

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичного розділу з дисципліни

“Фізичне виховання”

Волейбол

для студентів всіх спеціальностей

денної форми навчання

2021

Методичні вказівки до практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» Волейбол для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. /Укл.: Луценко С.Г., Мілкіна О.В, Мотуз С.О., Напалкова Т.В. - Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 17с.

Укладачі: Луценко С.Г., старш. викладач
Мілкіна О.В., старш. викладач
Мотуз С.О., старш. викладач
Напалкова Т.В., старш. викладач

Рецензент: Голева Н.П., старш.викладач

Відповідальний за випуск:

завідувач кафедри ФКО НВС Атаманюк Світлана Іванівна

Затверджено
на засіданні кафедри
«ФКОНВС»
протокол №9 від 17.03.2021

Рекомендовано до видання
НМК ФЕУ
Протокол №29 від 31.03.21

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1 ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДБОРУ	4
2 МЕТОДИКА ВІДБОРУ	6
3 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ	6
3.1 Розробка положення про змагання	7
3.2 Системи проведення змагань	9
3.3 Спрощені правила гри.....	12
ЛІТЕРАТУРА	17

ВСТУП

Сучасний волейбол - один з найпопулярніших видів спорту серед студентів. Цей вид спорту удосконалює, розвиває фізичні якості, є гарним способом зміцнити здоров'я.

В НУ«Запорізька політехніка», волейбол є частиною програми фізичного виховання студентів. На відміну від шкільної програми, в університеті студентам надається можливість вибрати вид спорту, в якому він буде вдосконалювати свої навички. Це допомагає підвищити зацікавленість і активність студентів.

Заняття волейболом в університеті проводяться за двома напрямками: в групах «Фізичне виховання» та «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей та спортивне вдосконалення» (збірна команда університету).

У групи «Фізичне виховання. Волейбол» студенти потрапляють за результатами відбору, відповідно до їх підготовленості, та з урахуванням бажання займатися цим видом спорту.

На заняттях вони знайомляться з основами волейболу, підвищують загально фізичну та спеціальну підготовку. Групи створюються зі студентів різних факультетів і різного рівня підготовки. Найбільш підготовлені студенти запрошуються в збірні команди факультетів, для подальшої участі в масових змаганнях (першість університету), та в збірну команду університету, яка тренується окремо.

Організація навчально-тренувальної роботи в групі «Інноваційні технології розвитку фізичних якостей і спортивне вдосконалення. Волейбол» (збірна команда), проводиться за принципом спортивного вдосконалення і спрямована на поліпшення техніко-тактичної майстерності і подальший розвиток рухової і функціональної підготовленості. Заняття, в цій групі, проводяться у поза навчальний час. Збірна команда університету бере участь в студентських міських і обласних змаганнях, відстоюючи честь ВНЗ.

1 ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДБОРУ

Відбір кандидатів для занять волейболом в групі «Фізичне виховання. Волейбол», є одним з вирішальних умов, що гарантують

успіх підготовки волейболістів і поповнення резервами збірної команди університету.

Визначення кола здібностей, від яких залежить ефективність оволодіння спеціальними навичками гри і досягнення високих результатів, і становить суть відбору. Складність полягає в тому, що визначити здібності студентів які не займалися волейболом, вельми важко. Про здібності до гри, можна судити за деякими об'єктивними показниками.

Студенти, які мають більш притаманні морфологічні показники та рівень спеціальних фізичних і інших якостей, що відповідають специфіці волейболу, зберігають цю перевагу на заняттях волейболом, і головне, швидше опановують спеціальними навичками. Процес відбору можна розділити на 4 етапи.

На 1 етапі ведеться агітаційна робота, направлена на те, щоб викликати інтерес до занять волейболом. Вивчаються попередні дані: стан здоров'я, бажання займатися даним видом спорту, коло інтересів, умови життя.

На 2 етапі, за допомогою системи випробувань (тестів) і спеціальних спостережень, отримують дані, за якими можна судити про задатки і здібності студентів до успішного оволодіння навичками і вміннями до гри в волейбол. Це рівень фізичних якостей специфічних для волейболу: координація рухів, стрибучість, швидкість прийняття рішень, рівень розвитку тактичного мислення, антропометричні дані.

На 3 етапі, повною мірою можна судити про здібності до гри, навчаючи їх спеціальним навичкам і вмінням. Основним показником є те, наскільки швидко займаються опановують техніку і тактикою гри, як ставляться до занять і т. д. Велике значення мають спостереження за студентами в іграх, виявлення і оцінка бійцівських якостей. Це найтриваліший етап, він може тривати від 1 місяця до року. За результатами цього етапу, найбільш перспективних гравців можна переводити в збірну команду університету.

На 4 етапі, студентів що займаються, диференціюють за їхніми здібностями. Якщо на першому етапі виявлялися здібності взагалі, то в подальшому відбір здійснюється в плані ігрової функції кожного що займається і найбільш ефективного використання індивідуальних особливостей в складі команди.

2 МЕТОДИКА ВІДБОРУ

Методика відбору базується на комплексі методів обстеження кандидатів за основними параметрами, що включає до себе: антропометричні вимірювання, результати тестів, експертні оцінки, обстеження змагальної діяльності, спостереження в процесі тренування, вивчення протоколів виконання нормативів.

На початковому етапі відбору, основне місце займають: антропометричні вимірювання, показники фізичної підготовленості, дані спостережень за початковими спробами виконати технічні прийоми і діями в рухомих і підготовчих до волейболу іграх.

Антропометричні вимірювання включають: довжину тіла, масу тіла, довжину кисті, довжину стопи.

У тестування фізичної підготовленості входять: вертикальний стрибок поштовхом двох ніг - з місця; вертикальний стрибок з розбігу; стрибок в довжину з місця; човниковий біг 4×9 м; метання набивного м'яча 2 кг, через голову двома руками сидячи; комплексний тест (переміщення різними способами зі зміною напрямків, виконання дій з м'ячем); метання тенісного м'яча через сітку в стрибку з зони 4 в зони 1 і 5; передачі зверху і знизу над собою, на кількість разів, без падіння м'яча (стежити за технікою виконання); подача верхня пряма (враховуючи кількість правильно виконаних подач і техніку виконання); блокування-імітація без м'яча, з переміщенням в праву та ліву сторону, приставними кроками.

При проведенні випробувань з техніки треба враховувати, займалися кандидати раніше волейболом, чи ні.

Надалі коло показників фізичної підготовленості розширюється, важливе місце займають показники техніко-тактичної підготовленості, вміння застосовувати в грі вивчений арсенал техніки і тактики, ефективність ігрових дій, показники психічних якостей і властивостей особистості.

3 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

Спортивні змагання - невід'ємна частина спортивної роботи у ЗВО, вони завершують певний етап навчально - виховного процесу. На змаганнях перевіряється якість роботи, що проводиться на

заняттях та в спортивних секціях, не тільки технічні і тактичні досягнення, але морально-вольова підготовка, дисциплінованість, знання правил ігри.

3.1 Розробка положення про змагання

Проведення змагань з волейболу складається з трьох етапів.

На першому етапі, згідно з календарем заходів на рік складається положення про змагання, готується и проводиться агітаційно-рекламна робота, готуються спортивні споруди.

Календар змагань з волейболу повинен бути узгоджений із загальним річним планом спортивних заходів на кафедрі.

Керівним документом при проведенні змагань є положення про змагання, його розробляє спортивний клуб, спільно з кафедрою ФКОНВС та затверджується завідувачем кафедри.

Положення передбачає наступне:

- цілі і завдання змагань;
- керівництво змаганнями;
- місце і терміни проведення;
- беруть участь команди і вимоги до їх учасникам;
- спосіб проведення змагань;
- форма заявок і терміни їх подачі;
- місце і час жеребкування або розподіл команд за результатами змагань минулого року;
- оцінка результатів і виявлення переможців;
- нагородження команд - переможниць і учасників змагань.

На другому етапі проходить безпосереднє проведення змагань.

У процесі цього етапу відбувається допуск команд до змагань, згідно з яким, з відповідною системою, проводиться жеребкування команд.

Жеребкування здійснюється з метою присвоїти командам певні номери, які використовуються при складанні календаря змагань. Застосовується два способи жеребкування: загальне жеребкування (усіх команд водночас); розсіювання команд.

Розсіювання команд дозволяє сформувати підгрупи (якщо у змаганні бере участь велика кількість команд і воно проходить у два етапи: спочатку ігри у підгрупах, а потім – фінал) приблизно однакові за силами.

Використовуються дві схеми розсіювання: за жеребом та «змійка». Якщо розсіювання проводиться за жеребом, тоді беруть кількість команд, яка відповідає кількості підгруп, і між ними кидається жереб для розподілу цих команд за підгрупами. Потім у такій же послідовності розподіляється за жеребом наступна група команд.

За умов розсіювання за схемою «змійка» командам присвоюються номери відповідно до їх місць, які вони посіли на попередніх змаганнях. Потім ці команди згідно з присвоєними їм номерами розподіляються за підгрупами. Наприклад: схема розподілу 12 команд на 4 підгрупи буде мати такий вигляд як на рис. 3.1:

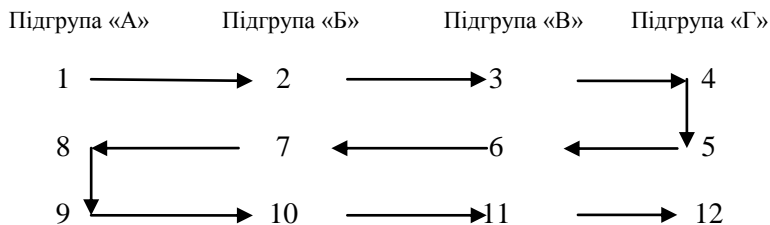


Рисунок 3.1

Так підгрупу «А» склали команди, які на попередніх змаганнях посіли: 1,8 та 9 місце і т.д.

На третьому етапі нагороджуються команди-призери, підбиваються підсумки змагань, оформляється документація. Як правило, папка про проведення відповідного змагання складається з таких документів:

- положення про змагання;
- заявки команд;
- календар ігор;
- протоколи ігор;
- турнірна таблиця;
- склад суддівської колегії;
- звіт головного судді;
- кошторис витрат.

3.2 Системи проведення змагань

Змагання проводяться найчастіше за двома основними системами. Це колова система і система з вибуванням. Також змагання можна проводити за змішаною системою. Коли на першому етапі команди розділені на підгрупи і грають за коловою системою. Після визначення місць в підгрупах, грають за системою з вибуванням.

Колова система полягає в тому, що кожна команда послідовно зустрічається з усіма командами один раз (одне коло). Переможцем стає команда яка здобула найбільшу кількість перемог. Цей спосіб дозволяє найбільш об'єктивно виявити переможця та всі наступні місця. У разі рівного розподілу перемог, у двох чи більше команд перевага віддається команді, що має найбільший коефіцієнт виграних і програних партій у всіх іграх в групі, а за однакової кількості цього показника - команді яка має найбільший коефіцієнт виграних і програних очок у всіх іграх в групі. Недоліком цього способу є велика кількість ігор.

Кількість зустрічей за цим способом визначається за формулою:

$$A \times (A-1) \div 2 = x$$

де А – кількість команд, x – кількість ігор.

Наприклад при участі шести команд у змаганнях, потрібно 15 ігор:
 $6 \times (6 - 1) \div 2 = 15$.

Для проведення змагань за коловою системою, в одне коло з парним числом команд-учасниць, буде потрібно стільки турів, скільки бере участь команд, мінус один. При непарній кількості команд число турів буде дорівнює числу цих команд. Нижче представлені таблиці пар по турам:

При 3 и 4 учасниках

1-й тур	2-й тур	3-й тур
1 - (4)	1 - 2	3 - 1
2 - 3	(4) - 3	2 - (4)

При 5 и 6 учасниках

1-й тур	2-й тур	3-й тур	4-й тур	5-й тур
1 - (6)	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	6 - 5	5 - 3	4 - 2	3 - 6
3 - 4	2 - 3	6 - 2	5 - 6	4 - 5

У дужках стоїть номер, який при непарній кількості команд відсутня. Записаний з ним в парі номер в даному турі виявляється вільним від гри.

При великій кількості команд використовують систему розіграшу з вибуванням (після першої поразки). Ця система, на відміну від попередньої, дозволяє у досить стислі терміни визначити переможця. Водночас її недоліком є те, що у фіналі зустрічаються не завжди найсильніші суперники. Тому часто фаворитів змагань попередньо розсіюють у верхню і нижню половину сітки (за таких умов, у випадку перемоги обидві сильні команди зустрічаються між собою лише у фіналі).

Загальна кількість ігор визначається за формулою:

$$x = n - 1,$$

де x – кількість ігор, n – кількість команд.

Якщо кількість команд дорівнює ступеню двох ($2n$, це 4, 8, 16, 32 тощо), то їхнє найменування розташовують у таблиці згори донизу, одне під одним, у порядку, визначеному жеребом. Перший номер грає з другим, третій – з четвертим тощо. Всі команди починають змагання з першого туру. Переможці першого туру грають між собою так само попарно згори донизу. Тур, в якому зустрічаються 8 команд називають чвертьфінальним, 4 команди – півфінальним, нарешті, тур, де зустрічаються 2 команди, називають фінальним.

Так, якщо 8 команд за коловою системою грають 7 турів, то по системі з вибуванням – 3 тура (рис.3.2).

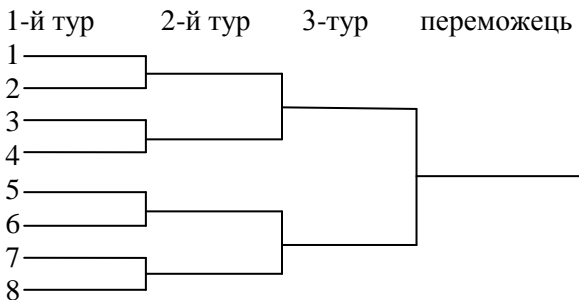


Рисунок 3.2 - Таблиця зустрічей для 8 команд

У випадку, коли кількість команд не є ступенем двох, то частина їх, залежно від номерів, визначених жеребкуванням, вступає в гру з другого (кола) туру. Кількість команд, що грають в першому колі, визначають за формулою: $(n-2^x) \times 2$

де n – кількість команд, що беруть участь у змаганнях, x – ступінь, що дає число, максимально наближене до n .

Наприклад, у змаганнях беруть участь 11 команд. У першому колі зустрічаються: $(11-2^3) \times 2 = 6$ команд (рис.3.3).

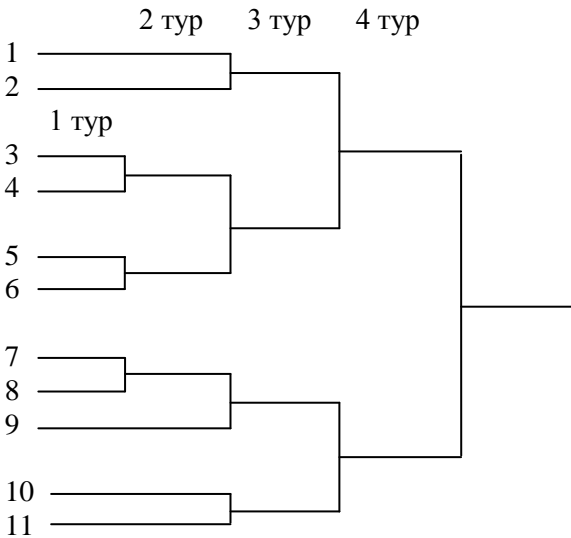


Рисунок 3.3 - Таблиця зустрічей для 11 команд.

Для команд, що вступають у гру, з другого кола, відводять крайні верхні й крайні нижні номери. За умов парної кількості команд у першому турі не грає однакова кількість команд вгорі і внизу сітки. Якщо кількість команд учасниць непарна, то кількість команд, що вступили в гру з другого кола, на одиницю більша в нижній половині таблиці, ніж у верхній.

Кількість команд, що вступають у змагання з другого кола, їхнє розміщення у верхній і нижній половинах таблиці, а також кількість команд, що грають у першому колі, вказано в таблиці:

Загальна кількість команд	Кількість команд, що грають у першому колі	Кількість команд, що грають з другого кола		
		всього	зверху	знизу
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	1
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

3.3 Спрощені правила гри

При проведенні університетських змагань, враховуючи масовість і залучення до збірних команд факультетів студентів інших спортивних спеціалізацій, та для швидкого розуміння основ волейболу, доцільно використовувати спрощені правила гри. Це також полегшує процес залучення студентів для суддівства змагань.

Спрощені правила проведення змагань.

Майданчик. Являє собою прямокутник 18*9 м. Майданчик окреслюють лініями. Короткі лінії майданчика називаються лицьовими, довгі — бічними. За лицьовою лінією знаходиться місце подачі, яке обмежене бічними лініями.

Середини бічних ліній з'єднують прямою, яка називається середньою лінією. Вона ділить майданчик на дві половини. На кожній половині майданчика на відстані 3 м від середньої лінії паралельно їй проводять лінії нападу.

Частина майданчика, обмежену лініями нападу, середньою та боковими, називають площею нападу.

Сітка. Поперек майданчика над середньою лінією натягують сітку завширшки 1 м і довжиною 9,5 м. Сітку закріплюють за допомогою троса товщиною до 5 мм або вірьовки на двох стояках, розташованих на відстані 0,5— 1,5 м від бокових ліній. Верхній край сітки для чоловіків встановлюється на висоті 2 м 43 см, для жінок — 2 м 24 см. Для змішаних команд, що складаються з чоловіків і жінок (у будь-якому співвідношенні), верхній край сітки встановлюється на висоті 2 м 43 см.

М'яч. Він повинен бути круглим, мати в обхваті 65+1 см і важити перед початком гри 270±10 г.

До змагань допускають чоловічі, жіночі та змішані команди (в будь-якому співвідношенні).

Склад команди і заміна гравців. У грі беруть участь дві команди по 4—6 чоловік у кожній. У партії команда може замінити будь-якого основного гравця запасним. Основними гравцями вважають чотири-шість гравців, які починають гру на початку партії. У кожній команді разом із запасними гравцями повинно бути не більше 12 чоловік. До початку гри в протокол змагань записують прізвища всіх гравців команди. Гравці, не записані в протоколі, можуть бути включені додатково до початку чергової партії.

Заміна гравців і використання перерви здійснюється в момент, коли м'яч перебуває поза грою на вимогу капітана або тренера команди. Заміна гравця відбувається з дозволу судді.

Гравець, який входить у гру або виходить з неї, повинен дістати дозвіл судді.

Гравець, усунений суддею до кінця матчу, не може знову повернутися в гру.

Якщо в одній з команд залишилося менше 4 гравців і використані всі запасні гравці для заміни, гру припиняють і цій команді зараховують поразку даної партії.

Костюм гравців. Форма гравців — довільна спортивна і складається з майки, трусів і тапочок. Гравцям дозволено грати в тренувальних костюмах.

Розстановка гравців. Перед кожною подачею м'яча гравці обох команд розташовуються на своїй стороні майданчика в дві лінії по 3 чоловіки.

Гравців, що стоять біля сітки, називають гравцями передньої лінії (зони). Вони займають зони 4 (лівий гравець), 3 (центральний) і 2 (правий). Три інші — гравці задньої лінії. Вони повинні знаходитися далі від сітки, ніж відповідні їм гравці передньої лінії і займають зони 5 (лівий), 6 (центральний) і 1 (правий).

Змінювати взаємну розстановку гравців до кінця партії не дозволено. Команди можуть змінити розстановку і склад основних гравців лише перед початком нової партії.

Суддівство. На кожную гру призначають одного суддю. При фіксації помилок він повинен пояснити лише ті, які можуть викликати сумнів у гравців або глядачів.

Правила гри. Рахунок і результат гри. Гра складається з трьох партій. Якщо команда набрала 15 очок з перевагою не менше, ніж 2 очка, вважають, що вона виграла партію. Виграш двох партій з трьох приносить команді перемогу. Якщо гру з якихось причин було перервано, але не відкладено, вона продовжується з того рахунку і з тим самим розташуванням гравців на майданчику, які були до перерви. Якщо гру з якихось причин відкладено, досягнутий результат анулюється і рахунок після відновлення гри починають знову.

Тривалість гри і вибір сторін. Зустрічі команд складаються з трьох партій. Змагання закінчується після виграшу однієї з команд двох партій.

Перед початком змагання суддя проводить жеребкування на право вибору сторони або подачі. Якщо команда, яка витягла жереб, обере подачу, друга команда дістає право вибору сторони.

Після закінчення першої партії команди міняються сторонами і подачу починає друга команда. Перед третьою партією роблять 3х хвилинну перерву і суддя знову розіграє право вибору сторони або подачі.

У третій партії, коли одна з команд набрала 8 очок, роблять зміну сторін без перерви. Подачу в цьому випадку виконує той самий гравець, який подавав до зміни сторін.

Початок гри і подача. Подачу виконують після оголошення рахунку суддею, який проводить гру. В разі подачі м'яча до оголошення рахунку, його переграють. Гравець, що подає, стає за майданчиком на місце подачі, підкидає м'яч і ударом однієї руки направляє його на бік суперника.

Якщо після підкидання м'яча гравець промахнувся, це вважається помилкою. Подачу вважають правильною, якщо м'яч пролетить над сіткою, допускається торкання сітки м'ячем.

Під час подачі гравець може розбігтися, підстрибнути й після її здійснення приземлитися в межах майданчика.

Перехід подачі. Гравець, який виконує подачу, продовжує її до тих пір, поки він або його команда не допустить помилки. Після цього право подачі переходить до іншої команди.

Зміна місць. При виграші права на подачу, подавати починає той гравець, який знаходиться на передній лінії в зоні 2. Всі гравці при цьому переміщуються на одне місце в напрямку за годинниковою стрілкою. Така зміна місць відбувається завжди, коли команда виграє подачу.

Удари по м'ячу. М'яч можна відбивати будь-якою частиною тіла. Кожна команда повинна відбити м'яч не більше ніж за три удари, не даючи йому впасти на землю. Один і той же гравець не має права торкатися м'яча двічі підряд (крім випадку блокування).

Гра двох. Одночасне торкання м'яча двома гравцями однієї команди вважають за два удари. Жоден з них не має права виконувати третій удар.

Торкання м'яча двома або трьома гравцями однієї команди при одночасному груповому блокуванні не вважають за торкання.

Гра від сітки. Якщо м'яч під час гри доторкнувся до сітки, він залишається в грі. Торкання гравцем сітки під час гри вважають помилкою.

При обриві сітки м'яч має бути переграний незалежно від того, коли це трапилось (виключаючи подачу).

Перенесення рук над сіткою і блокування. Перенесення рук над сіткою і торкання при цьому м'яча на стороні суперника при

блокуванні не є помилкою. Однак виконувати удар по м'ячу, що знаходиться на стороні суперника, заборонено.

Будь-який гравець, що торкнувся м'яча при блокуванні, має право зробити ще один удар.

Перехід середньої лінії. Не вважають помилкою, якщо гравець стане стопою на середню лінію, не переходячи її; також не вважають помилкою торкання майданчику суперника любою частиною тіла окрім стопи, якщо гравець при цьому не заважає грати супернику.

Дії гравців задньої зони. Гравцям задньої лінії (зони) дозволено відсилати м'яч на сторону суперника з площі нападу або з уявного продовження її в сторони лише в тому випадку, якщо м'яч перебуває нижче верхнього краю сітки. Гравці задньої лінії, що перебувають за лінією нападу або за її уявним продовженням, можуть відбивати м'яч на сторону суперника будь-яким способом, причому після удару їм дозволено приземлитися на площі нападу.

Гравцям задньої лінії не дозволяється блокувати м'яч, але участь гравця задньої лінії в блокуванні, яке не відбулося, не є помилкою.

Вихід м'яча з гри. М'яч, що перелетів за лицьову або бічну лінію майданчика, вибув з гри, якщо він торкнувся землі, волейбольного стояка або до іншого предмету. При виході м'яча з гри вважають, що команда, яка останньою володіла м'ячем, програла очко або подачу.

Гравцям дозволено вибігати за межі свого майданчика для прийому м'яча. Використання гравцем сторонніх предметів для опори при ударі вважають помилкою. Торкання гравцем сторонніх предметів (у тому числі й волейбольних стояків) після удару дозволено.

Вважають помилкою, якщо м'яч після удару торкнеться гілок дерев, стелі, предметів, що звисають зі стелі, тощо.

Програш м'яча і подачі. М'яч вважають програним командою, що приймає, а команда, що подає, втрачає подачу, коли:

- а) м'яч торкнувся землі;
- б) команда вдарила м'яч більше 3 разів;
- в) м'яч був затриманий або кинутий;
- г) гравець торкнувся м'яча 2 рази підряд (за винятком блокування);
- д) гравець торкнувся сітки або антени;
- е) гравець торкнувся м'яча, що перебуває на стороні суперника; нападу;

з) м'яч приземлився за майданчиком або вибитий під сітку; м'яч торкнувся якогось предмета поза майданчиком, гравець торкнувся м'яча, використавши для опори якийсь предмет (лаву, стіну тощо);

і) гравець при нападаючому ударі або блокуванні скористався підтримкою партнерів.

Якщо два гравці протилежних команд допущають помилку одночасно (торкання сітки тощо), то помилку не зараховують і м'яч переграють.

Команда, що подає, втрачає подачу в таких випадках:

а) якщо подачу виконано не в чергу;

б) якщо при подачі м'яч перелетів через сітку за допомогою інших гравців;

в) якщо подачу виконано не з місця подачі;

г) якщо в момент подачі гравець наступив на лінію майданчика або переступив через неї;

д) якщо при подачі м'яч торкнувся сторонніх предметів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Борисов О. О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу. - К. : «Люксар», 2004. - 664 с.

2. Губенко Л. Я. Организация и судейство соревнований по волейболу. – М.: ФиС, 1988. – С. 7–18.

3. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 216 с.

4. Войнов В. М., Федотов О. Є., Головатий В. М., Зганяйко Г. В., Спортивні ігри: Навчально-методичний посібник. - Черкаси. - 1998. - 86 с.

5. Зайцев Г. К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов / Г. К. Зайцев // Теория и практика физической культуры. -1993. - 224 с.

6. Пономарев Н. И. Волейбол : правила соревнований. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 206 с.

7. Спортивні ігри з м'ячем: правила / А.І. Дубенчук. - Х.: Торсінг Плюс, 2006.-288 с.