

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет хореографічного мистецтва

Кафедра фізичної культури і здоров'я

Спортивні ігри

Розділ – Волейбол

Навчально-методичні матеріали  
з дисципліни «Фізичне виховання»

Спеціальність для здобувачів всіх спеціальностей 1-2 курсу

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський).

Харків, ХДАК, 2021

**УДК 796.325(073)**

**С 73**

Друкується за рішенням ради факультету

хореографічного мистецтва

(протокол № 1 від «16» серпня 2021 року)

Рекомендовано кафедрою фізичної культури і здоров'я

(протокол № 1 від «16» серпня 2021 року)

**Рецензент:**

**Ірина ПОМЕЩИКОВА** - завідувачка кафедри спортивних ігор Харківської державної академії культури, кандидат наук з фізичного виховання, суддя національної категорії, доцент.

**Укладач:**

**Наталія ВЕРЕТЕЛЬНИКОВА**, старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я

**С 73**      **Спортивні ігри - волейбол**: навчально-методичні матеріали для студентів ХДАК; уклад. Н. А. Веретельникова. – Харків: ХДАК, 2021. – 17 с.

У роботі розглянуто основні питання, щодо навчання елементам техніки з волейболу. Наданий матеріал допоможе студентам в їх самостійній роботі оволодіння вміннями та навичками згідно навчальної програми.

УДК 796.325(073)

© Харківська державна академія культури, 2021

© Веретельникова Н. А., 2021

## Зміст

Вступ	4
1. Історія волейболу	5
2. Правила гри та основні форми проведення занять	8
3. Техніка гри в нападі	11
4. Техніка гри в захисті	13
Список використаної літератури	16

## Вступ

Оснoву волейболу складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протиборства, що регламентується спеціальним кодексом правил. Мова йде про змагальну ігрову діяльність волейболістів.

Для ігрової діяльності характерні умови боротьби, що постійно змінюються на майданчику у зв'язку з тим, що дії гравців і команди знаходяться під безперервним контролем суперника, який прагне руйнувати захист, атаку і т. інше, нав'язати свій план гри і цим нанести поразку. Цим пояснюється характерна для волейболу риса – складність і швидкість рішення рухових завдань в умовах, що безперервно змінюються. Волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника) і положення м'яча, передбачати дії партнерів і розгадувати задум противника, швидко реагувати на зміни у ситуаціях, що виникають і приймати рішення про найбільш доцільні дії, своєчасно, (як правило, дуже швидко) і ефективно його виконувати. При швидкісній грі ступінь і терміновість рішення завдань, які залежать від швидкості дій гравців, значно підвищується.

Коллективний характер дій гравців команд визначає вимоги до їх ігрової організації. Володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявність достатньої фізичної підготовленості є умовами, лише необхідними для успішної гри команди, але далеко недостатніми. Окрім цього, необхідні відпрацьовані взаємодії і відносини між окремими гравцями внутрішніх ланок, між ланками і в команді в цілому.

## 1. Історія волейболу

Волейбол (англ. volleyball від volley - «ударяти м'яч з літа» (також перекладають як «літаючий», «повітряним») і ball - «м'яч») - вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди вирішується не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає зведення правил FIVB (англ.) - Міжнародна федерація волейболу. Волейбол - олімпійський вид спорту з 1964 року.

Волейбол - неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного твору атакуючих ударів.

Для любителів волейбол - поширена розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю.

Існують численні варіанти волейболу, відгалузилися від основного виду - пляжний волейбол (олімпійський вид з 1996 року), міні-волейбол, піонербол, парковий волейбол (затверджений конгресом FIVB в листопаді 1998 року в Токіо).

### *Походження сучасного волейболу*

Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA) в місті Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган

назвав нову гру «мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву - «волейбол». У 1897 році в США були опубліковані перші правила волейболу: розмір майданчика 7,6 x 15,1 м (25 x 50 футів), висота сітки 198 см (6,5 фути), м'яч окружністю 63,5-68,5 см (25-27 дюймів) і масою 340 г, кількість гравців на майданчику і торкань м'яча не регламентувалося, очко зараховувалося тільки при власній подачі, при невдалій подачі її можна було повторити, грали до 21 очка в партії.

У процесі розвитку гри її правила, техніка і тактика постійно вдосконалювалися. Основні правила, частина з яких дійшла до наших днів, сформувалися в 1915-1925 роках: з 1917 року розіграш партії був обмежений 15 очками, а висота сітки становить 243 см, у 1918 році було визначено кількість гравців на майданчику - шість; з 1922 року дозволено не більше трьох торкань м'яча; в 1925 році затверджені сучасні розміри майданчика, розміри і вага волейбольного м'яча. Ці правила застосовувалися в країнах Америки, Африки і Європи, у той час як в Азії аж до початку 1960-х років грали за власними правилами: з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11x22 м без зміни позицій гравцями під час матчу.

У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання - в Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехословаччини - перша в світі спортивна організація з волейболу. У другій половині 1920-х років виникли національні федерації Болгарії, СРСР, США і Японії. У той же період формуються головні технічні прийоми - подача, передачі, атакуючий удар і блок. На їх основі виникає тактика командних дій. У 1930-і роки з'явилися груповий блок і страховка, варіювалися атакуючі і обманні удари. У 1936 році на конгресі міжнародної федерації з гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет з волейболу як частину федерації з гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії

як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса, після торкання м'яча на блоці гравцеві було заборонено повторне торкання підряд, висота сітки для жінок - 224 см, зона подачі була строго обмежена.

### *Сучасний стан*

З 2006 року FIVB об'єднує 220 національних федерацій волейболу, волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на Землі. У серпні 2008 року новим президентом FIVB був обраний китаєць Вей Цзічжун. Найбільш розвинений волейбол як вид спорту в таких країнах, як Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. Чинним чемпіоном світу серед чоловіків є збірна Бразилії (2006), серед жінок - збірна Росії (2006).

Керівництво FIVB продовжує вести роботу над удосконаленням волейбольних правил. Деякі зміни були внесені в 2009 році, і в тому ж році на клубному чемпіонаті світу в Досі (цей турнір був відроджений після 17-річної перерви) була випробувана так звана «золота формула», згідно з якою команда, що приймає свою першу атаку повинна проводити строго з задньої лінії. На практиці це нововведення, яке за задумом має сприяти вирівнюванню можливостей суперників і дозволити м'ячу довше перебувати в повітрі, не тільки не дало очікуваного ефекту, а й призвело до зменшення видовищності гри, за що було піддано критиці з боку багатьох гравців, тренерів, фахівців і любителів волейболу. «Золота формула» та інші можливі зміни в правилах будуть обговорюватися на конгресі FIVB в 2011 році і можуть бути прийняті після закінчення Олімпійських ігор у Лондоні.

Волейбольний м'яч являє собою сферичну внутрішню камеру з гуми (або подібного до неї матеріалу) з покриттям з еластичної або синтетичної шкіри. Маса м'яча - 260-280 грамів, окружність - 65-67 сантиметрів. Довгий час в офіційних змаганнях використовувався білий м'яч. Після ряду експериментів з різними колірними поєднаннями експерти Міжнародної федерації волейболу (ФІВБ) визнали найбільш оптимальної комбіновану біло-жовто-синє

забарвлення м'яча. З кінця 1990-х років на всіх турнірах, що проводяться під егідою ФІВБ, грають тільки такими м'ячами.

## 2 Правила гри та основні форми проведення занять

Сутність гри у волейбол полягає в тому, що вона проводиться між двома командами по 6 чоловік кожна, на площадці прямокутної форми довжиною 18 і шириною 9 м, розділеною сіткою на дві половини). Гравці однієї команди, передаючи руками один одному м'яч, прагнуть третім торканням (ударом або передачею) направити його через сітку так, щоб він упав на стороні суперника або щоб у відповідних діях суперник припустився помилки. Очко в партії команда одержує тільки при своїй подачі, коли хто-небудь із суперників допустить помилку. Якщо ж команда при подачі припускається помилки, вона втрачає право на подачу.

Для гри у волейбол використовується підхожа по розмірах рівна площадка, на якій можна установити стійки і сітку. Площадка повинна бути рівної і суворо горизонтальної, із вільною зоною поза площадкою шириною до 3 м. Ігрова площадка обмежується двома бічними і двома лицьовими лініями. На ній наносяться середня, дві триметрові лінії і зона для подачі. Ширина ліній — 5 см.

Над середньою лінією між стійками натягають сітку шириною 1 і довжиною 9,5 м. Висота сітки в центрі площадки для різних вікових груп установлюється на наступній висоті: для хлопчиків і юнаків до 14 років — 2 м 20 см, до 16 — 2 м 35 см, до 18 років — 2 м 43 см; для дівчат відповідно 2 м 10 см, 2 м 20 см і 2 м 24 см.

Збоку на рівні обмежувальних ліній площадки поперек сітки навішують дві смуги з матерії і дві гнучкі «антени» діаметром 10 мм і довжиною 1,8 м.

Частина площадки, розміщеної між лінією нападу, середньою лінією і бічними лініями, називається площею нападу. Перпендикулярно до лицьової лінії на відстані 3 м від правої бічної лінії і 20 см від лицьової лінії проводять



пунктирні лінії довжиною 15 см. Такі ж лінії проводять за полемо як продовження правої бічної лінії. Ці лінії визначають місце подачі.

Команда повинна грати в чистої, охайної й однакової по кольору формі: майка, боягузи і м'яке спортивне взуття без каблуків (дозволяється грати босоніж). Кожний гравець повинний мати на майці номер (на груди і спині), а капітан команди на майці з лівого боку - нашивку, що відрізняється від кольору майки.

Склад команди від 6 до 12 гравців. Основними вважаються 6 гравців, що починають гру в кожній партії.

На початку гри гравці обох команд розташовуються на площадці так, щоб три гравці знаходилися на передній лінії в сітки в зонах 4, 3, 2, а три — на задній лінії в зонах 5, 6, 1.

Гра починається з подачі. Право на подачу визначається жеребом, у якому беруть участь суддя і капітани команд. Жереб, що виграв, має право вибору подачі або площадки. Подачу вважають правильною, якщо м'яч пролетить над сіткою, не торкаючись її в межах обмежувальних стрічок або антени. подача виконується після свистка судді і дається на неї 5 с. Команда втрачає право на подачу якщо:

- м'яч торкнувся сітки, не долетів до неї, пролетів під сіткою, пролетів за межами обмежувальних стрічок або антен;
- м'яч торкнувся гравця або стороннього предмета;
- м'яч упав за межі площадки;
- подача виконана не з місця, позачергово, двома руками, із руки, кидком.

У тому випадку, коли команда виграє право на подачу, гравці виконують перехід, зміщуючись по годинній стрілці. Якщо виграно очко, зміна не робиться, і подача виконується повторно гравцем зони 1 із місця подачі.

М'яч можна відбивати руками не більш трьох разів. Удари, прийоми і передачі повинні виконуватися уривчастим торканням. Перенос рук над сіткою і торкання при цьому м'яча на боці суперника є помилкою (за винятком блокування). Блокуючий не має права торкатися м'яча на боці суперника, перед

тим, як він не направить м'яч на бік протилежної команди. Блокування подачі не дозволяється.

Якщо м'яч зачепив сітку в предках обмежувальних стрічок, він вважається правильним і залишається в грі. Торкання гравцем сітки - помилка. Гравець може наступати на середню лінію, але не переступати її.

Гравці задньої лінії можуть перебивати м'яч на бік суперника ударом або передачею, причому після удару їм дозволяється приземлитися в зону нападу, не наступаючи при цьому на лінію, що обмежує цю зону.

У кожній партії команді дається право заміни основних гравців запасними. Команда може зробити шість замін у кожній партії. Запасний гравець повинний зайняти місце гравця, що він заміняє. Після заміни основний гравець повертається тільки один раз у гру замість запасного гравця, що замінив його, за умови, що за участю останнього розіграно не менше одного очка. Команді можна робити дві перерви в кожній партії тривалістю до 30 с кожна.

Гра проводиться з трьох або п'ятьох партій, що обумовлюється домовленістю між граючими або положенням про змагання. У кожній партії переможцем вважається команда, перший що набрала 15 очок. Якщо рахунок у партії досягне 14:14, то гра в ній продовжується до різниці в два очка (16:14, 17:15, 18:16 і т.д.). Перемога за тієї командою, що виграє дві партії з трьох або три з п'ятьох.

Під час гри (і після неї) гравці повинні поводитися тактовно по відношенню один до одного і до суперників. Оспорювати рішення судів або робити їм зауваження вони не мають права.

Для початкового підготування юних волейболістів рекомендується гра міні-волейбол, що подібний звичайній грі у волейбол, але з деякими особливостями проведення.

Техніка гри волейболістів складається з техніки нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари) і техніки захисту (переміщення, приймання м'яча з подачі і нападаючого удару, блокування). Існують різні способи

виконання кожного прийому. Чим вищі та різноманітніші уміння і навички волейболіста, тим більші і його тактичні можливості у вирішенні різноманітних ігрових завдань.

Особливе місце серед технічних прийомів займають стойки і переміщення. За достатньо високого загального рівня гри у волейбольній партії кожному спортсмену практично безперервно доводиться рухатися кроком, стрибком, бігом на місці. Щоб бути готовим до ефективних дій волейболісти набувають оптимального положення тіла — ігрової стойки.

Підвищену функціональну готовність, необхідність якої обумовлюється характером гри, забезпечує так звана динамічна стойка з рухами невисокої амплітуди на місці.

### **3. Техніка гри в нападі**

Передача — основний технічний прийом, що його виконують двома та однією рукою. Розрізняють верхні та нижні передачі. Атакуючими, як правило, є верхні передачі.

Основою правильного виконання передачі є своєчасне переміщення до м'яча і прийняття відповідної ігрової стойки.

Виконуючи верхню передачу м'яча двома руками, волейболіст з основної стойки приймає таке положення — ноги зігнуті в колінах, одна нога спереду, тулуб тримається майже вертикально, руки зігнуті в ліктях, кисті на рівні обличчя й трохи відведені назад, пальці рівномірно розставлені і напружені.

Далі відбувається погоджене розгинання ніг, тулуба й рук, м'ячеві надається поступальний рух вгору-вперед.

Передачі здійснюються у таких напрямках — вперед, над собою, назад і в сторони. Для виконання передачі над собою і назад гравець, піднімаючи руки над головою займає положення.

На кінцевому етапі передачі над собою тулуб і руки надирають майже строго вертикального положення. Передачі бувають короткі (у межах однієї

зони), середні (із зони 2 в зону 3) і довгі (із зони 2 в зону 4). Розрізняють передачі низькі (заввишки до одного метра), середні (до 2 метрів) і високі (понад 2 метри). Під час виконання високих і довгих передач робота ніг більш активна.

Подача — це способи введення м'яча в гру. В сучасному волейболі подачу використовують як ефективний засіб атаки, з допомогою якого суперникові ускладнюють підготовку тактичних комбінацій у нападі, а іноді здобувають очко. Подачі бувають: нижні (прямі і бокові) і верхні (прямі і бокові).

Розрізняють силові, націлені і планеруючі подачі. Варіантність застосування подач підвищує ефективність атаки за рахунок швидкості м'яча, що летить (силова подача), точності (націлена подача), зміни траєкторії польоту (планеруюча подача).

Нижня пряма подача. Гравець стає на місце подачі у вихідному положенні — ноги лежать зігнуті в колінах, ліва трохи попереду, тулуб незначно нахилений вперед. М'яч на долоні лівої руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, навпроти правиці. Випрямляючи праву ногу, виконують мах правою рукою вниз-вперед і б'ють по м'ячу знизу-ззаду, спрямовуючи його вперед-вгору. Точка удару — на рівні пояса.

Верхня пряма подача. Гравець стає обличчям до сітки, однією ногою — на півкроку вперед. Лівою рукою підкидає перед собою м'яч на висоту до півтора метра, правою — замахується вгору-назад, прогинаючи тулуб і переносячи масу тіла на праву ногу, яку згинає в коліні. Удар виконують майже одночасно з руками, ніг і тулуба. Випрямляється правиця і б'є по м'ячу. За вихідним положенням тотожна а за структурою рухів подібна до описаної подачі так звана націлена.

Верхню бокову подачу гравець виконує з вихідного положення — ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ліва нога трохи попереду, м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору (до 1,5-5 м) над лівим плечем, гравець згинає ноги в колінах, робить замах правою рукою, масу тіла переносить на праву ногу, нахилиючи тулуб і розвертаючи плечі вправо. Ударний рух починають

розгинанням ніг, випрямленням тулуба і рухом правої руки другою вгору — з деяким відставанням передпліччя й кисті. Верхню бокову подачу можна виконувати з розбігу, на останньому кроці якого підкидають м'яч і приймають в положення розмаху.

Для виконання подачі "свічка" розміщуються правим боком до сітки, розставивши ноги на ширину плечей і тримаючи м'яч у лівій руці на рівні пояса. Підкидаючи м'яч вгору на 0,4-0,6 м опускають праву руку вниз-назад. Після удару рука продовжує рух вгору.

Залежно від способу виконання планеруюча подвча може бути верхньою прямою і верхньою боковою.

Нападаючі удари — основний прийом для завершення атаки. Примий нападаючий удар виконують після розбігу і в стрибку з місця. Початкові фази — розбіг і відштовхування — однакові для всіх нападаючих ударів. Розбігатись можна під різними кутами відносно сітки. Розбіг складається з двох-трьох кроків, найважливіший з яких — останній — виконується стрибком. Перед стрибком ноги не утворюють між собою кута в бічній площині, у фронтальній — на ширині 20-30 см одна від одної. Ударний рух починають швидким згинанням тулуба. Спочатку рухається плече, за ним — передпліччя і кисть. Боковий нападаючий удар характеризується активною роботою тулуба. З віддаленої позиції розбігаються під певним кутом до сітки, і виконуючи замах, обидві руки виносять вгору, тулуб прогинають, ноги згинають. В момент удару тулуб розгинається, повертається ліворуч, ліва рука опускається вниз, а права кругоподібним рухом б'є по м'ячу, дещо супроводжуючи після цього його політ. Відтак гравець легко приземляється. Змішуючи напрямок руху і положення кисті можна варіювати напрямок удару.

#### **4. Техніка гри в захисті**

Найпершим елементом техніки захисту є стойка захисника (низька) — ноги сильно зігнуті в колінах, гравець готовий перемістити кроком або бігом в

будь-яку сторону і прийняти сильний атакуючий удар. Блокуючи нападаючі удари, підстрибують з місця, а також після переміщення вздовж сітки. Приймаючи "важкі" атакуючі м'ячі часто виконують передачу з падінням.

Приймання м'яча з подачі і нападаючих ударів. Подачі і нападаючі удари можна приймати двома руками зверху або двома руками знизу і відповідно передавати м'яч.

Нижню передачу двома руками найчастіше використовують для приймання силових і планеруючих подач. Вихідне положення — основна або низька стойка. Прямі руки витягують вперед, лікті максимально зближують. Одна рука стиснута в кулак, друга — охоплює його так, щоб його великі пальці були паралельними. Тулуб тримається вертикально, руки працюють лише в плечових суглобах, м'яч приймається на передпліччя.

Для правильного вткнення передачі слід своєчасно переміститися якомога ближче до траєкторії польову м'яча, бажано перпендикулярно до неї. Якщо цього не вдається зробити, в окремих випадках м'яч можна приймати знизу однією рукою.

Для правильного виконання верхньої передачі двома руками з падіння, перекатом на спину гравець після переміщення приймає низьку стойку, відбиває м'яч, потім поступово відводить плечі назад, сідає на п'ятку ноги, групується й падає перекатом на спину. Для виконання перекату на спину після передачі з випадом убік гравець повертає тулуб у напрямку витягнутої ноги перед ударом по м'ячу.

Падіння перекатом на спину, особливо з положення вбік, не дає гравцеві змоги прийняти положення готовності так швидко, як після виконання інших прийомів. Тому в останні роки практикують падіння з перекиданням через плече, використовуючи інерцію попереднього переміщення.

Блокування — це спосіб зупинити атаку суперника, перешкоджаючи посланому ним м'ячеві перелетіти над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакуючих дій.

Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою, приземлення.

Одиночне блокування. Перед початком дій блокуючий приймає вихідне положення — ноги зігнуті, ступні на ширині плечей, руки перед грудьми. Визначивши напрямок передачі суперникові для удару, гравець переміщується приставними кроками або ривком вздовж сітки на останньому кроці повертається обличчям до сітки. Розрахувавши, коли потрібно виконати стрибок для блокування, гравець відштовхнувшись виносить руки вгору. Виконавши блокування, гравець приземляється на зігнуті ноги, руки опускає вниз і готується до якоїсь наступної дії повторного стрибка, самострахування, переміщення, виконання передачі.

Групове блокування виконують два або три волейболісти. Подвійне блокування — основний засіб блокувального захисту певної зони майданчика. Узгодженими зусиллями двох гравців над сіткою створюється бар'єр з чотирьох рук перед мячем, що перелітає. Біля краю сітки блокуючі розвертають долоні так, щоб мяч, торкнувшись їх, відскочив на майданчик суперника. Стрибати слід вертикально, щоб не перейти середньої лінії, не торкнутися сітки або не зіткнутися з іншим гравцем.

### Список використаної літератури

1. Махов В.Я. Теорія и методика навчання рухливих і спортивних ігор. Київ.: Міністерство освіти України. 1996 р. - 168 с.
2. Методические рекомендации по обучению и совершенствованию приема мяча с подачи / сост. И. В. Мушнина, Е. Г. Горбачов. Киев, 1983, 38 с.
3. Пименов М. П. Волейбол / М. П. Пименов. Киев: Здоров'я, 1975, 96 с.
4. Спортивне ігри. Підручник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів./ За ред. А. В. Івойлова. - Х.: Основа, 1993. - 216 с.
5. Тучинська Т. А. Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014, 76 с. Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко%20мак.pdf>
6. Холопко В. Е. Техніка гри в волейбол / В. Е. Холопко. Киев: Здоров'я, 1984, 64 с.
7. Фурманов А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. Минск: Высшая школа, 1983, 176 с.



Навчально-методичне видання

РОЗДІЛ  
СПОРТИВНІ ІГРИ - ВОЛЕЙБОЛ

**Укладач**

**Веретельникова Наталія Анатоліївна**

старший викладач

Друкується в авторській редакції

Комп'ютерний набір та верстка Веретельникова Н.А.

План 2021

Підписано до друку

Формат 60x84/16, Гарнітура «Times».

Папір для мн. ап. Друк ризограф.

Ум. друк. арк. Обл. вид. арк. Тираж 50. Зам. №

---

ХДАК, 61057, Харків-57, Бурсацький узвіз, 4

Надруковано в лаб. множ. техніки