

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ
ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Методичні вказівки:

«Методика навчання техніки гри у волейбол»

для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей
з дисципліни «Фізичне виховання»

Харків
НТУ «ХП»
2023

Методичні вказівки «**Методика навчання техніки гри у волейбол**» для студентів НТУ «ХПІ» денної форми навчання усіх спеціальностей з дисципліни «Фізичне виховання» / Укл.: Недбайло І.А., Натарова В.В., Церетелі В.О., Мінак О.Ф. – Харків: НТУ «ХПІ», 2023. – 35 с.

Укладачі: Недбайло І.А., ст. викладач

Натарова В.В., ст. викладач

Церетелі В.О., викладач

Мінак О.Ф., ст. викладач

Рецензент: Борейко Н.Ю., професор, к. пед. наук

Методичні вказівки розглянуті та схвалені на засіданні кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХПІ».

Протокол №10 від 01 березня 2023 р.

© НТУ «ХПІ», 2023

© Недбайло І.А., 2023

© Натарова В.В., 2023

© Церетелі В.О., 2023

© Мінак О.Ф., 2023

Зміст

Вступ	4
РОЗДІЛ I. МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ	5
1.1. Засоби та методи навчання	5
1.2. Методика навчання техніки нападу	7
1.3. Методика навчання техніки захисту	19
РОЗДІЛ II. ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ	27
2.1. Класифікація тактики гри у волейбол	27
2.2. Тактика гри у нападі	28
2.3. Тактики гри у захисті	30
2.4. Завдання та засоби тактичної підготовки у волейболі	31
Висновки	33
Література	34

Вступ

Волейбол (англ. volleyball < volley – удар з льоту, літаючий + ball – м'яч) – вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на бік суперника таким чином, щоб він приземлився на майданчику супротивника або гравець команди, що захищається, припустився помилки. При цьому в одній атаці гравцям однієї команди дозволяється не більше трьох торкань м'яча поспіль.

Волейбол є одним із найпопулярніших спортивних видів, як масового, так і спорту вищих досягнень. Волейбол, як вид фізичної активності, має масу переваг, які полягають у простоті його правил, динамічності, видовищності та емоційної напруженості. Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має сувору спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного створення атакуючих ударів [8].

Систематичні заняття волейболом у ЗВО надають комплексний і різнобічний вплив на організм студента, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу. Дозоване фізичне навантаження підвищує функціональні можливості організму, сприяє формуванню необхідних рухових навичок. Виховуються важливі звички постійного дотримання побутового, трудового, навчального та спортивного режимів. Завдяки різноманітності рухової діяльності та координаційним можливостям, студенти які займаються волейболом швидше та успішніше освоюють життєво важливі рухові вміння та навички, у тому числі й трудові. Змагальний характер, висока емоційність, самостійність дій роблять волейбол ефективним засобом активного відпочинку [2].

РОЗДІЛ I. МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

1.1. Засоби та методи навчання

Основними засобами у навчанні волейболу є фізичні вправи. Усі вправи поділяються на дві великі групи: основні або змагальні та допоміжні або тренувальні. Змагальні вправи – це сама гра у волейбол, тобто те специфічне, що відрізняє його як вид спорту. Технічні прийоми та тактичні дії виконують так, як повинно бути в ігровій обстановці на змаганнях (але поза ігровими умовами) [1].

Тренувальні вправи покликані збагатити та прискорити оволодіння основними навичками та сприяти підвищенню їх ефективності та надійності. Вони складаються із спеціальних та загально розвиваючих вправ.

Спеціальні вправи, головне завдання яких полягає в розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних у волейболі. Вони підводять до конкретних технічних прийомів, які спрямовані безпосередньо на оволодіння структурою. До вправ, що підводять, відносять імітаційні вправи без м'яча.

Загальнорозвиваючі вправи використовують для основних фізичних якостей та вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок. Ефективність засобів у навчанні волейболу багато в чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з урахуванням завдань, рівня підготовленості студентів та конкретних умов роботи. Залежно від поставленої задачі одні й ті самі засоби можна використовувати застосувавши різні методи. Слід враховувати, що послідовність самих видів має певний логічний зв'язок; характер завдань у вигляді підготовки якісно змінюється, створюючи основу для іншого виду підготовки. Так підготовчі вправи закінчуються вправами, що відображають, загалом, структуру досліджуваного технічного елемента.

Підвідні вправи служать своєрідним містком для переходу від спеціальної фізичної до технічної підготовки.

Вправи з техніки, побудовані в певному порядку ускладнення, який сприяє формуванню тактичних умінь, на цій основі, надалі вивчають індивідуальні тактичні дії тощо. У кінцевому результаті, одна складова частина підготовки, переходить в іншу, наступну у методичному ряду.

Методи, що застосовуються у процесі навчання гри, зручніше розглядати стосовно кожного етапу навчання.

Перший етап – ознайомлення з досліджуваним прийомом. Тут використовують розповідь, показ та пояснення. Особистий показ від викладача доповнюють демонстрацією наочних посібників: схем, макетів тощо. Показ необхідно чергувати з поясненням.

Другий етап – вивчення прийому у спрощених умовах. Успіх навчання на даному етапі багато в чому залежить від правильного підбору підвідних вправ, за своєю структурою вони мають бути близькими до технічного прийому або тактичної дії та посильні для учнів.

При навчанні найпростішим прийомом і процесам – виконують одразу загалом. При навчанні складним за структурою прийомом (нападаючий удар) їх поділяють на складові, виділяючи основну ланку. По можливості треба швидше підвести студентів до виконання прийому загалом.

На цій стадії використовуються методи управління (команди, розпорядження, зорові та слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби тощо) рухової наочності (безпосередня допомога викладача, застосування допоміжного обладнання), інформації (сила удару по м'ячу, точність влучення, звукова індикація).

Третій етап – вивчення прийому чи дії при ускладнених умовах. Тут застосовуються: повторний метод, метод ускладнених умов виконуваного елемента, ігровий та змагальний методи, сполучений метод, кругове тренування.

Повторний метод цьому етапі є основним. Тільки багаторазове повторення забезпечує становлення та закріплення умінь та навичок. З метою формування гнучких навичок, повторність передбачає зміну умов (поступове ускладнення) виконання елемента, включаючи виконання його на моменті стомлення. Сполучений ігровий метод дозволяє одночасно вирішувати завдання щодо вдосконалення техніки та розвитку спеціальних фізичних якостей, а також техніко-тактичної підготовки, комплексної та ігровий.

Четвертий етап передбачає закріплення прийому гри. Тут використовується метод аналізу виконання рухів. Спеціальні завдання у гри з техніко-тактичної підготовки, ігровий та змагальний методи.

Враховуючи, що процес освоєння гри не дуже швидкий, істотне значення у формуванні інтересу учнів набувають тимчасові терміни досягнення кінцевої мети. Реально бачити їх, усвідомлювати та відчувати наближення до них, їх об'єктивні ознаки. самооцінки, його основу становлять кількісні та якісні критерії, цілком доступні студентам для розуміння та самоконтролю [9].

1.2. Методика навчання техніки нападу

Техніка нападу представлена технікою переміщень та технікою володіння м'ячем. Техніка переміщень полягає в оволодінні технікою стійок та різновидів переміщень. Техніка володіння м'ячем включає подачі, передачі для нападаючого удару, нападники удари і перебивання.

Стійка представляє в технічному сенсі готовність до переміщення або вихід у вихідне положення для виконання технічного прийому. Стійки поділяються на міцні та не міцні. Міцна стійка характеризується виставленою вперед однією ногою. При такій постановці ніг основний центр ваги тіла гравця розташовується між ніг на середині площі опори, ноги зігнуті в колінах, тулуб дещо нахилений, руки зігнуті в ліктях і

винесені вперед.

Залежно від майбутніх ігрових дій гравець виконує стійку, раціональну певного виду діяльності. Вихідне положення для стійок характеризується такими особливостями: одна нога знаходиться попереду, інша нога розташовується ззаду, тулуб злегка нахилено вперед, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, долоні знаходяться на рівні пояса, стопи не статичні, центр тяжіння по черзі переноситься з однієї ноги на іншу (мал. 1).



Мал. 1. Основна стійка

Не міцна стійка характеризується тим, що обидві ноги розташовані на одному рівні, аналогічно до основної стійки. Гравець стоїть або на носках або на повній ступні; проте в останньому випадку вага тіла припадає на передню третину стоп обох ніг. Ноги зігнуті в колінах, руки зігнуті в ліктях та винесені вперед. Залежно від того, чи стоїть гравець на місці при прийнятті певної стійки або переступає з ноги на ногу, стійки діляться статичні та динамічні.

Переміщення представляється як вибір раціонального способу та місця для виконання технічного прийому. У волейболі існує безліч варіантів переміщень: крок звичайний (вперед, назад, убік); біг звичайний (вперед, назад, убік); випад; стрибок (поштовхом однієї-двома ногами, з розбігу, з місця, з поворотом та без повороту тулуба). Всі види переміщень характеризуються плавністю та м'якістю їх виконання, що досягається

завдяки неповному випрямленню ніг у колінних суглобах та відсутності махових рухів руками.

Для удосконалення переміщень необхідно використовувати такі спеціальні вправи:

- приставні кроки вправо та вліво в основній стійці (кроком вперед, назад);
- схресні кроки вправо та вліво в основній стійці;
- подвійний крок вперед та назад в основній стійці;
- стрибки вперед та назад у стійку;
- зупинка у сітки від лінії нападу подвійним кроком або стрибком із наступним поворотом у стійку;
- біг із зони 1 в зону 6 по лицьовій лінії з подальшою зупинкою та поворотом до сітки у стійку;
- переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки в основній стійці;
- переміщення зонами майданчика з наступними зупинками в основній стійці;
- переміщення по зонах майданчика з наступними зупинками та стрибками вгору з основної стійки;
- човниковий біг від лінії нападу обличчям вперед до сітки з подальшою зупинкою в основній стійці та стрибком вгору, потім переміщення назад спиною вперед до лінії нападу з наступною зупинкою в основній стійці та стрибком вгору;
- біг обличчям вперед до сітки до лінії нападу, переміщення боком до сітки до лінії нападу, переміщення спиною вперед до лицьової лінії із зупинками та основними стійками біля сітки та лицьової лінії;
- переміщення за сигналом в сторони, вперед, назад, стрибком з основної стійки;
- ловля м'яча руками, який накидає партнер не точно після

переміщення різними способами

- різні способи переміщень з наступними зупинками та прийняттям основної стійки.

Верхня пряма подача представляється як засіб введення м'яча в гру та напад (мал. 2). Послідовність виконання верхньої прямої подачі здійснюється наступним чином:

- вихідне положення: студент підтримує однією рукою м'яч на рівні трохи вище пояса, а інша рука лежить на м'ячі, різнойменна нога, що б'є руці, знаходиться попереду;
- підкидання м'яча на висоту трохи вище витягнутої руки вгору та незначне відхилення тулуба назад;
- перенесення ваги тіла на ногу, що стоїть попереду і замах;
- рука, що б'є, рухається до м'яча з наростаючою швидкістю;
- удар по м'ячу плоскою напруженою кистю по центру м'яча.

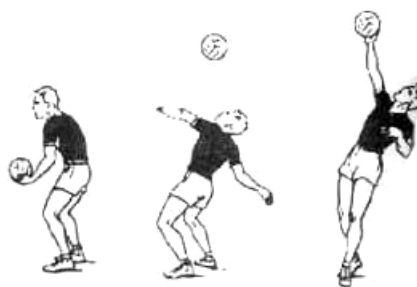


Мал. 2. Верхня пряма подача

Подача з розбігу в стрибку відрізняється вихідним положенням і наявністю розбігу та стрибка. Вихідне положення в подачі з розбігу здійснюється в 3-5 м від лицьової лінії. Далі здійснюється розбіг, підкидання м'яча і стрибок. Далі йдуть дії, характерні для верхньої прямої подачі.

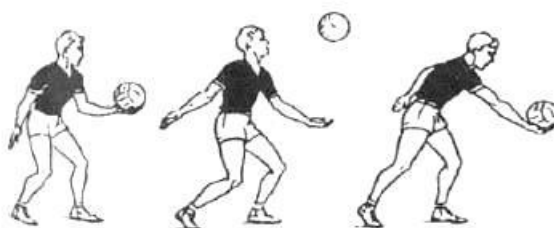
Верхня бокова подача здійснюється з вихідного положення боком до сітки або впівобороту до неї (мал. 3). Одна нога розташовується трохи

попереду іншої чи обидві стоять паралельно. Підкидання м'яча здійснюється трохи вище витягнутої руки. У момент підкидання праве ліве плече опускається з одночасним замахом руки (відведення її вниз у бік), ноги злегка згинаються в колінних суглобах. Рух руки до м'яча виконується з швидкістю, що наростає. Удар по центру м'яча здійснюється плоскою напруженою кистю або основою долоні. У момент удару по м'ячу рука, що б'є, майже випрямлена.



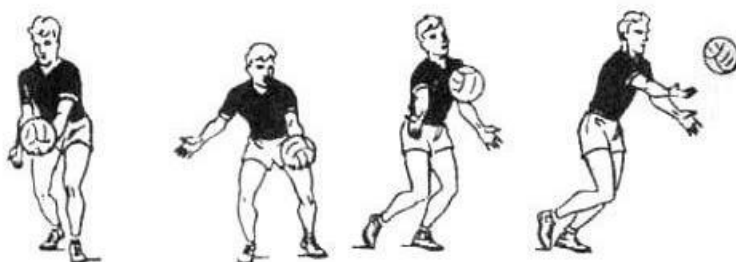
Мал. 3. Верхня бокова подача

Нижня пряма подача (мал. 4). Вихідне положення: обличчям до сітки. Удар по м'ячу завдають нижче за осі плечового суглоба. Підкидання м'яча здійснюється на висоту до 0,5 м попереду над головою. Замах виконують назад і вгору в площині, перпендикулярній опорі. Удар здійснюють маховим рухом правою рукою ззаду-вниз-вперед на рівні пояса і наносять по м'ячу знизу-ззаду. Після удару руку витягують у напрямку подачі і потім фіксують у такому положенні.



Мал. 4. Нижня пряма подача

Нижня бокова подача (мал. 5). Удар по м'ячу наносять нижче осі плечового суглоба, стоячи боком до сітки. Існують два варіанти виконання цієї подачі. У звичайному варіанті замах проводять у напрямку вниз-назад в площині, яка нахилена в опорі приблизно під кутом 45. Праве плече при цьому відводять назад і опускають. Удар здійснюють маховим рухом правою рукою ззаду-вправо-вперед її виводять під м'яч так, щоб місце удару знаходилося приблизно на рівні пояса. Удар по м'ячу наносять напруженою зігнутою кистю знизу-збоку. Після удару здійснюють супровідний рух, витягуючи руку в напрямку подачі і фіксуючи її в такому положенні.



Мал. 5. Нижня бокова подача

Плануюча подача (пряма і бокова) від інших видів подач відрізняється незначною висотою підкидання, яка знаходиться трохи вище голови перед собою. Внаслідок цього амплітуда руху замаху зменшується. Удар по м'ячу здійснюється напруженою кистю і виконується по центру м'яча. Удар супроводжується гальмуючим впливом, що фіксує кисть в положенні удару.

З метою освоєння техніки подачі м'яча рекомендуються такі зразкові вправи:

- імітація подачі з підкиданням м'яча, замахом руки та ударним рухом;
- з вихідного положення руки з м'ячем внизу підняти м'яч над

головою і виконати кидок м'яча вперед;

- з вихідного положення руки з м'ячем внизу підняти м'яч вгору, занести руку з м'ячем за голову та виконати кидок однією рукою.

Чергувати праву і ліву руку;

- кидок м'яча однією рукою зверху і знизу трохи вище за пояс; підняти м'яч вперед-вгору і в кінці скидання відвести руку від м'яча.

Чергувати праву та ліву руку;

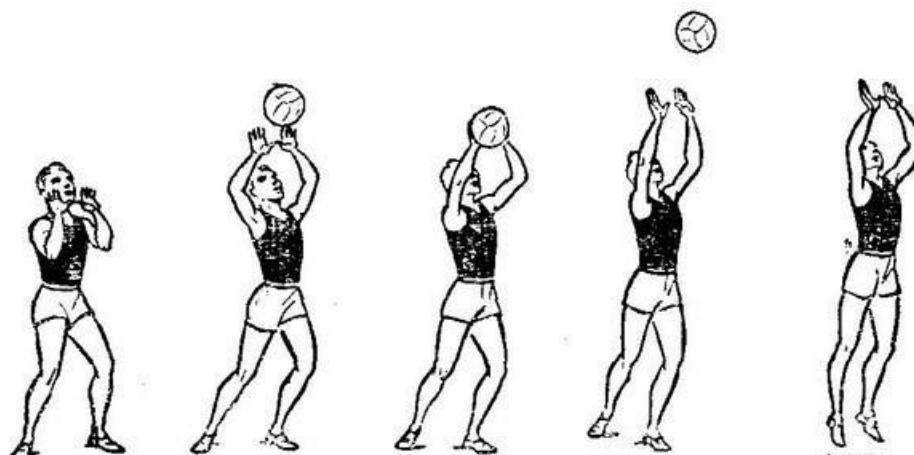
- підкидання м'яча перед собою на висоту трохи вище витягнутої руки. У момент підкидання замах для удару і удар по м'ячу з підтримкою м'яча не б'є рукою;

- у стійці виконувати удар по підвішеному м'ячу;

- подача м'яча у стіну, у партнера через сітку з відстані 3, 6, 9 м.

Навчаючи подачі м'яча, важливо знати можливі типові помилки: підкидання м'яча здійснюється на неоптимальній висоті та при неправильному положенні тіла (див. вихідне положення при виконанні подачі м'яча); неточний, недостатній або занадто сильний за швидкістю удар по м'ячу; неоптимальна по висоті зустріч м'яча та руки, яка б'є.

Верхня передача м'яча представляє основний технічний прийом у волейболі, що забезпечує найточнішу передачу м'яча. Верхня передача м'яча виконується в наступних напрямках та варіаціях: верхня передача вперед, верхня передача назад, верхня передача в стрибку. Верхня передача вперед здійснюється з наступного вихідного положення: тулуб вертикально, ноги трохи зігнуті в колінних і гомілково-стопових суглобах залежно від висоти траєкторії польоту м'яча; кисті рук перед обличчям утворюють так званий «ківш», лікті трохи розведені в сторони, великі та вказівні пальці розгорнутих долонями до м'ячу кистей рук практично з'єднані у своєрідному трикутнику (мал. 6). Після тильного згинання кисті та пальці рук, взаємодіючи з м'ячем, амортизують та випрямляються за напрямом руху м'яча, руки у ліктьових суглобах розгинаються та рухаються «за м'ячем».



Мал. Верхня передача м'яча

Верхня передача назад виконується з того ж вихідного положення, що і верхня передача вперед, але з руками, піднятими вище, ніж у передачі вперед. При цьому тильна (зовнішня) сторона долонь знаходиться над головою, а голова трохи відхиляється назад. Передача здійснюється за рахунок обертального руху рук у плечах і руху тулуба назад нагору за допомогою невеликого прогину в попереку.

Верхня передача вперед у стрибку здійснюється з місця і після переміщення. Руки виносять під час зльоту перед обличчям трохи вище, ніж при опорному виконанні передачі. Зустрічний ударний рух характеризується активною роботою рук. Руки повинні зустрітися з м'ячем у найвищій точці стрибка або в момент набору висоти. Дотик м'яча під час приземлення неприпустимий.

Техніка рухів при верхній передачі назад у стрибку ґрунтується на тих же технічних характеристиках, що і при передачах назад з опорного положення. З метою освоєння техніки передачі м'яча рекомендується використовувати такі вправи:

- імітація передачі м'яча з вихідного положення основної стійки;
- кидки м'яча вперед-вгору, назад-вгору з основної стійки;
- підкидання м'яча вгору з наступною ловлею його у вихідному положенні для виконання передачі;

- у парах: один накидає м'яч, інший ловить його з вихідного положення для виконання передачі;
- те саме, але накидання м'яча неточне, а убік від гравця. Чергувати праву, ліву сторону;
- кидки м'яча в ціль: баскетбольне кільце, ціль на стіні, на підлозі або яка рухається;
- підкидання м'яча над собою та передача партнеру (партнер ловить м'яч у вихідному положенні для передачі);
- у парі: накидання м'яча точно партнеру, який у свою чергу виконує передачу;
- те саме, але накидання неточне (убік, ближче чи далі необхідної відстані). При цьому партнер повинен переміститися точно під м'яч та виконати верхню передачу;
- те саме, але передача виконується в ціль (у баскетбольне кільце, в ціль, в сітку);
- удар м'ячем об підлогу після відскоку переміститися точно під м'яч і виконати передачу;
- передача у парах у стіну;
- передача у парах, у трійках, у четвірках тощо.

При навчанні передачі м'яча необхідно враховувати такі типові помилки: недостатньо точний вихід під м'яч; великі пальці спрямовані вперед; лікті дуже широко або недостатньо розведені; кисті рук не утворюють «ківш»; кисті зустрічають м'яч із випрямленими в ліктях руками.

Прямий нападаючий удар має фазну структуру і підрозділяється на 5 складових: розбіг, стрибок, замах, удар по м'ячу та приземлення (мал. 7). Навчання здійснюється тільки методом розчленування в такій послідовності: стрибок вгору з місця поштовхом двома ногами, розбіг разом зі стрибком і замахом, удар по м'ячу.

Технічні характеристики прямого нападаючого удару. Вихідне положення: тулуб вертикально, ноги злегка зігнуті в колінних та голеностопних суглобах. Підготовча фаза включає розбіг, потім стрибок і замах. Розбіг потрібен для оптимального стрибка. Довжина розбігу становить приблизно 2-4 метри, в які укладаються три кроки. Перший крок використовується для вибору напрямку руху і швидкість його невелика.



Мал. 7. Прямий нападаючий удар

Другий крок продовжує коригувати напрямок руху, при цьому швидкість розбігу зростає. На третьому етапі формується швидкість, достатня для оптимального стрибка. Останній крок виконується у вигляді стрибка на витягнуту вперед ногу з постановкою її на п'яту, що дозволяє створити ефект різкого гальмування і акумулювати силу розбігу в вертикальне відштовхування і стрибок вгору.

Одночасно зі стрибком обидві руки відводяться назад, потім у стрибку виконується замах рукою, що б'є, вгору-назад. У фазі польоту під час стрибка тіло має набувати вертикального напрямку. Для запобігання ефекту винесення тіла за інерцією вперед необхідно верхню частину тулуба відводити назад, прогинаючись у спині. Такий рух дозволить перерозподілити масу тіла і направить його в протилежну сторону. При виконанні замаху передпліччя відводять за голову, кисть розвертають долонею вгору, праве плече відводять назад. Лікоть піднімається вище осі

плечового суглоба. Наприкінці замаху тіло набуває положення «натягнутого луку». Це положення характеризується прогином у грудному та поперековому відділах хребта, згинанням ніг у колінних суглобах та відведенням гомілки назад.

Ударний рух починається з повороту тіла навколо вертикальної осі, виведення вперед та піднімання правого плеча. Руку, призначену для ударного руху, випрямляють у лікті і витягають на висоту, достатню для удару по м'ячу. Кистю виконують хлестоподібний рух, для цього вона повинна бути досить розслаблена. Швидкість руху руки збільшується поступово і на момент удару по м'ячу вона стає найбільшою. Після виконання удару гравець приземляється, амортизуючи при приземленні за допомогою зігнутих у колінах ніг.

При виконанні нападаючого удару існують такі помилки: третій крок виконується на носок, а не на п'яту; зупинка перед відштовхуванням; удар зігнутою в лікті, а не прямою рукою; у момент замаху лікоть не піднімається вище лінії плечей; у момент удару лікоть опускається донизу; приземлення після удару на прямі ноги; ранній чи пізній розбіг; повільне відштовхування; недостатня сила удару та неточне положення кисті на м'ячі; приземлення після удару на прямі ноги.

Існує кілька модифікацій нападаючого удару: прямий нападаючий удар із переведенням вліво, прямий нападаючий удар із переводом вправо, обманний удар. При прямому нападаючому ударі з переведенням вліво замах проводиться як при нападаючому ударі по ходу розбігу, але при зіткненні з м'ячем виконується різкий рух передпліччя і кисті вліво, і м'яч переводиться вліво. Кисть кладеться на м'яч праворуч та зверху. При прямому нападаючому ударі з переведенням вправо при виконанні удару гравець повертає тулуб праворуч і різко розвертає руку та кисть назовні в цьому ж напрямку і переводить м'яч вправо. При цьому кисть кладеться на м'яч ліворуч. При обманному ударі руку виносять дещо зігнутою в лікті. Удар по м'ячу проводиться за рахунок розгинання руки в лікті.

Для освоєння техніки нападаючого удару рекомендується використовувати спеціальні вправи для навчання:

- стрибок з місця вгору з імітацією замаху рук;
- те саме з поворотами навколо на 90°, 180°, 360°;
- стрибок догори поштовхом двома ногами після одного кроку вперед;
- стрибок догори поштовхом двома ногами після одного кроку убік;
- стрибки згори з наступним стрибком вгору;
- широкий крок вперед із постановкою ноги на п'яту, приставленням іншої ноги та виконанням стрибка вгору. Акцентувати увагу на встановлення опорної ноги на п'яту, а не на носок;
- стрибок вперед з постановкою ноги на п'яту, приставленням іншої ноги та виконанням стрибка вгору. Акцентувати увагу на постановку опорної ноги на п'яту, а не на носок;
- два кроки вперед, стрибок з постановкою ноги на п'яту, приставленням іншої ноги і виконанням стрибка вгору. Акцентувати увагу на постановку опорної ноги на п'яту, а не на носок;
- два кроки вперед, стрибок з постановкою ноги на п'яту, приставленням іншої ноги і виконанням стрибка вгору з діставанням предмета на певній висоті;
- розбіг в три кроки, стрибок з постановкою ноги на п'яту, приставлення іншої ноги і виконанням стрибка вгору;
- імітація ударного руху на місці, в стрибку, з розбігу. Акцентувати увагу на піднімання ліктя вище плечового пояса під час замаху та розгинання в лікті під час удару;
- імітація ударного руху кистю. Акцентувати увагу на розслабленому, хлестоподібному русі кистю в момент зіткнення з м'ячем;
- удар по підвішеному на висоті витягнутої руки м'ячу;

- стрибок з місця нагору з ударом по підвішеному на висоті витягнутої руки по м'ячу;
- широкий крок вперед з постановкою ноги на п'яту, приставленням іншої ноги і виконанням стрибка вгору з ударом по вивішеній висоті руки м'ячу
- стрибок вперед з постановкою ноги на п'яту, приставленням іншої ноги і виконанням стрибка вгору з ударом по підвішеному на висоті витягнутої руки м'ячу;
- два кроки вперед, стрибок з постановкою ноги на п'яту, приставленням іншої ноги і виконанням стрибка вгору з ударом по підвішеному на висоті витягнутої руки м'ячу;
- нападаючий удар на місці та у стрибку. При цьому партнер підкидає м'яч для виконання удару на оптимальну висоту;
- удар через сітку стоячи на піднесенні з висоти, де проводиться удар;
- удар через сітку стоячи на піднесенні з висоти, на якій відбувається удар, але м'яч накидає партнер;
- удар через сітку з місця в стрибку з висоти, на якій відбувається удар;
- удар через сітку з місця в стрибку з висоти, на якій проводиться удар, але м'яч накидає партнер;
- удар через сітку з місця в стрибку з висоти, на якій проводиться удар з одного, з двох, з трьох кроків, з розбігу та с партнером.

1.3. Методика навчання техніки захисту

Захисні дії у волейболі полягають у техніці переміщень, стійок та техніці прийому м'яча після подачі, нападаючих ударів і блокування. Для захисних процесів характерні динамічні стійки зі значним згинанням ніг в

колінних суглобах. Положення рук характеризується згинанням у ліктях, вони знаходяться на рівні пояса. Для блокування значне згинання ніг не характерне, але динамічне переступання обов'язково. Динаміка в стійках необхідна для постійної готовності до швидкої зміни місця для оптимального виконання захисних дій.

Переміщення здійснюються кроком, бігом, стрибком, випадами та падіннями.

Прийом м'яча знизу двома руками застосовується у випадках, коли прийняти м'яч зверху вже неможливо, наприклад, коли прийом м'яча здійснюється біля самої сітки. Прийом м'яча знизу двома руками здійснюється з наступного вихідного положення: одна нога виставляється вперед з метою зупинити рух тіла за інерцією, руки готові для прийому м'яча. Вага тіла переходить на ногу, що попереду стоїть, руки випрямлені, кисті зімкнуті. Для такого прийому характерне «підсідання під м'яч». Прийом здійснюється рухом рук уперед-вгору, назустріч м'ячу. У момент прийому руки випрямлені в ліктьових суглобах, кисті злегка опущені вниз, точка торкання м'яча припадає на передпліччя у променево-зап'ясткових суглобах. При прийомі м'яча на кисті важко досягти точності польоту м'яча. У момент торкання руки не повинні згинатися у ліктях (мал. 8).



Мал. 8. Прийом м'яча знизу двома руками

При значній швидкості польоту м'яча в момент зіткнення рук із м'ячем руху їх у просторі не відбувається. Амортизація забезпечується за рахунок незначного опускання прямих рук вниз і піднятого положення тулуба в момент прийому.

Під час прийому м'яча, який летить збоку від гравця, робиться випад у бік ближньої до м'яча ногою і площина рук повинна бути спрямована під кутом до майданчика.

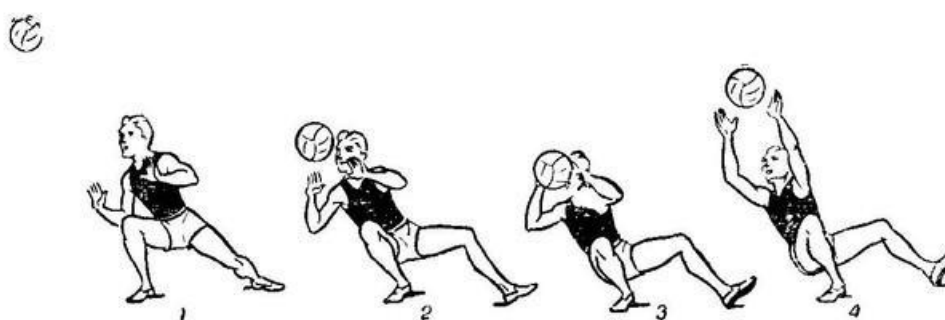
Для вдосконалення техніки переміщення рекомендується використовувати такі вправи для навчання:

- імітація прийому перед собою та збоку;
- імітація прийому перед собою та збоку після переміщення;
- гравець кладе м'яч на передпліччя іншому та тисне злегка на м'яч; другий імітує прийом;
- гравець накидає м'яч точно партнеру, який відбиває його знизу двома руками;
- гравець накидає м'яч перед партнером дещо ближче, створюючи необхідність перед прийомом м'яча переміститися вперед;
- гравець накидає м'яч у бік від партнера, створюючи необхідність переміщення в бік для оптимального прийому м'яча;
- передача над собою зверху двома руками, після чого знизу двома руками направити м'яч у стіну;
- передача над собою зверху двома руками, після чого знизу двома руками направити м'яч партнеру;
- гравець ударяє м'ячем об підлогу, другий переміщається до м'яча і приймає м'яч знизу двома руками над собою
- гравець ударяє м'ячем об підлогу, другий переміщається до м'яча і приймає м'яч знизу двома руками над собою, повертається кругом і передачею зверху двома руками повертає м'яч партнеру;
- гравець виконує нападаючий удар, другий приймає м'яч знизу двома руками;
- гравець виконує нападаючий удар через сітку, другий приймає м'яч знизу двома руками з висоти власного підкидання;
- прийом м'яча після подачі через сітку з 3, 6, 9 метрів;

- прийом м'яча після подачі через сітку до різних зон.

При навчанні прийому м'яча знизу двома руками необхідно враховувати такі помилки: у момент прийому руки в ліктях зігнуті; руки майже паралельно підлозі; різкий зустрічний рух рук до м'яча; при прийомі м'ячів збоку площина рук не під кутом до підлоги; статична стійка перед прийомом; прийом м'яча кистями рук; тулуб відхилено назад.

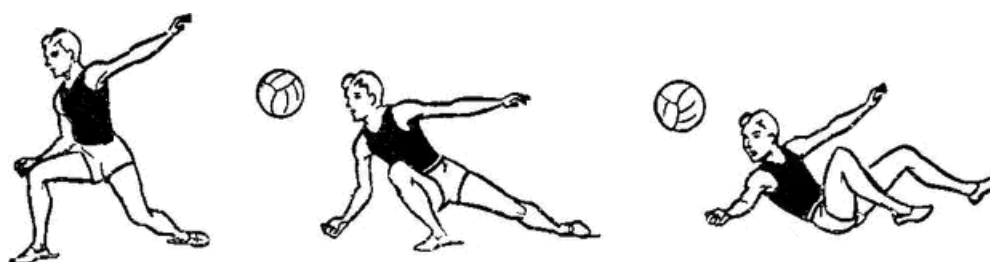
Прийом м'яча зверху двома руками з наступним падінням і перекатом убік на стегно і спину (мал. 9). Коли гравець не може виконати прийом м'яча зверху в низькій стійці, він виконує його з наступним падінням. В основі техніки прийому м'яча зверху з падінням лежать наступні елементи. Після переміщення до точки прийому, робиться випад по напрямку до м'яча. Вага тіла переноситься на ногу, якою було зроблено випад. Падіння відбувається у бік випаду, при різкому підведенні плечей під м'яч, падіння може статися на сідниці з перекатом через спину. Падіння при цьому прийомі неминуче тому, що центр тяжіння тіла знаходиться за точкою опори.



Мал. 9. Прийом м'яча зверху двома руками з послідуєчим падінням

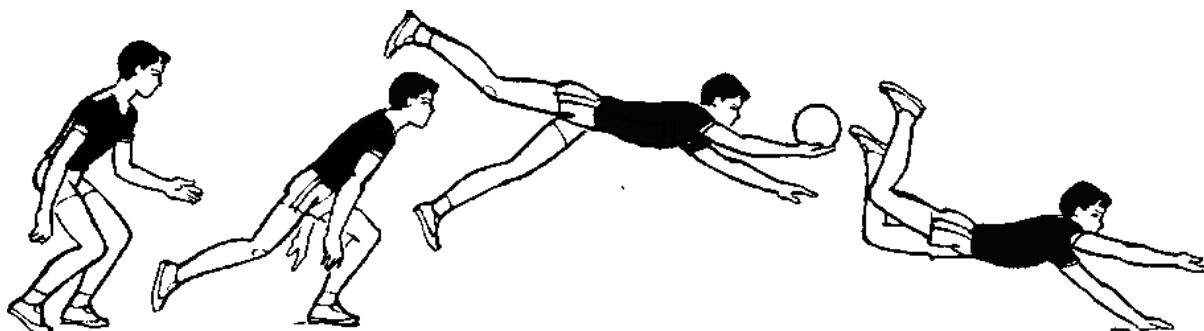
Прийом м'яча знизу однією рукою з падінням (мал. 10). Цей спосіб застосовується, для того, щоб дістати далекий м'яч, коли неможливо виконати прийом попередніми способами. Цей прийом схожий структурою з попереднім, тому освоїти його досить просто. Прийом виконується однойменною зі стороною випаду рукою. Удар виконується

кистю із зігнутими пальцями. Професійні волейболісти після прийому м'яча з падінням роблять угруповання і переكات через плече, відразу займаючи зручне становище для гри. Для новачків це досить важко, тому після прийому м'яча їм просто необхідно постаратися швидше стати на ноги.



Мал. 10. Прийом м'яча знизу однією рукою з падінням

Прийом м'яча однією рукою з падінням вперед виконується з переміщенням по майданчику, відштовхуванням від опори, прийомом м'яча в безопорній фазі та приземленням з опорою на руки і переكاتом на груди, живіт або стегна. Відштовхування від опори може бути однією чи двома ногами. Нахил тулуба вперед значний. Прийом проводиться напруженою кистю (долоня або тильна сторона). Приземлення починається із опори на руки. Руки згинаються в ліктьових суглобах, тулуб прогинається в поперековій частині. Приземлення на груди з ковзанням, голова відхиляється назад, носки ніг відтягнуті.



Мал. 11. Прийом м'яча однією рукою з падінням уперед

Вправи для навчання прийому м'яча однією рукою з падінням:

- лежачи на грудях винести руки в сторони, прогнутися в грудній і поперечній частинах тулуба, зігнути в колінах ноги, відвести їх назад і виконати похитування на грудях;
- гравець в упорі лежачи на руках, інший тримає його за гомілковостопні суглоби. Перший згинає руки і виконує перекочування на груди;
- з одного кроку з низької стійки гравець поштовхом однією ногою виконує перекат на грудях;
- гравець в положенні глибокого присіду. Партнер накидає м'яч попереду гравця, який виконує прийом м'яча і падіння з перекатом на груди, живіт, стегна;
- з положення глибокого присіду прийом м'яча, кинутого трохи далі необхідного, з випадом до м'яча, з подальшим виконанням перекату;
- те саме, але м'яч накидається по різних напрямках, з різною швидкістю та траєкторією польоту.

При навчанні прийому м'яча однією рукою з падінням необхідно враховувати такі помилки: висока стійка перед прийомом; перед, приземленням немає прогину у поперечній ділянці тулуба; приземлення на прями руки; ноги перед приземленням не згинаються у колінних суглобах.

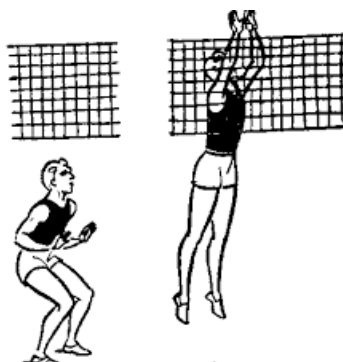
Підбивання м'яча, що відскочив від сітки, виконується однією та двома руками. Відскок м'яча від сітки майже прямовисний. Стійка перед виконанням цього прийому гранично низька. При грі однією рукою удар по м'ячу наноситься напруженою долонею, тильною стороною кисті або ребром долоні, стоячи обличчям або боком до сітки. Якщо цей прийом другий, то м'яч повертається в глибину майданчика або підбивається над собою. Навчання цього прийому складається з багаторазових кидків м'яча в сітку зі спробами підбиття м'яча над собою (або повернення м'яча в глибину майданчика) однією або двома руками. Розташування гравця, що

навчається, близько до сітки.

При навчанні прийому підбиття м'яча, що відскочив від сітки, необхідно враховувати такі помилки: висока стійка перед виконанням прийому; гравець не бачить польоту м'яча; при ударі однією рукою кисть не напружена.

Блокування м'яча виконується зі стійки готовності, яка характеризується тим, що ноги трохи зігнуті, стопи паралельні і на ширині плечей, руки на рівні грудей або обличчя (мал. 12). Переміщення до передбачуваного місця зустрічі з м'ячем приставним кроком, стрибком чи бігом. На відстань до 1-2 метрів переміщуються стрибком, на 2-3 метри – приставними кроками, більше 3-х метрів – звичайним бігом, потім повертаючись до сітки обличчям. Останній крок виконується як стопорний внутрішньою частиною стопи. Відриваючись від опори, руки розгинають у ліктьових суглобах і рухають вперед-вгору. Пальці рук розведені і оптимально напружені. Відстань між кистями рук трохи менша за діаметр м'яча.

При ударах із середніх і високих передач блокуючий стрибає після стрибка нападника, орієнтуючись на момент замаху руки нападника гравця. При ударах з низьких та швидких передач блокуючий повинен стрибати разом із нападаючим гравцем. У стрибку, в момент встановлення блоку, гравець повинен стежити за діями нападника і бачити м'яч.



Мал. 12. Блокування м'яча

Перенесення рук через сітку доцільне при нападаючому ударі з близьких до сітки передач. При блокуванні нападників з далеких від сітки передач з перенесенням рук можливі травми пальців. При блокуванні нападаючих ударів з країв сітки одна долоня (права або ліва) розгортається таким чином, щоб перекрити напрям відскоку м'яча в аут.

Зразкові вправи на навчання блоку:

- імітація блоку з місця біля сітки;
- те саме, але після переміщення вздовж сітки вправо-ліворуч стрибком, приставними кроками, бігом;
- у парах через сітку імітація блокування з ударом кистю над сіткою;
- кидки м'яча двома руками через сітку (увага на рух кистей);
- у парі через сітку один імітує нападаючий удар, інший визначає місце і час стрибка по розбігу нападника, переміщається туди і закриває руками уявний напрямок польоту м'яча;
- те саме, але нападник виконує удар з власного підкидання, а інший гравець ставить блок, закриваючи відомий йому напрямок польоту м'яча;
- те саме, але нападаючий удар із зони 4 (2) з передачі м'яча гравцем зони 3. Блокуючий прагне закрити спочатку відомий напрямок удару, а потім і невідомий. Цю вправу можна виконувати при блокуванні нападників ударів і з інших зон;
- те саме, але блокування нападаючих ударів з різних за висоти, швидкості, траєкторії передач.

При навчанні прийому блокування необхідно враховувати такі помилки: великий маховий рух руками перед стрибком; опускання рук після блоку через сторони; пальці та зап'ястя рук при блоці не напружені; пальці при блоці не розведені; статична стійка перед стрибком; невміння аналізувати висоту, швидкість, траєкторію, польоту м'яча, віддаленість

м'яча від сітки.

Техніка групового блокування передбачає узгодженість дій гравців. На цій основі будується методика навчання. Вправи для навчання:

- у парі імітація блоку дома;
- те саме після переміщення вліво-вправо на один приставний крок;
- те саме, але після переміщення гравця із зони 3 до зони 2(4);
- те саме, але після переміщення гравця із зони 2(4) до зони 3;
- групове блокування на місці в зоні 2(4) нападників, зроблених гравцями з власного підкидання із зони 4(2) протилежної сторони майданчика;
- те саме, але вихідне положення одного блокуючого в зоні 3;
- групове блокування на місці в зоні 2(4) нападаючих ударів після другої передачі із зони 3;
- те саме, але вихідне положення одного блокуючого в зоні 3.

Для узгодження дій гравців можна, умовно, дати функції блокуючим гравцям – основний і допоміжний. Основний блокуючий визначає вид блоку – зональний або ловлячий. Допоміжний блокуючий, визначивши дії основного гравця, впритул приєднує свої кисті до кистів основного в безпорній фазі.

РОЗДІЛ II. ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

2.1. Класифікація тактики гри у волейбол

Під тактикою гри слід розуміти доцільні, узгоджені дії гравців команди, спрямовані на досягнення перемоги на змаганнях. Виходячи зі змісту ігрового процесу, виділяється перелік елементів діяльності команди в ігровому процесі:

1. Дії нападу, спрямовані на організацію атаки, а також дії оборони, спрямовані на протидію прямим тактичним подіям атакуючих. Тільки в них може бути визначено результат діяльності сторін, виграно поточну ситуацію.

2. Дії гравців команди в проміжку від однієї прямої дії до іншої та нестандартні тактичні події. До них відносять переходи: від оборони до нападу; від оборони до оборони; від нападу до оборони; від нападу до нападу. Такі переходи виникають при нейтральному результаті конфліктної ситуації, коли результат не визначено, епізод не закінчено, гра може продовжуватися [3].

Таким чином, класифікація тактики гри включає два розділи напад та оборону.

2.2. Тактика гри у нападі

Під терміном «напад» розуміється прагнення однієї із сторін активними діями виграти очко чи право на подачу. Під терміном «оборона» розуміється прагнення іншої сторони у відповідь на дію нападу перешкоджати таким діям та перекласти поточну конфліктну ситуацію в нейтральну чи вигравшу собі.

У дії нападу входить виконання наступних технічних прийомів з певною тактичною спрямованістю: подачі; передачі м'яча зверху (знизу) двома руками після його прийому від подачі або нападаючого удару суперника; перша передача; передача зверху двома руками для виконання нападаючого удару другою передачею; нападаючий удар, як завершення нападаючих дій [5].

Загальне тактичне завдання при виконанні подачі – виграти очко або утруднити дії суперника під час переходу від оборони до нападу.

Загальним тактичним завданням під час виконання першої передачі є перехід від дій оборони до дій нападу та організація початку атаки.

Загальне тактичне завдання під час виконання другої передачі – забезпечення оптимальних умов ефективного виконання нападаючого удару.

Загальне тактичне завдання при виконанні нападаючого удару – виграти очко чи право про подачу.

Групові тактичні дії гравців у нападі складаються з індивідуальних дій, які виконуються у суворій послідовності: перша передача – початок атаки, друга передача – розвиток атаки, нападаючий удар – власне атака.

Залежно від кількості гравців, що беруть участь в атаці в групових тактичних діях нападу, тактичні побудови (комбінації) поділяються на:

- одноступінчасті, де атака проводиться одним гравцем після другої передачі партнера;
- двоступінчасті, де атакуючі дії виконуються двома або чотирма гравцями у дві черги після другої передачі.

Хвиля: вихід до сітки гравців першої та другої черги атаки характерний наявністю паралельних шляхів переміщення. Комбінація побудована на обігранні блоку суперника по фронту з використанням усієї довжини сітки або за різницею часу атаки двох гравців (першої та другої черги).

Хрест: вихід до сітки гравців першої та другої черги атаки характерний наявністю перетину шляху та переміщення цих гравців. Комбінація побудована на обігранні блоку суперника за різницею часу атаки гравців першої та другої черги.

Ешелон: вихід до сітки атакуючих гравців характерний певною послідовністю та їх розташуванням. Гравець першої черги атаки виходить безпосередньо до сітки та демонструє виконання нападаючого удару. Гравець другої черги атаки виходить на місце, дещо віддалене від сітки, «за спину» гравця першої черги, звідки і здійснює атаку. Комбінація побудована на обігранні блоку суперника за різницею часу атаки гравців першої та другої черги.

Повернення: вихід до сітки гравця першої черги атаки здійснюється за звичайної схеми. Гравець другої черги атаки демонструє вихід до сітки по типу комбінації «хрест» або «зворотна хвиля», але в заключній частині повертається у свою зону атаки і виконує нападник.

Комбінація побудована на прагненні «увести» блокуючого обманним переміщенням із зони можливої атаки [4].

2.3. Тактики гри у захисті

В індивідуальні тактичні дії оборони входять дії гравців при прийомі м'яча (після подачі, нападаючого удару та відскоку від блоку), при блокуванні.

Загальним тактичним завданням при прийомі м'яча є залишення м'яча гри після нападників суперника.

При прийомі м'яча від нападаючого удару суперника особистим тактичним завданням є вимога «подати» м'яч, не дати йому можливості торкнутися статі та по можливості направити його передачею партнеру.

При прийомі м'яча, що відскочив від блоку суперника при власному нападі, особистим тактичним завданням є вимога «підняти» м'яч, не дати йому торкнутися статі.

При блокуванні загальним тактичним завданням є вимога нейтралізувати або знизити ефект атакуючих дій команди суперника в перший ешелон оборони.

Групові тактичні дії гравців в обороні, а також групові дії, у нападі, складаються з індивідуальних тактичних дій: блокування, прийому м'яча після подачі, нападаючого удару, відскоку від блоку суперника та страхування цих дій [6].

2.4. Завдання та засоби тактичної підготовки у волейболі

Однією з головних завдань тактичної підготовки є моделювання у тренувальному процесі змагань із майбутнім противником, з урахуванням його сильних і слабких сторін та розподілом обов'язків у своїй команді та команді суперника, таким чином, як це може статися у самій грі [7].

Засоби тактики поєднують усі дії гравця без м'яча (передбачення дій противника, переміщення майданчиком, вибір місця, активне ведення гри, вольові прояви), всі технічні прийоми та їх різновиди.

Тактичними способами ведення гри називаються узгоджені та цілеспрямовані дії кількох гравців (тактичні комбінації) або всієї команди (системи гри).

Тактичну дію умовно прийнято розділяти на три фази: сприйняття та аналіз змагальної ситуації, уявне рішення тактичної задачі та здійснення тактичної задачі в русі.

Засоби тактики включають індивідуальні тактичні дії без м'яча (передбачення ігрових ситуацій, переміщення по майданчику, вибір місця, активність дій та ін.) та з м'ячем (передачі м'яча, нападаючі удари, блокування, подачі).

Навчання тактиці волейболу здійснюється за допомогою освоєння індивідуальних, групових, командних тактичних дій та виховання тактичного мислення.

Індивідуальні тактичні дії пов'язані з розвитком тактичного мислення та з доцільним використанням засобів тактики.

Групові тактичні дії обумовлені взаємодією двох та більше гравців, а командні пов'язані з узгодженими діями гравців всієї команди.

Етапи методики навчання тактики волейболу залежать від ступеня володіння студентами, які займаються спортивною технікою.

Перший етап – освоєння тактики, пов'язаної з вивченням правил волейболу та елементарних індивідуальних, групових та командних дій.

Зокрема, на макеті вивчається розстановка спортсменів на майданчику, перехід гравців після відіграшу подачі, застосування елементарних тактичних комбінацій. Студентам розповідається, куди слід направляти першу та другу передачі, як краще розставити гравців на початку гри і як вони повинні розташовуватись при своїй подачі та при подачі противника.

Після теоретичного заняття гравці на практиці закріплюють, матеріал, що вивчається за тактикою, в індивідуальних, групових і командних вправи. Закріплення тактичних дій здійснюється в двосторонніх навчальних та товариських іграх, а також на змаганнях.

Другий етап – освоєння тактики полягає у вивченні індивідуальних та командних тактичних дій.

Він співвідноситься з вивченням та вдосконаленням різновидів спортивної техніки та протікає в період спортивного тренування. Опанування індивідуальними тактичними засобами здійснюється в вправах, наближених до ігрової обстановки, у навчальних та контрольних іграх.

Для набуття тактичних знань на даному етапі, необхідно переглядати змагання найсильніших волейбольних команд та проводити теоретичні заняття з тактики.

На **третьому етапі** навчання вирішуються завдання, пов'язані з вибором тактичних систем нападу та захисту та їх варіантів у всіх шести розміщених гравців на майданчику. Розучування тактичних систем нападу та захисту також здійснюється у вправах, наближених до ігрової обстановки, які спочатку проводяться при пасивному, а потім активному протидії умовного супротивника. Третій етап освоєння тактичних дій здійснюється також у період удосконалення спортивної техніки.

Висновки

Займаючись волейболом у закладах вищої освіти, студенти отримують відомості з історії розвитку волейболу, знайомляться з правилами гри, основами методики навчання та тренування, методами та засобами фізичної, технічної, тактичної та інших видів підготовки. На заняттях з волейболу студенти зміцнюють своє здоров'я, розвивають спеціальні фізичні якості, опановують елементи техніки та тактики гри, підвищують спортивну майстерність.

Якщо виконання окремих ігрових прийомів волейболу не пов'язані з проявом великих зусиль, з різкими рухами і статичною роботою, ці прийоми можна використовувати для занять у спеціальних навчальних підгрупах. На думку спеціалістів, виконання передач м'яча, подач та блокувань є гарним корегувальним засобом. У зв'язку з цим заняття волейболом мають широко використовуватись у роботі зі студентами, віднесеними за станом здоров'я навіть до спеціальної медичної групи.

Заняття з волейболу у вищих навчальних закладах спрямовані на фізичний розвиток студентів, виховання у них наполегливості, дисципліни, колективізму, вміння працювати в команді, почуття дружби та товариства.

У цій роботі були сформульовані методичні вказівки для студентів при навчанні техніці верхньої та нижньої передачі м'яча, верхній, нижній бічній та прямій подачі, нападаючому удару, підбиванню м'яча, переміщенням на спортивному майданчику, постановці одиночного, групового блоку та основ тактики на заняттях з волейболу.

Гра у волейбол вимагає від студентів максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і вміння користуватися набутими навичками. У процесі ігрової діяльності студенти виявляють позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість, ініціативу, бажання перемогти. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

Література

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. (2018). *Методика навчання елементам техніки волейболу: навчально-методичний посібник*. Кременчук: Методичний кабінет. 120 с.
2. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. (2019). *Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник*. Вінниця: ТОВ «Твори». 280 с.
3. Ковцун В.І., Демчишин А.П. (2022). *Волейбол: основи техніки і тактики гри в волейбол: метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу*. Львів: Фернеза. 33 с.
4. Костюков В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. (2004). *Теорія і методика викладання спортивних ігор: курс лекцій*. Вінниця: ВДПУ. 117 с.
5. Костюкевич В. М. (2014). *Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник*. Вінниця: Планер. 616 с.
6. Прозар М.В., Козак Є.П. (2015). *Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник*. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута». 234 с.
7. Пустовалов В.О. (2011). *Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник*. Черкаси. 65 с.
8. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. (2014). *Волейбол: навчально-методичний посібник*. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького. 76 с.
9. Федека М.П. *Волейбол з методикою викладання*. (2009). Умань. 59 с.

Методичні вказівки

«Методика навчання техніки гри у волейбол»

для студентів НТУ «ХП» денної форми навчання усіх спеціальностей
з дисципліни «Фізичне виховання»

У авторській редакції

Кафедра фізичного виховання
НТУ «ХП»
2023