

УДК 766/799
ББК 75.569
Г93

Рецензенты:

Ю. Д. Железняк – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России и СССР, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета;

С. В. Легоньков – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

Губа В. П., Родин А. В.

Г93 Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст] : учебн. пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – М. : Советский спорт, 2009. – 164 с.

ISBN 978-5-9718-0378-2

В учебном пособии излагаются теоретико-методические основы волейбола, его роль и место в системе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, раскрывается сущность теоретического и учебно-методического обеспечения системы подготовки студентов в спортивном клубе.

Учебное пособие может быть полезно преподавателям и тренерам высших учебных заведений нефизкультурного профиля при проведении учебных и факультативных занятий, а также для самостоятельной теоретической подготовки студентов и при написании рефератов по истории вида спорта, отбору в сборные команды вуза, технике и тактике игры, физической подготовке, педагогическому контролю.

Данное издание может оказать помощь студентам и аспирантам высших учебных заведений физкультурного профиля в расширении теоретической и практической базы.

**УДК 766/799
ББК 75.569**

© Губа В. П., Родин А. В., 2009
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2009

ISBN 978-5-9718-0378-2

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее учебное пособие освещает все разделы учебной программы по волейболу для студентов высших нефизкультурных учебных заведений. Методологической основой написания данного учебного пособия явились положения программы; теория и методика, а также практика современного волейбола; собственные материалы исследования авторов; запросы общества в данном виде спорта.

Программа по физической культуре для студентов высших нефизкультурных учебных заведений предусматривает изучение раздела «волейбол» в рамках предмета, а также в ходе факультативных занятий. В процессе обучения студенты приобретают теоретические и практические знания, умения и навыки владения техникой и тактикой игры, изучают критерии спортивного отбора для формирования команд любителей, достигают определенного уровня развития физических качеств, необходимых для ведения игры, а также постигают основы правил судейства игры.

Теория, методика и практика игры подразумевают овладение техникой и тактикой нападения и защиты, использование изучаемых технических элементов в игре, а также овладение основами обучения и совершенствования техники и тактики с целью популяризации игры в студенческих кругах.

Собственные исследования авторов раскрывают новый биомеханический подход при овладении техникой игры как единой системы движения человека.

Изменение правил игры позволило волейболу выйти на одно из первых мест по зрелищности среди спортивных игр. В связи с этим в пособии раскрыты основы правил судейства соревнований для более осмысленного и тонкого понимания игры, а также овладения навыками судейства в студенческой среде.

Пособие окажет неоценимую помощь (раскрывая структуру и смысл игры) студентам в подготовке к теоретическому зачету по физической культуре, а также для написания рефератов по разделу «волейбол».

Введение	3
Глава 1. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ И СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО КЛУБА	4
1.1. Сущность студенческого спорта, его педагогические и организационные особенности	4
1.2. Условия и особенности создания спортивных клубов на базе высших учебных заведений	9
1.3. Правовая и программно-нормативная база создания и управления спортивным клубом	14
Глава 2. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК	19
2.1. Возникновение и развитие волейбола	19
2.2. Развитие волейбола в СССР и России	25
Глава 3. ВОЛЕЙБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ	29
3.1. Программные требования по волейболу	29
3.2. Основные понятия и терминология	31
3.3. Оздоровительное влияние волейбола на организм человека	34
Глава 4. КРИТЕРИИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ- ЛЮБИТЕЛЕЙ	37
4.1. Особенности спортивного отбора при комплектовании любительских команд	37
4.2. Особенности спортивного отбора по морфометрическим признакам	39
4.3. Особенности спортивного отбора по признакам физической и технической подготовленности	41
Глава 5. ТЕХНИКА ИГРЫ И ЕЕ КЛАССИФИКАЦИЯ	44
5.1. Основные положения	44
5.2. Техника нападения	45
5.3. Техника защиты	54

Глава 6. ТАКТИКА ИГРЫ И ЕЕ КЛАССИФИКАЦИЯ	58
6.1. Основные положения	58
6.2. Тактика нападения	58
6.3. Тактика защиты	69
Глава 7. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ	82
7.1. Основные положения	82
7.2. Обучение техническим приемам нападения	85
7.3. Обучение техническим приемам защиты	90
Глава 8. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ИГРЫ	94
8.1. Основные положения	94
8.2. Обучение тактическим действиям в нападении	96
8.3. Обучение тактическим действиям в защите	102
Глава 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	109
9.1. Основные положения	109
9.2. Общая физическая подготовка	109
9.3. Специальная физическая подготовка	114
Глава 10. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	124
10.1. Основные формы и методы педагогического контроля	124
10.2. Значение и виды педагогического учета в спортивной деятельности	128
Глава 11. ОСНОВЫ ОФИЦИАЛЬНЫХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ ПРАВИЛ	131
11.1. Содержание игры	131
11.2. Судьи, их обязанности и официальные сигналы	139
Приложение 1. Игровая площадка	143
Приложение 2. Эскиз сетки	144
Приложение 3. Жесты судьи	145
Приложение 4. Единая всероссийская спортивная классификация. 2006–2009 (летние виды спорта). Раздел ВОЛЕЙБОЛ	150
Литература	156