**Методический материал для учителя физкультуры**

**«Подготовка волейболистов. Обучение и тренировка».**

Подготовка волейболистов состоит из физической подготовки, технической, тактической, морально-волевой, теоретической подготовки.

Существует взаимная зависимость и неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике волейбола, между обучением тактике и технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений.

Группировка упражнений в подготовке волейболиста основана на том, какое значение те или иные упражнения занимают в процессе подготовке. Все упражнения условно делятся на две большие группы: *основные* и *вспомогательные.*

*Основные* упражнения представляют собой упражнения по технике, тактике и собственно игру в волейбол, т. е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность. В этих упражнениях технические приемы и тактические действия выполняются, как в игре.

Цель упражнений по технике: совершенствовать тот или иной технический прием преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, приняты в волейболе.

В учебной двусторонней игре в волейболе совершенствуются и физические качества, и технические приемы, и тактические умения.

*Вспомогательные* упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки занимающихся. Они разделяются на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Специальные упражнения используются, чтобы ускорить и облегчить обучение техническим приемам и тактическим действиям волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящее, непосредственно направленные на овладение структурой технических приемов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приемов без мяча).

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков (овладение техникой) и тактических умений. В целом все упражнения решают задачу подготовки всесторонне физически развитых квалифицированных волейболистов.

Формирование навыков игры в волейбол начинается с разносторонней физической подготовки, которая проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для игры в волейбол.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой волейбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приемов волейбола и действия, характерные для волейболиста в игре.

Используя общую и специальную подготовку в тренировке, изучение технических приемов волейбола происходит гораздо успешнее. Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих овладение основой технического приема и возможности исключающих лишние движения, присущие обычно начальной стадии становления двигательного навыка. Это достигается подводящими упражнениями. Здесь же имеют место упражнения по технике, цель которых состоит в том, чтобы закрепить основу двигательного навыка.

По мере того как волейболисты овладевают основой технического приема, условия выполнения приема постепенно изменяются так, что в процессе изучения техники у учащихся формируются тактические умения, связанные с применением технического приема в игре.

Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и игры, подготовительные к волейболу).

Наконец технический прием применяется в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях.

Таким образом, осуществляется формирование навыка, эффективного в различных условиях, в постоянно меняющейся игровой обстановке на поле.

Постоянное сочетание всесторонней и специальной подготовки обеспечивает успех в учебно - тренировочной работе с волейболистами. Большое значение это имеет в работе с юными волейболистами.

Преподаватель (учитель) должен знать основные методы обучения и правильно их применять в учебно-тренировочной работе. В спортивных играх обучение отдельным техническим приемам осуществляется в следующей последовательности:

1) общее ознакомление с техническим приемом;

2) разучивание технического приема в упрощенных условиях;

3) разучивание технического приема в условиях, близких к игровым;

4) закрепление технического приема в двусторонней игре.

В соответствии с этапами обучения выделяют методы инструктирования (объяснение и показ), методы разучивания (целостный и расчленный), метод исправления ошибок, метод закрепления разученного движения и методы оценки успеваемости.

При ознакомлении с техническим приемом путем объяснения и показа необходимо у уч-ся создать правильное представление об изучаемом техническом приеме. Показ должен быть образцовым. Личный показ преподавателя (учителя) дополняется наглядным материалом (ТСО, видео, картинки, схемы и т. д.).

Объяснение должно быть образным, кратким и понятным для уч-ся. Обычно показ чередуется с объяснениями. На этой стадии имеют место также и пробные попытки уч-ся выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Изучение технического приема в упрощенных условиях помогает волейболистам овладеть основной структурой приема. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приема, не нарушая его основной структуры. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему, а по сложности соответствовать силам и возможностям уч-ся.

При разучивании технических приемов применяются два основных метода - целостное разучивание и разучивание по частям (целостное и расчлененное обучение).

При целостном разучивании уч-ся выполняют технический прием сразу, без расчленения его на составные части. Это создает более полное представление об изучаемом действии и дает хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно данный метод применяется при разучивании простых технических приемов, не сложных по структуре.

При разучивании по частям технический прием разделяется на отдельные составные части, при этом выделяются основные части или труднее всего дающиеся уч-ся. Не следует длительное время задерживаться на изучении отдельных частей, надо по возможности быстрее подвести уч-ся к выполнению целостного движения.

Метод целостного разучивания и метод разучивания по частям надо умело сочетать. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Разучивание технического приема в условиях, приближенных к игровым, предполагает уже известное совершенствование в технике. Здесь на первый план выступает воспитание умений выполнять технический прием в различных изменяющихся условиях. В процессе совершенствования техники происходит воспитание тактических умений.

На данном этапе возникает необходимость особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности уч-ся. Хотя требования при обучении ко всем одинаковые и все должны правильно овладеть основной структурой технического приема, однако в технике наблюдаются индивидуальные отклонения, которые дают в каждом отдельном случае возможность уч-ся лучше выполнить тот или иной прием.

Закрепление технических приемов происходит во время учебных игр, в которых преподаватель (учитель) дает определенные задания.

Правильное обучение техническим приемам на основе умелого применения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений во многом предупреждает появление ошибок у уч-ся. При обучении надо создать такие условия, которые заведомо бы исключали возможность появления ряда ошибок. Если ошибки появляются, то они должны исправляться сразу, чтобы процесс обучения проходил успешно, нужно постоянно оценивать успехи уч-ся. Оценка успеваемости становится на основе наблюдений за усвоением технических приемов и тактических действий уч-ся на занятиях, а также за участие в игре. Хорошо, если наблюдения можно дополнить фотосъемкой или видеосъемкой.

Хороший материал для оценки успеваемости дают контрольные испытания по физической и технической подготовке. В контрольных испытаниях учитывается количественная сторона, а также качество выполнения приема.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая подготовка при обучении волейбола имеет особое значение. Систематическое применение средств общей физической подготовки должно обеспечить разностороннюю физическую подготовку уч-ся и ознакомление их с техникой других видов спорта.