**Общая характеристика методики обучения в волейболе**

Процесс спортивной подготовки волейболистов, направленный на достижение высоких спортивных результатов, неразрывно связан с постоянным улучшением технических приемов игры.

Выдающиеся показатели могут быть достигнуты только в результате правильной всесторонней технической подготовки игроков. Для этого необходимо:

1. Владеть всеми современными техническими приемами игры и уметь выполнять их наиболее совершенными способами в различных условиях.
2. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам. В связи с выполнением определенных функций в команде.

Игроки должны пользоваться всеми приемами техники. Однако в острой комбинационной игре максимально используются индивидуальные особенности каждого игрока: его рост, подвижность, тактическое мышление.

1. Постоянно повышать качество выполнения приемов, добиваться свободного и непринужденного выполнения движений, точного выполнения приемов маскировки своих движений, выполнение приемов в различных физиологических и психологических состояний. Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сроки зависит от знания путей развития современной техники и продуманного, планомерного построения всего многолетнего процесса. Это многолетний процесс можно условно разделить на начальную техническую подготовку (постановку техники) и ее дальнейшее совершенствование.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей волейболистов, а также той игровой функции, которую они выполняют в своей команде. В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона. Технических приемов в волейболе немного, но условия, в которых они могут выполняться разнообразны.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Техникой игры называется специальные приемы и способы действия с мячом, дающим возможность игроку в рамках правил решать конкретные тактические задачи.

По целевому признаку технику игры делят на 2 раздела – технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов состоит из двух групп техники перемещения и техники владения мячом.

Техническим приемом называется система рациональных движений игрока, направленных на решение однотипных задач или на выполнении подач, нападающих ударов и т. п. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движений.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе осуществляется по следующей схеме:

1. Назвать терминологически правильно приемы.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видео технике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией.
4. Делаются попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании с мячами и без мячей.
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т. д.)
8. Выполнение технического приема в условиях приближенных к игре.

На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении техники игры в волейбол являются:

1. недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
2. спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
3. волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
4. нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
5. несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
6. спортсмен мало соревнуется и, поэтому нет стабилизации техники приемов;

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;

- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

- направленное прочувствование движения с внешней помощью;

- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;

- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.)

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

Следует отметить, что ошибки, допускаемые волейболистами, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка значения подготовки спортсменов к активному восприятию показа и объяснения; некачественный показ; затянутые объяснения; не доведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и др.)

При обучении начинающих необходимо учитывать следующие условия на тренировочных занятиях:

- уменьшить боязнь мяча;

- начинать с самых легких способов для овладения мастерством каждого основного приема игры;

- повышать интерес к волейболу путем введения многих привлекательных тренировочных процедур;

- предотвращать боль и травмы путем введения соответствующих тренировочных процессов, основанных на возможностях, занимающихся и их физической подготовке;

- избегать прямого введения некоторых игровых ситуаций как можно быстрее после освоения занимающимися техники передачи и подачи.