

А

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра теории и методики волейбола

Булыкина Лариса Владимировна – к.п.н., доцент;

Суханов Андрей Валерьевич – к.п.н.;

Фомин Евгений Васильевич – к.п.н., заслуженный работник физической культуры
России

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Учебно-методическое пособие

по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся
по направлению 034300.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная
подготовка»

Москва-2014

А

Рекомендовано к изданию

экспертно-методическим советом

Института спорта и физического воспитания

ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Протокол № 11 от 29 мая 2014 г.

УДК: 796.923(07)

Б 90

Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Суханов А.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов: Учебно-методическое пособие для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 94 с.

Рецензент: к.п.н., доцент Сингина Надежда Федоровна

В учебно-методическом пособии излагаются основы техники, тактики и методики занятий по волейболу для начинающих.

Пособие предназначено для студентов физкультурных вузов и иных спортивных специальностей, осваивающих волейбол в курсе «минимум»: преподавателей по физической культуре в общеобразовательных школах, а также может быть использован для желающих освоить игру, занимаясь по месту жительства, в домах и зонах отдыха населения.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
I. Историческая справка.....	5
II. Тренер и команда.....	6
III. Общие основы методики обучения техники волейбола.....	13
IV. Этапы технической подготовки волейболистов.....	18
V. Тактика волейбола. Средства и методы обучения и совершенствования.....	23
1. Стойки и перемещения.....	24
2. Подача.....	26
3. Передача.....	42
4. Нападающий удар.....	53
5. Прием мяча.....	67
6. Блок.....	76
VI. Литература.....	89

ВВЕДЕНИЕ

Успех тренировки целиком и полностью зависит от того, насколько тренер обладает необходимым знаниями, позволяющими правильно организовать тренировочный процесс.

Тренировочный процесс в волейболе многогранен и объединяет взаимосвязанные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную и игровую.

В книге сосредоточено внимание на описание требований технико-тактического выполнения упражнений юными волейболистами, описание требований к технике выполнения приемов, перечень типичных ошибок в технике, наиболее часто возникающих в процессе обучения, упражнений для исправления ошибок техники, упражнения, включающие начальные игровые ситуации.

В процессе подготовки преобладает система упражнений определенного тренирующего воздействия: упражнения развивающие и совершенствующие физические качества, технику и тактику игры и др. тренеры по волейболу, как правило, испытывают определенные трудности в количественном и качественном подборе упражнений. Именно объединение средств можно на тренировке воссоздать те игровые ситуации, которые могут возникнуть на соревнованиях.

В книге приводится каталог упражнений по физической, технической, тактической, интегральной подготовке и методика их применения. Невозможно перечислить все виды упражнений различной направленности. Поэтому, авторы ограничились своей задачей тем, что представили специалистам волейбола определенный материал с надеждой, что описанные разработки будут способствовать повышению качества подготовки юных и квалифицированных волейболистов.

Книга предназначена для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».