

75.569

Г83

В.П. Губа

Л.В. Булькина

Т.В. Пустошило

ВОЛЕЙБОЛ

основы подготовки, тренировки, судейства



В.Т. Губа
Л.В. Булькина
П.В. Пустошило

ВОЛЕЙБОЛ

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВКИ, СУДЕЙСТВА

учебное пособие



ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР



SPORT

Москва 2019

УДК 796.325
ББК 75.569
Г35

РЕЦЕНЗЕНТ:

*Тренер волейбольных клубов Республики Беларусь,
России, Хорватии, Словении, Португалии,
Директор Высшей школы тренеров Республики
Беларусь, Заслуженный тренер Республики Беларусь
кандидат педагогических наук, профессор
Поздняк Николай Викторович*

**Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, трени-
ровки, судейства: монография / В.П. Губа, Л.В. Булы-
кина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 192 с.**

ISBN 978-5-9500184-1-1

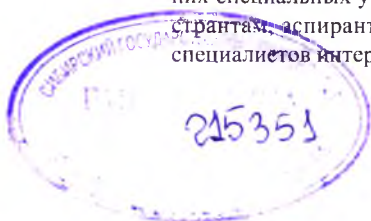
В учебном пособии рассматриваются основы подготовки волейболистов, раскрываются особенности организации тренировочного процесса, а также судейство соревнований и правила игры. В представленном издании обобщены собственные разработки авторов и ведущих специалистов в области волейбола. Теоретико-методический материал дает представление о современных направлениях успешной подготовки спортсмена к игровому процессу в волейболе, рассматриваются физические способности и методика их развития, а также раскрыта программа повышения вертикального прыжка. Особое место в учебном пособии отводится вопросам технической и тактической подготовке, их контролю, а также организации тренировочного процесса, как отдельного игрока, так и волейбольных команд.

Учебное пособие может быть полезно тренерам, работающим с детско-юношескими и студенческими командами высших и средних специальных учебных заведений, а также бакалаврам, магистрантам, аспирантам, тренерам-педагогам и еще целому ряду специалистов интересующихся основами рассматриваемой игры.

© Губа В.П., Булыкина Л.В.,
Пустошило П.В., текст, 2019
© Издательство «Спорт», издание,
оформление, 2019

ISBN 978-5-9500184-1-1

Н. Ф.



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Глава 1. СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К ИГРОВОМУ ПРОЦЕССУ В ВОЛЕЙБОЛЕ	7
1.1 Моральная подготовка	7
1.2 Функциональные возможности организма	11
Глава 2. ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ	14
2.1 Взрывная сила	15
2.2 Специальная быстрота	20
2.3 Специальная выносливость	21
2.4 Ловкость	22
2.5 Гибкость	24
Глава 3 ПРОГРАММА ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	26
3.1 Пошаговая программа увеличения вертикального прыжка Airalert.....	26
3.2 Расписание тренировочных занятий по программе Airalert.....	36
3.3 Содержание тренировочных занятий для «продвинутых» Airalert Advanced	39
3.4 Программа увеличения вертикального прыжка Madbouncex2	41
3.5 Расписание тренировочных занятий для «новичков» по программе Madbouncex	250
3.6 Содержание тренировочных занятий для «новичков» по программе Madbouncex2	52
Глава 4. ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	68
4.1 Техника игры в нападении	68
4.2 Техника игры в защите	85

Глава 5. ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	93
5.1 Тактика игры в нападении	93
5.2 Тактика игры в защите	105
ГЛАВА 6. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ.....	120
6.1 Основные положения	120
6.2 Обучение и совершенствование техники игры в нападении	123
6.3 Обучение и совершенствование техники игры в защите	129
Глава 7. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯМ	134
7.1 Основные положения	134
7.2 Обучение совершенствование тактических действий и взаимодействий в нападении	136
7.3 Обучение совершенствование тактических действий и взаимодействий в защите	143
Глава 8. ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	151
Глава 9. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ	160
9.1 Основные формы и методы педагогического контроля	160
9.2 Значение и виды педагогического учета в спортивной деятельности	165
Глава 10. ОСНОВЫ ОФИЦИАЛЬНЫХ ПРАВИЛ ВОЛЕЙБОЛА	168
ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЖЕСТЫ СУДЕЙ	178
БИБЛИОГРАФИЯ	183