

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Г. С. Лалаков;
кандидат педагогических наук, доцент Е. Г. Бабушкин.

Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие /
А. А. Гераськин [и др.]. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 280 с.

В учебном пособии содержатся материалы, раскрывающие особенности техники игры и методики обучения технике с позиций теории, систем и системного подхода использования теории деятельности и деятельностного подхода к подготовке волейболистов. При подготовке издания обобщён опыт обучения основам техники игры ведущих специалистов волейбола, использован научный и педагогический опыт кафедры теории и методики спортивных игр СибГУФК, спортивный, педагогический и научный опыт авторов работы.

Пособие предназначено для тренеров, студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта (волейбол)» по дисциплине «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности».

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014

Напечатано в авторской редакции
Компьютерная вёрстка Т. М. Казаковой

Подписано в печать 30.06.2014. Формат 60 × 84 1/16.
Объём 10,5 уч.-изд. л. Тираж 100 экз. Заказ 99.

Издательство СибГУФК.
644009, г. Омск, ул. Масленникова, 148.

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. О современной системе подготовки в спортивных играх.....	6
Глава 2. Техническая подготовка как часть общей системы подготовки волейболистов	12
Глава 3. Классификация техники игры. Последовательность изучения технических приёмов и способов их выполнения	24
Глава 4. Формирование мотивации волейболистов к освоению приёмов техники игры	31
Глава 5. Основы формирования двигательных умений и навыков волейболистов.....	38
5.1. Понятие об умениях и двигательных навыках.....	38
5.2. Особенности процесса формирования умений и навыков волейболистов	40
5.3. Роль физической подготовки в освоении техники игры	42
5.4. Стандартная модель изучения технического приёма	49
5.5. Характерные ошибки в технике игры волейболистов и способы их устранения	54
5.6. Педагогический контроль состояния технической подготовленности волейболистов	60
5.7. Примерная программа обучения техническому приёму	67

Глава 6. Особенности обучения технике стоек, перемещений, передач и подач	76
6.1. Разучивание техники стоек и перемещений.....	76
6.2. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.....	89
6.3. Обучение приёму–передаче мяча двумя руками снизу.....	102
6.4. Обучение приёму мяча сверху с падением–перекатом на спину и на бедро-спину.....	108
6.5. Обучение приёму мяча с падением–перекатом на руки-грудь	116
6.6. Обучение технике выполнения подач мяча	124
Глава 7. Обучение технике выполнения нападающих ударов	146
Глава 8. Обучение технике одиночного и группового блокирования	166
8.1. Обучение технике выполнения одиночного блокирования	168
8.2. Обучение технике группового блокирования	176
Глава 9. Примерные конспекты практических занятий по технической подготовке волейболистов	187
Библиографический список	274
Рекомендуемая литература	277