

ВОЛЕЙБОЛ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Учебник для высших учебных заведений
физической культуры и спорта



Издательство «СПОРТ»
Москва • 2016

ББК 75.569
В 67

Художник Е. Ильин

Рецензенты:

М. М. Шестаков, доктор пед. наук, профессор, зав. кафедрой теории, истории и методики физической культуры Кубанского ГУФКСТ;
А. В. Тертычный, кандидат пед. наук, доцент НГТУ, тренер-консультант отделения волейбола МБОУ ДОД г. Новосибирска

В 67 **Волейбол: теория и практика.** Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарева/ – М.: Спорт, 2016. – с. 456, ил.

ISBN 978-5-9906734-7-2

Учебник по теории и практике волейбола, написанный коллективом авторов, представляет собой образец учебно-методической литературы нового поколения, отражающей современные достижения в данном виде спорта. В книге предложена продуктивная методика обучения, в основу которой положены идеи программированного обучения и «опорные модели» игровых приемов. Большое внимание уделено психолого-педагогическим аспектам волейбола.

ББК 75.569

ISBN 978-5-9906734-7-2

© Колл. авторов под редакцией В. Рыцарева, 2016
© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие авторов	3	2.4.1. Профессиональные способности и качества тренера	23
Раздел 1.		2.4.2. Личностные качества и способности тренера	29
Введение.		2.4.3. Краткая характеристика успешного современного тренера в игровых видах спорта	37
Общие аспекты волейбола. Особенности современного этапа развития	5	Глава 3.	
Глава 1.		Основные проблемы теории и практики современного волейбола	40
История возникновения и развития волейбола.....	5	Раздел 2.	
1.1. Зарождение и развитие игры в мире	5	Содержание деятельности волейболистов	47
1.2. Развитие волейбола в СССР и России	11	Глава 4.	
Глава 2.		Общая характеристика игровой деятельности	47
Введение в специализацию	15	Глава 5.	
2.1. Волейбол в системе физического воспитания	15	Техника игры. Основные условия эффективного решения двигательных задач волейболистов	50
2.2. Волейбол как учебная дисциплина высшего профессионального образования».....	16	5.1. Концепция биомашин как основа для разработки эффективной техники спортивных движений	50
2.3. Принципы обучения профессии.....	17	5.1.1. Основы концепции биомашин.....	52
2.4. Требования к специалисту (личность тренера)	22		

5.1.2. Принципы оптимальной машины	53
5.2. Атакующие удары	57
5.3. Прыжки	77
5.4. Стойки и перемещения, остановки.....	85
5.4.1. Стойки	85
5.4.2. Перемещения	86
5.4.3. Остановки	94
5.5. Передачи мяча	95
5.5.1. Нижние передачи	96
5.5.2. Верхние передачи.....	98
5.6. Блокирование	109
5.7. Игра в защите в поле и страховка.....	115
5.7.1. Характеристика игры в защите в современном волейболе.....	115
5.7.2. Основные условия эффективного решения двигательных задач при игре в защите	116
5.8. Подачи	125
5.9. Прием подач	128

Глава 6. Физические качества волейболистов.....130

6.1. Виды физических качеств	130
6.2. Природа физических качеств..	131

Глава 7. Тактика и стратегия игры в волейбол.....135

7.1. Тактика игры в нападении	135
-------------------------------------	-----

7.1.1. Тактика атакующих действий	135
7.1.2. Тактика подач.....	147
7.2. Тактика игры в защите.....	149
7.2.1. Тактика приема нападающих ударов	149
7.2.2. Тактика приема подач	161
7.2.3. Тактика страховки нападающих	164
7.3. Тактика повторных и переходных действий.....	165
7.3.1. Повторные тактические действия...165	
7.3.2. Переходные тактические действия	165
7.4. Стратегия игры.....	167

Глава 8. Психология игровой деятельности

8.1. Психологическая структура личности игрока	168
8.2. Психологические особенности игроков различных амплуа	171
8.3. Социально-психологическая структура команды.....	182

Раздел 3. Основы подготовки волейболистов.....190

Глава 9. Методика начального обучения техничко-тактическим действиям	191
-----------------------------------------------------------------------------------------------	------------

9.1. Общие принципы и подходы	194
9.2. Структура и методика проведения тренировочных занятий	205
9.3. Методика обучения стойкам ...	210
9.4. Методика обучения перемещениям и остановкам	212
9.5. Методика обучения прыжкам .	213
9.6. Методика обучения передачам снизу	217
9.7. Методика обучения передачам сверху	219
9.8. Методика обучения подачам...	226
9.9. Методика обучения атакующим приемам	229
9.10. Методика обучения приемам игры в защите	243
9.11. Методика обучения блокированию	253
9.12. Методика обучения приему подач	256

Глава 10. Основы спортивной тренировки	258
---------------------------------------------------------------	------------

Глава 11. Физическая подготовка	261
11.1. Основы методики физической подготовки	261
11.2. Использование подвижных игр в занятиях волейболом	268
11.3. Игровые и соревновательные упражнения по ФП	272

Глава 12. Техническая подготовка	277
---------------------------------------------------------	------------

Глава 13. Тактическая подготовка	279
---------------------------------------------------------	------------

13.1. Основы методики тактической подготовки	279
----------------------------------------------------	-----

13.2. Методические приемы и упражнения тактической направленности	289
-------------------------------------------------------------------------	-----

Глава 14. Психологические аспекты подготовки	293
---------------------------------------------------------------------	------------

14.1. Формирование характера игроков с психологией победителя	293
---------------------------------------------------------------------	-----

14.2. Управление стрессовым состоянием игроков	306
------------------------------------------------------	-----

14.3. Психологические аспекты управления командой	314
---------------------------------------------------------	-----

Глава 15. Педагогические аспекты подготовки волейболистов	323
----------------------------------------------------------------------------------	------------

Глава 16. Другие виды подготовки	340
---------------------------------------------------------	------------

16.1. Интегральная подготовка	340
-------------------------------------	-----

16.2. Игровая подготовка	341
--------------------------------	-----

16.3. Соревновательная подготовка	341
-----------------------------------------	-----

16.4. Теоретическая подготовка	342
-------------------------------------	-----

Глава 17.
Управление процессом подготовки
волейболистов.....344

17.1. Краткие основы теории
управления344

17.2. Планирование и контроль
процесса подготовки344

17.3. Организация и проведение
учебно-тренировочных сборов357

17.4. Медицинское обеспечение
процесса подготовки362

17.5. Научное обеспечение
тренировочного процесса364

17.6. Руководство спортивными
организациями364

Глава 18.
Особенности подготовки
волейболистов различной
квалификации371

18.1. Особенности методики
подготовки юных игроков371

18.2. Особенности работы
с командами волейболистов-
разрядников381

18.3. Тренировочная работа
с командами мастеров381

18.4. Особенности подготовки
сборных команд382

Глава 19.
Места для занятий волейболом,
инвентарь, тренажеры,
дополнительное оборудование ..385

Раздел 4.
Организация и судейство
соревнований.....390

Глава 20.
Организация и проведение
соревнований390

Глава 21.
Методика судейства394

Раздел 5.
Пляжный волейбол
(В. В. Костюков)396

Глава 22.
Возникновение и развитие
пляжного волейбола
(О. Н. Костюкова)396

22.1. Развитие пляжного волейбола
в мире396

22.2. Развитие пляжного волейбола
в России399

Глава 23.
Особенности игры
в пляжный волейбол и факторы,
определяющие ее эффективность
(С. В. Ребров).....401

Глава 24.
Техника, тактика, тренировка
игровых действий
(В. И. Родионов).....402

Глава 25.
Основы подготовки спортсменов
пляжного волейбола
(В. В. Костюков).....407

25.1. Многолетняя подготовка
(В. В. Костюков)407

25.2. Олимпийские циклы
(В. В. Нирка)407

25.3. Годичная подготовка
(В. В. Костюков)410

25.4. Мезо- и микроциклы
(Х. К. Мааев).....413

25.5. Тренировочные занятия
(К. А. Дашаев).....417

25.6. Тренировочные упражнения
с мячом (Т. А. Злищева).....420

Глава 26.
Основные
правила соревнований
и особенности
систем розыгрыша
(Р. Н. Николенко)432

Раздел 6.
Научно-исследовательская
и методическая работа ...436

Глава 27.
Научные проблемы развития
волейбола436

Глава 28.
Подготовка выпускных
квалификационных работ
и магистерских диссертаций
студентов440

28.1. Выбор темы440

28.2. Цель и задачи
исследования440

28.3. Методы исследования441

28.4. Сбор и обработка данных
исследования441

28.5. Оформление работы442

Рекомендуемая
литература444