

УДК 796.325 (075.8)
ББК 75.569я73
Б 90

*Издание учебника выполнено при поддержке
Всероссийской Федерации волейбола*

Рецензенты:

Макаров Юрий Михайлович — доктор педагогических наук, профессор, проректор по науке, инновациям и цифровой трансформации ФГБОУ ВО «НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»;

Шляпников Сергей Константинович — член президиума Всероссийской федерации волейбола, мастер спорта по волейболу, Заслуженный тренер России.

Булыкина Л. В., Губа В. П., Костюков В. В., Родин А. В.
Б 90 Волейбол и его разновидности : учебник / под общ. ред.
Л. В. Булыкиной, В. П. Губы, В. В. Костюкова, А. В. Родина.
— М.: «Советский спорт», 2024. — 523 с.: ил.
ISBN 978-5-00129-377-4

Учебник написан в соответствии с требованиями ФГОС ВО для подготовки бакалавров и магистров по специальности «Спорт».

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 дополнен теоретико-методическим материалом по пляжному волейболу и волейболу на снегу.

Издание учебника приурочено к празднованию 100-летия Отечественного волейбола. В работе над отдельными главами учебника приняли участие ведущие специалисты в области теории и методики волейбола: Булыкина Л. В., Губа В. П., Костюков В. В., Родин А. В.

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

УДК 796.325 (075.8)
ББК 75.569я73

ISBN 978-5-00129-377-4

© Коллектив авторов, 2024

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	8

Часть 1

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ВОЛЕЙБОЛА

Глава 1. Введение в специализацию	10
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)»	19
1.6. Основные понятия и терминология	23
Глава 2. Общая характеристика волейбола	30
2.1. Классификация волейбола	30
2.2. Основные компоненты игры и их краткая характеристика	33
2.3. Философия правил и судейства	35
Глава 3. История развития волейбола	37
3.1. Возникновение и становление волейбола	37
3.2. Распространение игры в первой половине XX века	38
3.3. Волейбол в СССР до войны	38
3.4. Развитие волейбола в СССР в военное время	45
3.5. Послевоенное время развития волейбола в СССР	46
3.6. Волейбол в олимпийском движении	49
3.7. Развитие волейбольного движения в современной России	53
3.8. Федерации, Конфедерации, Ассоциации	58
Глава 4. Характеристика физических качеств и способностей в волейболе и методика их развития	64
4.1. Физические компоненты игры	64
4.2. Значение физических качеств и способностей в волейболе	66
4.3. Характеристика силовых способностей и методика их развития	69
4.4. Характеристика быстроты и методика ее развития	78
4.5. Характеристика ловкости и методика ее развития	83
4.6. Характеристика гибкости и методика ее развития	86

4.7. Характеристика выносливости и методика ее развития	88
4.8. Характеристика прыгучести и методика ее развития.....	90
4.9. Правила контроля уровня развития физических качеств.....	94
Глава 5. Техника волейбола и методика обучения.....	96
5.1. Определение понятия «техника игры».....	96
5.2. Классификация техники игры.....	96
5.3. Принципы спортивной техники.....	98
5.4. Фазовая структура технических приемов.....	99
5.5. Техника нападения	101
5.6. Техника защиты.....	112
5.7. Методика обучения и совершенствования технических приемов	115
5.7.1. Общие положения	115
5.7.2. Методика обучения технических приемов нападения и защиты.....	118
5.7.3. Методика совершенствования технических приемов нападения и защиты	134
5.7.4. Технические средства обучения и контроля техники.....	149
Глава 6. Тактика волейбола и методика обучения.....	157
6.1. Общая характеристика тактики игры	157
6.2. Функции игроков на площадке	158
6.3. Классификация тактики игры	162
6.4. Тактика нападения	164
6.5. Тактика защиты	174
Смешанный вариант страховки	184
6.6. Методика обучения и совершенствования тактических действий и взаимодействий	185
6.6.1. Общие положения.....	185
6.6.2. Обучение и совершенствование тактики игры в нападении	188
6.6.3. Обучение и совершенствование тактики игры в защите.....	197
6.6.4. Контроль за уровнем тактической подготовленности	202
Глава 7. Организация и методика проведения соревнований (при участии к. п. н., доцента А. С. Ананьина).....	211
7.1. Общие сведения о соревнованиях в волейболе.....	211
7.2. Виды соревнований	212
7.3. Организация соревнований	213
7.4. Способы проведения соревнований.....	218
7.5. Судейская коллегия соревнований	225
7.6. Основные положения правил игры	228
Правила снежного волейбола.....	232
7.7. Основы судейства соревнований	234
7.8. Анализ игровой деятельности в процессе соревнований.....	236

Часть 2

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Глава 8. Особенности спортивного отбора в волейболе	239
8.1. Понятие спортивного таланта и одаренности.....	239
8.2. Организация спортивного отбора	244
8.3. Понятие «моделирование» и его основные характеристики	253
8.4. Прогнозирование спортивных достижений	258
8.5. Комплектование клубных и сборных волейбольных команд...	260
Глава 9. Медико-биологическое обеспечение подготовки в волейболе.....	267
9.1. Анатомо-физиологические особенности развития организма юных волейболистов	267
9.2. Характеристика биологического и паспортного возраста	272
9.3. Физиологическая характеристика волейбола	275
9.4. Молекулярно-генетическая характеристика волейбола.....	279
9.5. Спортивное питание в волейболе.....	282
9.6. Восстановительные мероприятия в волейболе.....	290
Глава 10. Особенности подготовки волейболистов в годичном цикле тренировки (при участии к.п.н., доцента Е. В. Фомина).....	298
10.1. Компоненты спортивной тренировки в волейболе	298
10.2. Цели и задачи тренировочного процесса	301
10.3. Тренировочный эффект	303
10.4. Структура спортивной тренировки в волейболе	309
10.5. Планирование многолетней подготовки волейболистов	311
10.6. Годичный план подготовки волейболистов.....	327
10.6.1. Цель, задачи и основные направления годичной подготовки волейболистов	328
10.6.2. Планирование годичной программы тренировки	329
10.6.3. Микроциклы и построение их программ.....	343
10.6.4. Мезоциклы и построение их программ	351
10.7. Тренировка: общие положения и руководящие принципы составления плана	354
10.8. Классификация тренировок.....	357
10.9. Ключевые тренировки как решающее звено развивающего тренировочного процесса	361
10.10. Закономерности распределения тренировочных нагрузок....	366

Часть 3

РАЗНОВИДНОСТИ ВОЛЕЙБОЛА

Глава 11. пляжный волейбол	370
11.1. Развитие пляжного волейбола в России и за рубежом (краткие исторические сведения).....	370
11.2. Основы правил игры.....	375

11.3. Факторы, определяющие особенности двигательной деятельности и эффективность игры в пляжный волейбол	377
11.4. Тренировка технико-тактических игровых действий	382
11.5. Основы подготовки спортсменов и спортсменок в пляжном волейболе	392
11.5.1. Многолетняя спортивная подготовка.....	392
11.5.2. Четырехлетние (олимпийские) циклы спортивной подготовки.....	396
11.5.3. Годичные циклы спортивной подготовки	405
11.5.4. Мезо и микроциклы спортивной подготовки	413
Содержание микроциклов в разные периоды годичной подготовки игроков пляжного волейбола	416
11.5.5. Тренировочные занятия.....	419
11.5.6. Проведение разминки и заминки	429
11.5.7. Тренировочные упражнения.....	455
Глава 12. Волейбол на снегу	476
12.1. Общие сведения	476
12.2. Расширение до Тироля и Баварии	476
12.3. Интернационализация турнира	477
12.4. Международное признание	477
12.5. Развитие в России.....	478
12.6. Будущее спорта	479
12.7. Регионы успешного развития волейбола на снегу.....	479
12.8. Основные правила игры	480
12.9. Сравнительный анализ правил волейбола на снегу и пляжного волейбола	492
Приложения	495
Приложение 1. Техничко-тактические приемы, изобретенные в отечественном волейболе	495
Приложение 2. Призеры Всесоюзных соревнований	498
Приложение 3. Призеры Всероссийских соревнований	500
Приложение 4. Обладатели Кубка России	504
Приложение 5. Победители чемпионата мира среди клубных команд	507
Приложение 6. Пляжный волейбол	508
Приложение 7. Волейбол на снегу	512
Приложение 8. Призеры международных соревнований.....	513
Библиографический список.....	518