

ББК 75.569,1я73  
Г 962

Рецензенты:

канд. пед. наук, доцент *А.П. Кизько*  
заслуженный тренер России по волейболу *В.И. Барабанов*

Работа подготовлена на кафедре физического воспитания

**Гусева М.А.**

Г 962 Физическая культура. Волейбол: учебное пособие / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. – 80 с.

ISBN 978-5-7782-3932-6

В работе изложены основные технические приемы игры в волейбол и методика обучения игре в целом.

Учебное пособие направлено на активацию самостоятельной работы студентов как одной из ключевых форм приобретения умений и навыков, в частности обучение технике волейбольных элементов и ее совершенствование. Приводятся упражнения, необходимые для проведения учебных занятий на отделении «Спортивные игры. Волейбол». Затронуты вопросы контроля и самоконтроля – важнейшего компонента, обеспечивающего эффективность процесса занятий физическими упражнениями.

Предназначено для студентов очной и заочной форм обучения I–IV курсов всех специальностей, а также будет полезно любителям волейбола для самостоятельного изучения технических приемов.

ББК 75.569,1я73

ISBN 978-5-7782-3932-6

© Гусева М.А., Герасимов К.А.,  
Климов В.М., 2019  
© Новосибирский государственный  
технический университет, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
1. Волейбол как олимпийский вид спорта .....	7
1.1. История развития волейбола .....	7
1.2. Волейбол в России .....	9
1.3. Основные направления волейбола .....	11
Контрольные вопросы .....	13
2. Волейбол как средство физического воспитания студентов вуза .....	14
Контрольные вопросы .....	20
3. Общая характеристика игры в волейбол .....	21
3.1. Элементы, определяющие игру в волейбол .....	21
3.2. Правила игры .....	25
Контрольные вопросы .....	29
4. Методика обучения техническим элементам волейбола .....	30
4.1. Технические элементы .....	32
Стойки и перемещения .....	33
4.2. Техника верхней передачи .....	36
4.2.1. Методика обучения передаче мяча двумя руками сверху .....	36
4.2.2. Упражнения для обучения верхней передаче и ее совершенствования .....	40
4.3. Техника нижней передачи и приема мяча снизу .....	42
4.3.1. Методика обучения приему мяча снизу .....	43
4.3.2. Упражнения для обучения нижней передаче, приему мяча снизу и их совершенствования .....	46
4.4. Техника подачи (ввод мяча в игру) .....	47
4.4.1. Методика обучения подаче .....	48
4.4.2. Упражнения для обучения технике подачи и ее совершенствования .....	53

4.5. Техника нападающего удара – атака .....	54
4.5.1. Методика обучения нападающему удару .....	54
4.5.2. Упражнения для обучения технике нападающего удара и ее совершенствования .....	58
4.6. Техника блокирования .....	59
4.6.1. Методика обучения блокированию .....	59
4.6.2. Упражнения для обучения технике блокирования и ее со- вершенствования .....	61
4.7. Защитные действия .....	62
4.7.1. Методика обучения игре в защите .....	63
4.7.2. Упражнения для обучения игре в защите .....	64
Контрольные вопросы .....	64
5. Самовоспитание, контроль и самоконтроль – условия здорового об- раза жизни занимающихся волейболом .....	66
5.1. Физическое самовоспитание .....	66
5.2. Контроль при занятиях физическими упражнениями .....	67
5.3. Самоконтроль, его цели и задачи .....	69
5.3.1. Субъективные показатели самоконтроля .....	69
5.3.2. Объективные показатели самоконтроля .....	72
5.4. Простейшие методы определения функционального состояния организма занимающегося .....	75
Контрольные вопросы .....	76
Заключение. Краткие разъяснения основных положений волейбольных правил .....	77
Библиографический список .....	79