

В.М. Шулятьев

СТУДЕНЧЕСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ

Учебное пособие

**Москва
Российский университет дружбы народов
2011**

ББК 75.569
Ш 95

Утверждено
РИС Ученого совета
Российского университета
дружбы народов

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Ю.Д. Железняк,
доктор педагогических наук, профессор О.Н. Степанова

Шулятьев В.М.

Ш 95 Студенческий волейбол: Учеб. пособие. – М.: РУДН,
2011. – 195 с.: ил.

ISBN 978-5-209-03544-2

В пособии рассматриваются теоретические, методические и практические подходы изучения волейбола в системно-функциональном аспекте: единство и взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности; структура и содержание соревновательного игрового противоборства студентов-волейболистов, поурочное планирование технической подготовки, блок тренировочных заданий для совершенствования техники игры.

Для студентов, аспирантов и преподавателей вузов.

ISBN 978-5-209-03544-2

ББК 75.569

© Шулятьев В.М., 2011

© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2011

ВВЕДЕНИЕ

Основной целью физического воспитания является укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений. Достойное место в системе физического воспитания занимает волейбол. Соревнования по волейболу включены в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. У нас в стране регулярно проводятся чемпионаты России. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил его ведения, большой зрелищности. Разнообразие тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм привлекают в волейболе людей различных возрастов и профессий. Состязания организуются во всех звеньях системы физического воспитания: в школах, оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях, коллективах физкультуры на предприятиях и т.д.

Высокий уровень современного волейбола как вида спорта делает его одним из эффективных средств всестороннего физического развития. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: ловкости, скорости, силе. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональное, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов. Необходимость

согласованных усилий в достижении общей цели во время игры приучает игрока к коллективным действиям, к стремлению взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Глубокое наслаждение доставляют слаженность действий в выполнении тактических комбинаций, сама игра и радость победы.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Возникновение и развитие волейбола	5
Краткая характеристика игры в волейбол и основные положения правил соревнований	10
Техника игры в волейбол	13
Учебная программа по волейболу по годам обучения	43
Блок тренировочных заданий по физической подготовке для проведения вводной части занятия	61
Блок тренировочных заданий по технической подготовке для проведения основной части занятия	64
Поурочная программа для студентов I курса	72
Блок тренировочных заданий для совершенствования техники игры	107
Литература	133
Описание и программа курса	135