

Утверждено и рекомендовано к изданию  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания РГУФКСМиТ  
Протокол № 8 от 28 апреля 2022 г.

Составители:

Белова Наталья Юрьевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики волейбола ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК);

Ефимов Алексей Сергеевич – ст. преподаватель кафедры теории и методики волейбола ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК);

Булькина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, завкафедрой теории и методики волейбола ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Рецензент:

Жийяр М. В. – доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой гандбола

ООО «Издательско-книготорговый центр «Колос-с»,

ISBN 978-5-00129-328-6

## Краткая аннотация учебного пособия

Учебное пособие содержит теоретически и методически обоснованные материалы, относящиеся к физической подготовке волейболиста, которая представляет собой воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в его игровой деятельности.

Двигательные действия в волейболе заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

В процессе обучения, данное учебное пособие, поможет самостоятельной работе студентов очной и заочной форм обучения при изучении и освоении учебного материала, относящегося к различным разделам (модулям) рабочих программ дисциплин, реализуемым кафедрой теории и методики волейбола. А именно:

- модуль 6 (2 зачетные единицы – 74 часа) «Виды подготовки в волейболе. 6.1. Физическая подготовка в волейболе» в рабочей программе дисциплины «Б1.О.32 Теория и методика волейбола»;

- модуль 6 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Средства и методы физической подготовки в волейболе» рабочей программе дисциплины «Б1.В.09 Спортивно-педагогическое совершенствование»;

- модуль 4 «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий. 4.1 Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности. 4.2 Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта. в рабочей программе дисциплины «Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»;

- модуль 24 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Виды подготовки волейболистов» в рабочей программе дисциплины «Б1.О.21 – Теория и

методика избранного вида спорта (волейбол)»;

- раздел 3 «Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе» в рабочей программе дисциплины Б1.О.33 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности Б1.О.33.06 Волейбол».

Учебное пособие предназначено для студентов физкультурных вузов, тренеров СШОР, специалистов в области волейбола и игроков.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. БИОМЕХАНИКА: ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ МЕХАНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОПИСАНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА. ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ЛОКОМОЦИИ, БРОСКАХ И УДАРАХ.....	7
1.1. Основные понятия механики.....	7
1.2. Механические категории, описывающие движение.....	11
1.3. Движения без перемены места и локомоции.....	14
1.4. Биомеханический анализ.....	17
Задания к теме для самоконтроля.....	25
2. ОСНОВЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ.....	26
Введение.....	26
2.1. Силовая подготовка как основная составляющая движений волейболиста.....	26
2.2. Преимущества силовой тренировки.....	27
2.3. Факторы, определяющие силовые способности человека.....	31
2.4. Типы мышечных сокращений.....	33
2.5. Методы, применяемые для развития силовых качеств.....	34
Задания к теме для самоконтроля.....	35
3. ПРЫГУЧЕСТЬ И ПРЫЖКОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ.....	36
Введение.....	36
3.1. Средства развития прыгучести.....	38
3.2. Тренировочный объем прыжков.....	44
3.3. Методы прыжковой подготовки.....	48
3.4. Параметры физической нагрузки.....	49
3.5. Контроль уровня развития прыгучести и прыжковой выносливости.....	54
Задания к теме для самоконтроля.....	57
4. ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	58
Введение.....	58
4.1. Формы проявления быстроты в волейболе.....	59

4.2. Факторы, влияющие на проявление быстроты.....	61
4.3. Воспитание быстроты реакции на движущейся объект.....	62
4.4. Воспитание быстроты реакции выбора.....	63
4.5. Воспитание быстроты перемещений.....	64
4.6. Воспитание скоростной выносливости.....	69
Задания к теме для самоконтроля .....	70
<b>5. ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЕ.....</b>	<b>71</b>
Введение.....	71
5.1. Гибкость как физическое качество.....	71
5.2. Методика воспитания гибкости.....	72
5.3. Средства воспитания гибкости.....	73
Задания к теме для самоконтроля.....	85
<b>6. ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ.....</b>	<b>86</b>
Введение.....	86
6.1. Ловкость волейболиста.....	86
6.2. Формы проявления координационных способностей волейболиста.....	88
6.3. Принципы подбора средств воспитания ловкости волейболистов.....	90
Задания к теме для самоконтроля.....	94
Список литературы.....	95