

**Обобщение опыта по теме:**  
**Методика опережающего обучения при формировании**  
**у учащихся навыков игры в волейбол**

*старший тренер-преподаватель Белеенко Сергей Александрович*

*МБУДО ДЮСШ №2 МО Пригородный район РСО-Алания*

**1 Физическая подготовка юных волейболистов**

Под физической подготовкой следует понимать тренировочный процесс, целью которого является развитие физических качеств волейболиста, таких как скоростно-силовые способности, «взрывная сила», прыгучесть, выносливость и т.п.

Научными исследованиями доказано, что и физические качества и в частности у юных волейболистов, тоже лучше развивать в определенные периоды. Так мышечная сила в 15 лет скачкообразно нарастания и только после 17 лет происходит наибольший прирост силы. Регулярность занятий волейбола помогут сократить установленные периоды развития физических качеств. В возрасте 15-17 лет намечается тенденция стабилизации скорости. Показатели скорости бела для тех волейболистов, кто специализируется как нападающий. У связующих же игроков этот показатель должен быть несколько выше.

В 15 лет темп прироста скоростно-силовых качеств (прыгучести) повышается. Выносливость волейболистов характеризуется способностью к длительному выполнению упражнений без снижения их эффективности.

Знание периодов возрастного изменения физических качеств позволит более точно дозировать физическую нагрузку. Для ориентира следует приводить результаты, которые должны показывать мальчики 15 лет, занимающиеся волейболом год: показатели силовых способностей определяются становой динамичностью, и по стандартам колеблются от 80 до 100 килограмм; бег 30 метров с высокого старта 4,8 секунды; прыжок вверх с места толчком двух ног 50 сантиметров. Мальчики 15 лет, которые занимаются волейболом 2 года: становая сила 130 килограмм; бег 30 метров с высокого старта 4,5 секунды; прыжок вверх с места толчком двух ног 55 сантиметров. Мальчики 16 лет, которые занимаются волейболом 3 года, должны показывать соответственно такие результаты: становая сила 140 килограмм; бег 30 метров с высокого старта 4,2 секунды; прыжок вверх с места толчком двух ног 60 сантиметров.

Таким образом, учащиеся показывают уровень физической подготовки для усвоения полного курса физической подготовки для игры в волейбол.

## **2 Техническая подготовка**

Техника игры в волейбол включает в себя несколько моментов: стойки, перемещения, нападающий удар, подачи, передачи (смотри Приложение 1).

Особое место в технике игры занимают стойки и перемещения.

В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При выполнении приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях.

При выполнении нападающих ударов применяются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только в том случае, когда игрок своевременно переместившись, принял основную стойку.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует в партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различаются верхние и нижние передачи двумя и одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения.

Поддачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все подачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

Занять правильное исходное положение;

Правильно подбросить мяч;

Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой;

Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе;

После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгаю как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок - это основной защитный прием. Техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

Таким образом, основу техники игры составляют двигательные навыки, координация движений и бросков, умение работать в команде.

### **3 Тактические приемы в волейболе**

Тактика игры - это умения и разумная организация всех действий игроков с целью выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе делятся на две категории: защитные и нападающие действия. В соответствии с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (смотри Приложение 2).

Тактика защиты и тактика нападения резко различаются на крайних полюсах: организация действий при приеме мяча от противника и завершающий нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия одновременно выступают и как нападающие.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен без совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми для выполнения этого замысла.

С учетом своих возможностей каждая избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении осуществляются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи имеет основную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Основной задачей при выполнении передач для нападения является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определённом месте, возможность разбега для прыжка, тактика передач в таких случаях состоит в том, чтобы создать эти наиболее удобные условия для нападающего удара.

Более сложным является выведение игрока для выполнения нападающего удара в такое место, в котором противник может оказать наименьшее сопротивление. с этой целью передача производится игроком, который для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, чтобы занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач применяются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

Обманы в волейболе чаще всего применяются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоит на использовании такой подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и используется при так называемом обмане. Обман выполняется на те места,

которые оказались свободными или места, откуда игрок переместился с целью закрытия свободного места.

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Наилучшая техника для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью необходимо правильно определить направление полета мяча и место его приземления. Здесь прежде всего надо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча для нападающего удара следует перемещаться вперед с тем, чтобы попасть в нужное для приема мяча место.

Надобность в страховке действий игрока может появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на противодействие и действие противника. В связи с этим необходимо этих игроков страховать.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Таким образом, тактическая подготовка спортсменов заключается в овладении техническими приемами подачи, передачи, блокирования и умения сочетать данные приемы в игре.

#### **4 Морально-психологическая подготовка волейболистов**

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Внутренняя психологическая неготовность - это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои -

соответствующие уровню его мастерства и результатов). Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных все могут решить одна - две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а так же грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия.

Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен, тем меньше он сделает ошибок во время игры.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая «настройка» на предстоящее действие. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению.

Еще один основной путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

В условиях тренировочного процесса по волейболу, а также при проведении игр, постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях.

Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Таким образом, морально-психологическая подготовка волейболиста является важным фактором в общем процессе формирования профессиональных навыков. Особенности психологической и моральной подготовки проявляются не только в процессе игры в волейбол, но и в тренировочном процессе.

## **5 Методика опережающего обучения при формировании**

### **у учащихся навыков игры в волейбол**

Из существующих методик подготовки волейболистов, наиболее интересна методика опережающего обучения. Основана она на зоне актуального развития спортсменов. Если комплексный подход к изучению волейбола предполагает развитие всех умений одновременно и постепенное увеличение качества выполнения техник игры, опережающее обучение предоставляет возможность отталкиваться от самых элементарных приемов и развивать на этой базе более сложные умения и навыки игры. Спортсмены при опережающем обучении за 4 года в основном совершенствуют навыки в игровых формах. При этом, они овладевают следующими техническими элементами и приемами волейбола: чередование способов перемещения (бокком, лицом вперед), передача мяча сверху двумя руками на месте после перемещения, прием мяча снизу двумя руками на месте после перемещения, нижней боковой подачей, нижней прямой подачей, приемом мяча с подачей. В уроки волейбола включены так же подвижные игры и эстафеты с элементами этой спортивной игры, учебные игры. Игровая направленность уроков физической культуры не означает отказа от других разделов учебной программы. Программный материал для 6-го класса состоит из таких разделов, кроссовая подготовка, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, контрольные упражнения по ОФП. На изучение игрового материала отводится 65-70% общего объема учебного времени, материалы других разделов занимают 30-35%. Такое соотношение, как показал опыт, позволит ученикам успешно подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовке.

Основными средствами при обучении данному техническому приему являются разновидности бега и подвижные игры. На тренировках постоянно уделяют внимание совершенствованию рациональных исходных положений, а также способов перемещения до занятия исходного положения (стойки готовности): бег с изменением направления в ответ на зрительные сигналы, бег в сочетании с выполнением других действий (круговые движения руками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча из-за спины вперед по ходу движения), бег в максимальном темпе на отрезке 8-15 метров с изменением направления.

«Пятнашки»: игра в пределах волейбольной площадки. Играющий перемещается находясь в стойке готовности.

«Пустое место»: играющие образуют круг. Водящий, бегая по кругу, неожиданно салит одного из играющих, сам продолжая бег, осаленный игрок бежит в

противоположном направлении. Каждый из бегущих старается быстрее оббежать круг и первым занять пустое место. Опоздавший становится водящим и игра продолжается.

Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Затем начинают закрепление и совершенствование техники передачи мяча после перемещения. В ходе обучения следует обратить внимание спортсменов на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Совершенствованию данного приема на уроке способствуют игровые упражнения, подвижные игры.

«Точно водящему»: спортсмены стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, выполняя передачу мяча сверху двумя руками, точно передать мяч водящему.

«Свеча»: на площадке наносят круг диаметром два метра, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют 10 передач мяча сверху руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоту не менее 3-х метров. За недостаточную высоту передачи мяча, за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок у которого меньше штрафных очков.

«Эстафета парами»: игроки двух команд располагаются парами и выстраиваются перед линией старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают движение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша и, переставая передавать мяч друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

Прием мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Из подвижных игр используется «Кто точнее»: каждая из команд выстраивается в колонну по одному в пяти метрах от стены, на которой в трех метрах от пола нарисован квадрат два на два метра. Игроки по очереди выполняют передачу мяча снизу двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Наука свидетельствует: передача и прием мяча сложный технический прием. Игроку необходимо за пол секунды точно передать мяч, не делая при этом броска или двойного удара. Зная, как правильно нужно располагаться под мячом можно добиться безошибочного выполнения передачи, то есть научиться определять в какой момент и как следует действовать игроку. Передача мяча состоит из четырех последовательно чередующихся фаз. Стартовая фаза - предварительная подготовка к выполнению приема. В этот момент игрок оценивает ситуацию здесь закладывается программа следующих его действий на основе этой оценки. Подготовительная фаза - игрок выбирает место встречи с мячом и перемещается на это место. Рабочая фаза соприкосновения рук с мячом. Заключительная фаза - игрок завершает выполнение передачи и переходит к новым действиям. На сколько хорошо спортсмены усвоили технику передачи мяча можно проверить пользуясь следующими контрольными упражнениями. Из зоны 2 в зону 4 передать мяч так, чтобы он отдалялся от сетки в зоне 4 не более чем на полтора метра. Для юношей 15-17 лет нормативы следующие: для нападающих - 4, для связующих - 5. Еще одно упражнение: такое количество качественных передач, но за голову из зоны 3 в зону 2 на расстоянии 3-3,5 метра на высоту 3 метра и не



более 1,5 метра от сетки. Для 15-17 летнего возраста норматив: для нападающих - не менее 4 качественных передач, для связующих - 7.

Нижняя боковая подача. Данный технический прием, к сожалению, незаслуженно забыт. При начальном обучении школьников волейболу является самым естественным и доступным. Опыт показал, что изучение нижней боковой подачи один из самых нужных на пути к изучению более сложной техники нижней и верхней прямой подачи. Рассматриваемый способ введения мяча в игру облегчает проведение учебных игр и повышает моторную плотность тренировки. Для закрепления техники нижней боковой подачи можно использовать игру «Поддай и попади». Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки в 4-5 метрах от сетки. У каждой команды по 5-7 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют подачу, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Побеждает команда на счету которой будет большее количество точных подач.

Нижняя прямая подача. Этот прием изучают после овладения нижней боковой подачей. Обучение технике нижней прямой подачи начинается с имитационных движений. Здесь шестиклассники в парах производят подачу мяча через сетку высотой два метра находясь от нее в четырех метрах. Постепенно подающий в процессе закрепления навыка отходит от сетки приближаясь к месту подачи у лицевой линии на расстоянии 9 метров. Здесь можно использовать такие подвижные игры.

«Снайпера»: команды располагаются в шеренгу на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6 игроку начисляется 6 очков и так далее. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

«Сумей передать и подать»: играющие выстраиваются в две колонны в трех метрах от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и в подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху в стену; после чего бегут на свою половину площадки и производят по три подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачу второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение передачи игроку начисляют одно очко, подачи - три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Прием мяча с подачей. Закономерно в методическом плане на уроках обучения введению мяча в игру нижней боковой и прямой подачами учат и приему мяча, так как без подачи и приема мяча с подачей, не бывает игры. Этому техническому приему игры следует обучать после того, как учащиеся освоят передачу мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника выполнения приема мяча с подачей в основном зависит от скорости и траектории полета мяча. Определив направление траектории скорость полета мяча учащийся должен быстро переместиться к месту его предполагаемого падения и принять исходное положение: ноги согнуты в коленях, одна несколько впереди, туловище несколько наклонено вперед, руки сложены в замок, выпрямлены и направлены вниз вперед. Мяч принимают на предплечье ближе к кистям, ноги и туловище при этом последовательно выпрямляются. За счет согласованного движения ног, туловища и рук вперед-вверх мячу придают нужное направление. При

закреплении этого технического приема следует использовать упражнение применяя нижнюю прямую подачу, а также подвижные игры.

«Сумей принять»: игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Другая команда выполняет подачи, каждый по 10. Затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

«Кто лучший?»: трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 мячей. За прием начисляют очки. После приема 10 мячей игроки меняются местами. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

Особое место на тренировках занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, помогающие совершенствовать как индивидуальные, так и групповые взаимодействия игроков. Использование разнообразных игр и эстафет позволяет добиться от спортсменов хорошего технического использования элементов волейбола и ясного понимания тактической сути этой спортивной игры.

Обучение техническим приемам волейбола следует проводить в следующем порядке:

подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;

подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;

упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт;

совершенствование технического приема в учебной игре.

Обозначенная последовательность обучения достигается благодаря продуманному подбору упражнения и системе специальных занятий, которые ставят перед учениками в игре.

Немаловажное значение при изучении и закреплении технических приемов волейбола, совершенствование навыков игры, а также развитие физических качеств имеют использование различных приспособлений, инвентаря и специальное оборудование.

Таким образом, совершенствование техники игры в волейбол у юношей осуществляется за счет использования игровых ситуаций, направленных на развитие специальных физических качеств спортсмена. Кроме этого, выделяется время на общую физическую подготовку, которое составляет 30-35% от общего времени тренировочного процесса.

## **Заключение**

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в России.

Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования.

. Раскрыты особенности волейбола, как вида спорта. При игре в волейбол спортсмен должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие.

. Проанализированы технические приемы и тактические действия волейбола. Техническая подготовка волейболистов должна включать развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, высокоорганизованное развитие двигательных навыков. Тактическая подготовка направлена на развитие умения играть в команде, подстраховывать друг друга, определять слабые места в обороне противника, соблюдать правила игры и придерживаться норм поведения на игровой площадке.

**Методика опережающего обучения** основана она на зоне актуального развития спортсменов. Если комплексный подход к изучению волейбола предполагает развитие всех умений одновременно и постепенное увеличение качества выполнения техник игры, опережающее обучение предоставляет возможность отталкиваться от самых элементарных приемов и развивать на этой базе более сложные умения и навыки игры.