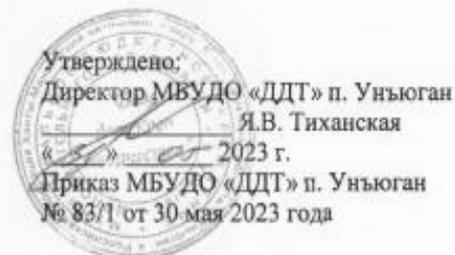


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
п. Уньюган**

Рассмотрено
на заседании
методического совета
МБУДО «ДДТ» п. Уньюган
протокол № 2
от «30» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
для детей 12-17 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:
Уймин Сергей Иванович
Педагог дополнительного образования
Первая квалификационная категория

п. Уньюган
Октябрьский район
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Направленность	Спортивная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – общекультурная; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная; по функциональному предназначению – общеразвивающая, учебно-познавательная; по форме организации – групповая, индивидуально-ориентированная; по времени реализации – краткосрочная; по возрастным особенностям – для детей среднего и старшего школьного возраста
Разработчик программы	Уймин Сергей Иванович, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
Название образовательной организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» п. Уньюган
Адрес образовательной организации	628128, ХМАО-Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Тюменская, д. 65
География	Октябрьский район, п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость: 10-20 человек Возраст: 12 -17 лет
Обоснование для разработки программы	– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; – Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. № 41; – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»; – Международная конвенция по правам ребенка 1989;

	<ul style="list-style-type: none"> – Всеобщая декларация добровольчества 2001; – Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ; – Федеральный закон «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ; – Федеральный закон «О государственной поддержке молодёжных и детских общественных объединений» от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ; – Концепция содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в РФ, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 30 июля 2009 г. № 1054-р; – Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г., утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р; – Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы», утверждённая Постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493; – Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 15 мая 2013 г. № 792; – Концепция развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 27 декабря 2018 года № 2050-р
Цель программы	<p>формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол»</p>
Задачи программы	<p><i>Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры; -сформировать знания в области физической культуры и спорта; - научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя; - обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом); - обучить навыкам игры в волейбол; - обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол; - сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении; <p><i>Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить физические качества - силу, ловкость, быстроту,

	<p>выносливость, гибкость;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развить способность управлять своими эмоциями; - развить коммуникативные качества; - развить волевые качества; -развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом; -развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол; - развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря; <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи; - привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом; - пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек; - способствовать профилактике асоциального поведения; - воспитать стремление к победе, достижению общей цели.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> -выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке; - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; -сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние.
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (с применением дистанционных образовательных технологий)
Срок реализации	1 год
Режим занятий	3 часа в неделю: 1 занятия по 1 часу; продолжительность учебного часа - 40 минут

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в рамках внеурочной деятельности и в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных

параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Объем программы

Таблица 1

Год обучения	Объем образовательной нагрузки, ч.		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	3	102	102

Май текущего учебного года - 1 учебные недели – резервное время, отведенное для 100 % реализации программы в случаях совпадения дней занятий с праздничными днями, отсутствия замены педагога, находящегося на больничном режиме, командировке, отпуске и т.д.

При своевременном исполнении программы резервное время используется педагогом для проведения дополнительных занятий, подготовки к промежуточной или итоговой аттестации учащихся. На данный период составляется дополнительное планирование, которое является неотъемлемой частью рабочей программы текущего учебного года.

Формы организации образовательного процесса:

Основными формами образовательного процесса являются учебно-тренировочные, теоретические занятия; дополнительные формы обучения: работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, профильных спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Условия формирования учебных групп

При зачислении в учебную группу требуется медицинское разрешение на занятия (медицинская справка). Без медицинского допуска присутствие учащегося на занятиях строго запрещено.

Наполняемость учебных групп: 10-20 человек.

Сроки реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на детей и подростков от 13 до 18 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу Всего: 102 часа.

Формы организации обучения: Командная (групповая).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучить техническим и техническим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями и во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	25	-	25
3.	Специальная физическая подготовка	23	-	23
5.	Элементы волейбола	48	2	46
6.	Прием контрольных нормативов	2	-	2
7.	Участие в соревнованиях	2	-	2
	Итого:	102	4	98

1.3.2. Содержание программы

1.Теория. (2 часа)

История отечественного спорта. Лучшие спортсмены России.

Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях по спортивным играм.

Режим дня, двигательный режим, режим тренировок и соревнований спортсменов.

Пожарная безопасность, техника безопасности на занятиях.

Требования к учащимся: дисциплинированность, знание и соблюдение техники безопасности, бережное отношение к спортивному инвентарю, систематическая посещаемость занятий, соблюдение гигиенических норм здоровья.

Здоровый образ жизни. Вредные привычки.

2.Практика.

Общая физическая подготовка (25 часов)

- общеразвивающие упражнения, специально - беговые упражнения, низкий старт, бег на короткие дистанции;
- общеразвивающие упражнения, специально - беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции;
- общеразвивающие упражнения, специально - беговые упражнения, высокий старт, бег на средние и длинные дистанции;
- специально-метательные упражнения, бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты;
- акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах.

Специальная физическая подготовка (23 часа)

- подвижные игры на развитие скоростных качеств;
- подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств;
- подвижные игры на развитие выносливости;
- подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости;
- подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости.

Элементы волейбола (48 часов)

- история волейбола;
- терминология волейбола. ТБ на занятиях;
- правила и организация соревнований;
- стойки и перемещения волейболиста;
- комбинация из передвижений и владения мячом;
- передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку;
- передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку;
- передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест;
- чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку;
- передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке;
- верхняя прямая подача мяча;
- нижняя прямая подача мяча;
- прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу;
- прямой нападающий удар;
- блокирование;
- комбинация: прием, передача, удар;
- тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите;
- игра волейбол на самоконтроль.

Прием контрольных нормативов (2 часа)

- по волейболу.

Участие в соревнованиях (2 часа)

- по волейболу (школьные соревнования среди юношей 8-11 классов).
- по волейболу (школьные соревнования среди девушек 8-11 классов).

1.3.3. КАЛЕНДАРНЫЙ – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата	Время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1			Исторические сведения о развития спортивных игр. Общие основы спортивных игр, ПП и ТБ. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	1	Беседа	Опрос
2			Исторические сведения о развития спортивных игр. Общие основы спортивных игр, ПП и ТБ. Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	1	Беседа	Опрос
3			Стойки и перемещения волейболиста. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие	Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.
4			Стойки и перемещения волейболиста. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие	
5			Стойки и перемещения волейболиста. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие	
6			Стойки и перемещения волейболиста. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие	
7			Комбинация из передвижений и владения мячом. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие	
8			Комбинация из передвижений и владения мячом. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие	
9			Стойки и перемещения волейболиста. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие	
10			Стойки и перемещения волейболиста. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие	
11			Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие	
12			Комбинация из передвижений и владения мячом. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие	
13			Комбинация из передвижений и владения мячом.	1	Тренировочное	

			Специальная физическая подготовка.		занятие
14			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
15			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
16			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
17			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
18			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
19			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
20			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
21			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие
22			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
23			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
24			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку.	1	Тренировочное занятие

			Специальная физическая подготовка.		
25			Передача мяча снизу над собой, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
26			Передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие
27			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
28			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
29			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
30			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
31			Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие
32			Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие
33			Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие
34			Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
35			Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
36			Передача мяча сверху и снизу, стоя спиной к сетке. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
37			Нижняя прямая подача мяча. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие

38			Нижняя прямая подача мяча. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие
39			Верхняя прямая подача мяча. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
40			Верхняя прямая подача мяча. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
41			Верхняя прямая подача мяча. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
42			Верхняя прямая подача мяча. Специальная физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
43			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
44			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
45			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
46			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
47			Прямой нападающий удар. Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
48			Прямой нападающий удар.	1	Тренировочное занятие
49			Прямой нападающий удар.	1	Тренировочное занятие
50			Прямой нападающий удар.	1	Тренировочное занятие
51			Прямой нападающий удар.	1	Тренировочное занятие

52			Прямой нападающий удар.	1	Тренировочное занятие
53			Прямой нападающий удар.	1	Тренировочное занятие
54			Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. Общая физическая подготовка	1	Тренировочное занятие
55			Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
56			Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
57			Комбинация из элементов перемещений и владения мячом. Общая физическая подготовка.	1	Тренировочное занятие
58			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	1	Тренировочное занятие
59			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	1	Тренировочное занятие
60			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	1	Тренировочное занятие
61			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	1	Тренировочное занятие
62			Передача мяча сверху над собой, у стены, в парах, через сетку	1	Тренировочное занятие
63			Передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест	1	Тренировочное занятие
64			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	1	Тренировочное занятие
65			Передача мяча сверху и снизу в парах у стены, в тройках со сменой мест	1	Тренировочное занятие
66			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены,	1	Тренировочное

			в парах, через сетку		занятие
67			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	1	Тренировочное занятие
68			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	1	Тренировочное занятие
69			Чередование передачи сверху и снизу на месте, у стены, в парах, через сетку	1	Тренировочное занятие
70			Верхняя прямая подача мяча	1	Тренировочное занятие
71			Верхняя прямая подача мяча	1	Тренировочное занятие
72			Верхняя прямая подача мяча	1	Тренировочное занятие
73			Верхняя прямая подача мяча	1	Тренировочное занятие
74			Нижняя прямая подача мяча	1	Тренировочное занятие
75			Нижняя прямая подача мяча	1	Тренировочное занятие
76			Нижняя прямая подача мяча	1	Тренировочное занятие
77			Нижняя прямая подача мяча	1	Тренировочное занятие
78			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	1	Тренировочное занятие
79			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	1	Тренировочное занятие
80			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	1	Тренировочное занятие
81			Прием мяча сверху и снизу после подачи сверху и снизу	1	Тренировочное занятие
82			Прямой нападающий удар	1	Тренировочное занятие

83			Прямой нападающий удар	1	Тренировочное занятие
84			Прямой нападающий удар	1	Тренировочное занятие
85			Прямой нападающий удар	1	Тренировочное занятие
86			Блокирование	1	Тренировочное занятие
87			Блокирование	1	Тренировочное занятие
88			Блокирование	1	Тренировочное занятие
89			Прямой нападающий удар	1	Тренировочное занятие
90			Прямой нападающий удар	1	Тренировочное занятие
91			Прямой нападающий удар	1	Тренировочное занятие
92			Комбинация: прием, передача, удар	1	Тренировочное занятие
93			Комбинация: прием, передача, удар	1	Тренировочное занятие
94			Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите	1	Тренировочное занятие
95			Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в защите	1	Тренировочное занятие
96			Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, с изменением позиций, игра в нападении в зоне 3, игра в	1	Контрольное занятие

			защите		
97			Прием контрольный нормативов по волейболу	1	Контрольное занятие
98			Комбинация: прием, передача, удар	1	Тренировочное занятие
99			Комбинация: прием, передача, удар	1	Тренировочное занятие
100			Игра волейбол на самоконтроль	1	Тренировочное занятие
101			Школьные соревнования по волейболу среди юношей 8-11 классов	1	Соревнования
102			Школьные соревнования по волейболу среди девушек 8-11 классов	1	Соревнования

1.3.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- управлять эмоциями в различных ситуациях и условиях;
-проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоение учащимися содержания программы являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;

-общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

-излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

-технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный график

Таблица 4

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	13-18 лет
Календарная продолжительность учебного года, в том числе:	1 сентября - 31 мая
1 полугодие	1 сентября – 31 декабря
2 полугодие	9 января – 30 апреля
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	4 учебных часа
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	3 учебных часа
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Декабрь, май текущего учебного года
Летний период	

Календарная продолжительность летнего периода	01 июня - 31 августа 13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	-
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	-
Праздничные дни	4 ноября, 1-8 (9) января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

2.2. Условия реализации программы

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество детей в группе 10-20 человек.

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы. Форма организации занятий – групповая.

2.3. Формы аттестации и педагогического контроля

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

Формы контроля:

1. Контрольные испытания (тестирования): три раза в год в объединении должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях.
3. Контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия.
4. Итоги официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований.

2.4. Методическое обеспечение программы

Информационные источники, используемые при реализации программы:

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.

5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре /
Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс, 2005.
10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт, 2005.

Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт. 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
10. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.
11. Фомин Е.В., Булыкина, Л.В. Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт. 2018.

Интернет –ресурсы:

<https://volleyflyball.ru>

<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-voleybol526681.html>

<http://www.volley.ru/>

<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>

<https://volleybolist.ru/multimedia/videoleasons.html>

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parentreqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-hostsas-web-yp>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Приложение 1

Примерные показатели двигательной подготовленности

Физические упражнения	Волейбол					
	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	5,6	6,3	5,2	5,8	6,4
Бег с изменением направления (6х5), с	11,8	12,2	12,6	12,2	12,5	12,9
Прыжок вверх, см	43	38	33	39	35	31
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Технико-тактическая подготовленность

Технические действия	Мальчики	Девочки
Вторая передача мяча на точность из зоны 3 в зону 4 (из пяти попыток)	3	3
Передача на точность в прыжке через сетку из зоны 4 в зону 6	2	2
Подача нижняя прямая на точность	2	2
Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 с расстояния 6 — 6,5 м	2	2

Технико-тактическая подготовленность

Технические действия	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Передачи мяча в круг двумя руками от груди с расстояния 5 м; высота цели 150 см, диаметр цели 50 см (количество точных передач за 20 с)	15	14	13	14	13	11
Броски мяча двумя руками после ловли, стоя на месте (количество попаданий в корзину из пяти попыток)	5/4	4/2	3/2	4/3	3/2	2/1

Методическое обеспечение для проведения тренировочного занятия
План тренировочного занятия

Беговая разминка без мячей:

- гладкий бег;
- бег приставными шагами;
- бег спиной вперед;
- бег с ускорением.

Одновременно проводится разминка пальцев и кистей рук.

Разминка на месте:

- подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками;
- подбрасывание и ловля мяча двумя руками;
- и.п. – мяч за спиной, перебрасывание мяча вперед;
- вращение прямых рук с мячом в руках.

Упражнения в парах:

- передача мяча от груди двумя руками (мяч движется параллельно полу);
- передача мяча правой и левой рукой;
- передача мяча из-за головы двумя руками в прыжке;
- передача мяча с отскоком от пола.

Упражнения в ведении мяча:

- по кругу;
- «змейкой»;
- через центр зала.

Передачи мяча в движении в парах (выполнить 15 раз).

Ведение мяча с броском в кольцо (выполнить 10 раз в каждую сторону).

Вертикальный прыжок.

Данное упражнение выполняется одновременным толчком двух ног с места. Встать у стены и поднять одну руку вверх, на стене в месте касания сделать отметку. Выпрыгнуть вертикально вверх, стараясь коснуться стены как можно выше. Измерить расстояние между двумя отметками.

Броски с линии штрафного броска с выполнением задания. В случае промаха выполнить 10 выпрыгиваний из упора присев.

Броски в кольцо с разных точек (сбоку, с линии штрафного броска, с линии трехочковых бросков).

Двусторонняя игра.

Вертикальный прыжок.

По окончании упражнения еще раз выполнить прыжок вверх толчком двух ног с места с измерением результата.

Прыжки через скакалку (выполнить 100 раз).

Методическое обеспечение проведения спортивного праздника

Праздник баскетбола

Выход на площадку

Такой праздник может быть проведен в честь определенного события (День защитника Отечества, Новый год, день рождения школы, окончание учебного года), а может быть организован и без всякого повода в дни школьных каникул или в выходной день. Участвовать в нем могут все занимающиеся в секции в возрасте от 8 до 15 лет – и мальчики, и девочки.

Праздник начинается с построения, поздравлений от тренеров, родителей и гостей. Затем тренер торжественно представляет всех участников, и они выходят на площадку под громкие аплодисменты. Так обычно приветствуют мастеров. Подобный выход на площадку придает мероприятию торжественность и значимость.

Все начинается с разминки

Любой спортивный праздник начинается с разминки. В ней нет ничего нового: беговые, прыжковые упражнения, комплекс ОРУ. Дети должны усвоить, что без разминки не может начинаться ни одна игра, ни одно спортивное мероприятие.

Команды

Самый сложный этап организации праздника для детей разного возраста – подбор упражнений и деление на команды. Безусловно, команды должны быть разновозрастными, которых в зависимости от количества участников может быть от двух до четырех. Не существует рецепта, как это сделать лучше, потому что никто, кроме тренера, не знает так хорошо своих учеников и их возможности. Поэтому формировать команды он должен сам, стараясь сделать все возможное, чтобы они были равными по силе. Сами соревнования лучше проводить в форме эстафет с элементами баскетбола, опираясь на технические навыки младших ребят. В каждой команде назначается капитан из числа старших школьников, который помогает организовать работу внутри своей команды. Старшеклассники помогают младшим советами, рекомендациями и наставлениями перед выполнением каждого конкурса.

Веселые эстафеты

Команды выстраиваются в колонну по одному напротив своих разворотных стоек. Расстояние от линии старта до разворотной стойки – 15–20 м в зависимости от размеров зала. Вдоль линии движения команды устанавливают конусы, последний из которых может служить разворотной стойкой. Эстафеты проводятся с использованием мячей для мини-баскетбола – для удобства младших школьников.

За победу в каждой эстафете команда получает 3 очка, за второе место – 2 очка, за третье место – 1 очко. Судейская коллегия может снять с команды баллы в случае ошибок во время выполнения задания. Судьями могут выступать старшеклассники, занимающиеся в секции, ученики, освобожденные от участия в соревнованиях, и даже зрители.

При равном количестве очков можно предложить участникам выполнить дополнительное задание по программе одной из эстафет.

Эстафета с ведением мяча

Участник команды ведет мяч удобной ему рукой, за разворотной стойкой берет его в руки и с мячом в руках возвращается к линии старта, где передает его следующему участнику.

Мяч под ногой

Участник передвигается до разворотной стойки широкими шагами-выпадами, перекладывая мяч из руки в руку при каждом шаге; за разворотной стойкой берет его в руки и бегом возвращается к линии старта, где передает мяч следующему участнику.

Мяч на полу

Эстафета аналогична предыдущей, только теперь мяч не перекладывают из одной руки в другую, а прокатывают под ногой во время широкого выпада. Достигнув разворотной стойки, участник берет мяч в руки и возвращается с ним к линии старта, где передает его следующему участнику.

«Тараканьи бега»

Ученик принимает положение упор лежа сзади и передвигается в этом положении до разворотной стойки (ногами вперед), достигнув ее, выпрямляется в полный рост и бежит к линии старта, где передает эстафету следующему участнику.

«Жадина»

Первый спортсмен в колонне берет в руки три мини-баскетбольных мяча любым способом и передвигается с ними до разворотной стойки и обратно, где передает их все следующему участнику. Остальные члены команды помогают ему.

«Пирамидка»

Участник берет один мяч, бежит с ним до последнего конуса (разворотная стойка) и устанавливает его на конус так, чтобы он не упал. Затем возвращается к линии старта, где берет второй мяч, бежит с ним до предпоследнего конуса и устанавливает мяч на него; возвращается к линии старта, где берет третий мяч, бежит с ним до предпредпоследнего конуса и устанавливает мяч на него. После этого он возвращается к своей команде, и передает эстафету второму участнику, задача которого – поочередно брать мячи с конусов и приносить их третьему участнику. Третий участник дублирует действия первого, четвертый – второго, и т.д.

Остальные игроки команды помогают собрать мячи и передать их следующему участнику.

Примечание. Члены команды вправе как устанавливать, так и собирать мячи в любом порядке с последних трех конусов.

Ведение мяча в парах

Участники самостоятельно объединяются в пары. Взявшись за руки, выполняют ведение мяча до разворотной стойки и обратно свободной рукой. Занимающиеся, которые лучше ведут мяч правой рукой, оставляют ее свободной для ведения, а те, кто левой, – левую. Доведя мяч до линии старта, они передают свои мячи следующей паре.

«Удержи мяч»

Упражнение выполняется в парах. Участники свободной рукой, вытянутой вверх, зажимают мяч между ладонями друг друга. Стараясь не выронить его, добегают до разворотной стойки и возвращаются к линии старта, где передают мяч следующей паре.

Призы завоевываются в борьбе

Каждому ученику будет приятно получить приз за участие в этом празднике. Но еще приятнее завоевать его для всей команды. Все сладкие призы (конфеты, фрукты) для участников были рассыпаны на полу за разворотными стойками. По сигналу первые члены команды бегут до того места, где рассыпаны призы, берут только один из них и возвращаются обратно к своей команде. Потом то же самое делают другие участники команд. Так продолжается до тех пор, пока на полу не останется ни одного приза. Команда, выполняющая задание лучше, будет всегда иметь возможность выбора, а если действовать быстрее соперника, можно собрать больше призов.

По окончании конкурса подсчитываются результаты. При этом каждая команда должна поделиться призами с судейской бригадой.

Окончание праздника

Как и в начале праздника, дети выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подводит итоги, отмечает лучшие команды и игроков, указывает на наиболее распространенные

ошибки и на то, как их можно устранить на тренировках. Каждый участник соревнований, помимо заработанных сладких призов, награждается грамотой.

Хорошим завершением праздника может стать баскетбольный матч с участием одной из команд спортивной секции (лучше всего – старшеклассников) и команды выпускников или родителей.

Баскетбол: разминочные упражнения перед выходом на площадку

Упражнения на гибкость

Упражнения выполняются у шведской стенки (если ее нет, то просто у стены).

1. Встать носком одной ноги на нижнюю рейку. Подъемы на носках (поочередно правой и левой ногой) – по 10–12 повторений на каждую ногу.
2. И.п. – то же. Движение стопами в стороны – по 10–12 повторений на каждую ногу.
3. Одна нога согнута в колене на 4–5-й рейке от пола. Пружинистые отжимания со сменой ног – 6–8 раз.
4. Встать на нижнюю рейку шведской стенки, руки перед собой. Отталкивание и подтягивание туловища (выполнять с выпрямленными ногами) – 8–10 раз.
5. То же, стоя боком, – 6–8 раз.

Упражнения 4 и 5 отлично подходят для мышц спины и плечевого сустава.

После выполнения этих упражнений следует перейти к упражнениям на координацию.

Упражнения на координацию

Занимающиеся выстраиваются за лицевой линией площадки на расстоянии 40–50 см друг от друга лицом к центру. Одновременно все занимающиеся выполняют следующие упражнения:

1. Ходьба от одной лицевой линии до другой маленькими шажками на длину стопы. Выполнять в быстром темпе.
2. Бег короткими шагами.
3. То же спиной вперед.
4. Бег частыми шагами в сторону («бег конькобежца»).
5. Семенящий бег при передвижении боком.
6. Скрестный шаг с движением рук влево – вправо.
7. Прыжки боком, стараясь выдерживать прямую линию передвижения («бедуинские прыжки»).

Упражнения в парах

Пары нужно подбирать таким образом, чтобы рост, вес и уровень физической подготовленности занимающихся были примерно одинаковыми. Чрезмерная разница иногда создает опасность, а в большинстве случаев делает их неинтересными как для более сильного, так и для более слабого партнера.

1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Ударами ладоней в ладони партнера нужно заставить его сойти со своего места. Можно использовать обманные движения.
2. То же самое, стоя на одной ноге.
3. Стоя лицом к другу на лицевой линии, начать передвижение к центру площадки. Сделать два шага, ударить в ладоши партнера, затем повернуться спиной друг к другу, сделать два шага, опять повернуться лицом друг к другу. Так повторять по всей длине площадки.
4. Стоя лицом друг к другу, сделать два прыжка в сторону центра и в воздухе ударить в ладоши друг друга.
5. Партнеры, взявшись за руки, по сигналу тренера в течение 15 сек. стараются «запятнать» ногами друг друга («пятнашки ногами»).

Упражнения с сопротивлением партнера

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь. Первый партнер выполняет наклон вперед, руки на поясе; второй кладет руки на плечи первого. Первый выполняет разгибание туловища, а второй оказывает сопротивление.
2. И.п. – сидя ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, руки в стороны. Кисти соединены. Первый партнер выполняет поворот туловища налево (направо), а второй оказывает сопротивление.
3. Первый партнер лежит на спине, руки вдоль туловища. Второй, стоя на колене со стороны головы первого лицом к нему, придерживает плечи первого. Первый старается поднять туловище, а второй оказывает сопротивление.
4. Сидя лицом друг к другу, принять положение седа углом, упершись ступнями друг в друга. Поочередно сгибать и разгибать ноги, оказывая сопротивление.
5. Так же сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол. Ступни первого партнера находятся между ног второго. Первый разводит ноги партнера в стороны, второй оказывает сопротивление первому. То же, поменявшись ролями.
6. Первый партнер лежит на животе, второй находится в стойке на коленях, прижимая ноги партнера к полу. Первый сгибает одну ногу в коленном суставе, второй оказывает сопротивление. То же, поменявшись ролями.
7. То же, но первый сгибает две ноги одновременно. Поменяться ролями.
8. Первый партнер лежит на животе, ноги согнуты в коленных суставах, второй находится в стойке на коленях, руки на голеностопных суставах первого. Второй партнер разгибает ноги первого, а первый оказывает сопротивление. Поменяться ролями.
9. Сидя на полу и упираясь стопами в стопы партнера, а руками – в пол (за спиной), каждый старается сдвинуть соперника с места.
10. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне груди, и начинают одновременно приседать, выпрямляя руки и отклоняя туловище назад. Упражнение тем труднее выполнить, чем ближе друг к другу стоят партнеры.

Упражнения с мячом

- Продолжать разминочные упражнения можно как с баскетбольным мячом, так и с набивным.
1. И.п. – стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо. Первый партнер, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Второй, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо.
 2. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами.
 3. И.п. – стоя в затылок друг другу на расстоянии большого шага, ноги на ширине плеч. Первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, наклоняясь назад, поднимает руки вверх и передает его партнеру. Второй, получив мяч сверху, опускает его вниз и передает снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч между ногами. Затем партнеры меняются ролями.
 4. Стоя спиной, друг к другу, партнеры удерживают мяч ягодицами, одновременно наклоняются вперед и стараются коснуться руками пола, не уронив мяч.
 5. Двигаясь боком от одной лицевой линии до другой, держа мяч на вытянутых руках в положении лицом друг к другу, партнеры стараются вырвать друг у друга мяч.
 6. И.п. – то же. У одного игрока в вытянутых вверх руках находится мяч. Двигаясь приставными шагами, партнеры одновременно выпрыгивают вверх и пытаются вырвать друг у друга мяч.
 7. И.п. – то же, но мяч удерживается между лбами партнеров. Нужно пробежать через всю площадку и не уронить мяч.

Стретчинг

В переводе с английского языка «стретчинг» – «активная растяжка». В стретчинге растягивающие упражнения выполняются путем чередования активного напряжения с последующей фиксацией звена тела в крайнем положении на непродолжительное время. Затем следует возвращение звена в исходное положение с обязательным расслаблением. Несколько упражнений в парах на расслабление:

1. Встряхивание одновременно двух рук с помощью другого игрока, держащего руку партнера за кисть в горизонтальном положении.
2. Встряхивание ног с помощью партнера, удерживающего их за голеностопные суставы, из и.п. лежа на спине.
3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх, кисти сцеплены в «замок». Поочередные наклоны вперед с подниманием партнера и пружинистыми покачиваниями. Верхний партнер расслабляет мышцы ног.

В заключение еще раз хочу подчеркнуть, что без сознательного, вдумчивого отношения к разминочным упражнениям нельзя добиться успеха ни в одном виде спорта.

Приложение 5

САМОКОНТРОЛЬ

Под самоконтролем понимается ряд мероприятий, проводимых самим спортсменом в целях активного наблюдения за состоянием своего здоровья во время занятий различными видами физических упражнений.

Самоконтроль является ценным дополнением к врачебным осмотрам и педагогическому контролю, особенно при аккуратном и регулярном проведении его.

Самоконтроль спортсмена имеет большое образовательное и воспитательное значение, он является показателем сознательного отношения к тренировочным занятиям, при помощи самоконтроля спортсмен и преподаватель могут планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, что благоприятно отражается на его работоспособности и спортивных результатах. Самоконтроль способствует длительному сохранению спортивной формы.

Большое значение имеет самоконтроль за непосредственным воздействием физического упражнения на организм, особенно при использовании в тренировочных занятиях повышенных нагрузок. Спортсмен в таких случаях хочет знать, достаточна ли данная нагрузка, как переносится превышение нагрузки, можно ли увеличить нагрузку или следует ее уменьшить.

Наконец, самоконтроль является ценным средством предупреждения состояния перетренированности.

Перетренированность – патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровней спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

Таким образом, задачи самоконтроля заключаются в том, чтобы:

- 1) научить спортсмена внимательно относиться к своему здоровью, к гигиене физических упражнений;
- 2) привить спортсмену необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- 3) обучить его простейшим методам самонаблюдения во время занятий физическими упражнениями;
- 4) научить спортсмена регистрировать и оценивать получаемые данные;
- 5) установить более тесную связь спортсмена с врачом и тренером;
- 6) дополнить и уточнить данные врачебного контроля;

7) научить спортсмена использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья.

Спортсмены должны изучить основы самоконтроля и применять его в своей практике. Обучение правилам самоконтроля должен проводить врач или опытный преподаватель. Для получения наиболее точных результатов самоконтроля рекомендуется все измерения производить в одинаковых условиях, а именно: одними и теми же проверенными инструментами, при помощи одного и того же метода и в одно и то же время дня.

Желательно заранее определить те наблюдения, которые будут проводиться спортсменом в период тренировки, и результаты самонаблюдения заносить в дневник. Ведение специального дневника в период тренировки и соревнований – одна из лучших форм организации самоконтроля.

Какие же следует брать показатели, как часто надо их учитывать, сколько раз в неделю заполнять дневник самоконтроля?

Юный спортсмен-новичок может начать с простой методики самоконтроля (5–6 показателей, например, самочувствие, сон, степень усталости, вес тела, частота пульса и дыхания) и заполнять дневник один раз в неделю.

Для мастеров и разрядников, которые систематически тренируются и выступают в соревнованиях, методика самоконтроля может быть более подробной. Таким спортсменам следует заполнять дневник чаще – через день или ежедневно.

При проведении самоконтроля рекомендуется брать такие показатели, учет которых не требует сложной аппаратуры и дает цифровой результат для точной и объективной оценки (в сантиметрах, килограммах, секундах).

Антропометрические измерения, функциональные пробы, контрольные испытания лучше всего проводить вдвоем: один делает измерения, а другой записывает результаты. После этого спортсмены меняются ролями. Часть исследований можно проводить группой (например, спортсмены одной группы исследуют пульс у спортсменов другой группы).

Желательно, чтобы каждый спортсмен, участвующий в таких исследованиях, предварительно изучил основные приемы проведения самоконтроля и заполнения дневника. При групповом самоконтроле можно не только более точно вести наблюдения, но и анализировать, толковать каждый полученный результат и сравнивать его со средними данными, а также сравнивать результаты между собой.

Для того чтобы проверить, какое воздействие оказывает на организм одно тренировочное занятие или участие в соревнованиях, следует учитывать четыре основных момента: а) показатели самоконтроля, полученные утром; б) показатели самоконтроля, полученные перед тренировкой; в) показатели самоконтроля, полученные тотчас после тренировки; г) показатели самоконтроля, полученные утром следующего дня. При этом желательно чтобы первая и четвертая записи были сделаны в одно и то же время, лучше всего до завтрака.

Данные, полученные утром до тренировки и на следующий день после тренировки соревнований, наиболее ценны, так как они позволяют выяснить, наступило ли восстановление организма человека и в какой степени. При нормальном ходе тренировочного процесса к утру следующего дня силы обычно полностью восстанавливаются, за исключением тех сравнительно редких случаев, когда тренировка или соревнование заканчивается поздно вечером или ночью.

Если силы организма не восстановлены, а спортсмен приступил к очередной тренировке, то неблагоприятное воздействие такой тренировки (без предварительного достаточного отдыха) будет усугубляться. Длительное нарушение тренировочного режима может рано или поздно привести к хроническому переутомлению, к состоянию перетренированности.

Различные функции организма восстанавливаются по-разному: одни быстрее, другие медленнее. Поэтому при самоконтроле, проводимом непосредственно после спортивной нагрузки, нужно соблюдать определенную очередность в записи показателей.

Частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания восстанавливаются сравнительно быстро и учитывать их следует раньше других. Затем можно измерить жизненную емкость легких, мышечную силу и, наконец, вес тела.

Перед проведением самоконтроля необходимо пройти врачебный контроль (в начале сезона или перед усиленной тренировкой) и его результаты также внести в дневник.

В процессе тренировки надо периодически (каждый месяц) показывать дневник врачу и тренеру, которые сопоставят свои наблюдения с записями в дневнике и сделают выводы о ходе тренировки, заносая их в дневник.

Сравнивая данные первых записей в дневнике с последующими, можно проследить, как влияют занятия спортом на здоровье, правильно ли они проводятся. В связи с этим план тренировки должен постоянно проверяться и уточняться.

Если тренировка построена правильно, если нагрузка соответствует состоянию здоровья, физическому развитию, степени тренированности, полу, возрасту, типу нервной системы и другим индивидуальным особенностям, то кривая спортивных достижений все время растет. При неправильной методике тренировки, неправильном тренировочном режиме эта кривая или неустойчива, или неуклонно падает.

Только при сопоставлении всех данных самоконтроля (полученных в результате добросовестного ведения дневника) со спортивными достижениями самоконтроль может играть важную роль в укреплении здоровья, улучшении физического развития, повышении работоспособности и спортивного мастерства.

Иногда у человека нормальные [взаимоотношения](#) между центральной нервной системой и внутренними органами нарушаются, в результате чего появляются те или иные неприятные ощущения: плохое настроение и самочувствие, сердцебиение, одышка, головные боли, чувство усталости. Субъективные переживания могут быть сигналами нарушений в состоянии внутренних органов. Известный физиолог проф. Ухтомский считает, что «субъективные показания столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать».

Обычно врачи разделяют данные состояния организма человека на субъективные и объективные. Такое разделение является условным. Однако в целях удобства изложения данные самоконтроля мы также делим на субъективные и объективные.

Настроение. Большое значение для эффективности тренировочного процесса имеет хорошее, бодрое настроение спортсмена. Известны случаи, когда у спортсменов под влиянием гнетущего настроения ухудшалось физическое состояние: снижался вес, уменьшалась сила, выносливость, понижались уровень тренированности и спортивные результаты. У некоторых спортсменов это приводило к тому, что за короткий период времени они теряли многое из того, что приобрели в течение длительной и упорной тренировки.

Известно также, что занятия физической культурой и спортом, систематические тренировки и участие в соревнованиях улучшают настроение: к человеку приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Это привлекает к занятиям физической культурой и спортом миллионы советских людей, независимо от возраста, пола и профессии.

Учитывать влияние физических упражнений, тренировки, соревнований на настроение можно, придерживаясь следующих характеристик: настроение хорошее (жизнерадостное), настроение удовлетворительное (спокойное, ровное), настроение неудовлетворительное (подавленное).

Самочувствие. Деятельность сердца, легких и других внутренних органов сопровождается возникновением нервных импульсов. В обычных нормальных условиях эти импульсы не доходят до коры головного мозга и не вызывают неприятных ощущений – в таких случаях говорят о нормальном самочувствии.

Самочувствие служит хорошим показателем влияния физических упражнений на организм.

У спортсменов плохое самочувствие иногда бывает при чрезмерно больших нагрузках в тренировочных занятиях или соревнованиях. Чем больше завышена нагрузка, чем больше она не соответствует индивидуальным особенностям спортсмена, состоянию его здоровья, физическому развитию, уровню его тренированности, тем резче бывает выражено плохое самочувствие.

Отмечают самочувствие: хорошее (ощущение силы и бодрости), удовлетворительное (некоторая вялость, но нет резко выраженного упадка сил), неудовлетворительное (заметная слабость, угнетенное состояние).

Если плохое самочувствие наблюдается на протяжении длительного периода времени и одновременно с этим отмечаются другие неблагоприятные признаки состояния здоровья и, кроме того, снижаются спортивные результаты, то спортсмену необходимо обратиться к врачу.

Усталость и утомление. Занятия физическими упражнениями, гимнастикой, играми, спортом, туризмом и особенно соревнования требуют от участников большого физического и нервного напряжения, иногда на протяжении нескольких дней и даже нескольких месяцев. При таком нервно-физическом напряжении спортсмен, естественно, утомляется, работоспособность его снижается.

При всех прочих равных условиях, чем более выражено утомление, тем энергичнее протекают процессы восстановления сил. Поэтому, если спортсмен в процессе тренировочных занятий или состязаний щедро расходует свою энергию, то затем во время отдыха он восполняет ее с избытком.

Появление утомления в процессе тренировочных занятий и соревнований – явление естественное, закономерное, это физиологический процесс, нормально протекающий в организме здорового человека. Следовательно, такое утомление не только не вредно для здоровья спортсмена, но физиологически необходимо для него. Поэтому не следует бояться утомления – оно является средством тренировки, средством упражнений, средством повышения работоспособности, степени физической подготовленности и тренированности. Вот почему спортсмен правильно поступает, когда доводит себя до какой-то определенной степени утомления на тренировке, а не прекращает ее при появлении первых признаков усталости (небольшая одышка, учащенное сердцебиение, легкая испарина). Бороться с таким утомлением было бы неправильно. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в состояние переутомления, когда оно не исчезает на следующий день, к очередному занятию, когда оно начинает истощать нервную систему и для восстановления сил требует все больше и больше времени.

Если спортсмен не болен, не ослаблен болезнями, если он соблюдает правила гигиены и режим, то усталость, ощущаемая им после тренировочных занятий и соревнований, не может вызвать ничего другого, кроме приятного желания отдохнуть. В нашей спортивной практике мы обычно встречаемся с такими формами и степенью утомления, которые быстро проходят, после соответствующего отдыха и не только не вызывают в организме нарушений, но, как правило, способствуют расширению его функциональных возможностей, повышению тренированности и росту спортивно-технических результатов. Это происходит благодаря слаженности в работе органов и систем организма.

Такая слаженность в работе организма достигается не вдруг, а постепенно, в процессе тренировки на протяжении длительных занятий. Вот почему хорошо тренированные спортсмены менее утомляются, менее чувствуют усталость, чем нетренированные или плохо тренированные новички в спорте после той же физической нагрузки.

Одним из главных затруднений для правильной оценки усталости является значительное влияние на самочувствие различных эмоций, могущих усиливать или, наоборот, подавлять, «маскировать» чувство усталости. Даже при самом сильном, предельном утомлении человек может почти совсем не чувствовать усталости, если он находится в веселом, радостном настроении или в возбужденном состоянии. Нередко

приходится наблюдать, как, увлекшись какой-нибудь интересной игрой, дети, подростки, юноши, девушки и взрослые люди не замечают усталости. И, наоборот, чувство усталости резко ощущается под влиянием неудач, тяжелой обстановки в семье, на производстве, в спортивном коллективе. Вот почему при одном и том же объеме и интенсивности нервно-физических напряжений спортсмены-победители чувствуют усталость в меньшей степени, чем побежденные.

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степени утомления		
небольшая	значительная	резкая (большая)	
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая (все туловище), появление соли на висках, на рубашке, майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставание при ходьбе, беге
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений в ногах	Замедленное выполнение команды, воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб нет	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления, головная боль, «жжение» в груди, тошнота и даже рвота. Такое состояние держится долго

Работоспособность. Наиболее характерным показателем состояния организма является работоспособность человека, т. е. способность организма, а также отдельных органов (сердца, легких) и их систем выполнять определенную, присущую им работу, функцию.

На работоспособность влияет много причин: общее состояние организма, состояние здоровья, возраст, настроение, степень физического развития, уровень общей физической подготовленности и тренированности, интенсивность и объем спортивной нагрузки, утомление от предшествующей производственной работы, быстрота восстановления сил.

Правильно организованные занятия физическими упражнениями, соблюдение режима, отдыха, достаточный сон, полноценное питание, разумное закаливание солнцем, воздухом и водой, массаж – все это способствует повышению работоспособности. Малокровие, нарушение режима, недостаточный сон и неполноценное питание понижают работоспособность. Работоспособность спортсмена зависит от степени развития у него двигательных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, координации

(ловкости) движений – и спортивных навыков. Она проявляется в интенсивности, продолжительности и количестве физической работы и измеряется этими показателями. Спортивная тренировка способствует улучшению координации движений, автоматизации двигательных актов, совершенствованию регуляции всех функций в организме, экономизации энергетических процессов, расширению всех функциональных возможностей организма.

Экономизация – выработанная в результате тренировки способность выполнять стандартную физическую нагрузку с меньшей затратой энергии и большим коэффициентом полезного действия.

Вот почему основным средством повышения работоспособности является тренировка.

В результате систематической круглогодичной тренировки организм спортсмена способен быстро повысить свою работоспособность для выполнения любых спортивных напряжений, как в условиях тренировочных занятий, так и в условиях соревнований. Без методически правильной, систематической и длительной тренировки спортсменов не может добиться высокого уровня тренированности и высоких спортивных результатов.

Однако выдающиеся спортсмены достигли вершины спортивного мастерства еще и потому, что они, кроме длительной и регулярной тренировки, занимались также общей физической подготовкой и всесторонним физическим развитием. Поэтому естественно, что у начинающих спортсменов работоспособность явно ниже, чем у разрядников и мастеров спорта, что работоспособность спортсменов, как женщин, так и мужчин, отличается от работоспособности не занимающихся спортом. Работоспособность у спортсменов, имеющих различную специализацию, различна. Существует разница между работоспособностью тех, кто тренируется на скорость, и работоспособностью тех, чья деятельность требует выносливости.

Индивидуальные исследования и самонаблюдения с определением степени работоспособности помогают спортсмену устанавливать изменения в состоянии тренированности. Работоспособность определяют, как по объему и интенсивности нагрузки, так и по ответным изменениям организма на выполненную мышечную работу. При помощи функциональных проб исследуют реакцию аппарата кровообращения на дозированную физическую нагрузку и по характеру получаемых данных судят о степени функциональной приспособляемости сердечно-сосудистой системы и уровне спортивной работоспособности.

Учеными давно доказано, что высокий уровень работоспособности спортсмена и его выдающиеся результаты достигаются не только благодаря отличному физическому развитию, овладению двигательными навыками, техникой и тактикой, но и благодаря расширению функциональных возможностей организма и приспособлению его к напряженной спортивной деятельности. И, наоборот, отсутствие или низкий уровень тренированности и спортивных результатов наблюдаются в тех случаях, когда в организме спортсмена или в отдельных его органах и системах эта приспособляемость снижена.

Уровень тренированности и работоспособности спортсмена зависит от согласованной деятельности всех органов и систем организма. Вот почему для правильной оценки состояния здоровья и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом, большое значение имеет всестороннее комплексное обследование. Во врачебно-спортивной практике среди других методов исследования ведущее место занимает функциональное исследование сердечно-сосудистой системы с применением сложной аппаратуры.

Простые методы функционального исследования также дают определенное представление о состоянии работоспособности натренированности человека, поэтому они и применяются в практике самоконтроля. В частности, определение работоспособности сердца при помощи функциональных проб дает довольно точные результаты и может быть с успехом использовано в самоконтроле.

В дневнике самоконтроля работоспособность отмечается как повышенная, обычная или пониженная. Если работоспособность понижается, важно найти и указать ее причины. При мышечной работе уровень работоспособности обычно периодически изменяется: в определенный момент он повышается, например, после разминки (результат вработываемости), а затем постепенно понижается, что служит основным признаком утомления.

Иногда пониженная работоспособность наблюдается в течение очень короткого периода времени - на протяжении одного дня. Такое состояние называют недомоганием.

Недомогание может быть вызвано многими внешними и внутренними причинами, временно понижающими работоспособность даже хорошо тренированных спортсменов. Среди этих причин наиболее часты состояние при менструации или состояние нервозности, вызванное перенапряжением нервной системы или чрезмерной, срочной и ответственной работой, семейными неурядицами, излишним увлечением солнечными ваннами, купанием и плаванием, употреблением спиртных напитков. Каждый занимающийся должен своевременно распознавать причины понижения работоспособности и уровня тренированности и соответственно изменять режим и план тренировки, аккуратно записывая свои наблюдения в дневник самоконтроля.

Желание заниматься физическими упражнениями, тренироваться зависит от тех же причин, что и работоспособность, а также от стремления спортсмена к высоким спортивным достижениям, к победе на предстоящих соревнованиях. Желание тренироваться в значительной мере зависит от методики проведения занятий и педагогического мастерства преподавателя или тренера, от правильного распределения нагрузки, умелой дозировки, эмоциональной насыщенности занятий. Желание заниматься физическими упражнениями характерно для большинства любителей спорта, которым они приносят «мышечную радость», хорошее настроение, прилив сил и бодрость. Желание заниматься – очень важный показатель повышения жизнедеятельности организма и укрепления здоровья. Если такого желания нет, то это является одним из признаков переутомления, перенапряжения, перетренированности или недомогания.

В дневнике самоконтроля отмечают: «сильное желание», «занимался с энтузиазмом», «охотно пошел на тренировку», «не было желания», «заставил себя пойти на занятия», «отвращение к занятиям» («не могу видеть мяча», клюшки, лыж), к месту занятий («не могу видеть ковра», ринга, бассейна).

Сон. Восстановление сил и работоспособности организма после тренировочных занятий и соревнований имеет первостепенное значение. Наиболее эффективным средством отдыха является сон. Во время сна восстанавливается работоспособность всех органов, всех клеток нервной системы. Чтобы отдых во время сна был полноценным, спортсмен должен спать в благоприятных условиях внешней среды. Быстрому засыпанию способствуют так называемые однообразные раздражители: темнота, тишина, монотонные звуки (например, тиканье часов, журчание воды). Последний прием пищи должен быть за 1,5-2 часа до сна. Перед сном не следует курить, пить крепкий чай и кофе.

Спать рекомендуется без нательного белья, чтобы кожа подвергалась воздействию воздуха. Во время сна нельзя закрывать голову одеялом. Лежать нужно на правом боку и так, чтобы все части тела были расслаблены.

В период усиленной тренировки полезно спать днем после еды, так как это повышает работоспособность во второй половине дня. Послеобеденный сон должен быть непродолжительным и вызывать чувство бодрости. Если после пробуждения возникает неприятное самочувствие, спать днем не следует.

Особенно необходим достаточно продолжительный и регулярный сон спортсменам, применяющим в тренировках повышенные нагрузки, а также выступающим в соревнованиях, связанных с большим нервным напряжением. Другими словами, чем тяжелее дневной труд и интенсивнее спортивная деятельность, тем полноценней должен быть ночной отдых – сон.

Ночной сон ничем нельзя заменить, но если спортсмену приходится работать ночью, то он должен хорошо отдохнуть днем. Недопустимо сразу после ночной смены идти на тренировку и тем более на соревнования.

Некоторые спортсмены задолго до выступлений испытывают нервное возбуждение, в результате чего сон у них нарушается.

Систематическое недосыпание, бессонница и другие нарушения сна могут быть причиной переутомления нервной системы, ее истощения, заболеваний организма, снижения общей и спортивной работоспособности, появления состояния переутомления и перетренированности. В таких случаях необходимо сообщить об этом тренеру и обратиться к врачу.

Аппетит. Чем больше физическая нагрузка, тем лучше должен спортсмен питаться, так как потери энергетических веществ (белков, жиров и углеводов) в организме тренирующегося человека увеличиваются.

Расходуя энергию, спортсмен теряет в весе. Обычно в начале тренировки вес уменьшается (понемногу «тает» накопленный жир и теряется вода, обуславливающие относительную полноту), одновременно с этим развивается аппетит. Постепенно, через 1-1,5 месяца, вес восстанавливается, а потом, в результате роста мышечной ткани, начинает увеличиваться. Общеизвестно, что аппетит неустойчив, легко нарушается при недомоганиях и болезнях и затем вновь восстанавливается.

У здорового человека, обычно, хороший аппетит. Но часто при неправильном тренировочном режиме, при излишней нагрузке, не соответствующей индивидуальным особенностям, при перетренированности спортсмен теряет аппетит, его перестает интересовать пища, ест он «через силу». Таким образом, на основании субъективного ощущения – аппетита – спортсмен может в какой-то мере судить о том, правильно или неправильно проводятся тренировочные занятия.

Каждому спортсмену известно, что хороший аппетит и правильное питание способствуют росту спортивных результатов. Поэтому спортсмен должен внимательно наблюдать за аппетитом и полноценно питаться.

Надо следить за состоянием аппетита еще и потому, что отсутствие аппетита часто является признаком болезни. В каждом конкретном случае этот вопрос может решить врач.

В дневнике самоконтроля аппетит оценивается как хороший (нормальный), удовлетворительный (непостоянный), плохой (отсутствие аппетита, отвращение к еде, повышенная жажда).

Боли в мышцах. В подготовительном периоде тренировки у спортсменов довольно часто появляются боли в мышцах. Обычно эти боли чувствуются в тех мышцах, которые раньше не вовлекались в напряженную работу. Боли появляются не во время тренировки, а после нее – в период отдыха, причем чаще всего в тех случаях, когда спортсмен долго не тренировался или данная тренировка оказалась для него непривычной. Например, после первых весенних тренировок у бегунов и футболистов болят икроножные мышцы и мышцы бедер.

Боли в мышцах, как правило, сопровождаются ощущением в них тугоподвижности, одеревенелости и могут беспокоить несколько дней.

У хорошо тренированных спортсменов, привыкших к значительным физическим напряжениям в течение большей части года, и особенно у тех, кто тренируется круглогодично, таких болей обычно не бывает.

Боли в мышцах не причиняют никакого вреда организму, но они могут лишить начинающего спортсмена удовольствия от тренировки и заставить его отказаться от дальнейших занятий. Разумеется, прекращать тренировки в таких случаях не следует. Наоборот, нужно продолжать занятия, но вначале несколько снизить нагрузку, а в дальнейшем постепенно повышать ее и одновременно увеличивать продолжительность

занятий. После нескольких регулярных тренировок мышечная боль исчезает бесследно. Предупредить боли в мышцах можно массажем.