

УДК 796.325 (075.8)

ББК 75.569я73

Б 90

**ИЗДАНИЕ УЧЕБНИКА ВЫПОЛНЕНО ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
Всероссийской федерации волейбола**

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

*Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Московской государственной академии физической культуры*

*Кафедра теории и методики спортивных игр*

*Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма*

**Булыкина Л. В., Губа В. П.**

**Б 90      Волейбол** [Текст] : учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.

**ISBN 978-5-00129-089-6**

Учебник написан в соответствии с требованиями ФГОС ВО для подготовки бакалавров по специальности «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка».

В учебнике обобщен теоретический материал ведущих отечественных специалистов, рассмотрены актуальные вопросы в соответствии с требованиями современной игры, а также представлены новые материалы, полученные в процессе экспериментальных исследований по локальным проблемам развития теории и методики волейбола. В учебнике рассматриваются общие вопросы введения в специализацию, дается характеристика волейбола как спортивной игры, представлен исторический очерк развития данной спортивной игры. В представленном издании подробно описаны физические качества и способности, техника и тактика игры, а также отражены вопросы методики обучения и совершенствования. Особое внимание отводится вопросам спортивного отбора, медико-биологическому обеспечению процесса подготовки, рассматриваются особенности подготовки спортсменов различной квалификации, а также методика организации и проведения соревнований по волейболу.

Учебник будет полезен студентам специализации «Волейбол» в вузах спортивного профиля, преподавателям, тренерам, аспирантам, на факультетах переподготовки кадров и ВШТ. Рекомендуются студентам и преподавателям спортивных вузов государств-участников СНГ.

Авторы учебника выражают благодарность заслуженному работнику физической культуры Российской Федерации, кандидату педагогических наук, доценту, Фомину Евгению Васильевичу за методические замечания и полезные советы в период работы над учебником.

**УДК 796.325 (075.8)**

**ББК 75.569я73**

**ISBN 978-5-00129-089-6**

© Булыкина Л. В., Губа В. П., 2020

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
ВВЕДЕНИЕ.....	8
<b>Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ .....</b>	<b>10</b>
1.1. Волейбол в системе физического воспитания .....	10
1.2. Предмет и задачи дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» в системе высшего спортивного образования .....	12
1.3. Требования к специалисту по волейболу .....	14
1.4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» .....	18
1.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» .....	20
1.6. Основные понятия и терминология .....	24
<b>Глава 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЕЙБОЛА.....</b>	<b>31</b>
2.1. Классификация волейбола .....	32
2.2. Основные компоненты игры и их краткая характеристика .....	34
2.3. Философия правил и судейства.....	36
<b>Глава 3. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА.....</b>	<b>39</b>
3.1. Возникновение и становление волейбола .....	39
3.2. Распространение игры в первой половине XX века .....	40
3.3. Волейбол в СССР до войны .....	40
3.4. Развитие волейбола в СССР в военное время.....	47
3.5. Послевоенное время развития волейбола в СССР .....	48

3.6. Волейбол в олимпийском движении .....	52
3.7. Развитие волейбольного движения в современной России.....	56
3.8. Федерации, Конфедерации, Ассоциации.....	61

#### **Глава 4. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И СПОСОБНОСТЕЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ .....**

4.1. Физические компоненты игры.....	67
4.2. Значение физических качеств и способностей в волейболе .....	69
4.3. Характеристика силовых способностей и методика их развития .....	72
4.4. Характеристика быстроты и методика ее развития .....	82
4.5. Характеристика ловкости и методика ее развития .....	87
4.6. Характеристика гибкости и методика ее развития.....	90
4.7. Характеристика выносливости и методика ее развития .....	93
4.8. Характеристика прыгучести и методика ее развития.....	95
4.9. Правила контроля уровня развития физических качеств .....	99

#### **Глава 5. ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ .....**

5.1. Определение понятия «техника игры» .....	100
5.2. Классификация техники игры.....	100
5.3. Принципы спортивной техники.....	102
5.4. Фазовая структура технических приемов .....	103
5.5. Техника нападения .....	105
5.6. Техника защиты.....	118
5.7. Методика обучения и совершенствования технических приемов .....	121
5.7.1. Общие положения.....	121
5.7.2. Методика обучения технических приемов нападения и защиты .....	124
5.7.3. Методика совершенствования технических приемов нападения и защиты .....	141
5.7.4. Технические средства обучения и контроля техники ....	157

#### **Глава 6. ТАКТИКА ВОЛЕЙБОЛА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ .....**

6.1. Общая характеристика тактики игры .....	165
6.2. Функции игроков на площадке .....	167

6.3. Классификация тактики игры .....	170
6.4. Тактика нападения.....	172
6.5. Тактика защиты .....	182
6.6. Методика обучения и совершенствования тактических действий и взаимодействий.....	194
6.6.1. Общие положения.....	194
6.6.2. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении .....	198
6.6.3. Обучение и совершенствование тактики игры в защите .....	207
6.6.4. Контроль за уровнем тактической подготовленности.....	212
<b>Глава 7. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ВОЛЕЙБОЛЕ .....</b>	<b>222</b>
7.1. Понятие спортивного таланта и одаренности .....	222
7.2. Организация спортивного отбора .....	228
7.3. Понятие «моделирование» и его основные характеристики ....	236
7.4. Прогнозирование спортивных достижений.....	241
7.5. Комплектование клубных и сборных волейбольных команд...	243
<b>Глава 8. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ .....</b>	<b>251</b>
8.1. Анатомо-физиологические особенности развития организма юных волейболистов .....	251
8.2. Характеристика биологического и паспортного возраста .....	256
8.3. Физиологическая характеристика волейбола.....	259
8.4. Молекулярно-генетическая характеристика волейбола .....	264
8.5. Спортивное питание в волейболе.....	267
8.6. Восстановительные мероприятия в волейболе.....	275
<b>Глава 9. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ (при участии к.п.н., доцента Е. В. Фомина) .....</b>	<b>283</b>
9.1. Компоненты спортивной тренировки в волейболе .....	283
9.2. Цели и задачи тренировочного процесса .....	287
9.3. Тренировочный эффект .....	288
9.4. Структура спортивной тренировки в волейболе .....	294
9.5. Планирование многолетней подготовки волейболистов .....	297
9.6. Годичный план подготовки волейболистов .....	314

9.6.1. Цель, задачи и основные направления годичной подготовки волейболистов.....	316
9.6.2. Планирование годичной программы тренировки.....	317
9.6.3. Микроциклы и построение их программ.....	331
9.6.4. Мезоциклы и построение их программ .....	339
9.7. Тренировка: общие положения и руководящие принципы составления плана.....	343
9.8. Классификация тренировок .....	345
9.9. Ключевые тренировки как решающее звено развивающего тренировочного процесса .....	350
9.10. Закономерности распределения тренировочных нагрузок.....	355

## **Глава 10. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....**

10.1. Общие сведения о соревнованиях в волейболе.....	358
10.2. Виды соревнований.....	359
10.3. Организация соревнований.....	360
10.4. Способы проведения соревнований .....	366
10.5. Судейская коллегия соревнований.....	373
10.6. Основные положения правил игры .....	375
10.7. Основы судейства соревнований.....	383
10.8. Анализ игровой деятельности в процессе соревнований.....	384

## **Приложения .....**

1. Техничко-тактические приемы, изобретенные в отечественном волейболе .....	387
2. Призеры всесоюзных соревнований .....	390
3. Призеры Всероссийских соревнований .....	392
4. Обладатели Кубка России .....	395
5. Победители чемпионата мира среди клубных команд .....	398
6. Пляжный волейбол .....	399
8. Призеры международных соревнований.....	403

## **Библиографический список.....**