

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**К. К. Марков**

# **ТЕХНИКА СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА**

Монография

Красноярск  
СФУ  
2013

УДК 796.325  
ББК 75.569  
М266

Рецензенты:

*В. В. Пономарев*, доктор педагогических наук, профессор СибГТУ;  
*Н. В. Мезенцева*, кандидат педагогических наук, доцент СФУ

**Марков, К. К.**  
М266      Техника современного волейбола: монография / К. К. Марков. –  
Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. – 220 с.  
ISBN 978-5-7638-2841-2

Изложены теоретические и методические основы двигательного обучения в волейболе, стратегия и практические методики технической подготовки спортсменов. Приведены временные параметры и содержательные характеристики соревновательной деятельности игроков, служащие обоснованием технической подготовки. Рассмотрены основные виды технических приемов в современном волейболе, механика движений и биомеханические варианты двигательных действий игроков. Описаны ключевые точки технических приемов, даны практические методики обучения технике, разнообразный иллюстративный материал, рекомендованный Международной федерацией волейбола.

Предназначена для научных работников и аспирантов, тренеров и спортсменов всех уровней, изучающих проблемы спортивной тренировки, а также магистрантов.

**УДК 796.325**  
**ББК 75.569**

ISBN 978-5-7638-2841-2

© Сибирский федеральный  
университет, 2013

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
<b>Введение .....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Содержание соревновательной деятельности – основа</b>	
<b>    технической подготовки .....</b>	<b>9</b>
1.1. Особенности соревновательной деятельности игроков .....	9
1.2. Временные параметры соревновательной деятельности .....	17
Список литературы к главе 1 .....	25
<b>Глава 2. Теория и методика двигательного обучения в волейболе</b>	
<b>    на основе ключевых точек .....</b>	<b>30</b>
2.1. Общие вопросы стратегии двигательного обучения	
в волейболе .....	30
2.2. Двигательное обучение, основанное на ключевых точках .....	32
2.3. Принципы и методика двигательного обучения в волейболе ..	36
2.4. Использование модульной гипотезы мышления для развития	
методики двигательного обучения .....	41
Список литературы к главе 2 .....	50
<b>Глава 3. Методика начального двигательного развивающего</b>	
<b>    обучения в волейболе на основе теории учебной</b>	
<b>    деятельности .....</b>	<b>55</b>
3.1. Проблемы начального обучения двигательным действиям	
в волейболе .....	55
3.2. Применение основных положений теории учебной	
деятельности в начальном обучении волейболу .....	59
3.3. Методика развивающего двигательного обучения на основе	
теории учебной деятельности .....	64
3.4. Оценка техники выполнения основных видов двигательных	
действий в волейболе .....	70
Список литературы к главе 3 .....	73
<b>Глава 4. Подготовительные методы технической тренировки для</b>	
<b>    начинающих .....</b>	<b>77</b>
4.1. Игра с мячом одного игрока .....	77
4.2. Игра с мячом двух игроков .....	83
4.3. Подготовка к нижней передаче .....	92
4.4. Подготовка к нижней подаче (пас одной рукой) .....	96
4.5. Подготовка к верхней передаче .....	100
4.6. Подготовка к подводящим играм .....	110
Список литературы к главе 4 .....	112

<b>Глава 5. Теоретические основы индивидуальной техники .....</b>	<b>113</b>
5.1. Основные стойки и перемещения в волейболе .....	113
5.2. Передача промежуточная и передача на удар .....	119
5.3. Нападающий удар.....	123
5.4. Подача.....	130
5.5. Прием нападающих ударов .....	134
5.6. Прием подачи.....	141
5.7. Блокирование .....	145
Список литературы к главе 5.....	150
<b>Глава 6. Обучение основам индивидуальной техники.....</b>	<b>152</b>
Список литературы к главе 6.....	182
<b>Глава 7. Планирование и организация процесса технической</b>	
<b>подготовки в волейболе .....</b>	<b>184</b>
7.1. Планирование и реализация эффективной тренировки .....	184
7.2. Анализ волейбольной техники при обучении .....	192
7.3. Методика исправления технических ошибок.....	195
7.4. Организация упражнения и техническая подготовка.....	198
7.5. Программирование технико-тактической подготовки	
с использованием структурно-логических блок-схем .....	205
Список литературы к главе 4.....	216