

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №3, Том 8 / 2020, No 3, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-3-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/39PDMN320.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Пружинина М.В., Пружинин К.Н., Богатова И.И. Технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/39PDMN320.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Pruzhinina M.V., Pruzhinin K.N., Bogatova I.I. (2020). Technologies for improving technical training in volleyball for high school students. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/39PDMN320.pdf> (in Russian)

УДК 371.73

ГРНТИ 14.27.09

Пружинина Марина Викторовна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Доцент
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: 954959@bk.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9681-3345>

Пружинин Константин Николаевич

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Доцент
Кандидат педагогических наук, доцент
E-mail: 990003@bk.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6463-8247>

Богатова Ирина Ивановна

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет», Иркутск, Россия
Старший преподаватель
E-mail: bogatovaii@mail.ru

Технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов

Аннотация. Современный образовательный процесс по физической культуре в школе сложен и многообразен. Он включает в себя различные виды подготовки, отбор, планирование, а также другие составляющие, которые определяют тренированность обучающихся и эффективность обучения.

В образовательном процессе физического воспитания, волейбол является одним из основных средств общей физической подготовки старших школьников. Данный раздел школьной программы требует от обучающихся достаточного уровня физической подготовленности, такая двигательная деятельность задействует много внезапных, быстрых и резких передвижений, прыжков, падений. Следовательно, занимающиеся должны обладать хорошей реакцией, прыгучестью, быстротой передвижения на площадке и другими качествами в различных их сочетаниях. Системное развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

Общая подготовленность в волейболе отражает комплексное развитие мышечных групп. Данная подготовленность формируется в результате использования различных методов и

средств и является фундаментом для специальной подготовки. Специалисты рекомендуют акцентировать внимание и включать упражнения направленные на повышение силы разгибателей и сгибателей тех конечностей, которые у обучающихся менее всего развиты. Содержание техники игры в волейбол имеет сложную структуру и включает в себя группы элементов, отражающие содержание техники нападения и защиты, которые выступают во взаимосвязи и переход от нападения к защите происходит практически сразу в процессе каждого розыгрыша мяча. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения при освоении техники игры в волейболе занимают ключевое место.

Поскольку волейбол является сложным в техническом отношении видом спорта, необходима специальная подготовка и большое количество повторений выполнения отдельных элементов для успешного освоения отдельных элементов игры. В данной статье авторами предпринята попытка внедрения комплексов упражнений, способствующих корректровке характерных ошибок в волейболе для отдельных технических элементов. Представленные в статье упражнения, направленные на совершенствование технико-тактической подготовленности, будут иметь свою актуальность в работе учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовленность; старшие школьники; характерные ошибки

Задача физического воспитания: укрепление здоровья; развитие физических качеств, подготовка молодёжи к труду и защите Родины через привитие им необходимых знаний, умений и навыков. Организация данного воспитания и его постоянное совершенствование требует исследования места и роли [1].

Многочисленные исследования в области обучения волейболу, в основном рассматривают вопросы по технике и тактике игры, но мало уделяется внимания специфике подготовки юных спортсменов. Главная направленность специальных физических упражнений, построенных на базе волейбола, содержится в возможности решать задачи физического воспитания средствами данного вида спорта, обучение основам техники и тактики игры, формирование потребности к систематическим занятиям по волейболу, совершенствование уже имеющихся знаний и умений [2–6].

Поиск эффективных методов и средств подготовки в волейболе для школьных уроков физической культуры и при подготовке юных спортсменов ведется на протяжении многих лет [7–10].

Анализ научно-методической литературы говорит о том, что основное внимание уделяется вопросам физической и технической подготовки в тренировке волейболистов разного уровня и квалификации.

Необходимо отдельно разобрать роль подготовительных и подводящих упражнений в специальной физической подготовке волейболистов. В современной литературе о спорте важное значение уделяется вопросам методики обучения техническим приемам игры в волейбол, это связано с тем, что техника физических упражнений – это наиболее эффективный способ выполнения двигательного акта [9]. Возможности подводящих и подготовительных упражнений направлены на овладение структурой технических приёмов. К таким можно отнести имитационные упражнения (без мяча), а главной задачей подготовительных упражнений, является развитие специальных физических способностей, необходимых в волейболе [11].

Данные упражнения способствуют, не только развитию качеств, необходимых для овладения техникой в волейболе, но и формированию тактических умений и навыков. В частности, развитию быстроты сложной и простой видов реакции, умению отвечать рационально, вариативно и экономно на игровую ситуацию и т. п. Использование в образовательном процессе таких средств создаёт предпосылки к формированию более прочных и устойчивых двигательных навыков, а также ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола [11].

Не всегда возможно использование в целостной структуре сложно координационное двигательное действие. Для этого есть подводящие упражнения, в задачу которых входит упростить сложную технику для новичков. Используют подводящие упражнения на всех этапах обучения. При формировании умения на начальном этапе обучения для корректировки техники, а также для совершенствования отдельных частей, фаз, элементов. Возможности средств, способствующих совершенствованию технической подготовки, настолько многообразны, что выходят за границы только технической подготовки.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Выполнение необходимых приемов игры возможно только при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником [5].

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты – прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе идентичны, как в нападении, так и в защите, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока [4].

Организация исследования

С целью определения оптимального перечня методических приемов и совершенствование методики обучения основным элементам волейбола, обучающимся старших классов, было проведено исследование. Данное исследование осуществлено на базе МБОУ СОШ №19 г. Иркутска, в период с сентября по апрель 2019 года. Выборку составили обучающиеся старших классов, всего 12 человек, составляющие школьную команду по волейболу.

В течение месяца были проведены наблюдения за применением и выполнением этих упражнений на тренировочных занятиях. После этого совместно с тренерами были обсуждены недостатки и преимущества предлагаемого комплекса. Учитывая замечания тренеров и собственные наблюдения, результаты контрольных испытаний, было сделано несколько поправок в предложенном комплексе. Полученный вариант подготовительных и подводящих упражнений оптимальный и целесообразен для совершенствования техники т. к. в нем находят отражение дидактические принципы тренировки, сохраняется структура движения, характерная начальному обучению техническому приему.

С целью определения исходного уровня технической подготовленности проведен эксперимент, включающий в себя оценку технической подготовленности (см. таблицу 1) которая проводилась на основе выделения в каждом техническом элементе наиболее характерных технических ошибок. Уровни технической подготовленности были классифицированы следующим образом: 0–20 – низкий уровень, 21–31 – средний уровень, 32–40 – высокий уровень.

Таблица 1

Уровни технической подготовленности в волейболе обучающихся старших классов

№	Передача сверху двумя руками в мишень		Передача снизу двумя руками в мишень		Верхняя прямая подача (попадания по зонам)		Нападающий удар		Общее количество выполненных технических элементов		Уровень	
	Из 10 раз		Из 10 раз		Из 10 раз		Из 10 раз		Мах 40		Выс/Ср/Низ	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
1	8	9	7	8	7	7	6	8	28	32	Ср.	Выс.
2	5	5	1	6	6	6	3	4	18	21	Низ.	Ср.
3	7	9	6	8	8	8	6	7	27	30	Ср.	Ср.
4	6	7	4	7	7	7	4	6	23	27	Ср.	Ср.
5	8	9	7	9	6	8	6	7	27	33	Ср.	Выс.
6	5	7	5	6	4	5	5	5	19	23	Низ.	Ср.
7	7	7	6	8	8	8	8	8	29	31	Ср.	Ср.
8	7	8	5	9	8	8	6	7	26	32	Ср.	Выс.
9	8	10	9	10	8	8	7	8	32	36	Выс.	Выс.
10	9	10	9	10	8	9	5	7	31	36	Ср.	Выс.
11	4	6	6	7	4	4	3	3	17	20	Низ.	Ср.
12	6	6	5	6	4	4	3	3	18	19	Низ.	Низ.

Предполагалось, что чем меньше характерных для данного элемента ошибок есть у обучающегося, тем ближе техника выполнения технического приема к эталону. При этом нумерация ошибок соответствовала нумерации перечня характерных ошибок. Если испытуемый нарушает требования теста или совершает характерные ошибки (например, переступание линии или касание сетки и т. д.), тогда выполнение теста останавливается и считается по достигнутому результату [12].

После проведения теста на определение технико-тактической подготовленности обучающихся старших классов, были проанализированы результаты и выявлены характерные ошибки для каждого из элементов. Тем самым получилось, что для каждого технического элемента было выделено по 5 характерных ошибок (см. таблицу 2). В таблице указан технический элемент, ошибки присущие этому элементу и номер ошибки.

Таблица 2

Характерные ошибки для каждого технического элемента

№ тех. эл-та	Наименование технического элемента	Варианты ошибок в техники выполнения	№ ошибки
1	Передача мяча сверху двумя руками	Неправильное положение кистей рук при выполнении передачи (пальцы не раскрыты, излишне напряжены, неодинаковое расстояние между пальцами).	1
		Передача выполняется не ото лба (от груди).	2
		Прием мяча на прямых ногах.	3
		Руки после передачи выпрямляются не до конца.	4
		Неправильный выход под мяч (неправильное перемещение).	5
2	Передача мяча снизу двумя руками	Неправильное сцепление пальцев (руки жестко не фиксируются).	1
		Неправильный выход на мяч.	2
		Мяч «гуляет» по предплечью (отсутствует зрительный контроль за полетом мяча).	3
		Приём мяча одной рукой.	4
		Ноги не участвуют в выполнении передачи.	5

№ тех. эл-та	Наименование технического элемента	Варианты ошибок в техники выполнения	№ ошибки
3	Верхняя прямая подача мяча	Не точная подача мяча.	1
		Неправильный подбор мяча (мяч подбрасывается далеко вперед или за себя).	2
		Неправильное положение бьющей руки (рука согнута в локте).	3
		Неправильная ритмическая структура всего двигательного действия.	4
		Подача выполняется без подшагивания.	5
4	Нападающий удар	Неправильный выбор времени и места начала разбега.	1
		Отсутствие прыжка и напрыгивание (не с той ноги).	2
		Не точность удара.	3
		Неправильное положение кисти в момент удара.	4
		Приземление на прямые ноги.	5

Результаты исследования

После определения ошибок для каждого обучающегося, получены следующие данные, что групповой результат совершения ошибок для верхней передачи мяча составил 24 ошибки из 60 возможных, если перевести это в процентное соотношение, результат составляет 40 %. Для нижней передачи мяча группой результат 29 ошибок, в процентном соотношении 48 %. В выполнении технического элемента «верхняя подача мяча» количество ошибок составило 50 % (31). Выполнение «нападающего удара» общий показатель 53 %, это 32 ошибки при выполнении данного технического элемента. После получения результатов были выявлены уровни технико-тактической подготовленности. Выяснилось, что 8 % занимающихся имеют высокий уровень технико-тактической подготовленности, 58 % – средний и 34 % низкий уровень технико-тактической подготовленности.

Так как целью эксперимента являлось совершенствование методики обучения основным элементам волейбола, обучающихся старших классов, после изучения методических приемов, анализа полученных результатов технико-тактической подготовленности и определения характерных ошибок для каждого из элементов, были подобраны соответствующие упражнения. Данные упражнения направлены на коррекцию элемента и как следствие, для совершенствования технико-тактической подготовленности (смотри таблицу 3).

Таблица 3

Упражнения, направленные на совершенствование технико-тактической подготовленности

№	Направленность упражнений	№ ошибки	Упражнения, направленные на коррекцию ошибок каждого элемента
1	Упражнения, направленные на коррекцию ошибок верхней передачи мяча	1	Упражнение в парах. Первый стоит в стойке волейболиста для осуществления верхней передачи, второй кладёт мяч в руки первому, создавая небольшое противодействие первому при выполнении передачи.
			Упражнение с набивным мячом. В стойке волейболиста подбрасывание мяча над собой.
			Перекаты. И.п. лежа на мяче грудью, упор на пальцы рук, перекаты в стороны.
		2	Имитация передачи, локти не разведенные, большие пальцы на уровне глаз, указательные и большие пальцы образуют «треугольник».
			Передача мяча над собой, стоя на одном месте.
			Передача мяча о стенку с близкого расстояния.
		3	Бросок над собой после удара об пол, принять мяч в полу приседе.

№	Направленность упражнений	№ ошибки	Упражнения, направленные на коррекцию ошибок каждого элемента
			Упражнение в парах. Первый стоит в стойке волейболиста, для осуществления верхней передачи, второй кладёт мяч в руки первому, создавая небольшое противодействие первому при выполнении передачи, и в момент противодействия первый выполняет пружинистый присед во время передачи. Имитация выполнения верхней передачи, в правильном исходном положении.
		4	Имитация выполнения верхней передачи, с концентрацией внимания на полном выпрямлении рук в локтевом суставе. Передача мяча через сетку с фиксацией. Верхняя передача мяча над собой, с последующей ловлей мяча (руки прямые).
		5	Упражнение в парах, первый набрасывает мяч, второй выполняет подход под мяч, на полусогнутых ногах. Верхняя передача о стенку, выход под мяч, с последующей передачей над собой. Упражнение в парах об стенку, первый выполняет передачу о стенку, забегает за второго, второй в это время выполняет прием с выходом под мяч.
2	Упражнения, направленные на коррекцию ошибок нижней передачи мяча	1	Быстрое принятие сцепления пальцев, на месте, в ходьбе, в беге, с фиксацией положения. Браслеты. Сцепление рук в запястье. Выполнение нижней передачи Приемы мяча с фиксацией сцепления рук.
		2	Передачи в парах, близко-далеко. Слепой прием. Первый стоит спиной, второй набрасывает мяч, по сигналу первый разворачивается, и принимает мяч, доводя его до второго номера. Прием мяча из разных исходных положений (полуприсед, присед, сед, лежа).
		3	Имитация приема мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны). Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 2 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 0,5 м ближе, левее или правее его. В парах. Один не добрасывает мяч партнёру на 1–2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.
		4	Сцепление рук браслетом между собой, прием мяча. Прием мяча из разных положений, добегаая до мяча не расцепляя рук. Между пальцев рук, зажат лист, прием мяча, не теряя листок.
		5	Упражнение в парах, первый набрасывает мяч, второй выполняет подход под мяч, на полусогнутых ногах. Нижняя передача о стенку, выход под мяч, с последующей передачей над собой. Упражнение в парах об стенку, первый выполняет передачу о стенку, забегает за второго, второй в это время выполняет прием с выходом под мяч.
3	Упражнения, направленные на коррекцию ошибок верхней прямой подачи мяча	1	Подача в стену, в мишень. Подача в парах (партнеры стоят на боковых линиях площадки). Подача в коридор. Подачи на точность, в правую в левую часть площадки, дальние и ближние подачи, подачи в каждую из 6 зон.
		2	Подброс мяча, стоя на месте. Имитация подачи, поймать мяч, не сдвигаясь с места, прямой рукой, вытянутой вперед.

№	Направленность упражнений	№ ошибки	Упражнения, направленные на коррекцию ошибок каждого элемента
			Подброс мяча так, что мяч упал в определенную точку, обозначенную на полу.
			Шаг вперед, подброс мяча, без удара, поймать.
		3	Вынос руки по оптимальной траектории, фиксация выпрямленной руки.
			Поддача по не подвижному мячу. В парах. Первый держит мяч на нужной высоте, второй бьет по мячу.
			Переброс пластикового мяча через сетку, акцентирования внимания на выпрямлении руки
		4	Броски, подачи мяча с разворотом туловища.
			Поддача с фиксацией каждого элемента, шаг подброс, замах, удар.
			Поддачи мяча, несколько раз подряд, без остановки.
		5	Имитация подачи, выполняя подшагивание.
			Поддача мяча, обязательно заступая за линию, нарисованную на полу.
			Поддача мяча несколько раз подряд, продвигаясь ближе к сетке (обязательное передвижение вперед).
		4	Упражнения, направленные на коррекцию ошибок при выполнении нападающего удара
Слепой удар. Обучающийся стоит спиной к сетке, первый набрасывает мяч пасующему, он выполняет пас на сетку, стоящий спиной по сигналу разворачивается, и выполняет нападающий удар.			
Обозначить линию начала прыжка, выполнение имитации, а затем нападающего удара.			
2	Напрыгивание на маты, постепенно увеличивая высоту.		
	Прыжок вверх толчком двумя ногами и имитация нападающего удара.		
	Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.		
3	Бросок и нападающий удар по мишеням на стене.		
	Броски кистью и нападающий удар без прыжка по зонам.		
	Удар с прыжком с места по зонам.		
4	Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья.		
	Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5 м).		
	Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.		
5	Прыжок с имитацией нападающего удара, приземление с фиксацией полуприседа.		
	Выпрыгивания с набивным мячом, с фиксацией полуприседа.		
	Спрыгивание с тумбы, гимнастических матов, с фиксацией полуприседа.		

С учетом технических ошибок, которые выполняют занимающиеся, были разработаны индивидуальные комплексы с акцентом на индивидуальные ошибки. В течении месяца обучающиеся 11 класса занимались по индивидуальным комплексам, после закрепляли результат в игровой деятельности. По окончании эксперимента, проведены контрольные испытания технико-тактической подготовленности и получены следующие данные, групповой результат совершения ошибок для верхней передачи мяча составил 13 ошибок из 60 возможных, если сравнить с результатами до эксперимента, получается на 11 ошибок меньше стали выполнять обучающиеся. Для нижней передачи мяча групповой результат стал на 14 ошибок меньше, то есть 15 ошибок из 60 возможных, при техническом элементе «верхняя подача мяча»

количество ошибок стало после эксперимента 27, на 4 меньше, чем до эксперимента, при выполнении нападающего удара группой результат совершения ошибок 24 на 8 ошибок меньше чем результат до эксперимента, процентное соотношение полученных результатов наглядно представлен на рисунке 1. Ошибки верхней передачи сократились на 18 %, процент ошибок нижней передачи сократился на 23 %, при подаче мяча процент ошибки сократился на 5 %, и при выполнении нападающего удара ошибки сократились на 13 %.

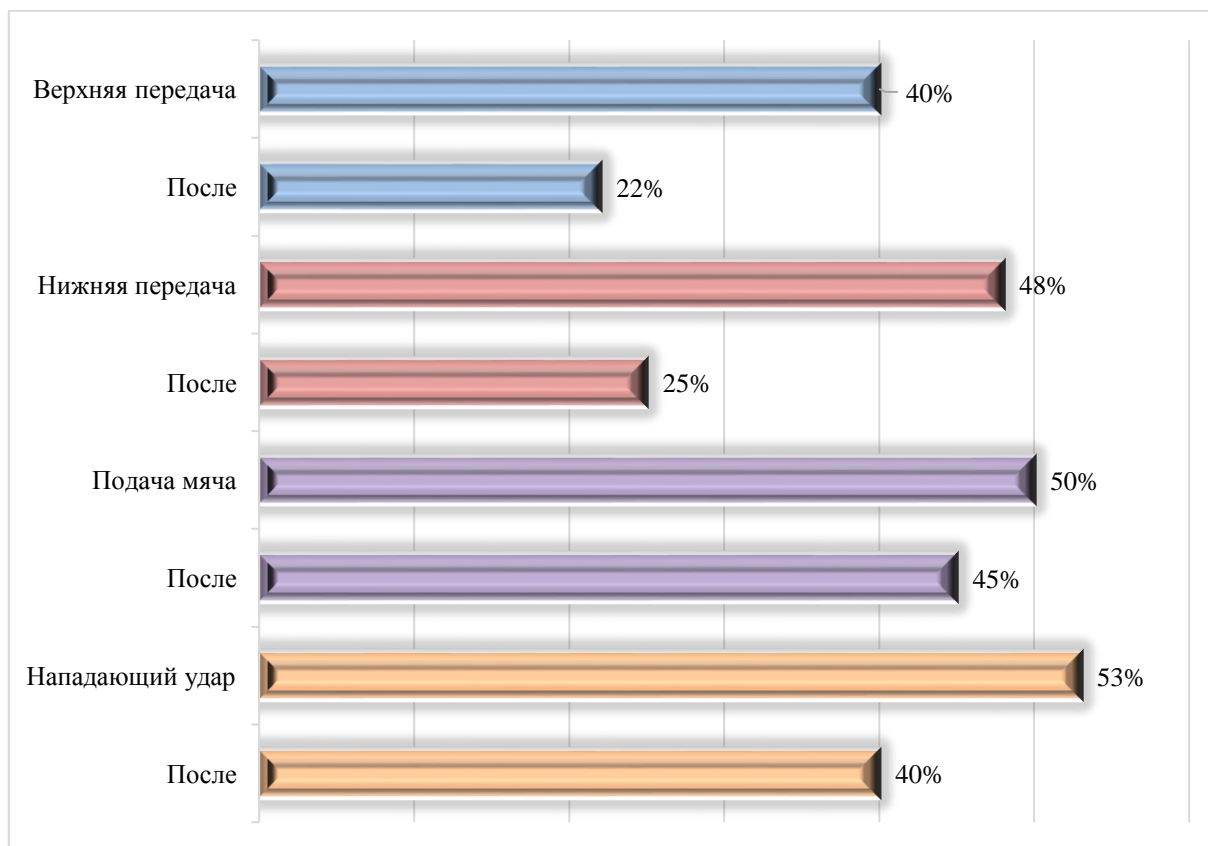


Рисунок 1. Показатели ошибок в динамике при выполнении технических элементов, до и после эксперимента (%) (составлено автором)

После анализа всех результатов, можно сделать вывод, что количество совершения ошибок всех элементов снизился- общее количество возможных ошибок 60 в каждом элементе, т. е. с четырех элементов (верхняя передача мяча, нижняя передача мяча, верхняя подача, нападающий удар) 240 ошибок, в начале исследования общая сумма совершаемых ошибок составляла 116, после проведения эксперимента 79 ошибок, если разбирать более детально, то у 83 % обучающихся снилось количество общих ошибок верхней передачи мяча, и только у 17 % учеников сохранилось количество ошибок до и после эксперимента. В техническом элементе «передача мяча снизу двумя руками», количество совершенных ошибок уменьшилось у всех обучающихся, у 17 % учеников после проведения эксперимента количество ошибок стало равное нулю. В техническом элементе «верхняя прямая подача мяча» количество совершаемых ошибок снилось у 25 % учеников, т. к. для совершенствования этого элемента необходимо уделять больше времени и это один из элементов, который сложно поддается переучиванию. Анализируя результаты технического элемента нападающий удар, выяснилось, что 50 % учеников количество ошибок стало меньше, и у 50 % учеников показатели остались такие же, это связано с тем, что нападающий удар – один из сложнейших элементов волейбола и требуется более тщательной тренировки для его совершенствования.

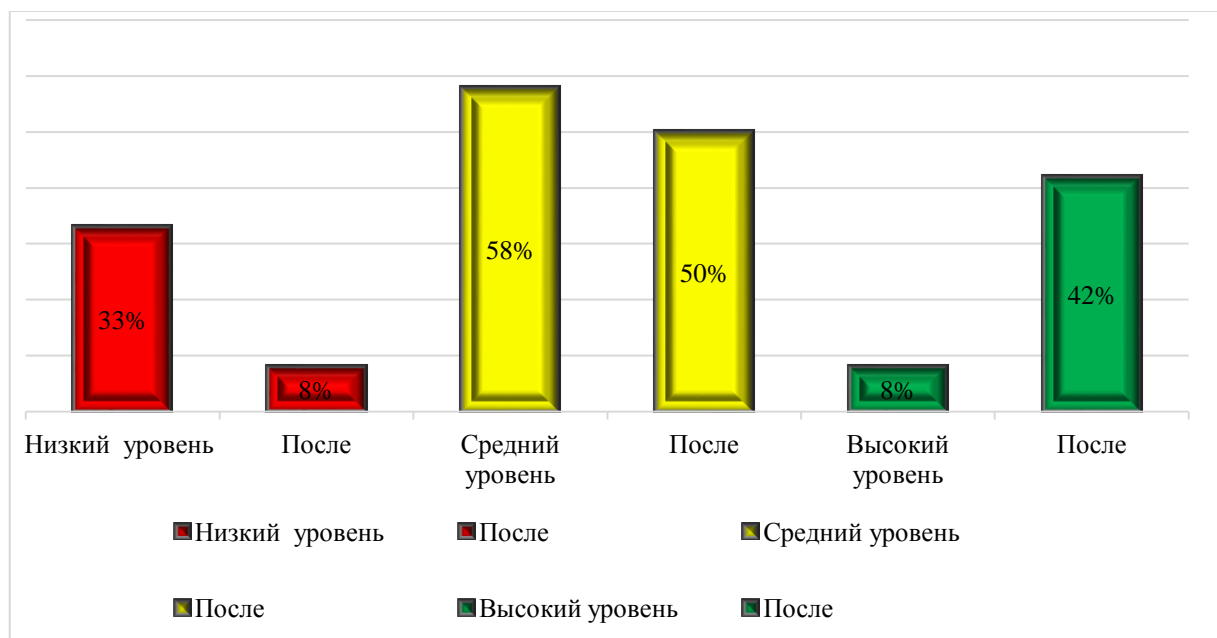


Рисунок 2. Показатели уровней технической подготовленности, в волейболе обучающихся в старших классах (%) (составлено автором)

На рисунке 2 отражен анализ полученных данных, очевидно, что уровень высокой подготовленности с 8 % поднялся до 42 %, разница в показателях составила 34 %, низкий уровень с 34 % снизился до 8 %, что составило разницу в 26 %, а показатель среднего уровня технической подготовленности снизился с 58 % до 50 %, разница этого показателя составила 8 %.

Заключение

Таким образом, в результате проведения исследования было выявлено, что внедрение в образовательный процесс упражнений, направленных на совершенствование технической подготовки в волейболе, а также использование индивидуального метода, способствовали совершенствованию уровней технической подготовленности. Это подтверждают результаты контрольных испытаний технической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: АКАДЕМА, 2010. – 450 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 200 с.
3. Кириллова О.В. Обучение технике передачи мяча в волейболе // Спорт в школе. – 2008. – № 8. – С. 18–19.
4. Кухоткин В.М. Волейбол в IX–XI классах // Физкультура и спорт. – 1991. – №3. – С. 13–16.
5. Чехов О.Н. Основы волейбола. – М.: Просвещение, 2006. – 305с.
6. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика. – М.: Спорт, 2017. – 320 с.
7. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 567 с.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
9. Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В.А. Теория и методика спортивных игр. – М.: Академия, 2014. – 464 с.
10. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Академия, 2001. – 176 с.
11. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Влияние личностно-ориентированной технологии на совершенствование профессионального образования в области физической культуры и спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3(133). – С. 193–197.
12. Русаков А.А., Кулешова О.В. Контроль и оценка успеваемости по физической культуре в старших классах общеобразовательной школы // Педагогический ИМИДЖ. – 2018. Т.40. – №3. – С. 119–125.

Pruzhinina Marina Viktorovna

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: 954959@bk.ru

Pruzhinin Konstantin Nikolayevich

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: 990003@bk.ru

Bogatova Irina Ivanovna

Irkutsk state university, Irkutsk, Russia
E-mail: bogatovaii@mail.ru

Technologies for improving technical training in volleyball for high school students

Abstract. The modern educational process in physical education at school is complex and diverse. It includes various types of training, selection, planning, as well as other components that determine the training of students and the effectiveness of training.

In the educational process of physical education, volleyball is one of the main means of general physical training for senior students. This section of the school curriculum requires students to have a sufficient level of physical fitness, such motor activity involves a lot of sudden, quick and sharp movements, jumps, falls. Therefore, students should have a good reaction, jumping ability, speed of movement on the site and other qualities in their various combinations. The systematic development of physical qualities contributes to the successful mastery of the techniques of the game and tactical interactions.

General preparedness in volleyball reflects the integrated development of muscle groups. This preparedness is formed as a result of using various methods and tools and is the foundation for special training. Experts recommend focusing and including exercises aimed at increasing the strength of the extensors and flexors of those limbs that are least developed in students. The content of the technique of playing volleyball has a complex structure and includes groups of elements that reflect the content of the technique of attack and defense, which are interrelated and the transition from attack to defense occurs almost immediately in the process of each ball. Simulation, preparatory and leading exercises in mastering the technique of playing volleyball occupy a key place.

Since volleyball is a technically difficult sport, special training and a large number of repetitions of the execution of individual elements are necessary for the successful development of individual elements of the game.

The exercises presented in the article aimed at improving the technical and tactical preparedness will be relevant in the work of physical education teachers and additional education teachers.

Keywords: technical and tactical preparedness; high school students; characteristic mistakes