамичность нервных процессов - это свойство нервной системы, определяющее ее способность к формированию реакций, адекватных условиям опыта (Обучаемость, техника).*
- *Уравновешенность нервных процессов выражается в том, насколько уравновешены у человека процессы возбуждения и торможения (Баланс, устойчивость, выносливость).*

Тесты на переключаемость с одного вида деятельности на другое.

Данная способность определяется подвижностью нервных процессов, представление о которой можно получить, используя следующие достаточно простые тесты, связанные с оценкой внимания:

- 1) «*Запомни свое место в строю*». Детям предлагается запомнить свое место в строю и быть готовым встать на это место по соответствующему сигналу (например, два длинных свистка и поднятый вверх красный и белый флажки). При построении по такому условному сигналу Отмечаются дети, которые делают ошибки или последними занимают свои места. При этом время от времени даются ложные сигналы (например, поднимаются вверх два красных флажка) и отмечаются те, кто реагирует на этот ложный сигнал;
- 2) «*Запрещенное движение*». При выполнении ряда движений поточным способом (по команде или показу) дети заранее предупреждаются об одном - двух упражнениях, которые им не следует выполнять (например, руки на пояс, наклон вперед). Тот, кто ошибется и выполнит «запрещенное» движение, делает шаг вперед; при повторной ошибке - еще шаг и т. д. Через несколько повторений выявляются самые невнимательные;
- 3) «*Делай наоборот*». Дается задание в каком-либо упражнении выполнять все движения противоположно подаваемым командам (в противоположную сторону). Например, по команде «левую руку вверх» следует поднять правую руку.
- 4) «*Выполняй команду по сигналам*». Объясняется назначение нескольких сигналов, например, свисток – движение правым боком вперед, два свистка - обычное движение шагом в колонну по одному, поднятая рука
- никто не должен касаться пола левой рукой и т. д.

Тесты на быстроту

Исследование нервной системы можно проводить с помощью *теппинг-теста*.

Для проведения этого теста необходимы секундомер, карандаш и лист бумаги. На бумагу наносится квадрат размером 20х20 см, который двумя перпендикулярными линиями разделяется на четыре равные части (размеры 10х10 см), обозначаемые цифрами 1, 2, 3, 4 по часовой стрелке.

Обследуемый, сидя за столом, должен по команде «внимание, марш» в течение 10 с в максимально быстром темпе ставить точки в первом квадрате. Через 10 с команду повторяют и обследуемый, не прерывая работу, начинает проставлять точки во втором квадрате, затем в третьем и четвертом. Общая продолжительность теста, таким образом, составляет 40 с. С тем, чтобы точки не ложились друг на друга, обследуемому рекомендуется перемещать руку по кругу.

Сравнивая количество точек в разных квадратах, можно судить о свойствах нервной системы. Так, резкое уменьшение количества точек от квадрата к квадрату свидетельствует о слабости нервной системы.

Стабильность точек в квадратах свидетельствует о силе нервных процессов. Увеличение частоты движений во 2-м и 3-м квадратах свидетельствует о сниженной подвижности нервных процессов (так как такое распределение связано с замедлением процесса вработывания).

Тест на быстроту двигательной реакции.

Время двигательной реакции: реакция на падающий предмет:

В данном случае используется любой предмет, но предпочтительнее – размеченная на сантиметры гимнастическая палка.

Тест проводится следующим образом. Тот, кто обследует, держит палку за верхний конец вертикально; обследуемый стоит в таком положении: ноги на ширине плеч, рука согнута в локте, прижата к туловищу, пальцы слегка согнуты, не касаются палки. Палка внезапно отпускается, обследуемый должен как можно быстрее схватить ее, сжимая кисть. По сантиметровой разметке на палке точно определяется расстояние, на которое успела переместиться падающая палка. Чем меньше сантиметров, тем лучше у обследуемого реакция.

Мотивация юного спортсмена.

- *Ребенок может обладать идеальными физическими способностями, телосложением, свойствами нервной системы, волевыми качествами, но без достаточной мотивации он не будет заниматься спортом.*
- ***Мотивация - это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели.***
- Итак, мотивация - это осознанная причина активности. В основе же причины лежит потребность, которая определяется как нужда человека в том, чего ему, как правило, не достает.
- В целом потребности подразделяются на:
 - 1) ***физиологические (биологические):*** мотивами могут выступать укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических качеств, т. е. в основе мотивации здесь лежит стремление к совершенствованию в физическом плане.
 - 2) ***психологические:*** может проявляться в стремлении быть мужественным, смелым; в желании обладать такими чертами характера, как настойчивость, воля.
 - 3) ***социальные:*** могут проявляться в том, чтобы быть похожим на известного спортсмена, быть привлекательным для лиц противоположного пола, быть просто не хуже других. Известно, что успехи в спорте повышают престиж в обществе. Уже в школе для достижения уважительного отношения к себе немаловажное значение имеет уровень физической подготовленности.
 - 4) ***материальные....*** (они наступают позже..., но в современном спорте такая мотивация имеет место быть и в раннем возрасте!)
- ***В создании устойчивой мотивации особую роль могут сыграть родители. Для увлеченности ребенка спортом огромное значение имеет то, какое место выполнение физических упражнений занимает в семье, занимаются ли отец и мать физической культурой.***

Наблюдение за спортсменами во время тренировок и соревнований.

- *Одним из эффективных методов оценки свойств нервной системы ребенка является наблюдение за ним, особенно в каких-то экстремальных условиях.*
- Важно наблюдение осуществлять в определенной системе, дающей возможность направленного изучения. В процессе выполнения ребенком физических упражнений, его участия в играх, соревнованиях, в каких-то других ситуациях следует акцентировать внимание при наблюдении за ним на следующих моментах и проявляемых физических качествах:
 1. стремление в играх взять на себя роль лидера (сила, подвижность нервной системы);
 2. стремление бороться против наиболее сильного игрока команды-соперницы (сила нервных процессов);
 3. отсутствие резких спадов при игре после ошибки, резких замечаний со стороны сотоварищей по команде (сила, уравновешенность);
 4. ссылки на объективные трудности при выполнении упражнений (плохая площадка, солнце в глаза, шум и т. д.) (слабость, неуравновешенность);
 5. стремление вызвать сочувствие у окружающих после неудачно выполненного упражнения (слабость, неуравновешенность);
 6. болезненная реакция на поражение и замечания старших (дрожащие губы, слезы на глазах и т. д.) (слабость, неуравновешенность);
 7. попытки в агрессивной форме оспорить неблагоприятные решения судьи в игре, учителя на уроке (неуравновешенность);
 8. уверенные действия в рискованных ситуациях (сила, уравновешенность);
 9. качественное выполнение однообразных упражнений (сила, уравновешенность);
 10. объективная оценка собственных действий после неудач (например, после проигранной игры) (уравновешенность);
 11. быстрота овладения правилами игры, техникой новых движений (подвижность, динамичность);
 12. быстрота исправления ошибок (подвижность);
 13. отказ от участия в тестовых испытаниях после неблагоприятных первых оценок (слабость, неуравновешенность).

Физическая качества

- Известно, что каждый человек обладает различными двигательными возможностями. Например, один может поднять значительно больший груз, чем другой, быстрее пробежать короткую или длинную дистанцию и т. п. Отдельные стороны двигательных возможностей человека и определяют так называемые физические (двигательные) качества.
- Обычно выделяют пять основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию, мы еще добавили прыгучесть, как одну из основополагающих качеств волейболистов.
- Из числа этих качеств следует прежде всего выделить силу, быстроту, прыгучесть и выносливость. Именно эти качества определяют кондиционную физическую готовность спортсмена. Сюда же можно отнести и гибкость. Под координацией как физическом качестве подразумевается не столько физическая готовность (кондиция), сколько способность к овладению двигательными действиями, формированию двигательных навыков. И если координация в первую очередь зависит от состояния основных характеристик центральной нервной системы (ЦНС), то для кондиционных физических качеств первостепенное значение имеют физиологические перестройки в организме в целом.
- Определение кондиционных физических качеств, являющихся прерогативой физической подготовки, - одно из основных направлений спортивного отбора, имеющей, безусловно, свои особенности в детском и подростковом возрасте.
- В настоящее время нормативы контрольно — педагогических испытаний (тестов) физической подготовленности юных волейболистов рассчитаны на календарный (паспортный), а не на биологический возраст.

Периоды развития физических качеств

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

Сила.

- **Сила- это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством мышечных усилий.**
Сила - основа проявления практически всех других физических качеств. Особо следует отметить связь силы с выносливостью и быстротой. Неслучайно наряду с собственно (или максимальной) силой выделяются скоростная (взрывная) сила и силовая выносливость.
 - **Собственно (или максимальная) сила - это наивысшая сила, проявляемая при максимальном мышечном напряжении в относительно медленных движениях.**
Собственно сила имеет наибольшее значение в тех видах спорта, в которых приходится преодолевать значительные сопротивления (тяжелая атлетика, борьба, гимнастика).
 - **Скоростная (взрывная) сила - это сила, проявляемая при преодолении сопротивления с высокой скоростью.**
 - **Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому длительными силовыми упражнениями.**
- * Значительное влияние в волейболе имеет именно скоростная сила и силовая выносливость.

Быстрота

- **Под быстротой понимается способность выполнять двигательные действия с максимально возможной скоростью.**
- Существует четыре основных формы проявления быстроты:
 - 1) быстрота двигательных реакций (на зрительные, световые и тактильные сигналы);
 - 2) скорость одиночного движения;
 - 3) частота движений;
 - 4) комплексное выражение быстроты.
- Для достижения высоких спортивных результатов а волейболе, бесспорно, игроку необходимо иметь высокий уровень развития быстроты (скоростных способностей). Под быстротой как физическим качеством понимают способность волейболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. Проявления скоростных качеств в игровой деятельности самые различные: скорость перемещений игроков, быстрота перехода от атакующих действий к защитным, быстрота прыжка, быстрота выполнения игровых приемов. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в быстроте принятия решения.
- Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях.

Прыгучесть.

- Важность для успешной игры в волейбол таких критериев как различные показатели прыгучести отмечается в исследованиях разных авторов (Портных Ю. И., Лосин Б. Е., Соколов Н. Г., 1988; Булкин В. А., Попова Е. В., Сабурова Е. В., 1997).
- Прыгучесть является одним из важнейших физических качеств волейболистов и характеризует способность игрока максимально высоко выпрыгивать при различных игровых ситуациях.
- Специфическими особенностями прыгучести являются: взрывная сила, быстрота и ритм движений. Величина усилий, развиваемых за максимально короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой.

Выносливость.

- **Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности.**

При выполнении любой физической нагрузки рано или поздно наступает временное снижение работоспособности. Чем раньше оно наступает, тем ниже считается уровень выносливости. Следовательно, при одинаковой физической работе более выносливым является тот, кто меньше утомляется.

- **Общая выносливость - способность выполнять продолжительную работу невысокой интенсивности, вовлекающую в действие многие мышечные группы.**
- **Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной деятельности.**

Специфика этого вида выносливости определяется характером упражнений, присущим тому или иному виду спорта. При этом в рамках специальной выносливости принято выделять такие типы выносливости: силовую, скоростную и координационную.

- **О силовой выносливости** - этот тип выносливости проявляется в тех видах спорта, в которых необходимо длительное время проявлять высокую степень мышечных усилий.
- **Скоростная выносливость - это способность противостоять утомлению при нагрузках максимальной или близкой к максимальной (субмаксимальной) интенсивности.**

Это означает, что при выполнении упражнений циклического характера поддерживается достигнутая скорость, несмотря на утомление.

- **Координационная выносливость - это способность продолжительно и эффективно выполнять сложные по координации двигательные действия.**

Координация.

- **Координационные способности** лежат в основе овладения спортивной техникой. Суть в том, что высокий уровень физической готовности в большинстве видов спорта создает лишь предпосылки для достижения высоких результатов. Для реализации же этих предпосылок необходимо качественное овладение техникой двигательного действия. Только рациональная техника обеспечивает оптимальное использование физических качеств.
- Двигательная координация – один из наиболее существенных составных элементов двигательной подготовки. Высокий уровень ее развития является фундаментом успехов в волейболе, где окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности. Степень развития координации способствует как к овладению техникой движения, так и развитию физических качеств. Поэтому столь важное значение имеет возможность ее объективного измерения и оценки.

Гибкость.

- **Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.**
- Максимальная амплитуда движений служит мерой определения гибкости. Выделяют активную и пассивную формы гибкости.

Активная гибкость- способность достигать большого размаха движений в определенных соединениях тела (суставах) за счет мышечных усилий. Типичным проявлением активной гибкости в тазобедренном суставе, например, является амплитуда маховых движений ногами (в сторону, вперед).

Под **пассивной гибкостью** понимают **максимально возможную подвижность** в каком-либо суставе, проявляемую с помощью внешних сил (вес собственного тела или усилия партнера). Так, если активную гибкость тазобедренных суставов характеризуют маховые движения, то пассивную гибкость в этих суставах будут характеризовать хорошо известные каждому школьнику так называемые поперечный и продольный шпагаты.

Между активной и пассивной гибкостью, безусловно, существует связь. Следует иметь в виду, что величина активной гибкости меньше величины пассивной гибкости. Величина пассивной гибкости определяет возможность развития активной гибкости на данном этапе. Такое положение объясняется тем, что основой пассивной гибкости являются форма суставов, эластичность суставных связок, сухожилий и мышц, в то время как активную гибкость, наряду с этими факторами, характеризует и сила мышц, выполняющих движение.

Контрольные нормативы

Примерная программа подготовки.

Зачетные требования и переводные нормативы Все этапы обучения.

Волейбол

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

Физическая подготовка.

1.Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2.Бег 30м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3.Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 утяжеленных (1 кг) мячей. Мячи № 1-6 находятся на боковых линиях на расстоянии 3, 6 и 9 метров от лицевой линии, мяч № 7 на середине лицевой линии. Волейболист располагается за лицевой линией рядом с мячом № 7. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно(№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча на лицевой линии (№ 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 тяжести при прыжке 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. Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Носки стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6.Метание утяжеленного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх 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.

Техническая подготовка

Испытания на точность передачи мяча сверху двумя руками. Передачи выполняются с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

Испытания в передачах мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).

Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей направляет его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

Испытания на точность подачи мяча. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки. Эти зоны следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

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

5. Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии специального тренажера мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет – верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на нападающий удар перемещается в соответствующую зону для постановки блока. Направление нападающего удара известно (по ходу, по линии), высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому волейболисту.

Тактическая подготовка.

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка.

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

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: игроки располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем Линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

2. *Определение эффективности игровой деятельности.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании статистических данных результатов наблюдений в контрольных и официальных матчах. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, аудио-видео записи и др.).

На каждого волейболиста должны быть статистические данные контрольных и официальных игр - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

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

Теоретическая подготовка.

Специальные знания систематически проверяются тренером при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин). ***Инструкторская и судейская подготовка.*** Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведении отдельных упражнений, частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

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

Нормативные требования по физическому развитию юных спортсменов, занимающихся волейболом, по общей и специальной физической подготовке, необходимые для зачисления юных спортсменов в группы на различных этапах подготовки (НП, Т(СС), ССМ и ВСМ) приводятся в таблицах № 7-10.

Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической, интегральной подготовке и эффективности соревновательных действий юных волейболистов, необходимые для успешных тренировок на этапах НП и Т приводятся в таблице 50, на этапах ССМ и ВСМ – в таблице 51.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются учебные часы, распределение которых осуществляются таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований несколько дней. Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся (вывешено на стенде).

Тренеры и волейболисты в конце этапов и годичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета, основу которых составляют количественные показатели (арсенал технико- тактических действий, количество выполняемых контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действия волейболистов в контрольных, официальных играх и т. д.). На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности волейболистов (спортсменов пляжного волейбола) и комплектовании групп по годам обучения - первого, второго, третьего. Вносятся коррективы по применению средств и методов тренировки. Один и тот же игрок в зависимости от показанных результатов при приеме в группы спортивного совершенствования может быть зачислен в группу первого, второго или третьего года обучения. Волейболист (спортсмен пляжного волейбола), не выполняющий установленные требования, может быть отчислен из спортивной школы.