

45.563

Р48

А.А. Ржанов

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА: ВОЛЕЙБОЛ

Учебник

RU  
**sci**ence  
RU-SCIENCE.COM

**А.А. Ржанов**

---

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА:  
ВОЛЕЙБОЛ**

**Учебник**

**RU**  
**science**  
RU.SCIENCE.COM

Москва  
2022

УДК 796.325(075.8)

ББК 75.569я73

Р48

**Автор:**

**А.А. Ржанов**, аспирант, Иркутский национальный исследовательский технический университет, тренер по волейболу в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва «Ангара»

**Ржанов, Алексей Александрович.**

**Р48**

Теория и методика детско-юношеского спорта: волейбол : учебник / А.А. Ржанов. — Москва : РУСАЙНС, 2022. — 136 с.

**ISBN 978-5-4365-8831-5**

Настоящий учебник, представляет учебное руководство, собранное из источников, представляющих научно-практический потенциал, и собственного опыта работы детского тренера по волейболу, экспериментальных научных работ в области спортивной тренировки, методов спортивного отбора, технических характеристик, развития врожденных задатков и психомоторики человека. В работе сделана попытка внесения корректировок в некоторые педагогические и психологические аспекты теории тренировки применительно к волейболу. Базовым критерием, имеющим новизну в дисциплине, является более глубокое рассмотрение психомоторных связей применительно к развитию специальных возможностей.

*Ключевые слова: волейбол, теория и методика, психомоторика, спортивный отбор, спортивная тренировка, упражнения, тесты и пробы.*

**УДК 796.325(075.8)**

**ББК 75.569я73**

**ISBN 978-5-4365-8831-5**

© Ржанов А.А., 2022

© ООО «РУСАЙНС», 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ВОЛЕЙБОЛА</b> .....	<b>5</b>
1.1. Теория и методика детско-юношеского волейбола как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса .....	7
1.1.1. Подготовка.....	8
1.1.2. Средства обучения.....	8
1.1.3. Методы построения тренировочного обучения .....	9
1.2. Организационно-методические основы юношеского спорта ..	10
<b>2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ</b> .....	<b>14</b>
2.1. Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов волейболистов .....	15
2.1.1. Дыхательный потенциал .....	17
2.1.2. Задержка дыхания, как доступный способ гипоксической тренировки.....	19
2.1.3. Система контроля за состоянием спортсменов.....	21
2.1.4. Восстановление после нагрузок.....	22
2.2. Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки в волейболе .....	24
2.2.1. Общая физическая подготовка. (ОФП).....	38
2.2.2. Специальная физическая подготовка и контроль. (СФП).....	39
2.2.3. Контроль в процессе тренировки .....	42
2.2.4. Техника и тактика игровых приемов.....	47
2.2.5. Подготовительные стойки для приема и перемещения.....	48
2.2.6. Психологическая подготовка. ....	48
2.3. Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в волейболе.....	50
2.3.1. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	51
2.3.2. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) .....	51
2.4. Нормативные основы подготовки юных волейболистов .....	52
2.4.1. Концентрация внимания и реакция выбора .....	52
2.4.2. Устойчивость и равновесие .....	54
2.4.3. Особенности подготовки в пляжном волейболе.....	56
2.5. Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы .....	59
2.6. Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию. ....	63

2.7. Воспитание двигательных способностей юных спортсменов .....	67
2.7.1. Развитие ловкости у волейболистов.....	69
2.7.2. Совершенствование (РЧД) .....	73
2.7.3. Координационная выносливость (КВ), как специальная функция волейболиста.....	78
2.8. Система отбора юных спортсменов.....	78
2.8.1. Выдающиеся данные при начальном спортивном отборе.....	82
2.8.2. Селективные модельные характеристики для специализации волейбол.....	83
2.8.3. Косвенные характеризующие особенности.....	84
2.8.4. Общая оценка .....	85
2.8.5. Психомоторный критерий отбора.....	86
2.8.6. Оценка способностей .....	89
2.8.7. Методики отбора.....	96
2.8.8. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.....	100
2.8.9. Педагогические наблюдения.....	101
2.8.10. Психологический критерий отбора ампула связующих игроков.....	102
2.9. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов .....	107
2.9.1. Педагогический медико-биологический мониторинг с целью определения уровня физической и функциональной подготовленности.....	107
2.9.2. Педагогический эксперимент.....	110
2.9.3. Психологическое сопровождение команды.....	112
2.9.4. Тренировка силовой подачи через психомоторные составляющие.....	119
2.9.5. Нападающий удар, тренировка и выполнение.....	122
2.9.6. Блокирующие действия.....	128
2.9.7. Падение на грудь .....	129
<b>Источники литературы .....</b>	<b>133</b>