

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 биомашинны как основа для разработки эффективной техники спортивных движений	50
2.3. Принципы обучения профессии	17	5.1.1. Основы концепции биомашинны	52
2.4. Требования к специалисту (личность тренера)	22		

5.1.2. Принципы оптимальной машины	53	7.1.1. Тактика атакующих действий	135
5.2. Атакующие удары	57	7.1.2. Тактика подач	147
5.3. Прыжки	77	7.2. Тактика игры в защите	149
5.4. Стойки и перемещения, остановки	85	7.2.1. Тактика приема нападающих ударов	149
5.4.1. Стойки	85	7.2.2. Тактика приема подач	161
5.4.2. Перемещения	86	7.2.3. Тактика страховки нападающих	164
5.4.3. Остановки	94	7.3. Тактика повторных и переходных действий	165
5.5. Передачи мяча	95	7.3.1. Повторные тактические действия	165
5.5.1. Нижние передачи	96	7.3.2. Переходные тактические действия	165
5.5.2. Верхние передачи	98	7.4. Стратегия игры	167
5.6. Блокирование	109	Глава 8.	
5.7. Игра в защите в поле и страховка	115	Психология игровой деятельности	168
5.7.1. Характеристика игры в защите в современном волейболе	115	8.1. Психологическая структура личности игрока	168
5.7.2. Основные условия эффективного решения двигательных задач при игре в защите	116	8.2. Психологические особенности игроков различных амплуа	171
5.8. Подачи	125	8.3. Социально-психологическая структура команды	182
5.9. Прием подач	128	Раздел 3.	
Глава 6.		Основы подготовки волейболистов	190
Физические качества волейболистов	130	Глава 9.	
6.1. Виды физических качеств	130	Методика начального обучения технико-тактическим действиям	191
6.2. Природа физических качеств	131		
Глава 7.			
Тактика и стратегия игры в волейбол	135		
7.1. Тактика игры в нападении	135		

9.1. Общие принципы и подходы.....194	Глава 12.
9.2. Структура и методика проведения тренировочных занятий.....205	Техническая подготовка277
9.3. Методика обучения стойкам ...210	Глава 13.
9.4. Методика обучения перемещениям и остановкам.....212	Тактическая подготовка279
9.5. Методика обучения прыжкам .213	13.1. Основы методики тактической подготовки.....279
9.6. Методика обучения передачам снизу217	13.2. Методические приемы и упражнения тактической направленности289
9.7. Методика обучения передачам сверху219	Глава 14.
9.8. Методика обучения подачам...226	Психологические аспекты подготовки293
9.9. Методика обучения атакующим приемам.....229	14.1. Формирование характера игроков с психологией победителя293
9.10. Методика обучения приемам игры в защите243	14.2. Управление стрессовым состоянием игроков306
9.11. Методика обучения блокированию253	14.3. Психологические аспекты управления командой314
9.12. Методика обучения приему подач.....256	Глава 15.
Глава 10.	Педагогические аспекты подготовки волейболистов.....323
Основы спортивной тренировки.....258	Глава 16.
Глава 11.	Другие виды подготовки340
Физическая подготовка.....261	16.1. Интегральная подготовка.....340
11.1. Основы методики физической подготовки.....261	16.2. Игровая подготовка341
11.2. Использование подвижных игр в занятиях волейболом.....268	16.3. Соревновательная подготовка.....341
11.3. Игровые и соревновательные упражнения по ФП272	16.4. Теоретическая подготовка342

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 сборов.....357

17.4. Медицинское обеспечение
процесса подготовки362

17.5. Научное обеспечение
тренировочного процесса364

17.6. Руководство спортивными
организациями.....364

Глава 18.
Особенности подготовки
волейболистов различной
квалификации371

18.1. Особенности методики
подготовки юных игроков.....371

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