

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

**С. В. Новожилова, Л. Е. Малахова,
А. В. Трофимов, А. В. Борисов**

Акробатика в технической подготовке волейболистов

Учебное пособие

Рекомендовано

*Учебно-методическим объединением по образованию
в области физической культуры и спорта в качестве
учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по специальности
032101.65 Физическая культура и спорт*

Ярославль 2011

УДК 796
ББК Ч 515.69я73
Н 74

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2010/2011 учебного года*

Рецензенты:

С. Ф. Бурухин, доктор педагогических наук, профессор, заведующий
кафедрой гимнастики ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;
кафедра физического воспитания ЯГПУ им. К. Д. Ушинского

Новожилова, С. В. Акробатика в технической подготовке во-
лейболисток: учеб. пособие / С. В. Новожилова, Л. Е. Малахова,
Н 74 А. В. Трофимов, А. В. Борисов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидо-
ва. – Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 128 с.
ISBN 978-5-8397-0779-5

Предназначено для студентов, обучающихся по всем спе-
циальностям (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ),
очной формы обучения; будет полезно студентам, обучающим-
ся по специальности «Волейбол», спортивным группам центров
дополнительного образования, ДЮСШ, сборным командам
спортивных клубов и просто желающим научиться играть в во-
лейбол.

УДК 796
ББК Ч 515.69я73

ISBN 978-5-8397-0779-5

© Ярославский государственный
университет им. П. Г. Демидова,
2011

Оглавление

Предисловие	3
Введение	6
Глава 1. Теоретико-методологические основы подготовки волейболисток	12
1.1. Современные методы и средства технической подготовки волейболисток.....	12
1.2. Развитие двигательно-координационных способностей.....	22
Контрольные вопросы	35
Глава 2. Акробатическая подготовка волейболисток. Методика обучения.....	36
2.1. Методика обучения подготовительным акробатическим упражнениям	36
2.2. Методика обучения волейболисток специальным акробатическим упражнениям	57
2.3. Методика обучения акробатическим упражнениям для совершенствования ловкости и ориентировки в пространстве	65
2.4. Примерные упражнения для разминки.....	76
2.5. Парная акробатика волейболисток.....	81
2.6. Акробатическая подготовка волейболисток на берегу реки и на воде.....	90
2.7. Подготовка мест занятий и инвентаря.....	95
Контрольные вопросы	96
Глава 3. Формы построения занятий, планирование и контроль (методические указания)	97
3.1. Примерная последовательность обучения акробатическим упражнениям	97
3.2. Примерные планы занятий по акробатической подготовке волейболисток (на отдельное занятие и на месяц).....	100

3.3. Авторская разработка комплексов акробатических упражнений для волейболисток	104
3.4. Методы и критерии оценки развития координационных способностей.....	108
3.5. Комплекс мероприятий по предупреждению травматизма.....	115
Выводы.....	116
Контрольные вопросы	117
Литература	118
Приложение. Протокол игры	125