

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Салют»

**Методические рекомендации
по совершенствованию учебно-тренировочного процесса**

**«Особенности методики обучения
юных спортсменов техническим приёмам игры в волейбол»**

Выполнил: Коростелёв Валерий Васильевич
тренер-преподаватель по волейболу;
заместитель директора по УВР
Коростелёва Ирина Николаевна

р.п. Мучкапский 2021г.

Содержание:

1. Введение.
2. Общие принципы и подходы в методике обучения техническим приёмам.
3. Этапы обучения.
 - 3.1 Этап обеспечения готовности к изучению предлагаемых приёмов.
 - 3.2 Этап ознакомления и углубленного изучения технического приёма.
 - 3.3 Этапы формирования динамических механизмов навыка исполнения технического приёма через подводящие упражнения.
 - 3.4 Этап формирования навыка выполнения технического приёма в простых специально созданных условиях.
 - 3.5. Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка в групповых упражнениях игрового характера.
 - 3.6. Этап реализации двигательных навыков в играх и соревнованиях, повышения надёжности и эффективности их применения.
4. Подбор обучающих упражнений.
5. Заключение.
6. Литература.

Введение.

Волейбол - популярная во всём мире игра, одно из активных средств укрепления здоровья, физического и умственного развития (быстрота мышления, умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях), повышения работоспособности и улучшения настроения людей.

Достоинство волейбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. Все движения в волейболе носят естественный характер, основанные на беге, прыжках, метаниях.

Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта.

Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в опорно-двигательном аппарате, сердечно-сосудистой и других внутренних органов и систем. В частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляются связки кистей рук и увеличивается их подвижность, улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Очень полезны и эффективны занятия волейболом для коррекции осанки школьников 13-14 лет.

В процессе игровой деятельности подросток испытывает положительные эмоции от самостоятельного решения задач игры. К нему приходит жизнерадостность, он проявляет инициативу, чувствует бодрость. Однако нельзя смешивать внешне «простой» характер игры в волейбол, её сущность и правила, с процессом овладения игровыми навыками.

Овладение в совершенстве техникой и тактикой требует больших совместных усилий тренера и занимающихся. В то же время отношения организации занятий и совершенствования мастерства в связи с последними

изменениями правил соревнований (разрешение касания мяча любой частью тела, введение игрока-«либеро» и др.) требуют решения и дополнения в системе подготовки юных спортсменов.

Методические рекомендации по организации занятий и совершенствованию специальных качеств, мастерства волейболистов, эффективность занятий - во многом зависит от программирования (планирования) их содержания и участия в соревнованиях.

Особенности методики проведения занятий по волейболу с детьми.

При работе с детьми не следует забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. К обучению игре в волейбол следует приступать с 10-11 лет. Развиваясь, организм детей проходит определённые стадии развития 10-12 лет, 12-14, 14-16, 16-18 лет. С учетом возраста должна применяться определённая методика обучения и совершенствования технических и тактических приёмов волейбола.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

В возрасте 10-12 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчиво. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, так как в сосредоточенном состоянии ученик долго находится не может, но показ упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ. В этом возрасте многие формы движений приобретаются и закрепляются без длительного инструктажа. Это лучший возраст для обучения, что очень важно для овладения техникой игры в волейбол.

В своей работе с детьми тренер должен всегда руководствоваться «золотым» правилом **от простого к сложному**, характер упражнений, объём и интенсивность тренировочных нагрузок в занятиях с юными волейболистами не должны приводить к разрушению их личности. Это всегда происходит, если ребёнка развивать какому – либо одному виду деятельности. Такое развитие рано или поздно, в конечном счёте приводит к застою и снижению эффективности и в основном виде деятельности.

При обучении приёмам игры в волейбол никакому сомнению не подлежат важность использования известных общих дидактических принципов: **последовательность, постепенность, посильность, доступность, регулярность, сознательность, наглядность.**

Однако без ясного представления предмета обучения (чему учить) все принципы практически сводятся к нулю. Но не менее важным является и понимание видного пути обучения, т.е. как учить. Сюда относятся подбор упражнений, последовательность их применения, количество повторов, количество тренировочных занятий, характера методических указаний, а также контроль и оценка процесса формирования двигательных навыков. Правильное понимание условий эффективного и эмоционального выполнения двигательных задач, а также обоснованная система оценок формируемой структуры движений, в значительной степени продиктует выбор нужных упражнений, последовательность и частоту их использования.

Проанализировав свою работу с детьми в качестве тренера-преподавателя в течении 37 лет и проводя различные эксперименты в тренировочных занятиях убедился, что не так важно какие упражнения применять, как важно то, как их выполнять. От правильности выполнения упражнения зависит, сформируются эффективные динамические механизмы двигательных задач, или очередные ошибки в исполнении технического приёма игры. В итоге сформированная и закреплённая в результате большого количества не правильных повторений – мышца как бы «запирается» от

формирования ведённого навыка и вынужденное переучивание имеет ряд негативных последствий.

Во-первых, очень трудно переучить на верный навык, обычно переучивать приходится дольше и труднее, чем научить сразу правильно (некоторых учеников переучивать невозможно).

Во-вторых, переученный игрок часто в самый неподходящий момент «срывается» на старый навык и эффективность его действий резко снижается. Этому способствует переутомление, стрессы, предсоревновательный «мандраж», что ведет к снижению самоконтроля за движениями и ведением игры.

Поэтому надо принять за главное правило («золотое правило») - принцип только правильного выполнения упражнений при обучении. Конечная эффективность процесса обучения во многом определяется тем, насколько строго игроки и тренер следовали этому правилу.

Для реализации правила, «только правильного выполнения», тренеру необходимо понимать механику движений, уметь создавать условия для поэтапного формирования «нужной» двигательной структуры.

В сложившейся практике спортивной тренировки появление и закрепление ошибок в структуре игровых двигательных навыков волейболистов, происходит благодаря методическому подходу, который является подражательным, т.е. тренер невольно заставляет выполнять упражнения по методу «делай как я». Иногда тренер использует самый естественный и логический шаг - в качестве модели принимается «техника» лучшего игрока. На первый взгляд всё сделано правильно, в самом деле, у кого учиться как не у лучших игроков? Однако такой подход часто даёт сбой по двум причинам.

Во-первых, идеальную модель техники обычно составляют по «внешней» картине движений лучшего исполнения. Её используют в качестве предмета изучения и основы для системы оценок. В эту идеально созданную модель технического приёма попадёт много случайных,

несущественных характеристик. Они кажутся видными и важными (Часто с первого взгляда) и принимаются за истину. Однако внешняя похожесть движений может обеспечиваться разными двигательными механизмами и разными мышцами и если не заставить себя разобраться в этом, можно лишь случайно угадать какими мышцами, механизмами и режимом работы обеспечивается пространственная картина движений.

Во-вторых, при выборе лучшего игрока для подражания используется оценка **результативности** его действий, а не эффективности движений. Результативность волейболиста обеспечивается различными факторами: силой нервной системы, его волевыми проявлениями, тактической грамотностью, надёжностью исполнения технических приёмов. При этом эффективность движений, с точки зрения степени реализации условий эффективного использования вырабатываемой мышцами энергии, может быть весьма невысокой. И наоборот, навык может быть эффективным, но не стабильным, как это обычно бывает у юных волейболистов, но это неперспективная ситуация. Примитивные движения легче и быстрее становятся стабильными и привычными. Стабильность навыка выражается в малом количестве ошибок, что и приносит очки в игре. Соперничество в детском волейболе - прежде всего соперничество степени стабильности двигательных навыков, надёжности их воспроизведения. Какая команда совершает меньше всего ошибок, та и выигрывает. Но уже к старшему возрасту в ДЮСШ стабильность навыков игроков выравнивается. Преимущество и перспективы к этому времени получает та команда, у игроков которых двигательные навыки оказались совершеннее.

Если в процессе тренировки во главу угла при обучении поставить достижение результатов, а не эффективности движений, то получается натаскивание на результат. Двигательной структуре используемых приёмов при этом почти не уделяется никакого внимания. Это как правило стандартные групповые упражнения, где главной задачей является удержание мяча в воздухе на время и т.д. Сами по себе такие упражнения

хороши и могут принести желаемый эффект, но только в том случае, если движения игроки будут выполнять правильно.

Остановка в росте спортивного мастерства многих лучших молодых игроков обусловлена погоней за очком, за результативностью, вместо планомерной работы над эффективностью выполнения технических приёмов игры. База для будущего процесса не закладывается - она приносится в жертву сиюминутному успеху.

В оптимальном варианте молодые игроки к концу обучения в ДЮСШ должны отличаться от мастеров только меньшей надёжностью навыков, меньшей стабильностью и меньшим опытом, что придёт со временем и обеспечит рост их спортивного мастерства. Если не создано хорошего «фундамента» на уровне «школы» выполнения технических приёмов игры в волейбол, «прибавка» в уровне спортивного мастерства в процессе тренировок в команде мастеров будет не велика.

И так в тренировочном процессе с юными игроками главной задачей ставится стремление заложить базу их спортивного мастерства: научить школе двигательных навыков. Физиологической основой формирования двигательного навыка является образование устойчивых связей в центрах управления движениями. Устойчивыми эти связи становятся только в результате многократных одинаковых повторений движения в определённое время. Двигательный навык стабилизируется, повышая надёжность и эффективность решения двигательных задач.

После фазы стабилизации двигательного навыка, при целенаправленной подготовке, должны наступать фазы расширения условий его реализации. Игрок от поиска и закрепления способов решения двигательных задач (за счёт стабилизации навыка) переходит к поиску способов решения смысловых задач в меняющихся игровых ситуациях. Приобретается способность вариативного изменения структуры движений сообразно меняющимся условиям игры.

На этапе высшего спортивного мастерства способность игрока к вариативному изменению структуры двигательных приёмов сообразно игровой ситуации без нарушения условий эффективного их исполнения, приобретает главенствующее знание, что становится основой составляющей технического мастерства.

Во всём процессе формирования двигательных навыков, а потом и действий, можно выделить несколько этапов, имеющих свои цели, задачи и методы. Все этапы должны по времени последовательно накапливаться друг на друга. При таком подходе можно обеспечить быстрый и главное, непрерывный рост мастерства игроков, избежать многих ошибок. С каждым очередным этапом обучения решаются задачи всё более сложные.

Первый этап обучения - готовность к изучению предлагаемых приёмов – самый важный этап обучения. Если не решить его задач, то шансы овладеть по-настоящему эффективными способами выполнения приёмов игры будет только у одарённых от природы детей. Важно ещё и то, что физически хорошо подготовленные дети быстрее и эффективнее овладевают техникой, поэтому их конечный результат при обучении волейболом будет выше при прочих равных условиях. Поэтому к основным задачам этапа обеспечения готовности следует отнести

- 1) Обеспечение организованности, воспитание дисциплины, старательности, трудолюбия, развития способности выполнять упражнения в тренировке с полной отдачей, повышения интереса к занятиям волейболом и желания научиться постоянно совершенствоваться.
- 2) Повышать скоростно-силовую характеристику организма, опорно-двигательного аппарата суставов, связок, мышц.
- 3) Совершенствовать общие игровые способности.

В решении игровой задачи основным должен стоять принцип обеспечения успеха каждому игроку на каждом занятии. Похвала тренера - это успех игрока. Однако это не должно стать самоцелью игрока, что делает

его зависимым от высшей оценки. Чтобы научить новичков быть организованными, тренеру самому нужно быть примером во всём для учащихся.

Интерес к занятиям и организованность группы повышается, если используются методы выполнения упражнений, которые исключают всякие очереди в ожидании своего подхода. Поэтому правильно надо применять фронтальный метод организации, а не поточный, а также круговой метод и замену (смену) инвентаря в упражнениях, поэтому помимо мячей должно быть множество других приспособлений и их должно быть столько, сколько необходимо для выполнения упражнений. Общий порядок должен обеспечиваться не за счёт «полицейского» характера, а за счёт формирования интереса к занятиям и создания условий для успеха новичком в результате осмысленной работы. Если на занятия дети ходят как на праздник - половина успеха в обучении будет обеспечена.

Вторую задачу, а именно, повышение скоростно-силовой характеристики организма, опорно-двигательного аппарата, суставов, связок и мышц надо решать практически с первого занятия волейболом и продолжать, в том или ином виде всю спортивную карьеру игрока.

При решении третьей задачи надо использовать великое множество спортивных и подвижных игр, которые в занятиях развивают игровые способности начинающих спортсменов. Для каждого возраста можно подобрать соответствующие интересные и полезные игры, в которых много движений, игровых ситуаций, где тренируется сообразительность, быстрота и правильность принятия решений. Игры должны обеспечить хорошую физическую разностороннюю нагрузку. В играх надо побуждать новичков к стремлению и достойно принимать неизбежные проигрыши. Особенно это касается высокорослых подростков, которые мало играют и во дворе, и в школе, по мере своего стеснения и меньшей подвижностью.

На втором этапе создаётся общее представление об изученном техническом приёме. Задача эта решается довольно быстро, за несколько

минут, для этого надо продемонстрировать данный приём, если это сложный технический приём - полезно показать видео-ролик или пригласить высокотехнического игрока из старшего возраста, т.к. первое общее представление создаётся у новичков на основе внешней картинке движений.

На особо важные детали и моменты тренеру лучше обратить внимание учащихся сразу, потому, что вокруг этих «опорных» сигналов формируется верный навык выполнения технического приёма игры. Затем следует более углубленное исследование динамических механизмов движений и условий эффективного решения двигательных задач и затем это продолжается всю спортивную жизнь игрока.

Здесь же следует выявление ошибок и анализ причин их появления. В организации движений начинается поиск новых оригинальных технических приёмов и путей дальнейшего повышения технического мастерства. Подобная аналитическая работа поможет определить слабые места в структуре движений игроков, методику совершенствования, что обеспечит рост их мастерства.

На третьем этапе формируются динамические механизмы навыка исполнения технического приёма через подводящие упражнения. Сложные игровые приёмы - как нападающий удар, необходимо изучать отдельными элементами движения при помощи подводящих упражнений. Несложные приёмы игры изучаются целостным способом, но в очень простых условиях. За счёт повторяющихся упражнений, формируются отдельные динамические механизмы элементарных движений, из которых в последствии строится навык выполнения игровых приёмов.

Четвёртый этап формирования навыка выполнения технического приёма в простых, специально созданных условиях, также очень важен - на нём формируются навыки целостного выполнения технических приёмов, происходит синтез отработанных ранее элементов и механизмов, формируется «школа» движений.

Для того, чтобы свести к минимуму «разброс» характеристик выполняемых движений, условия реализации целостного навыка поначалу должны быть предельно простыми, обычно специально созданными, без сопротивлений и противодействий партнёров. По мере формирования динамических механизмов структуры движений, условия следует постепенно усложнять. Это может быть достигнуто путём многократного выполнения технического приёма, его выполнения с дополнительными заданиями т.д. Критерием допустимого усложнения должна служить правильность выполнения игроками движений - двигательная структура в предлагаемых упражнениях не должна деформироваться. В противном случае надо упрощать условия выполнения технического приёма, иначе закрепление двигательных ошибок не избежать. В том или ином виде упражнения этого этапа применяются всегда (например, в разминке, а также и в основной части урока, упражнения на «школу» всегда применяются). Именно такие простые упражнения совместно с упражнениями предыдущего этапа позволяют сформировать и сохранить «школу» технических приёмов игры и своевременно исправлять возникающие ошибки.

Пятый этап - этап закрепления и совершенствования двигательного навыка в групповых упражнениях игрового характера. На этом этапе ставится задача научиться применять освоенные навыки выполнения технических приёмов без деформации двигательной структуры в групповых упражнениях, представляющих собой определённую игровую ситуацию. Сначала навык осваивается в условиях отсутствия сопротивления, потом - с сопротивлением партнёров.

Постепенно условия выполнения неминуемо меняются так, что помимо простой реализации игровых приёмов в групповых упражнениях, важная роль отводится составляющей их целесообразности. Таким образом, происходит совершенствование не только движений как таковых, но и целостных действий - технико-тактических приёмов игры в волейбол.

К концу обучения в спортивной школе и на этапе высшего спортивного мастерства упражнения этого этапа обычно составляют основное содержание тренировочных занятий при самых различных задачах урока.

Шестой этап - этап реализации двигательных навыков в играх и соревнованиях, повышение надёжности и эффективности их применения в рамках разнообразных тактических построений.

- 1) Надо научиться реализовывать имеющийся технико-тактический арсенал в двухсторонних играх, тренировочных играх.
- 2) Реализация технико-тактических навыков и умений в соревнованиях, в условиях жёсткой, психологически напряжённой борьбы.

Несмотря на старания тренера, смоделировать в групповых упражнениях все игровые ситуации – это остаётся большой проблемой. Обычно юные волейболисты принимают в игре привычные, хорошо освоенные приемы, а значит и самые эффективные на этот момент. Однако надо смотреть в будущее и строить все более сложную и разнообразную игру команды, эффективность игры которой наступит позже.

Поэтому для решения первой задачи этапа следует применять приемы специального стимулирования частоты применения разученных приемов в игре. Например, за их применение в двухсторонней игре команде начисляются дополнительные очки. Или применить в игре только что разученный элемент (предположим, подачу в прыжке) Одна-две партии двухсторонней игры в конце соответствующих тренировочных занятий с заданиями игрокам (применять новые приемы) – хороший полигон для совершенствования умения применять разучиваемые элементы в деле.

Постепенно новые технико-тактические приемы игры, становятся привычными, и на первый план выходит задача тактической целесообразности их применения. В целом путь обучения такой же – через групповые упражнения в тренировочных двухсторонних играх с акцентом на

ситуативную целесообразность (не забывая о правильном выполнении технических приемов)

Однако на этом точку ставить рано – надо научить игроков эффективно использовать весь их технико-тактический арсенал в играх, официальных соревнованиях. Это вторая задача этапа. Здесь важнейшей становится уже не проблема формирования навыка и целесообразного его применения, а проблема психологической устойчивости для обеспечения реализации имеющегося игрового потенциала в соревнованиях.

Для развития психологической устойчивости игроков чрезвычайно полезным оказывается участие команды в различных междугородних турнирах (помимо официальных). Условия и обстановка на турнирах мало чем отличается от официальных соревнований. Мастерство тренера и старание игроков в немалой степени могут способствовать развитию их бойцовских качеств в обстановке турнирной борьбы.

Обычно на таких турнирах есть время для подготовки к очередной игре, в том числе для проведения установки на очередной матч и на анализ его результатов. Существует и возможность для просмотра предстоящего соперника с целью ознакомления с его манерой игры. Полезно участвовать в турнирах регулярно, но не часто, чтобы оставалось время для «работы над ошибками» и над восстановлением техники, которая к концу турнира обычно «разваливается».

Юных игроков приходится учить целесообразному использованию всего технико-тактического арсенала. С этой целью тренеру полезно использовать метод «параллельного счета», где учитываются премиальные очки за успешное применение того или иного приема игры. Бывают ситуации, когда выстраивание необходимого рисунка игры важнее выигрыша турнира. Иногда оправдано применение установки: «Сегодня важнее не победить, а продемонстрировать содержательную игру!». Подобные уловки и приемы очевидно неуместны в официальных соревнованиях. А вот станут ли они очередным шагом на пути совершенствования спортивного мастерства,

зависит от педагогических способностей тренера и старания учеников. Стрессогенные условия соревновательных игр - это огромный тренирующий эффект. От мастерства тренера зависит величина той пользы, которую можно извлечь из турнирной борьбы. На данном этапе дети больше нуждаются в поддержке и сотрудничестве, а не в «кнуते», как, увы, часто бывает.

Ответственные игры на соревнованиях, предъявляют высокие требования к уровню вольных проявлений участников, их психологической устойчивости, самоотдача, без которых не бывает ни побед, ни зрелой игры, ни существенного роста спортивного мастерства.

Многие игроки постепенно учатся проявлять перечисленные качества, что позволяет им реализовать свой игровой потенциал в соревнованиях и закрепиться в основном составе команды. Этому немало содействует фактор привыкания к условиям соревновательной деятельности, что позволяет в значительной мере снять ряд проблем, возникающих у высоко тренированных или слабонервных игроков, а также у игроков с неустойчивой психикой.

Подбор подготовительных и подводящих упражнений, с выполнения которых начинается обучение, предназначен для упрощения условий внимания всего технического приёма или составной его части.

В этих условиях вследствие стереотипности повторений легче образуются устойчивые нейронные связи в центрах управления движениями. Таким способом быстрее формируются динамические механизмы структуры движений, скорее стабилизируется навык. В специально созданных условиях, появляется возможность «запустить» некоторые врождённые двигательные рефлексы. Логика подобных рассуждений привела к созданию и использованию специальных приспособлений («плётки», «лыжемёты», «качающая гиря», малые мячи и т.д.), а также специфических укреплений (бег в верхней опоре и т.д.). Здесь уместно заметить, что эффективными будет только те подводящие и подготовительные упражнения, в которых действительно формируется тот или иной динамический механизм

технического приёма игры в волейбол. Не внешнее сходство, а именно внутреннее динамическое содержание обучающих упражнений должно соответствовать динамической структуре «основного» движения. Например, на этапе начального обучения навыкам передачи, простые упражнения в невысоких передачах мяча над собой способом сверху помогает формированию верной двигательной структуре, технике верхней обработки мяча за счёт упрощения условий выполнения. А подобные передачи мяча над собой способом снизу вредят технике нижней передачи, т.к. приучают игроков бить руками в мяч. Таким образом, в общем виде, выбор упражнений должен реализоваться по принципу соответствия динамических механизмов обучающих упражнений двигательной структуре игрового приёма. Другими словами, необходим поиск условий, при которых формирование динамических механизмов навыка проходил бы быстро и без ошибок. На этом совершенствовании, когда стоит задача расширить условия реализации навыков, повысить приспособляемость их структур в процессе обеспечения принципа ситуативной целесообразности, используются другие специальные упражнения. Они напротив, усложняют условия выполнения упражнений, повышая, к примеру, их интенсивность, частоту появления необходимых игровых ситуаций и пр.

Как правило, это разнообразие упражнения игрового характера с партнёрами или с тренерами (например с гладкой или «упругой» стеной зала, наклонной сеткой и др.). В большинстве групповых упражнений моделируется те или иные игровые ситуации, что в значительной мере «строит» рисунок игры команды, приучая игроков эффективно действовать в рамках различных тактических построений. Другой проблемой подбора обучающих упражнений является их выстраивание в целесообразной последовательности, позволяющей наряду с другими факторами обеспечивать формирование верных динамических механизмов, эффективно решающих двигательные задачи.

В целом, все обучающие упражнения для повышения эффективности надо выстраивать по схеме, близкой к основной идее программированного обучения. Иными словами, весь изучаемый материал делится на части - «смысловые шаги», выстроенные последовательно и параллельно по правилу от «простого к сложному». Учащиеся должны решать задачи очередного «шага» в процессе выполнения соответствующих упражнений. При возникновении трудностей они в обязательном порядке возвращаются к определённым предыдущим «шагам», в зависимости от того, какой элемент не получается. Внутренняя пошаговая логика обучения должна закономерно привести к формированию верной, эффективной структуры движений игроков, выполняющих приёмы игры и исключить ошибки при обучении. Надо отметить, что в «чистом» виде идея овладения материалом в последовательном пошаговом варианте встречает свои трудности.

При расчленённом способе обучения сложным техническим приёмам, некоторое время приходится решать задачи нескольких шагов параллельно, соединяя за тем их вместе в один шаг дальнейшего обучения. Например, при обучении нападающему удару одновременно решаются задачи по обучению прыжку с разбега, нападающему удару без прыжка и броском малых мячей с разбега. Затем, чтобы соединить приобретённые навыки в один целостный, переходят к непосредственному изучению нападающего удара по мячу в прыжке с разбега. При возникающих трудностях ситуацию спасает применение правила возврата к недостаточно освоенным шагам. Надо иметь в виду, что главное - сформировать правильную структуру движений, а потом научиться применять её в игре, реализуя принцип ситуативной целесообразности.

Заключение.

1. Для повышения эффективности процесса обучения важно использовать все общепринятые дидактические принципы, а также идеи программированного обучения, как одну из форм реализации принципов последовательности и посильности.

2. В целом процессе обучения и совершенствования спортивных движений волейболистов целесообразно выделить шесть этапов, имеющих свои цели, задачи, средства и методы. Каждый этап имеет свою очередь начала и преимущественного значения, однако может продолжаться всю спортивную жизнь игрока, меняется только соотношение этапов по «удельному весу».

3. При обучении техническим приёмам игры главной задачей является формирование эффективных динамических механизмов двигательной структуры (а не имитация таковых), реализующих основные условия эффективного решения двигательных задач волейболиста.

4. основополагающим принципом эффективного обучения (без переучивания) структуре движений является принцип «только правильного выполнения» предлагаемых упражнений.

5. Для повышения эффективности процесса обучения двигательным навыкам игры в волейбол полезно использовать «опорные модели» технических приёмов. Они позволяют сформировать и закрепить в памяти обучающихся образы и вербальные формулы основных требований к структуре движений.

Список используемой литературы:

1. А.В. Беляев «Обучение техники игры в волейбол и её совершенствование». Москва ВФВ 1995 г.
2. Н.Д. Железняк «К мастерству в волейболе». Москва ФиС 1978 г.
3. К.К. Марков «Развитие методики двигательного обучения». Иркутск. ИРГТУ, 1996 г.
4. О.С. Чехов «Основы волейбола». Москва ФиС 1979 г.
5. В.В. Рыцарев «Волейбол» Москва. 2005 г.
6. Донской Д.Д. «Законы движения в спорте». Москва ФиС. 1968 г.
7. А.В. Беляев «Волейбол на уроке физической культуры» ФиС Москва 2005 г.