

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ  
АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання і спорту



# **Організація і методика проведення занять з волейболу серед студентів ВНЗ.**

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

для самостійної роботи студентів ОКР «Бакалавр» всіх напрямків підготовки  
денної форми навчання

Мелітополь, 2016

**УДК 796.012(072)**

**ББК 77.711я7**

**Р49**

**Розробники:** зав.кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ

Рибницький Анатолій Вікторович

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

ТДАТУ Мілаєв Олександр Іванович.

**Рецензент:** кандидат педагогічних наук кафедри фізичного виховання і

спорту ТДАТУ Верховська Марина Володимирівна.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ, протокол № 8 від 18.03.2016р.

Схвалено і рекомендовано до впровадження в навчальний процес на засіданні методичної комісії ННІ ЗУП ТДАТУ, протокол № \_\_ від 31.03.2016 р.

Методичні вказівки з дисципліна «Фізичне виховання». для самостійної роботи студентів ОКР «Бакалавр» всіх напрямків підготовки денної форми навчання. – Таврійський державний агротехнологічний університет, 2016-42с.

# ЗМІСТ

<i>ВСТУП</i> .....	4
1. Теоретичні основи волейболу.....	5
1.1. Історична довідка й коротка характеристика гри.....	5
1.2. Характеристика волейболу як ігрового виду спорту.....	7
2. Заняття - основна форма організації занять з волейболу.....	13
2.1. Організаційні форми проведення занять.....	14
2.2. Організація та методика проведення учбової роботи.....	14
2.2.1. Методика проведення теоретичних занять.....	15
2.2.2. Вимоги до занять з волейболу.....	16
2.2.3. Вимоги до місця занять, волейбольного м'яча, одягу.....	17
3. Методичні вимоги до проведення занять.....	19
3.1. Структура заняття з волейболу.....	19
3.2. Методичні вимоги до заняття з волейбол.....	19
3.3. Оформлення плану-конспекту заняття з волейболу.....	20
4. Зразок плану конспекту заняття з волейболу для студентів 1-го курсу.....	20
5. Аналіз занять з волейболу.....	26
5.1. Методичні критерії аналізу заняття.....	26
5.2. Організаційні критерії аналізу заняття.....	27
6. Техніка гри та методика навчання технічним прийомам.....	29
6.1. Ігрова стійка. Вихідне положення.....	29
6.2. Техніка гри у нападі.....	31
6.2.1. Орієнтовані вправи для вивчення передачі двома руками зверху:.....	32
6.2.2. Орієнтовані вправи для освоєння подач:.....	32
6.2.3. Орієнтовані вправи при вивченні нападаючого удару:.....	32
6.2.4. Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:.....	33
6.3. Техніка гри і захисту.....	33
6.3.1. Орієнтовані вправи для вивчення техніки гри в захисті:.....	33
6.3.2. Основні поради з техніки гри в захисті:.....	34
6.4. Блокування.....	34
6.4.1. Орієнтовані вправи для вивчення блокування.....	34
6.4.2. Основні поради і техніки блокування.....	35
7. Техніка завдань для проведення занять з волейболу.....	35
 <i>ВИСНОВКИ</i> .....	 40
<i>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</i> .....	41

## ВСТУП

Волейбол для студентів та молоді є важлива частина фізичного виховання у всіх регіонах України. Волейбол - поширена, улюблена гра у нашій країні, її популярність пояснюється можливістю кожного з учасників виявити у грі свої фізичні якості, спортивне вміння для досягнення колективного успіху. Це виховує ініціативу, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Колективний характер гри розвиває такі якості, як дружбу, прагнення до взаємодопомоги, товариську.

В існуючій навчально-методичній літературі для викладачів фізичного виховання і студентів матеріали з організації і методики проведення занять з волейболу викладено частково, відсутній систематичний підхід і конкретні практичні рекомендації з урочної форми організації студентів.

У зв'язку з цим, необхідно було б розробити методичні вказівки з метою надання студентам і викладачам необхідної методичної допомоги у підготовці проведення занять по волейболу. У роботі викладені вимоги, що пред'являються до місця проведення занять і заходи безпеки, надається увага формам і методам організації студентів на належному рівні, розроблено приблизне планування з початкового навчання, а також сформульовані завдання для кожної групи студентів.

Складені рекомендації з підготовки до занять і оформленню плану-конспекту, а також перелічені основні критерії, згідно яких викладач може проаналізувати заняття з організаційної і методичної точки зору.

Запропонований у вказівках матеріал призначається для викладачів кафедр фізичного виховання Вузів.

# 1. Теоретичні основи волейболу

## 1.1. Історична довідка й коротка характеристика гри

В 1895 г. у США викладач коледжу Вільяму Морган запропонував розроблені їм правила нової гри, яка була названа «волейбол». Незабаром після цього вони були опубліковані. Перші правила по волейболу значно відрізнялися від тих, якими користуються в цей час. Зокрема, розміри майданчика становили 7,6 X 15,1 м, висота сітки — 198 см, вага м'яча — 340 г, число гравців команди могло бути необмеженим.



Основатель волейбола Вільям Морган

Перший етап поширення волейболу ставиться до 1895- 1920 рр. У цей час у США волейбол починає демонструватися перед глядачами. Звідти він попадає в країни Південної й Центральної Америки: на Кубу, у Пуерто-Ріко, Перу, Бразилію, Уругвай і Мексику. На початку 900-х років з волейболом знайомляться в країнах Азії (Японії, Китаї) і трохи пізніше (1914-1917 рр.) він починає культивуватися на Європейському континенті. Після проведення в Брукліні в 1922 р. перших офіційних змагань по волейболу, що зібрали велику кількість глядачів, США виступили із

клопотанням про включення цієї гри в програму VIII Олімпійських ігор. Однак пропозиція була відхилена через недостатнє число учасників.

З поширенням гри в більшості країн Європи, Америки й Азії удосконалюються й уточнюються багато пунктів правил: -обмежує число гравців команди до шести, збільшуються розміри поля до 9,1X18,2 м, уточнюється висота сітки (243 див), дозволяється тільки три удари по м'ячу. Рахунок починають вести до 15 очка ( з урахуванням переваги у два очка при рахунку 14:14).

З еволюцією правил поступово розбудовує техніка й тактика волейболу. Гра починає проводитися в три торкання із третім завершальним ударом через сітку, який став нападаючим. Для протидії нападаючому удару з'являється блокування. Техніка волейболу диференціюється, вона містить у собі такі елементи, як подача, передача удари, що нападають, і блокування. Виникають основи тактики гри, що полягають спочатку в більш злагоджених діях групи гравців і їх рівномірному розташуванні на майданчику в момент подачі супротивника.

Пізніше (1929-1936 рр.) техніка гри здобуває більш доцільний характер: подача із засобу введення м'яча в гру застосовується як засіб нападу (сильна бічна подача) удари, що нападають, стають більш агресивними й різноманітними, удосконалюються приймання-передачі, починають застосовуватися різні приймання м'яча в кидках і падіннях, з'являється групове блокування.

Надалі еволюція техніки й тактики триває (1936-1939 рр.). Проти групового блоку застосовуються удари із краю сітки («зі стовпа»), з'являється страховка блокувальних гравців для нейтралізації облудних ударів, багато волейболістів досягають віртуозності в прийманні й передачі м'яча. Із уведенням правила, що забороняє удари гравців задньої лінії в зоні

триметрової оцінки вище верхнього краю сітки, гра здобуває усе більш колективний характер з розмежуванням функцій і обов'язків між гравцями команди.

В 1934 р. уживає спроба створення першої міжнародної комісії з волейболу. У комісію ввійшли представники 13 країн Європи, 5 країн Америки й 4 країн Азії. Після другої світової війни в 1947 р. у Парижу створюється Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ), яка незабаром проводить у Римі ( 1948 р.) перший чемпіонат Європи серед чоловічих команд. Радянські волейболісти в цій змаганні не брали участь; перше місце в ньому зайняли волейболісти Чехословаччини.

Перший чемпіонат миру серед чоловічих команд і першість Європи серед жінок проводилися в Празі ( 1949 р.). Переможцями цих змагань стали радянські волейболісти й волейболістки. Післявоєнний етап розвитку волейболу характеризується популяризацією гри в усьому світі. ФІВБ проводить велика кількість змагань — першості Європи й миру, розіграш Кубків європейських чемпіонів. Чималий внесок у розвиток волейболу в цей період вносять радянські волейболісти, що демонструють передову школу техніки й тактики гри й передавальні свій досвід багатьом командам Європи й Азії .В 1964 р. волейбол уперше включається в програму Олімпійських ігор у Токіо.

## **1.2 Характеристика волейболу як ігрового виду спорту.**

Ігрові види спорту, у тому числі волейбол, можна розглядати як вищу форму спортивних ігор, включених у світову систему спортивних змагань, насамперед на рівні спорту вищих досягнень в основному його проявах: професійному, некомерційному й професійно-комерційному. Волейбол (англ. Volleyballот volley - «залп», «удар з літа», і ball - «м'яч») – вид спорту, командна спортивна гра, у процесі якої дві команди змагаються на

спеціальному майданчику, розділеною сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, припустився помилки. При цьому для організації нападу гравцям однієї команди дається не більш трьох торкань м'яча підряд ( на додаток до торкання на блоці). Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає збір правил FIVB (англ.) - Міжнародна волейбольна федерація. Волейбол – олімпійський вид спорту з 1964 року. Волейбол - неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожний гравець має свою спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейболі є пригучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективних ударів. Для аматорів волейбол - розповсюджена розвага й спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності реманенту. Існують численні варіанти волейболу, що відбрунькувалися від основного виду, - пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол. Також сидячий волейбол з 1992 року в Барселона внесений у програму параолімпійських ігор. Волейбол, можна розглядати як вищу форму спортивних ігор, включених у світову систему спортивних змагань. Волейбол, широко представлений у програмі Олімпійських ігор, а також у професійному спорті. Велика кількість змагальних техніко-тактичних дій, їх комбінацій і різноманітних проявів у процесі змагальної діяльності команд, що суперничають, і окремих гравців являє собою захоплююче видовище, а також робить волейбол засобом фізичного виховання людей у широкому віковому діапазоні. Змагальної протиборство волейболістів відбувається в межах установлених правил за допомогою властивих тільки волейболу змагальних дій - приймань гри (техніки).



При цьому обов'язковим є наявність суперника. У волейболі ціль кожного елемента змагання полягає в тому, щоб доправити предмет змагання (м'яч) у певне місце майданчика суперників і не допустити цього у відношенні себе. Це визначає одиницю змагання - блок дій типу «захист – «напад», який включає також дії по розвідці, дезінформації, конспірації й т.п. В індивідуальних спортивних іграх (теніс, настільний теніс, бадмінтон і ін.) спортивний результат повністю залежить від кожного протидіючого спортсмена (гравця). У командних же спортивних іграх виграє й програє команда в цілому, а не окремі спортсмени: як би добре не відіграв окремих спортсмен, якщо команда програла, то програв і він, і навпаки, як би погано спортсмен не відіграв, якщо команда виграла, то виграв і він. Таким чином, спортивна команда є такою ж цілісною спортивною одиницею, як і спортсмен в індивідуальних видах спорту. Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до спортсменів, їх поглядам, установкам, особистісним якостям, характеру дій у змаганні. В ідеалі основною психологічною установкою спортсмена тут повинне бути прагнення до повного підпорядкування власних дій інтересам команди (навіть всупереч особистому благополуччю, може бути, і « на шкоду собі» у тому або іншому відношенні).

При присутності такої установки в кожного спортсмена команди не може бути й сильної, злагодженої команди в цілому навіть у тому випадку, якщо вона складається з індивідуально добре технічно, фізично й тактично підготовлених гравців. Отже, виховання колективізму, здатності жертвувати власними інтересами заради командної перемоги, бажання бачити й розуміти колективні інтереси в кожний даний момент змагання є найважливіша частина, найважливіше завдання процесу підготовки гравця для командних ігор. Практика показує, що самі умови командної

состязательної діяльності сприяють вихованню даної установки через вплив колективу на спортсменів. Часто такий вплив буває досить твердим, сильним, діючим, що розбудовує в людини відповідні особисті якості. У зв'язку із цим командні ігри, умови спортивного життя в них є діючим засобом виховання - природно, при відповідній діяльності тренерів, вихователів, педагогів і ін. Складний характер змагальної ігрової діяльності, наприклад, у волейболі створює постійно мінливі умови, викликає необхідність оцінки ситуації й вибору дій, як правило, в умовах обмеженого часу. Важливим фактором є наявність у спортсмена широкого арсеналу техніко-тактичних засобів, який би давав можливість оптимізувати стратегії, що забезпечують ефективність дій команди по досягненню результату в умовах конфліктних ситуацій. Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій - приймань гри. Необхідність виконувати ці приймання багаторазово в процесі змагальної діяльності (в одній зустрічі, серії зустрічей) для досягнення спортивного результату (виграшу зустрічі, змагання) обумовлює вимога надійності, стабільності навичок і т.д. У волейболі, наприклад, кожна помилка відбивається на результаті (виграш або програш очка). У командних іграх змагальної діяльності ведуть трохи спортсменів, і багато чого залежить від погодженості їх дій, від форм організації дій спортсменів у процесі змагальної діяльності з метою досягнення перемоги над суперником.

Для волейболу особливістю є східчастий характер руху спортивного результату. У видах спорту з одиничними змагальними діями (наприклад, стрибки, метання) оптимальна комбінація двох факторів - рухового потенціалу й раціональної техніки - у принципі навіть при однократній спробі приводить до фіксації спортивного результату (висота стрибка,

дальність метання). В іграх це своєрідний перший щабель - «техніко-фізична», потрібна ще організація дій спортсменів - індивідуальних, групових і командних. Основним критерієм ефективності змагальної діяльності в спортивних іграх служить перемога над суперником, кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці всіх учасників - спортивний результат. У багаторічній спортивній практиці зложилося так, що спортивний результат - місце в змаганнях - став критерієм оцінки рівня спортивної майстерності команди і його членів. Як показує статистика, такий критерій в ігрових видах спорту повною мірою не відбиває рівня майстерності спортсмена через відсутність об'єктивних показників у кількісному вираженні; при однаково високому рівні майстерності всіх що брав участь у змаганні команд різне положення їх у турнірній таблиці (перше й останнє місце) неминуче. Теоретично й при свідомо слабких командах буде виявлений чемпіон країни, а гравці перемігшої команди одержать право на присвоєння високого спортивного звання. Необхідне встановлення об'єктивних (кількісно виражених) показників, на підставі яких можна було б успішно планувати процес спортивної підготовки й здійснювати контроль над ним. У число об'єктивних показників у спортивних іграх входять: елементний набір приймань гри (аспект техніки); здатність швидко й правильно оцінювати ситуацію; вибирати й ефективно застосовувати оптимальне для конкретної ігрової ситуації атакуюче або захисна дія (аспект техніки); спеціальні якості й здатності, від яких залежить ефективність безпосереднього виконання дії (вимоги до тимчасових, просторових і силових параметрам виконання); енергетичний режим роботи спортсмена; чуттєво-руховий контроль. Дуже важливо все це виразити в кількісних величинах. Наявність таких відомостей є основою для визначення змісту підготовки спортсменів і керування цим процесом,

розробки модельних характеристик, програм, планів, нормативів і ін. Командні й личність - командні спортивні ігри мають відмінності по характеру взаємин учасників гри: гравці однієї команди - партнери; гравці протиборчих команд - суперники.

Взаємини гравців однієї команди визначаються специфікою спортивної гри, структурою змагальної ігрової діяльності з урахуванням своєї команди й гравців суперника. У цій складній обстановці можна виділити для кожної команди ряд «состязательних структур» на основі «спільної состязательной структури», утвореної змагальної діяльності обох команд, що суперничають. Отже, під час гри у волейбол створюються сприятливі можливості для прояву кмітливості, спритності, сили, швидкості, витривалості, волевих якостей, взаємодопомоги й інших якостей, властивостей особистості. Це багато в чому пояснює те, що волейбол включений у програми по фізичній культурі для устави загального утвору, початкового середнього й вищої професійної освіти. Таким чином, волейбол - незвичайно видовищна й захоплююча гра. Це - силова подача в стрибку, потужні нападаючі удари в сітки й із задньої лінії, віртуозні захисні дії при блокуванні й у поле, складні тактичні комбінації за участю гравців передньої й задньої лінії.



## Правила гри

---

- Волейбол-колективна гра.
- Вона проводиться між двома командами.
- На майданчику в кожній команді виступають шість чоловік.
- Мета гри - ударами рук направити м'яч на сторону суперника і там приземлити.
- Матч складається з п'яти партій, а вони - з епізодів, в якому розігрується одне очко.
- Епізод починається з подачі м'яча через сітку (гравець, що подає знаходиться за лінією свого майданчика), після чого гравці ворожої команди, передаючи м'яч, один одному не більше двох разів, третім ударом відправляють його через сітку.
- Команда отримує очко і право на наступну подачу, якщо її суперник не зуміє відбити м'яч (і він торкнеться землі або підлоги) або не перекине м'яч назад через сітку за три торкання. Виграє партію команда, яка набрала 25 очок. При рахунку 24: 24 гра продовжується до тих пір, поки різниця не досягне двох очок.
- У щоглі перемагає команда, яка здолала суперника у трьох партіях з п'яти.
- Правда. У п'ятій партії потрібно набрати не 25, а 15 очок.

### **2. Заняття - основна форма організації занять з волейболу.**

Студенти університету займаються фізичною культурою, в зміст якої входить волейбол з 1-го курсу. У кожній групі на волейбол, згідно програми, відводять 16 годин на рік.

**Форми роботи** з волейболу в університеті - учбова і неурочна.

## **2.1. Організаційні форми проведення занять:**

1. Учбова форма - заняття по волейболу по групах та навчально-тренувальне заняття.

2. Неурочна форма - індивідуальні заняття по завданню викладача, самодіяльні групові, організаційні групові заняття, спортивні змагання та свята.

### **Типи занять.**

В залежності від завдань заняття поділяють на:

- **вступні**, які проводяться на початку занять з волейболу, де студенти знайомляться з умовами занять, вимогами та повідомленнями теоретичних знань;

- **учбові** заняття, яке передбачає вивчення нового матеріалу з допомогою підготовчих вправ;

- **змішані** заняття набуло найбільшого розповсюдження в усіх студентських групах. На цих заняттях удосконалюється матеріал попереднього заняття та вивчається новий;

- **тренувальні** заняття, головною метою якого є розвиток фізичних якостей та підведення загальної працездатності;

- **контрольні** заняття проводиться по закінченню даної теми з метою обліку успішності студентів по оволодінню технічних вправ. Підсумкові нормативи визначаються викладачами.

## **2.2. Організація та методика проведення учбової роботи.**

Якість проведення учбової роботи багато в чому залежить від організації та попередньої роботи викладача. Кафедра фізичного виховання повинна мати необхідний інвентар та обладнання для занять по волейболу.

Викладач з перших занять виховує у студента дбайливе ставлення до майна. У вузах заняття проводяться два рази на тиждень і парувати їх не слід.



На першому курсі заняття починаються з вступного заняття: 15-20 хв. відводяться на бесіду, де студентам розповідають про інвентар, одяг, гігієну занять. Не слід одразу на першому занятті починати вивчення техніки гри. Навчання технічним прийомам на першому курсі слід починати з підготовчих вправ.

### **2.2.1.Методика проведення теоретичних занять.**

Програма передбачає ознайомлення студентів з теоретичними відомостями, що відбуваються у формі бесід на початку року. Це забирає 4-5 хвилин часу, а решта теоретичних знань передається безпосередньо на заняттях.

Теоретичні знання можна повідомити і в основній частині заняття, в паузах між завданнями. Під час заняття повідомляють про техніку виконання вправи. Так, відомості можна зразу виконувати на практиці та перевіряти під час заняття.

На другому курсі студенти одержують знання про методику тренування та тактику гри. Знання, одержані на заняттях, повинні бути закріплені при виконанні домашніх завдань.

#### ***Облік успішності студентів.***

Існують три види обліку: **попередній, поточний та підсумковий.**

- **Попередній облік** проводиться на перших заняттях з метою визначення підготовки студентів.
- **Поточний облік** проводиться на усіх рівнях. Регулярна оцінка знань, вмінь та навичок, результати виконання учбових нормативів стимулюють студентів до поліпшення особистих досягнень. Поточний облік проводиться по вибірковій схемі за оцінками елементів техніки у 5-8 студентів на кожному занятті.

- **Підсумковий облік** проводиться в кінці семестру або по закінченню розділу даної теми на одному з останніх занять. Виставляється оцінка за техніку виконання різних технічних прийомів.

Виставляються оцінки за техніку виконання технічного прийому. Оцінка „5”(90-100балів)за техніку ставиться, якщо вправа виконана в основному правильно без грубих помилок. (Наприклад: „Нижня пряма подачі" - правильно виконана по техніці і подача в зону по завданню викладача). Оцінка „4”(75-89балів) - якщо допущена одна груба або декілька незначних. Оцінка „3”(41-74балів) - дві грубі помилки. Оцінка „2" - якщо багато грубих помилок, або студент не володіє технічним прийомом зовсім.

**Документом обліку** учбової роботи на кафедрі фізичного виховання та спорту є журнал, куди заносяться дані про успішність та відвідування студентами занять. На спеціальній сторінці позначають результати здачі нормативів.

### **2.2.2.Вимоги до занять з волейболу**

Успішне проведення занять залежить від правильної організації та виконання наступних вимог:

1. На кожному занятті необхідно вирішувати оздоровчі та учбові завдання. Загальні завдання виконуються на всіх заняттях, а часткові на окремих.

- 2.Кожне заняття повинно продовжувати попереднє і бути пов'язане з наступним, але у той же час повинно бути цільним та закінченим.

- 3.Зміст матеріалу, навантаження та методика повинні відповідати задачам, віку, фізичному розвитку та підготовці студентів.

- 4.Заняття повинно бути цікавим, захоплюючим та спонукати до активної діяльності.

### **2.2.3. Вимоги до місця занять, волейбольного м'яча, одягу.**



М'яч, один з головних атрибутів гри, теж недовго залишався у своєму первозданному вигляді. Першим зменшився її розмір, камера обросла обмоткою і зовнішнім покриттям, яке спочатку виконувалося зі шкіри. З тих пір як був прийнятий єдиний стандарт щодо розмірів і ваги м'ячів (які трохи відрізняються в залежності від їх призначення), всі зміни в конструкції зводилися практично тільки до модернізації зовнішнього шару.

## *Волейбольний м'яч*

---



### **Розміри:**

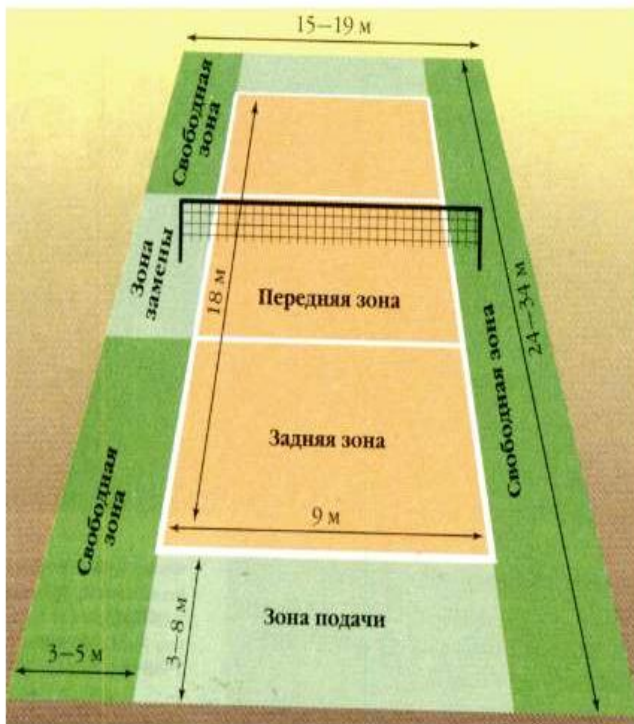
- ❑ *Окружність - 65-67 см*
- ❑ *Вага м'яча-260-280г.*
- ❑ *Тиск від 0,30 до 0,325 кг / см<sup>2</sup>.*

Правильний вибір місця занять має важливе значення. В академії заняття проводяться у спортивному залі або на спортивному майданчику в залежності від кліматичних умов.

**Учбовий майданчик** - місце, де проводяться заняття по навчанню техніки гри.

Розмір майданчика повинен відповідати вимогам правил змагань з волейболу. Висота сітки повинна змінюватись згідно з віком студентів, які займаються на занятті.

# Розміри і лінії майданчика



- Розміри - 9 x 18 м, розділений навпіл сіткою (висота 2,43 м - чоловічої і 2,24 м жіночої сітки).
- На майданчики передня зона, задня зона.
- Зона подачі - 3-8 м.
- Вільна зона - 3-5 м.
- Зона заміни.

Студенти повинні перебувати на заняттях у **спортивній формі**, при температурі повітря нижче ніж 10 °С – у спортивних костюмах.

## Одяг



1. Футболка
2. Спортивні шорти
3. Шкарпетки
4. Кросівки
5. На коліна одягають наколінники, які захищають колінні суглоба від травм.

### 3. Методичні вимоги до проведення заняття.

#### 3.1. Структура заняття з волейболу.

Кожне заняття складається з трьох частин, кожна з яких має своє спеціальне призначення: часткові завдання, головні засоби, виховні задачі, навчальні та оздоровчі з обов'язковим дотриманням фізіологічних вимог на протязі усього року.

**Перша частина** заняття - підготовча.

**Основне призначення** - організувати студентів, підготувати їх до фізичних вправ та завдань та завдань. Пояснення завдань, підготовка до фізичного навантаження (розминка).

**Головні засоби:** загально-фізичні та спеціальні вправи.

**Друга частина** - основна.

**Основне призначення** - вивчення основ техніки, вдосконалення, підвищення тренуваності та заснування тактики.

**Окремі завдання** - вивчення спортивної техніки, удосконалення у різних умовах, розвиток якостей, опанування тактичних дій.

**Третя частина** - заключна.

**Основне призначення** - організоване закінчення заняття.

**Головні засоби** - перевірка усіх студентів, підсумок заняття та домашнє завдання.

### **3.2. Методичні вимоги до заняття з волейболу.**

1. Підготовча частина заняття починається з шикування студентів та рапорту чергового групи.

Розминка: загально фізичні неспеціальні вправи. Це дозволяє підготувати до вирішення задач основної частини заняття.

2. У основній частині заняття, в залежності від типу заняття, проводиться вивчення техніки гри або окремих елементів. Техніка вивчається на майданчику, а далі закріплюється в учбовій грі. В процесі занять студенти поступово готуються до здачі контрольних нормативів.

3. У заключній частині заняття окремо звертається увага на спеціальні вправи, які допомагають формуванню у студентів правильної постанови.

4. Для послідовного проведення програмою контрольних нормативів заняття потрібно керуватися програмою, поурочним планом, графіком проходження учбового матеріалу та конспектом заняття.

### **3.3.Оформлення плану-конспекту заняття з волейболу.**

Для підготовки і проведення заняття викладач складає план-конспект.

**У першій главі** зазначається частина заняття (римською цифрою) і номер вправ.

**У другій главі** записуються вправи відповідно з прийнятою термінологією, включаючи естафети та ігри (у скороченому вигляді)

**У третій главі** вказується дозування вправ. Воно може визначатися кількістю повторень, часом виконання, довжиною дистанції.

**У четвертій главі** відображаються конкретні шляхи рішення кожної задачі: методи організації студентів, порядок виконання вправ, розташування студентів, методичні прийоми, вказівки, розпорядження, що забезпечують безпомилкове виконання вправ, ефективне оволодіння елементами техніки і її узгодження, характерні особливості тієї або іншої вправи.

## **4.Зразок плану конспекту заняття з волейболу для студентів 1-го курсу.**

**Тема:Організація і методика проведення занять з волейболу серед студентів ВНЗ.**

**Мета заняття** :Повторити стійки, зупинки, пересування. Навчити техніки передачі двома руками зверху. Сприяти розвитку швидкості та спритності.

**Матеріальне забезпечення:** учбовий майданчик, волейбольні м'ячі.

## **Заходи безпеки при проведенні занять з волейболу:**

*Безпека занять :*

1. Чіткою організацією занять;
2. Правильно вибраним інвентарем та підігнаним одягом;
3. Чітким виконанням завдань;
4. Доступністю вправ і завдань;
5. Строгою дисципліною;
6. Урахуванням метеорологічних умов;
7. Правильно вибраним та підготовленим місцем занять;
8. Вмінням своєчасно надати першу медичну допомогу потерпілому при травмах.

На заняттях з волейболу можливі падіння, розтягнення зв'язок, пошкодження суглобів, водяні мозолі.

***Основні причини, які приводять до цього:***

1. Відносність послідовності у навчанні;
2. Вибір неправильного місця занять;
3. Низька фізична підготовка студентів;
4. Відсутність дисципліни;
5. Втома студентів;
6. Поганий інвентар;
7. Невідповідний одяг;
8. Погодні умови;
9. Відсутність організаційних та методичних вказівок;
10. Погане управління та керівництво студентами (групою).

Для управління групою викладач користується розпорядженнями, командами, вказівками та зауваженнями. На учбовому майданчику не повинно грати більш ніж 6 гравців у кожній команді (учбова двобічна гра).

*План-коспект заняття фізичної культури з елементами волейболу.*

№ п/п	Зміст заняття	Дозування (хв.,сек.)	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
1.	<p><b>Підготовча частина:</b></p> <p>Шикування, рапорт чергового, перевірка присутніх, оголошення завдань заняття</p> <p>1). Виконання стройових вправ:</p> <p>а) Рівняйсь! Струнко! Вільно!</p> <p>б)Ліворуч! Праворуч! Кругом! Праворуч!</p> <p>в) Прямо кроком руш!</p> <p>г) Бігом марш!</p> <p>д) На місці - стій!</p>	<p>15 хвилин</p> <p>1 хвилина</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>30 м.</p> <p>200 м.</p>	<p>Шикування у одну шеренгу Перевірка готовності студентів до заняття.</p> <p>Виконати в шерензі чітко, точно.</p> <p>Виконати на рахунок раз-два В колону по одному</p> <p>По залу (майданчику)</p> <p>Дистанція 2-3 м.</p>

2.	<p>Комплекс загально-розвиваючих вправ у русі кроком :</p> <p>1. ВП - руки перед грудьми, пальці переплетені. Самостійно розминаємо кісті рук.</p> <p>2. ВП - руки до плеч</p> <p>1-4 кругові рухи вперед 5-8 назад</p> <p>3. ВП - руки вгору</p> <p>1-4 круги руками вперед 5-8 назад</p> <p>4. Випади з одночасним поворотом тулуба</p> <p>5. Кроки у повному присяді</p>	<p>12 хвилин</p> <p>8 р.</p> <p>8р</p> <p>10м</p>	<p>Виконувати з максимальною амплітудою</p> <p>Руки прямі</p> <p>Випад лівою, поворот тулуба вліво, спина пряма</p> <p>Руки на колінах</p>
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи на місці:</p> <p>1. Взятись за руки-присісти й встати</p> <p>2. Покласти один одному руки на плечі нахилитись</p>	<p>6-8 р.</p> <p>8-10 р.</p>	<p>Руки прямі, присідати на повні ступні, стопи паралельні Виконати пружинні нахили</p>

	<p>3. Взятись за руки, поперемінно й напружено згинати руки</p> <p>4. Стоячи спиною один до одного взятись за руки, нахилити тулуб піднімаючи на спину партнера. Потім повернутися у ВП.</p> <p>5. Упираючись спиною один в одного присісти й встати у ВП</p> <p>6. Підскоки на лівій, правій, на двох ногах</p> <p>7. Біг на місці</p>	<p>10-12 р.</p> <p>4 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>30”</p>	<p>Надати помірне напруження один одному</p> <p>Нахилитись повільно, без різних рухів</p>
4.	<p>Основна частина :</p> <p>I. Закріплення стійок, зупинок, переміщень</p> <p>II. Вивчити передачу м'яча обома руками зверху</p> <p>1. Гравці виконують передачу по черзі (один</p>	<p>25хвилин</p> <p>6”-8”</p>	<p>Закріплення у рухових іграх: „невід”, „садки”, „вовк та заєць”, „шишки, жолуді, горіхи”</p> <p>Своєчасно виправляти помилки. Виконувати у двійках</p>



	<p>кидає, другий робить передачу)</p> <p>2. Гравці виконують це по черзі</p> <p>3. Виконання верхньої передачі на точність</p> <p>1. Передачі здійснюються з обох сторін через сітку</p> <p>2. Передача м'яча двома руками зверху в учбовій грі</p> <p>Естафети: „передав-сідай” або „передав - ідеш ухвіст колони”</p>		<p>На протилежному майданчику накреслюють поля у різних зонах</p>
5.	<p>Заключна частина :</p> <p>Повільна ходьба, вправи на заспокоєння дихання, вправи на розслаблення м'язів рук, тулуба, ніг.</p> <p>Зауваження по заняттю зі студентами.</p> <p>Організований вихід студентів з майданчика.</p>	5хвилин	<p>Вихід у колону по одному.</p>

## **5. Аналіз занять з волейболу.**

### **5.1 Методичні критерії аналізу заняття:**

1. На кожному занятті повинні вирішуватися оздоровчі, навчальні і виховні завдання.
2. Зміст навчального матеріалу повинен відповідати навчальній програмі.
3. Якість словесного методу і запропоновані засоби наочності.
4. Оптимальність методів організації студентів.
5. Постановка посильних задач перед учнями.
6. Рівень відповідальності вибраних засобів, методів, задачами заняття учнів та їх підготовленості.
7. Конкретне розв'язання кожної задачі.
8. Оптимальна тривалість кожної частини заняття.
9. Вибір вправ.
10. Методична послідовність виконання вправ.
11. Наявність ігрового методу та відповідальність ігор задачам уроку.
12. Загальна моторна цільність заняття.  
Загальна цільність -  $(\text{Сума раціонально витраченого часу} * 100): 45 \text{ хв.}$   
Моторна цільність -  $(\text{Сума часу на виконання вправ} * 100) 45 \text{ хв.}$   
Викладач повинен прагнути до 100% загальної щільності уроку.  
Моторна щільність в навчальних заняттях повинна бути 50%, а в тренувальних 70-80 %.
13. Оптимальність навантаження.
14. Наявність конспекту занять.
15. Відповідність використовуваних вправ, засобів, методів конспекту заняття.

### **5.2. Організаційні критерії аналізу заняття:**

1. Своєчасний початок і закінчення заняття, відповідність інтервалів

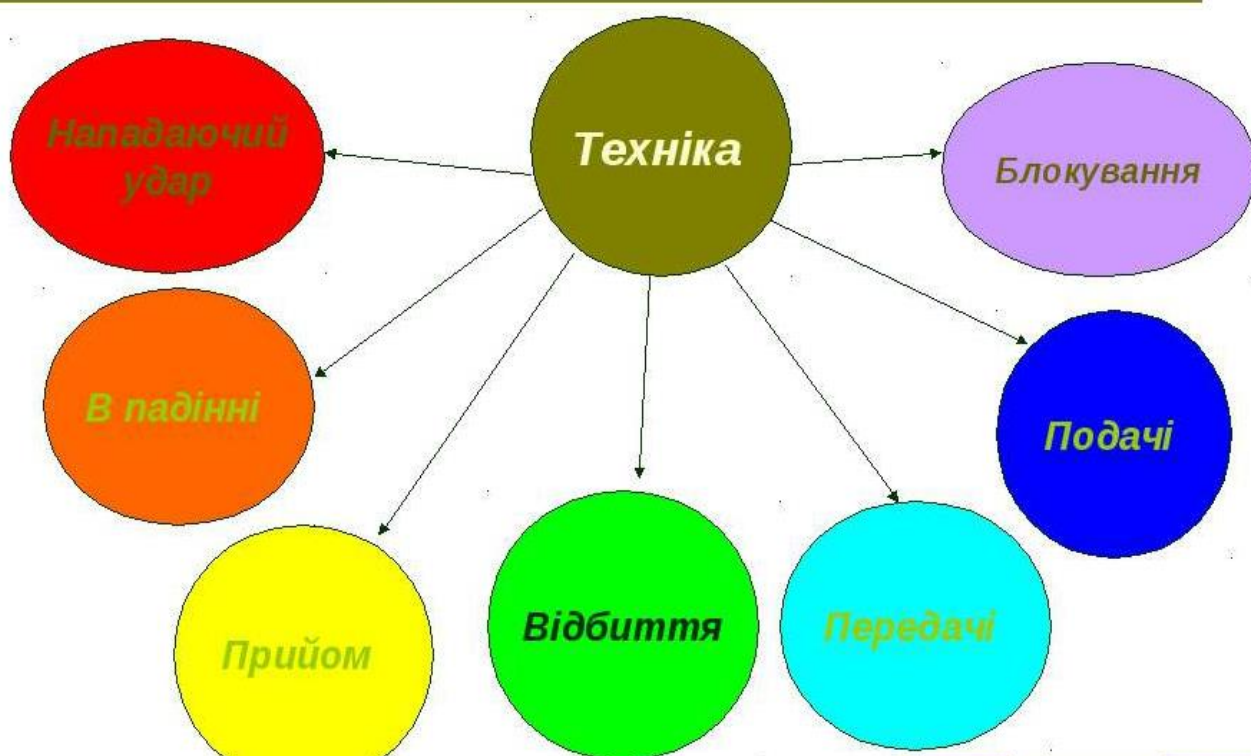
частин заняття ( згідно конспекту ).

2. Дисципліна і чіткість виконання вправ.
3. Організаційні вправи.
4. Вибір місця, і чіткість команд, розпоряджень і зауважень.
5. Кваліфікаційний показ і пояснення різних вправ.
6. Підтримка інтересу учнів до занять.
7. Правильність термінології, що використовується на уроці.
8. Дотримання правил безпеки.

## **6. Техніка гри та методика навчання технічним прийомам.**

Техніка гри складається з техніки у нападі та техніки гри у захисті. Особливе місце в техніці гри займають стійки і переміщення. Щоб своєчасно і ефективно діяти проти суперника на майданчику, гравці набирають оптимального положення - ігрової стійки. Стійки бувають: висока, середня (основна) та низька.

### *Про техніку гри*



## 6.1. Ігрова стійка. Вихідне положення.

Ігровою стійкою у волейболі називається положення гравця, зручне для здійснення переміщень по майданчикові й виходу у вихідне положення для виконання технічного приймання.

Залежно від майбутніх ігрових дій ухвалюється специфічна стійка, раціональна саме для певного виду дії.

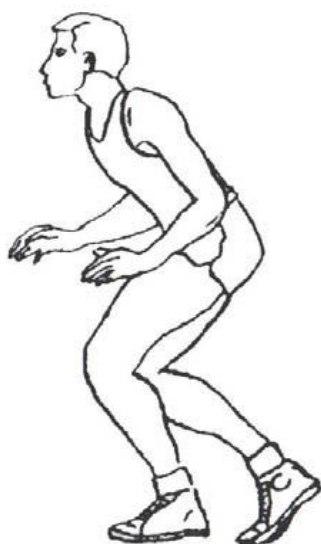
*Ігрова стійка* характеризується динамічністю й рухливістю опорно-рухового апарата гравця, що досягається в результаті переносу ваги тіла на передню частину стопи, згинання ніг у суглобах і незначного нахилу тулуба вперед. При цьому передпліччя, зігнуті в ліктьових суглобах рук, перебувають на рівні пояса. Увага зосереджена на м'ячі й діях інших партнерів. Перебуваючи в ігровій стійці, волейболіст іноді незначно переміщається убік або переносить вага тіла з однієї ноги на іншу. Це сприяє більш швидкому включенню м'язового апарата в роботу при пересуванні спортсмена по майданчикові. Перебуваючи в ігровій стійці, гравець уважно стежить за м'ячем, визначає траєкторії й швидкість польоту м'яча, вибирає спосіб переміщення до м'яча. Виконавши переміщення до м'яча, гравець ухвалює вихідне положення для виконання верхньої передачі. *Вихідним положенням* називається поза гравця, зручна для виконання технічного приймання. Вихідне положення волейболіст ухвалює після переміщення до м'яча з останнім кроком або відразу ж з ігрової стійки, якщо м'яч летить прямо на гравця.

Вихідне положення для виконання верхньої передачі характеризує статичністю пози, стійкістю (рис. 1). Відмітною даного вихідного положення є підготовка опорно-рухового апарата, що займаються до виконання верхньої передачі. У вихідному положенні кут нахилу тулуба

вперед щодо вертикалі, що проходить через опору, становить  $6^\circ$ . Кут згинання між тулубом і стегном —  $139^\circ$ , стегном і гомілкою —  $102^\circ$ , гомілкою й стопою —  $58^\circ$ . Руки зігнуті в ліктьових суглобах під кутом  $118^\circ$  (А. В.Ивойлов, 1984). Вертикальне положення тулуба створює сприятливі умови для передачі м'яча вперед, над собою, назад за голову. Лікті спрямовані вперед у сторони. У момент зустрічі з м'ячем кисті рук перебувають вище рівня чола, пальці розгорнуті й спрямовані нагору, утворюючи сферичну поверхню-кiвш (рис.2). Вказівні й більші пальці спрямовано один до іншого й до особи гравця, утворюючи трикутник, через який гравець спостерігає за м'ячем, що наближається.

Напрямок більших пальців уперед неправильне, тому що це приводить до травми великого пальця. Стопи перебувають майже на одній лінії на незначній відстані друг від друга. Це необхідно для того, щоб наступне розгинання ніг виконати в одному напрямку.

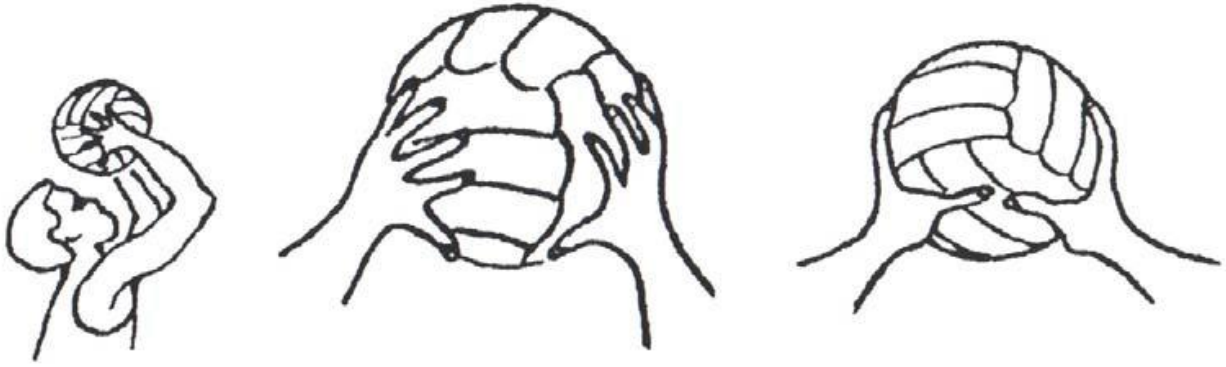
Вихідне положення повинне бути стійко.



*Рис. 1. Ігрова стійка*



*Рис.2. Вихідне положення*



*Рис. 3. Положення рук при прийманні м'яча*

## **6.2. Техніка гри у нападі.**

### **Передачі:**

1. Передача м'яча двома руками зверху.
2. Передача м'яча двома руками зверху за голову.
3. Короткі передачі (у межах однієї зони).
4. Передача м'яча двома руками зверху в стрибку.

### **6.2.1. Орієнтовані вправи для вивчення передачі двома руками зверху:**

1. Прийняти основну стійку, імітувати передачу;
2. З основної стійки кидки м'яча партнерові;
3. Підкидання м'яча над собою і передача його партнерові,
4. Виконання передачі після кинутого м'яча партнером;
5. Зустрічна передача в парах (відстань змінюється).

### **Основні помилки:**

1. Передачу виконують на прямих ногах - гравець не прийняв основної;
2. Передачу виконують від грудей або живота - низьке положення рук;
3. М'яч торкається долонь - пальці розслаблені;

4. М'яч проходить між руками - кисті широко розслаблені;
5. Передачу виконують збоку або з-за голови - неправильний вихід під м'яч.

Подача - це спосіб введення м'яча в гру.

Подачі бувають: нижні пряма й бокова, верхні пряма й бокова. Є різновидності способів подач: планеруюча подача та подача у стрибку.

### **6.2.2. Орієнтовані вправи для освоєння подач:**

1. Імітація подачі з вихідного положення
2. Підкидання м'яча й виконання замаху без удару.
3. Виконання подачі в стінку.
4. Виконання подачі в парах поперек майданчика.
5. Виконання подач через сітку з відстані 4, 5, 6, 7, 8, 9.
6. Виконання подачі з місця подачі (із-зі лицевої лінії).
7. Виконання подачі в певні зони майданчика.

### **Основні помилки:**

1. Удар по м'ячу виконують розслабленою рукою.
2. Неправильне підкидання м'яча (за голову, в сторону).
3. Неточне попадання рукою по м'ячу.

### **6.2.3. Нападаючі удари:**

1. прямиий нападаючий удар;
2. нападаючий удар з переводом;
3. боковий нападаючий удар.

### **6.2.4. Орієнтовані вправи при вивченні нападаючого удару:**

1. Імітація нападаючого удару з розбігу.
2. Виконання нападаючого удару по нерухомому м'ячу.
3. Виконання нападаючого удару з використанням техніки м'ячів.

4. Нападаючий удар після підкидання м'яча партнером через сітку, закріплену низько.
5. Нападаючий удар після передачі м'яча партнером через сітку, закріплену низько.
6. Нападаючий удар через сітку нормативної висоти із зон 2, 4, 3.

#### **Основні помилки при виконанні нападаючих ударів:**

1. Після розбігу стрибок виконують не вгору, а вперед.
2. Передчасний вихід для нападаючого удару.
3. Вихід на удар боком до сітки.
4. Виконання удару по м'ячу рукою, загнутою в ліктьовому суглобі.
5. Виконання удару розслабленою кистю руки.
6. Приземлення на прямі ноги.

#### **6.2.5. Основні поради з техніки виконання нападаючих ударів:**

1. Вчитися виконувати з будь-якої передачі, якщо м'яч знаходиться вище верхнього краю сітки.
2. Намагайтесь виконувати нападаючий удар різноманітно за напрямком і силою.
3. Виконуйте удар на суперника, який слабо володіє прийомом м'яча.
4. Із важкого положення не виконуйте удар на виграш, це нерідко приводить до помилки.
5. Розвивайте периферійний зір, дивлячись перед собою, намагайтесь помітити, не повертаючи голови, що відбувається збоку

#### **6.3. Техніка гри і захисту:**

1. Приймання м'яча з подачі і нападаючого ударів.
2. Нижня подача м'яча двома руками.
3. Верхню подачу двома руками з падіння - перекатом на спину.
4. Передача м'яча з падіння вперед на руки.



### **6.3.1.Орієнтовані вправи для вивчення техніки гри в захисті:**

- 1.Імітація передачі на місця й після переміщень.
- 2.Виконання падіння перекатом на спину.
- 3.Виконання передачі м'яча кинутого партнером.
- 4.Приймання м'яча після несильного виконання удару.

#### **Основні помилки при виконанні захисних передач:**

- 1.Гравець не встигає прийняти низьку стійку.
- 2.Під час прийому м'яча, який знаходиться в стороні, гравець не робить випаду.
- 3.Неправильне положення рук і тулуба під час нижньої передачі.
- 4.Під час виконання падіння перекатом на спину гравець не групується.

### **6.3.2.Основні поради з техніки гри в захисті:**

1. Щоб гра у захисті була успішною, слід постійно розвивати спритність, швидкість реакції, сміливість у прийманні м'яча, пробитого з великою силою.
2. Далекі м'ячі чоловіки приймають в падінні перекатом на руки й груди.
3. Щоб успішно приймати м'яч з подачі чи нападаючого удару, навчіться виходу під м'яч.
4. Приймати подачу падіння заради падіння.

### **6.4.Блокування:**

Своєчасно зупинити суперників після того, як їхній гравець зробив удар по м'ячу.

1. Одиночне блокування.
2. Групове блокування.

#### **6.4.1. Орієнтовані вправи для вивчення блокування:**

1. Імітація блокування на низькій сітці.

2. Гравці розміщуються в парі з двох сторін сітки і один імітує нападаючий удар, другий блокування.

3. Блокування після переміщення.

### **Основні помилки при виконанні блокування:**

1. Несвоєчасне приміщення до місця блокування.
2. Стрибок виконується не вертикально, а вперед або в сторону.
3. Блокуючий вистрибує далеко від сітки.
4. Блокуючий вистрибує раніше нападаючого.
5. Руки блокую чого широко розставлені.
6. Під час приземлення руки опускаються через сторони.

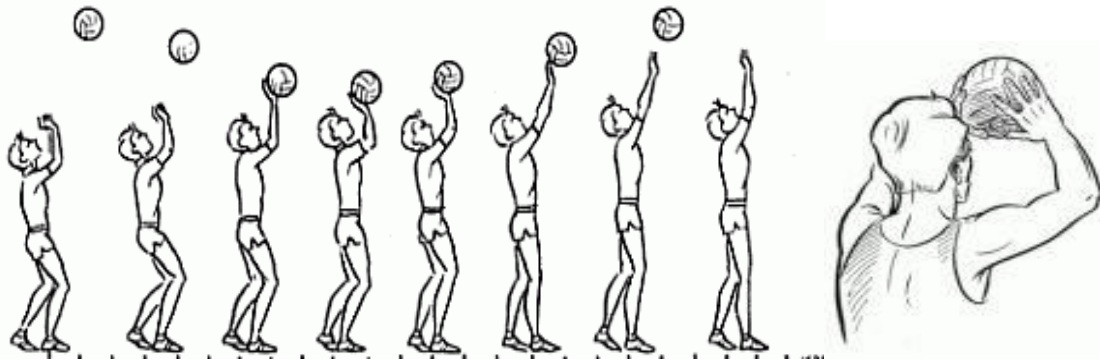
### **6.4.2. Основні поради і техніки блокування:**

1. При своїй подачі не дивитись на подаючого, а спостерігайте за діями суперника.
2. Визначте, хто з суперників може успішно завершувати атаку. Не блокуйте гравця, який виходить з задньої лінії для передачі.
3. На блок слід стрибати з деяким запізненням після нападаючого.
4. Після блокування, відступайте від сітки, щоб взяти участь у нападі.
5. Після блокування можна ще раз торкнутися м'яча, виконати нападаючий удар або передачу на удар.

## **7. Техніка завдань для проведення занять з волейболу.**

### **Вправа №1.**

1. Навчити стійкам і пересуванням.
2. Навчити передачам м'яча обома руками зверху біля стійки.



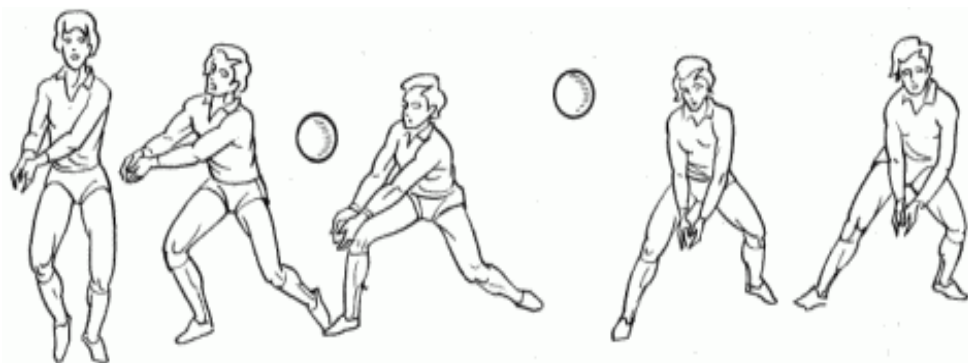
3. Закріпити стійки, пересуванням, зупинкам в рухових іграх: 'Два табори', 'Шишки-жолуді-горіхи', 'Вовк і Заєць'

### Вправа №2.

- 1 Навчити - пересуванням приставними кроками.
- 2 Навчити передачі м'яча зверху в парах на місці і після переміщень.
- 3 Закріпити передачу м'яча обома руками зверху в естафеті "Передай-сідай".

### Вправа №3.

1. Навчити передачі м'яча обома руками зверху через сітку, прийому м'яча знизу.



2. Навчити нижній прямій подачі.
3. Повторити передачу м'яча зверху у зустрічних передачах.
4. Гра "Піонербол".

### Вправа №4.

1. Навчити прийому м'яча знизу після подачі.

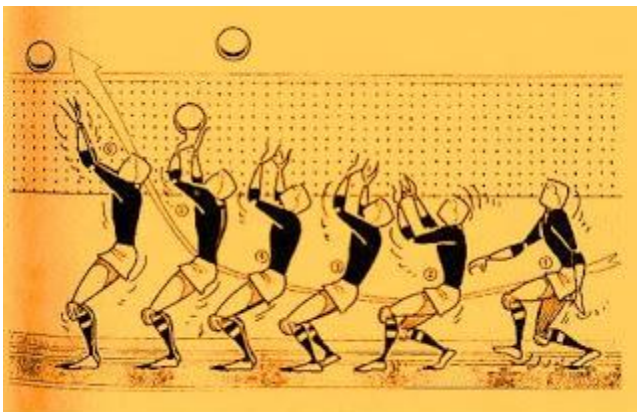


2. Повторити нижню пряму подачу м'яча в грі "Перебудова", "Мішень".
3. Закріпити передачу м'яча обома руками знизу в естафетах "Передавай-сідай", "Зустрічні передачі".

#### 4. Навчальна гра

##### **Вправа №5.**

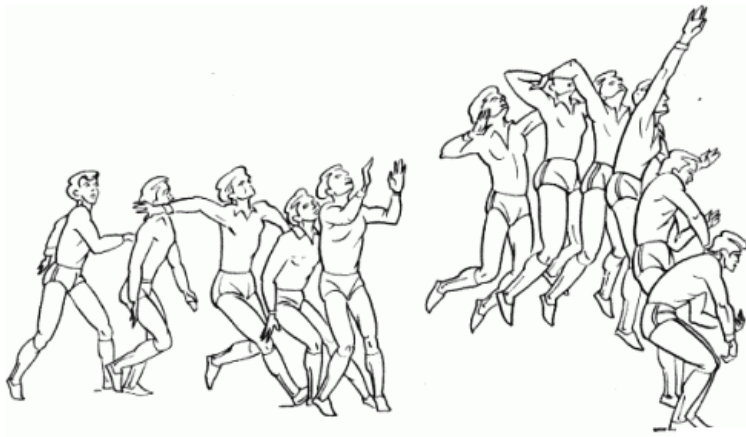
1. Вивчити передачу м'яча зверху через сітку у стрибку і передачу м'яча за голову.



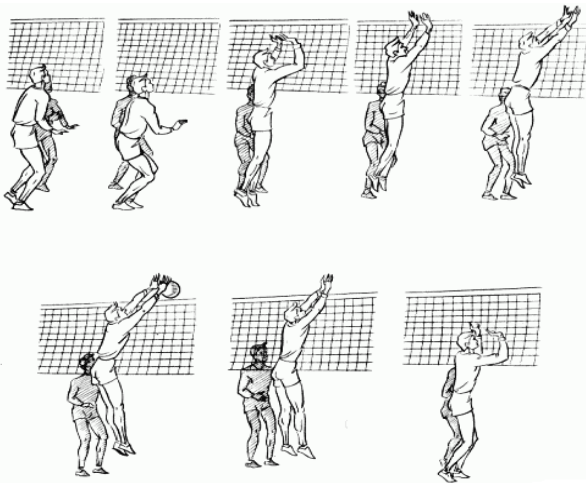
2. Повторити прийом м'яча обома руками знизу.
3. Закріпити нижню пряму подачу в грі "Перестрілка", "Мішень".
4. Двостороння гра.

##### **Вправа №6**

1. Навчити прямому нападаючому удару.



2. Навчити блокуванню нападаючого удару.

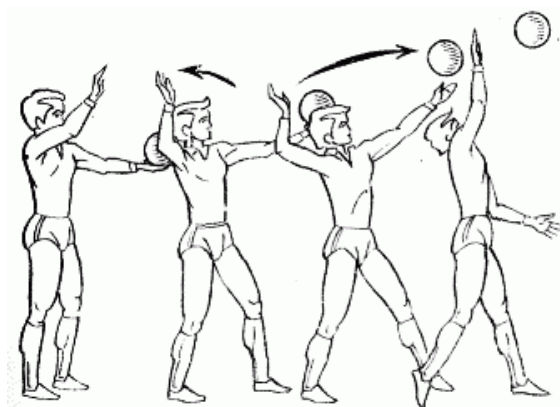


1. Повторити передачу м'яча обома руками зверху у стрибку та за голову.

2. Навчальна гра.

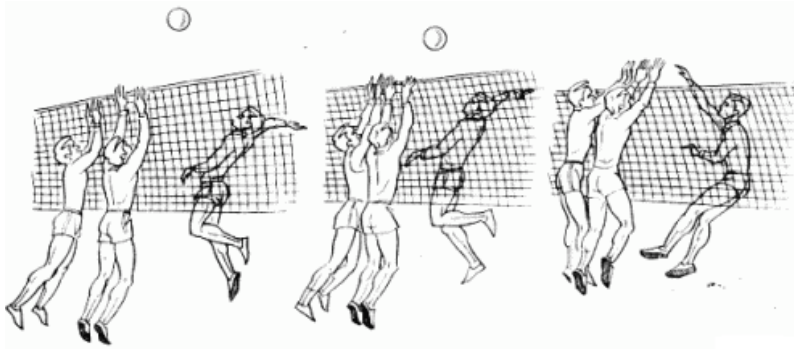
### Вправа №7

1. Навчити верхній прямій подачі.



2. Повторити прямий нападаючий удар, одиночне та групове

блокування.



3. Закріпити прийом м'яча обома руками знизу після подачі у зворотній грі.

### **Вправа № 8.**

1. Навчати техніки гри в захисті.
2. Повторити верхню пряму подачу.
3. Закріпити прямий нападаючий удар, одиночне та групове блокування.
4. Двостороння гра.

## ВИСНОВКИ

Для наукового обґрунтування процесу формування майбутнього фахівця у вищій школі необхідно з достатньою повнотою представити картину реальної життєдіяльності тих, кого навчають, їхнього способу життя. Яким фахівцем стане нинішній студент, залежить не тільки від його успішності у навчальних дисциплінах, а в більшому ступені от усієї цілісності його буття, рівня цивільної сформованості особистості. Спосіб життя являє собою соціальний портрет студента. Будь-які високоморальні принципи, найсучасніші знання залишаються незатребуваними, якщо вони не реалізуються в повсякденному житті людини.

Найважливішою задачею успішного управління учбово-виховним процесом в вузі є постійне врахування умов життєдіяльності студентів, їх соціально-демографічних і соціально-психологічних особливостей, врахування відповідності спрямованості студентської активності ідеалу майбутнього спеціаліста студенту необхідно знати функціональні можливості та його здібності, щоб оптимально організувати своє життя, працю, навчання, відпочинок, тощо.

*Таким чином* саме такі підходи дозволяють найбільш раціонально використовувати таку форму навчання, де студент отримує навички гри волейбол, виявити у грі свої фізичні якості, спортивне вміння. Це виховує ініціативу, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Діяльність викладача на всіх етапах організації і проведення занять з волейболу повинен прагнути до 100% загальної щільності заняття. Моторна щільність в навчальних заняттях повинна бути 50%, а в тренувальних 70-80 %.

### Рекомендована література:

1. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В.Беляева, М.В.Савина – М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000. – 368 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Пособие для учителя / Л.В.Волков. – М.: ФиС, 1984. – 386 с.
3. Демчишин А.А. Волейбол гра для усіх / А.А.Демчишин. – К.: Здоров’я, 1986.– 83 с.
4. Демчишин А.А., Пилипчик Б.С. Підготовка у волейболі / А.А.Демчишин, Б.С.Пилипчик. – К.: Здоров’я, 1979. – 124 с.
5. Желєзняк Ю.Д. 120 уроків по волейболу / Ю.Д.Желєзняк. – М.: ФиС, 1970. –189 с.
6. Ивойлов А.В.Волейбол / А.В.Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1985. – 261 с.
7. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения / М.П.Пименов. – К.:
8. Хассай Д.В. Організація і методика проведення занять з волейболу серед студентів вищих навчальних закладів./Д.В.Хассай,О.І.Мілаєв, М.В.Голованов - Науковий вісник мелітопольського педагогічного університету-Серія Педагогіка.-Випуск 7,-Мелітополь:МДГУ,2012





НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ  
(українською мовою)

Рибницький Анатолій Вікторович  
Мілаєв Олександр Іванович

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАННЯТЬ З  
ВОЛЕЙБОЛУ СЕРЕДСТУДЕНТІВ ВНЗ.

для самостійної роботи студентів ОКР «Бакалавр» всіх напрямків підготовки  
денної форми навчання