

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

**методичні рекомендації з методики блокування у волейболі як
одного із засобів захисту для самостійної роботи здобувачів
ступеня вищої освіти «бакалавр» груп спортивного
вдосконалення**

МИКОЛАЇВ

2016

УДК 796.325

ББК 75.569

Ф 50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 29 березня 2016 року, протокол № 7

Укладач:

Н. В. Петренко – завідувач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

О. В. Сокол – доцент, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова.

С. В. Овчарук – викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет

@ Миколаївський національний
аграрний університет, 2016

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....	3
ПЕРЕДМОВА.....	4
1. ОСНОВНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ.....	5
Методи навчання й тренування.....	9
Методика навчання й тренування.....	12
Принципи навчання й тренування.....	14
2. ТЕХНІКА БЛОКУВАННЯ.....	20
Техніка індивідуального блокування.....	24
3. ТЕХНІКА ГРУПОВОГО БЛОКУВАННЯ.....	31
4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БЛОКУВАННЮ.....	34
Завдання і способи.....	34
Зміст учбових занять.....	35
5. ТАКТИКА ЗАХИСТУ.....	37
6. СТРАХОВКА «КУТОМ НАЗАД».....	38
Страховка «вільний вид блоку».....	39
7. ТРАВМАТИЗМ.....	40
Список рекомендованої літератури	42

ПЕРЕДМОВА

Волейбол у системі фізичного виховання займає одне з перших місць. Завдяки захопливості, емоційності, доступності він є улюбленим і найбільш масовим видом спорту в нашій країні.

Волейбол не вимагає складного устаткування, має прості правила ведення гри. Розмаїтість рухових навичок і дій сприяє розвитку чинності, швидкості, спритності, витривалості, сміливості, наполегливості, рішучості й ін.

Особливо корисні заняття волейболом тим, хто тільки починає прилучатися до фізичної культури й спорту. Вони є ефективними засобами зміцнення здоров'я й фізичного розвитку. Уміння орієнтуватися на площадці пов'язане з розвитком периферичного зору й здатністю доволіно зосереджувати, перемикаати й розподіляти увагу. Заняття волейболом учать розміряти свої рухи з польотом м'яча. Постійна зміна ігрових ситуацій, раптові переходи від захисту до нападу й назад сприяють розвитку швидкості зорово-рухових реакцій. Необхідність погоджених зусиль у досягненні загальних цілей під час гри привчає до колективних дій, прагненню до взаємодопомоги, виховує почуття дружби й товариства.

Волейбол є одним з засобів підготовки людей до високопродуктивної праці, професія яких характеризується проявом більших фізичних навантажень, високою інтенсивністю праці, вимагає стабільності, швидкості й точності перемикання й розподілу уваги, високої швидкості реагування й точності сприйняття м'язових зусиль, диференціювання просторово-тимчасових характеристик рухів і т.д.

1.ОСНОВНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

Оволодіння спортивними іграми відбувається в процесі вивчення й удосконалювання спеціальних знань, умінь і навичок. Навчання й тренування нерозривно зв'язані між собою і є двома сторонами єдиного процесу.

Під навчанням прийнято розуміти початковий етап оволодіння певною системою знань, умінь і навичок, під час якого створюється основа, що дозволяє надалі вдосконалювати спортивну майстерність.

Тренування – це подальший етап підготовки, спрямований на закріплення й удосконалювання отриманих знань, умінь і навичок. Це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів, підготовку до суспільно корисної діяльності.

Основний зміст тренування в спортивних іграх спрямовано на вдосконалювання прийомів техніки гри, індивідуальних, групових і командних тактичних дій, підвищення рівня фізичної підготовленості, що займаються.

Комплекс засобів, які застосовують в учбово-тренувальному процесі по спортивних іграх, представлений в основному фізичними вправами. Фізичні вправи є діючим засобом навчання й тренування, сприяють оволодінню просторовою, просторово-тимчасовою й силовою структурою техніки рухів, а також роблять дозований цілеспрямований вплив на морфофункціональний стан організму. Всі фізичні вправи, як правило, - це засоби педагогічної й оздоровчої спрямованості.

Фізичні вправи умовно підрозділяються на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі й змагання.

До загально-підготовчих відносяться вправи, що сприяють всебічному функціональному розвитку організму. Ці вправи спрямовані на створення передумов для оволодіння основами ігрової діяльності. Їх діапазон, у порівнянні з іншими групами фізичних вправ, найбільш широкий і різноманітний. До складу загально-підготовчих вправ входять елементи спортивної гімнастики, акробатики, легкої й важкої атлетики, різних видів ігор і т. п. Виконання їх сприяє розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості й витривалості, розширенню кола рухових навичок, тобто створенню сприятливих передумов для навчання й тренування в обраній спортивній грі.

При виборі загально-підготовчих вправ важливо дотримувати наступні дві вимоги. Перше: загальна підготовка спортсмена повинна включати засоби всебічного фізичного виховання. У цьому випадку необхідно використовувати вправи, що ефективно впливають на розвиток всіх основних фізичних якостей людини й формування життєво важливих навичок і умінь. Друге: зміст загальної підготовки спортсмена повинен відбивати особливості спортивної спеціалізації. У зв'язку із цим виникає необхідність спеціалізувати склад засобів загальної підготовки спортсмена.

У процесі навчання й тренування загально-підготовчі вправи виконують кілька функцій. Вони використовуються:

а) для формування, закріплення або відновлення навиків й умінь, що грають допоміжну роль;

б) як засіб виховання здатностей, недостатньо розвиваючих обраню спортивною грою, підтримки або підвищенню загального рівня працездатності;

в) як фактор активного відпочинку, що сприяє відновлювальним процесам.

Допоміжні вправи припускають рухові дії, що розвивають спеціальні фізичні здатності й створюють фундамент для наступного застосування їх в обраній грі. До них можна віднести: швидкість пересування, стрибучість, уміння швидко переходити зі статичного положення в динамічний рух, уміння різко зупинитися після пересування на великій швидкості; швидкість рухової реакції й орієнтування, спостережливості; швидкість відповідних дій; силу й швидкість скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні того або іншого ігрового прийому й т. п.

До допоміжних вправ відносяться: кросовий біг, ходьба на лижах, плавання, рухливі ігри й естафети, вправи з набивними м'ячами, зі скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями й ін.

Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на вироблення якостей, необхідних для даного виду гри, і оволодіння ігровими прийомами й діями. Вони містять у собі елементи змагальних дій, їхні варіанти, а також дії, подібні з ними за формою й характером здатностей, що проявляють. У спортивних іграх використовують вправи, застосовані на елементах ігрових дій і комбінацій. Склад спеціально-підготовчих вправ визначається специфікою спортивної гри, і тому кількість їх порівняно невелика. Одне з основних призначень спеціально-підготовчих вправ полягає також у

випереджальному моделюванні ще не освоєних варіантів змагальних дій.

Залежно від переважної спрямованості спеціально-підготовчих вправ серед них розрізняють: властиво підготовчі й ті, що підводять, які тісно зв'язані один з одним. Підготовчі вправи в основному пов'язані з розвитком спеціальних фізичних якостей, що підводять – переважно з освоєнням форми рухів. Вони призначені для полегшення засвоєння рухової дії, що розучує.

Змагальні вправи охоплюють комплекс рухових дій і відповідають існуючим правилам змагань. Розрізняють властиво змагальні вправи й тренувальні форми змагальних вправ. До складу перших входять двосторонні (календарні, контрольні, навчальні) ігри, які виконують в умовах спортивних змагань.

Другі по складу дій і загальної спрямованості збігаються із властиво змагальними, але відрізняються від них деякими особливостями режиму й форми дій, оскільки виконуються в умовах тренування й спрямовані на рішення тренувальних завдань

Загальні вправи обраної спортивної гри дуже важливі при навчанні й тренуванні, тому що без них неможливо повністю відтворити всю сукупність специфічних вимог, пропонованих щодо займаючих. Їх питома вага на заняттях порівняно невелика, що під розуміє значущість функціональних зрушень в організмі, викликаних змагальними вправами, і недоцільністю частого повторення їх без підготовки, що повинна створювати передумови для поліпшення якісних і кількісних характеристик змагальних дій.

Представлений розподіл фізичних вправ досить умовний, тому що, наприклад, багато допоміжних вправ близькі до спеціально-підготовчих.

Методи навчання й тренування

Методи навчання й тренування прийнято ділити на словесні, наочні й практичні.

За допомогою словесних методів до займаючих, формується питання про досліджуваний рух, їм дається пояснення, розповідається, проводиться бесіда, вказують на зауваження, даються вказівки, команди й т. п.

З пояснення починається досліджуваний матеріал. Пояснення повинне бути коротким і доступним. Розповідь використовується для розширення знань про зміст тієї чи іншої спортивної гри. Бесіди проводять у формі питань і відповідей. Вказівки застосовують при безпосередньому виконанні тих або інших вправ, завдань. Зауваження використовують для виправлення допущених помилок, розпорядження й команди – для керівництва діяльністю осіб що займаються.

Словесні методи найбільш часто використовуються в сполученні з наочними, до яких ставляться правильний і чіткий показ вправ, перегляд кінокартин, відеомагнітофонних записів, ілюстративного матеріалу за допомогою технічних засобів навчання, перегляд змагань і т. п.

Використання методів наочності вимагає попередньої підготовки до демонстрації й попередньої організації осіб що займаються.

Але основне значення при навчанні й тренуванні мають практичні методи, які містять у собі метод строго регламентованої вправи, ігровий, змагальний, безперервний й інтервальний.

Ведучим із практичних методів є метод строго регламентованої вправи, що створює умови для повторення прийому, що розучує, або дії. Цей метод припускає первісне розучування вправи вроздріб або в цілому. При цілісному методі навчання (який у спортивних іграх застосовується частіше інших) окремі прийоми й дії розучують відразу цілком, що дозволяє зберегти взаємозв'язок і взаємозалежність рухів.

Розчленований метод навчання передбачає поділ рухів на складені елементи, а надалі об'єднання їх в одне ціле. Цей шлях більше тривалий, але іноді правильний, якщо розучує дію, яка дуже складна й особи що займаються, допускають грубі помилки, що спотворюють його структуру. Наприклад, волейболіст допускає помилки при виконанні верхньої подачі через неправильне підкидання м'яча. У цьому випадку застосовується розчленований метод навчання. Спочатку освоюється підкидання м'яча, а потім ударний рух. При вивченні ігрових дій, що складаються з декількох прийомів гри, також застосовується розчленований метод розучування. Насамперед вивчається головна частина руху. Складні, тактичні комбінації теж вивчаються за допомогою розчленованого методу.

Ігровий метод варто застосовувати після того, як будуть освоєні ігрові прийоми. Рекомендується використовувати рухливі й спортивні ігри для ознайомлення, вивчення й удосконалювання

окремих прийомів й ігрових дій. Наприклад, використовуються міні-баскетбол, міні-футбол й інші ігри, доповнені завданнями, що враховують й особливості тієї або іншої спортивної гри. Цей метод рекомендується застосовувати в сполученні з методом вправ.

Основу змагального методу становить раціонально організований процес змагання (короткочасні прикиди на якість виконання окремих рухів, контрольні, класифікаційні, відбірні й т. п.). Фактор суперництва в процесі змагань, а також умови їхньої організації й проведення створюють особливе фізіологічне й психологічне тло, що підсилює вплив фізичних вправ і сприяє максимальному прояву функціональних можливостей організму. Змагальний метод дозволяє пред'явити найбільш високі вимоги до фізичних якостей і тим самим сприяє їхньому найвищому розвитку. Велике значення цей метод має при вихованні вольових і моральних якостей – ініціативи, рішучості, наполегливості, самовладання, сміливості, колективізму тощо.

За ознаками переривчастості або безперервності навантаження в процесі вправи виділяють методи інтервальної вправи (навантаження переривчасте й чергується з нормованими інтервалами відпочинку) і методи безперервної вправи (навантаження в рамках кожного окремого випадку не переривається інтервалами відпочинку).

Безперервний метод застосовується в основному для розвитку загальної й спеціальної витривалості. При використанні цього методу інтенсивність і тривалість виконання вправ різні.

Типовими для інтервального методу є застосування серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю й строго

регламентованими паузами відпочинку, а також виконання їх у зворотному сполученні.

Виконання вправ може носити безперервний процес або серійний характер. У спортивному тренуванні широко використовують різні комбінації цих методів, а також їхні варіанти, що дозволяють створювати найбільш вигідні умови для підвищення ефективності спортивного тренування.

Методика навчання й тренування

Учбово-тренувальний процес у спортивних іграх складний через специфічність і різноманіття прийомів. Із самого початку навчання особам, що займається доводиться виконувати їх в умовах, наближених до ігрових, при постійному ліміті часу, з одночасним рішенням цілого ряду рухових завдань і проявом просторових, швидкісних і силових диференціювань.

Методика навчань й удосконалювань техніко-тактичних прийомів будується на основі закономірностей формування рухових навичок і містить у собі п'ять умовно поділених етапів:

- 1) загальне ознайомлення;
- 2) виконання в спрощених умовах;
- 3) закріплення в ускладнених умовах;
- 4) удосконалювання в групових вправах й у грі;
- 5) удосконалювання в умовах змагання.

Загальне ознайомлення із прийомом або тактичною дією передбачає створення в осіб, що займаються ясні й чіткі пояснення про досліджувану вправу. Досягається це шляхом розповіді, зразковим показом і демонстрацією наочних приладів. Методика

навчання на цьому етапі спрямована на оволодіння основами виконання прийомів гри й тактичних дій; загальним ритмом руху.

Виконання прийому або дії в спрощених умовах сприяє поглибленню початкових пояснень про досліджувану вправу. Навчання починається з виконання вправ. При необхідності вправа розділяється на складені фази, виконується в уповільненому темпі, без належного додатка м'язових зусиль і т. п. Одночасно виявляються й усуваються помилки, що допускаються в процесі навчання. До наступного етапу доцільно переходити після того, як більшість осіб правильно освоюють вправу.

Закріплення прийому або дії в ускладнених умовах дозволяє наблизити умови виконання до ігрового. Для цього уточняється відстань, темп, ритм, швидкість і правильність виконання; збільшується кількість гравців, що беруть участь; обумовлюються протидії й фактори, що збивають; створюються найпростіші моделі ігрових ситуацій; підвищуються вимоги до якості й ефективності виконання; проводять найпростіші ігри й т. п.

На етапі вдосконалювання в групових вправах й у грі присвоюються навички й уміння у взаємодії з партнерами в групових і командних вправах. З метою моделювання майбутніх змагань проводять командні ігри, за допомогою яких навчаються правильно застосовувати вправи, освоюють командне ведення змагальної боротьби, виконують прийоми найбільш раціональним способом з урахуванням ігрової ситуації й тактичного плану гри, а також певної функції в команді. На цьому етапі створюються необхідні передумови для участі в змаганнях.

Завершальним етапом є вдосконалення ігрових прийомів і дій в умовах змагань. Це найбільш тривалий і практично нескінченний етап. Саме в змагальних умовах прийоми гри й дії здобувають необхідну ефективність, стабільність і надійність.

Принципи навчання й тренування

Навчання як організований педагогічний процес у спортивних іграх заснований на наступних тактичних принципах: свідомості й активності; наочності; доступності; ароматичності й послідовності; міцності; зв'язку теорії з практикою.

Принцип свідомості й активності полягає в цілеспрямованому, активному сприйнятті й свідомому оволодінні знаннями, уміннями й навичками. Свідоме освоєння досліджуваного матеріалу, зацікавленість, розуміння сутності одержуваних завдань й активне їх виконання, аналіз рухів, їх самооцінка прискорюють хід навчання, сприяють глибокому вдосконаленні й творчому використанню придбаних знань, умінь і навичок.

Дотримання принципу свідомості й активності жадає від тренера-викладача чіткої постановки завдань. Тому, пояснюючи новий матеріал, варто спочатку розповісти, а потім детально ознайомити учнів з досліджуваним матеріалом.

Принцип наочності допомагає створити в учнях ясне й чітке розуміння про досліджувані прийоми й дії за допомогою різноманітних наочних приладів й технічних засобів навчання. Це полегшує засвоєння матеріалу, підвищує інтерес до знань. Принцип наочності застосовується на всіх етапах навчання й тренування. При його здійсненні використовуються такі методичні прийоми, як

зразковий показ вправ, демонстрація схем, малюнків, макетів, використання тренажерів і технічних засобів навчання, перегляд й аналіз змагань і навчальних ігор.

Принцип доступності обумовлений необхідністю відповідності досліджуваного матеріалу можливостям що займаються, що сприяє активному їх відношенню до знань. Навчання складним прийомам техніки гри й тактичних дій проходить за допомогою підготовчих ігор, і вправ.

Принцип систематичності й послідовності вимагає дотримання певних правил при навчанні:

- 1) досліджуваний матеріал необхідно ускладнювати поступово;
- 2) іти від другорядного – до головного, від легкого – до важкого, від простого – до складного.

При цьому необхідно поступово збільшувати фізичне навантаження й дотримувати логічного зв'язку між освоєнням окремих розділів навчального матеріалу.

Навчання починається з оволодіння основами тієї або іншої спортивної гри, які дозволяють взяти участь у ній. Спочатку освоюють прийоми в спрощених умовах, а потім – у більш складні. При вивченні тактичних комбінацій спочатку освоюються взаємодії двох, потім трьох гравців, а потім - всієї команди.

В основі принципу систематичності й послідовності лежить поступовість у розширенні кола знань й умінь.

Принцип міцності полягає в успішному засвоєнні знань, умінь і навичок. Тільки добре засвоєні, доведені до автоматизму навички, можуть із успіхом проявлятися в грі. Для формування міцних ігрових

навичок навчання проводиться в ускладнених умовах. Дуже важливо домагатися міцного закріплення вивченого в умовах змагань.

Принцип зв'язку теорії із практикою припускає органічну єдність між знаннями й уміннями, а також сприяє розумінню, зацікавленості, активності у тих, що займаються.

До специфічних принципів спортивного тренування відносяться: цілеспрямованість на вищі досягнення, поглиблена спеціалізація, єдність загальної й спеціальної підготовки, безперервність учбово-тренувального процесу, поступовість й тенденції до максимальних навантажень, циклічність учбово-тренувального процесу.

Цілеспрямованість на вищі досягнення припускає використання найбільш ефективних засобів і методів тренування, варіантів планування учбово-тренувального процесу, високих тренувальних навантажень і раціональної системи відбудованих заходів. Принцип поглибленої спортивної спеціалізації вимагає максимальної концентрації фізичних сил і часу в процесі учбово-тренувальних знань для рішення поставлених завдань.

При поглибленій спеціалізації необхідно вести облік індивідуальних особливостей спортсмена, що дозволить найбільш повно виявити його обдарованість.

Досягнення високих результатів в обраному виді спорту можливо лише на основі результатів в обраному виді функціональних можливостей організму, різнобічного розвитку фізичних і духовних здатностей. Використання принципу єдності загальної й спеціальної підготовки багато в чому визначається особливостями побудови багаторічного й річного тренування. Відомо, що загальна й

спеціальна підготовка впливає на організм осіб що займаються. Тому на початку навчання превалює загальна підготовка, при цьому переслідується мета: зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичних і функціональних можливостей. На етапі вдосконалення це співвідношення змінюється у бік збільшення засобів спеціальної підготовки, а загальна підготовка здобуває допоміжний характер.

Аналогічне положення спостерігається й протягом тренувального макроциклу. У підготовчому періоді обсяг загальної підготовки високий, він досягає 30-60% усього часу тренування. У змагальному періоді час, що відводиться для загальної підготовки, значно скорочується. Співвідношення загальної й спеціальної підготовки залежить від віку що займається, рівня їхньої спортивної майстерності, спортивної спеціалізації й індивідуальних особливостей організму.

Рациональна система спортивного тренування передбачає єдність загальної й спеціальної підготовки, яку потрібно розглядати як конкретне вираження в області спорту, загальних принципів всебічного розвитку особистості й зв'язки виховання з життєвою практикою.

При практичному втіленні принципу єдності загальної й спеціальної підготовки в спортивному тренуванні потрібно дотримуватися наступних положень:

- а) загальна й спеціальна підготовка, як однакові важні сторони спортивного тренування;
- б) взаємозумовленість змісту загальної й спеціальної підготовки;
- в) оптимальність сполучення загальної й спеціальної підготовки.

Принцип безперервності учбово-тренувального процесу характеризується тим, що всі ланки багаторічної спортивного тренування, взаємозалежні й спрямовані на досягнення максимальних спортивних результатів. Ефект кожного наступного учбово-тренувального заняття накладається на результати від попередніх, а повторні заняття проводяться на тлі підвищеної або вихідної працездатності тих хто займаються й при різних рівнях стомлення.

Раціональна побудова багаторічного тренування, припускає регулярне сполучення повторності й варіативності в системі тренувальних занять, вимагає ретельного планування учбово-тренувального процесу.

Для сучасного спортивного тренування характерно поступове збільшення обсягу виконуваної роботи й величини тренувальних навантажень, що дозволяє пред'явити до організму спортсмена вимоги, близькі до межі його функціональних можливостей. У міру збільшення функціональних можливостей організму в процесі тренування навантаження, колись максимальна, може стати самою звичайною. Із цього треба, що фактичні параметри максимального навантаження можна визначити лише щодо даного рівня тренуваності.

Для поступового наростання тренувальних навантажень необхідна плавна зміна співвідношення засобів загальної й спеціальної підготовки з подальшим збільшенням частки останньої, збільшення кількості виконаної роботи, тренувальних занять, занять із більшими навантаженнями, занять виробничої спрямованості, кількості змагань, розширення. Раціональне використання принципу

єдності поступовості збільшення навантаження й тенденції до максимальних навантажень дозволяє забезпечити планомірний прогрес і досягнення високих спортивних результатів. Розглянута закономірність спортивного тренування зобов'язує приділяти особливу увагу принципам доступності й індивідуалізації, систематичності й оздоровчій спрямованості. Разом з ростом спортивних досягнень зростає значення лікарсько-педагогічного контролю.

Найбільш характерним для спортивного тренування є варіативність навантаження, що обумовлено насамперед винятково високим рівнем сучасних вимог, пропонованих до функціональних й адаптаційних можливостей організму. Хвилеподібні коливання властиві як динаміці обсягу, так і динаміку інтенсивності навантажень, причому максимальні значення тих й інших параметрів, як правило, не збігаються. Хвилеподібність тренувальних навантажень дозволяє виявити в учбово- тренувальному процесі залежність між обсягом й інтенсивністю роботи, співвідношенням роботи різної переважної спрямованості, різними по величині й спрямованості навантаженнями окремих тренувальних занять і т. п.

Варіативність навантажень забезпечується різноманіттям засобів і методів спортивного тренування, застосуванням різних по величині навантажень у тренувальних заняттях й їхніх частинах. Варіативність навантажень сприяє підвищенню працездатності, збільшенню сумарного обсягу роботи, попередженню явищ перевтоми й перенапруги функціональних систем організму.

Одним з основних принципів спортивного тренування є циклічність учбово-тренувального процесу. Принцип циклічності полягає в систематичному повторенні окремих занять, макроциклів, періодів, що дає можливість систематизувати завдання, засоби й методи учбово-тренувального процесу. Кожен черговий цикл є частковим повторенням попередніх і відрізняється від нього доповненим змістом, частковою зміною засобів і методів, використовуваних у заняттях, обсягом тренувальних навантажень і т. п. У формі циклів будується весь учбово- тренувальний процес. Виділяють мікроцикли (наприклад, тижневі), мезоцикли (наприклад, місячні) і макроцикли (наприклад, річні).

При виконанні в учбово-тренувальному процесі принципу циклічності варто виходити з таких правил:

- при побудові тренувального процесу необхідно систематично повторювати його елементи, одночасно змінюючи його зміст;
- цілеспрямовано й вчасно використати ті або інші засоби й методи спортивного тренування;
- нормувати й регулювати тренувальні навантаження відповідно до тренувальних циклів;
- розглядати будь-який елемент тренувального процесу у взаємозв'язку зі структурою тренувального процесу.

2. ТЕХНІКА БЛОКУВАННЯ

Блокування у волейболі є основним засобом захисту команди від сильних нападаючих ударів. Блокування може виконуватися

одним, двома і трьома гравцями. Особливо грізною зброєю стало блокування після введення нових правил, які дозволяють перенесення рук через сітку. При цьому значно скоротився кут розсіювання м'яча після удару в горизонтальній площині, так як руки блокуючих при перенесенні через сітку стали розташовуватися ближче до м'яча.

Але перенесення рук через сітку і гра після блоку не спростили, а значно ускладнили дії волейболістів при блокуванні. Крім основних своїх зобов'язань – блокування м'яча від нападаючого удару, гравці повинні вийти підібрати м'яч, який відскочив від блока, здійснити перехват обманюючого м'яча, що посланий на незахищене місце, розіграти м'яч, який відскочив від сітки, і, нарешті, відразу після блокування включитися в гру. Крім того, для успішного ведення гри необхідно вийти організувати повторний блок при грі супротивника з першої передачі й від кидка, а також взяти участь у передачі і нападаючому ударі. Багатогранність функцій потребує від гравців – розвитку таких здібностей і умінь, як передбачених ігрових ситуацій, швидкість реакцій і руху по майданчику, висока точність, своєчасність та координація рухів, а також швидко – силова витривалість, яка необхідна при довгому і багаторазовому виконанні стрибків.

Таким чином, техніка блокування нерозривно зв'язана з діями, які супроводять блокування; перехоплення м'яча, що посланий обманними ударами, грою після блоку, повторним блоком і підготовкою до гри в захисті при переході м'яча на свій бік. Крім цього, техніка блокування в деякій мірі залежить від характеру атакуючих дій волейболістів протилежності команди. Ці особливості

зумовлені інтервалами часу, на протязі якого відбувається нападаючий удар, тим швидше блокуючий гравець виконує стрибок.

Блокування – це перша лінія захисту, найефективніший спосіб. При сучасному рівні гри індивідуальний спосіб. При сучасному рівні гри індивідуальний блок застосовується рідше, ніж груповий, але він є основою блокування.

Індивідуальний блок в основному застосовується при:

- складних і швидкісних тактичних комбінаціях, коли загрожують три нападаючі супротивники;
- системі нападу супротивника з першої передачі й з відкидка;
- зустрічних несподіваних ударах.

Розглянемо два способи постановки одиночного блоку- зонний і рухливий. При зонному блоці гравець закриває тільки один певний напрямок нападаючого удару або зону площадки (рис. 1). При рухливому блоці він щораз намагається закрити дійсний напрямок нападаючого удару, визначаючи його по якості передач і діям нападаючого. Іноді в практиці такий блок називають «ловлячим».

Тактика одиночного блокування в першу чергу залежить від моменту стрибка нападаючого. При більшості ударів із середніх і високих передач що блокуючий стрибає після стрибка нападаючого на удар, тому що блокуючий вже готовий до стрибка (як би перебуває на старті).

При ударах з низьких вертикальних або поздовжніх передач блокуючий повинен стрибати разом з нападаючим. При ударах далеких від стінки м'ячів або при бічних ударах стрибок робиться

трохи пізніше, ніж звичайно. Як і при нападаючому ударі, стрибок при блокуванні не завжди треба виконувати на повну силу. Це залежить від:

- зросту й стрибка нападаючого;
- висоти й дальності (від сітки) передачі для удару;
- висоти удару над сіткою;
- ударів нападаючого, від того, які удари він частіше застосовує – прямолінійні переклади й т. п.;
- росту й стрибка самого блокуючого;

При блокуванні можливий підряд і другий стрибок.

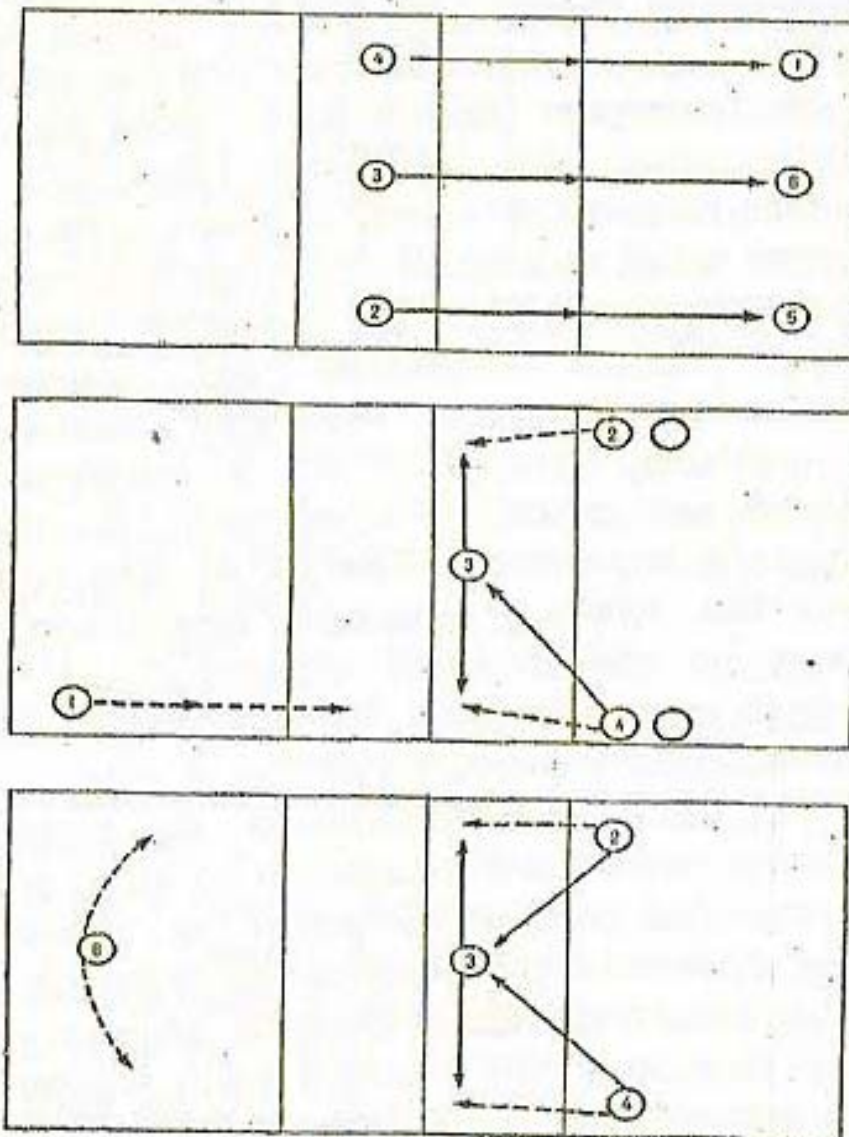


Рис. 1 Техніка блокування

Техніка індивідуального блокування

Техніка індивідуального блокування ударів із звичайних (високих) передач полягає в наступному: волейболіст після переходу м'яча з подачі на бік противника (або під час гри) займає стійку готовності до наступних дій: переміщення по майданчику або вихідне положення. При цьому ноги гравця дещо зігнуті в колінних суглобах, руки опущені вниз і дещо зігнуті в ліктьових суглобах, погляд слідкує

за траєкторією польоту м'яча: діями гравців, виконуючих першу і другу передачі. Після того, як визначились напрямок і висота передачі м'яча для нападаючого удару, волейболіст легко, приставними або звичайними кроками зміщується в зону атаки і приймає оптимальне вихідне положення для виконання блокування. Знаходячись у вихідному положенні, гравець збільшує згинання ніг в колінних і гомілковостопних суглобах, передпліччя зігнуті в ліктьових суглобах, руки знаходяться на рівні пояса, відповідність осі тулуба розташована вертикально по відношенню до горизонтальної площини ступні ніг поставлені на всю площину.

Погляд волейболіста зосереджений на м'яч. Першу фазу – відштовхування від опори – волейболіст повинен точно співвіднести по часу з діями нападаючого гравця; занадто ранній чи запізнілий стрибок не дозволить блокуючому синхронізувати свої дії з діями нападаючого. Іншими словами, якщо стрибок виконаний передчасно, то в момент удару блокуючий буде знаходитись у фазі приземлення, і м'яч доторкнеться тільки кінчиків його пальців.

Це буває при грі супротивника з перших передач і коли блокуючий один раз стрибнув на удар, відразу й другий раз – на удар з откидки. Основна умова при постановці блоку – не грати “наосліп”, спостерігати за нападаючим, бути тактично грамотним. У стрибку в момент постановки блоку гравець повинен стежити за діями нападаючого супротивника й бачити м'яч. Тоді результативність блоку буде набагато вище.

Існують тактичні правила, що стосуються моменту виносу рук і постановки кисті при блокуванні.

Що потрібно робити – ставити блок завчасно або в останній момент?

Гравці, які ставлять блок, набагато менше загрожують супротивникові. Як правило, вони передчасно розвивають свої задуми й тим самим полегшують супротивникові напад. Гравці, які виставляють блок зненацька для супротивника, в останній момент, діють набагато результативніше. Крім того, при виносі рук потрібно мати як би запас руху на випадок, якщо прийде витягати руки нагору, тягтися в сторони або вперед. Винос рук залежить і від далекості м'яча від сітки. При ударах близьких від сітки м'ячів треба сміливо й активно переносити руки через сітку до м'яча, тягтися до нього. При відносно далеких м'ячах (приблизно в 1 – 1,5 м) переносити руки не рекомендується; потрібно щільно до сітки витягати їх більше нагору.

Постановка рук що блокує, особливо кисті, залежить від напрямку ударів. Так, якщо застосовуються точно проти м'яча, як би облягаючи його по обидва боки, долоні розташовуються в одній площині. При блокуванні косих ударів із зон 4, 2 руки виносяться ліворуч (праворуч) від м'яча й ліва (права) долоня розгорнута назустріч м'ячу. При блокуванні ударів – перекладів із зони 4 вліво в зону 1, 2 руки блокуючого виносяться трохи праворуч від м'яча, ліва долоня розташовується звичайно, а права – трохи розгорнута назустріч м'ячу.

Іноді застосовується помилковий блок, що коли блокуючий попередніми діями показує, що закриває один напрямок, а в останній момент перекидає удар, спрямований в іншому напрямку.

До індивідуальних дій у захисті ставиться й самострахування після постановки одночасного або групового блоку. Це чисто тактичний прийом, застосовуваний самим гравцем, що блокує, після того, як м'яч від блоку опускається на його стороні десь поруч. Часом блокуючий при самостраховці не тільки підбиває м'яч, аби тільки він не впав на площадку, але й намагається відразу розіграти його – передає для нападаючого удару партнерові.

При цьому деякі гравці іноді застосовують неправильні тактичні дії – намагаються підбити м'яч, що відскочив від них метра на два, заважають гравцям, що страхують.

До індивідуальних тактичних дій гравця при прийомі подач ставиться вибір способу прийому зверху або знизу, а також уміння визначити зону напрямку передачі м'яча у зв'язку з подальшими діями команди (рис. 2).

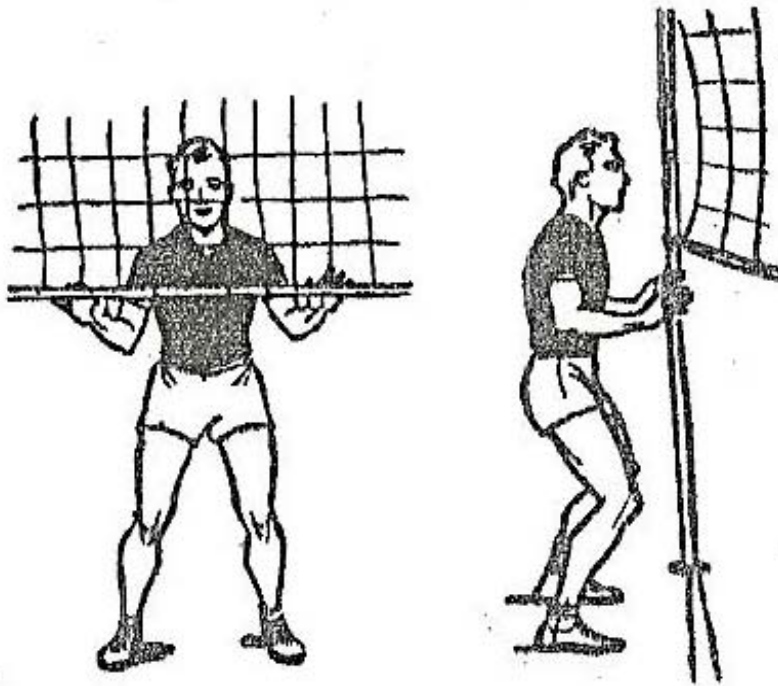


Рис. 2 Індивідуальні тактичні дії блокуючого

В тому випадку, коли волейболіст випригує дуже низько, нападаючий може здійснити удар до моменту виносу рук блокуючого над стінкою.

При блокуванні нападаючих ударів, що виконуються після звичайних передач, для своєчасної постановки блоку гравцеві необхідно відштовхнутися від опори в той момент, коли нападаючий вже знаходиться в безопорній позі. Це пояснюється тим, що шлях руху ЗВЦ блокуючого короткий, ніж нападаючого.

Розрахувавши уявно просторово-часові параметри рухів, волейболіст відштовхується від опори. При цьому техніка стрибка

при блокуванні багато в чому відрізняється від техніки, які приймають при нападі.

Гравець з місця в першій мікрофазі відштовхує деяким збільшенням згинання ніг в колінних і гомілкостопних суглобах і тулуба в тазостегнових суглобах опускає ЗВЦ униз, відводячи для майбутнього махового руху зігнуті в ліктьових суглобах руки назад.

У другій мікрофазі відштовхування різким розгинанням ніг в суглобах випрямленням тулуба і енергійним маховим рухом рук волейболіст приймає вертикальне положення.

В заключній мікрофазі стрибка гравець відштовхується від опори пружинним рухом стопи. Робота м'язів ніг в даному випадку так, що і в техніці стрибка при нападаючому ударі. Але махові рухи рук мають значно меншу амплітуду, так як руки гравця в зігнуті ліктьових суглобах і під час відштовхування повністю не випрямляються. При цьому маховий рух відбувається в той момент, коли плече приходиться в горизонтальне положення.

В безопірному положенні зоровий контроль переключається з м'яча на рух нападаючого. Визначивши напрям удару по підготовчих рухах атакуючого гравця, блокуючий випрямляє для цього зігнуті в ліктьових суглобах руки і зміщує їх в передбаченому напрямі польоту м'яча, одночасно переносячи їх через сітку на бік суперника. Подальші дії блокуючого гравця залежать від ситуації, яка склалась: якщо м'яч відскочив від блоку на майданчик суперника волейболіст приземляється і готується до наступних ігрових дій; якщо ж м'яч відскочив на свій бік і знаходиться в безпосередній близькості від

блокуючого, то останній намагається будь-що підбити його для подальшої гри.

У тому випадку, якщо суперник послав м'яч обманним ударом і його траєкторія проходить в безпосередній близькості від блокуючого, останній перехоплює м'яч і напруженими пальцями намагається направити його по найкоротшому шляху на майданчик суперника. Варіант, при якому м'яч пробивається через руки блокуючого або летить на бік команди, що обороняється, зумовлює відповідні дії гравця, який опускається після блокування.

Для кращої орієнтації волейболіст, знаходячись ще в безопірному положенні, повертає голову в бік свого майданчика і веде спостереження за діями своїх партнерів. При цьому м'яч, який відскочив у бік гравця що опускається після блоку, не може застати його зненацька, і ця обставина забезпечує проходження елективних дій у захисті. Техніка індивідуального блокування ударів, виконаних з коротких передач, в своїй основі в аналогічно описаній вище техніці блокування. Виняток складає момент відштовхування від опори, який тут співвідноситься з початку безопірної фази. В цьому разі раніше потрібен стрибок для організації блокування ударів з передач на зльоті м'яча і прострельних передач.

При таких ударах для своєчасної постановки блока волейболіст повинен стрибати одночасно з нападаючим.

3. ТЕХНІКА ГРУПОВОГО БЛОКУВАННЯ.

Техніка блокування двома чи трьома гравцями передбачає, насамперед погодженість їх дій. З цією метою введені поняття основного і допоміжного блокуючих гравців.

Основний блокуючий гравець визначає, який характер в тій чи іншій ситуації повинно носити блокування: або це зонний, або “ловлячий” блок, функції допоміжного блокуючого полягає у тому, щоб в останній момент, коли визначились дії основного гравця, впритул приєднати свої руки до його рук. У зв’язку з цим техніка виконання рухів у безопірній фазі у допоміжного гравця дещо змінюється (рис. 3). Це викликано тим, що допоміжний блокуючий для того, щоб не зіткнутися з основним гравцем, змушений пригати га деякій відстані від нього, а потім у безопірній фазі, витягуючи руки, повинен приєднати їх до рук партнера. Так само виконується блокування третім гравцем.

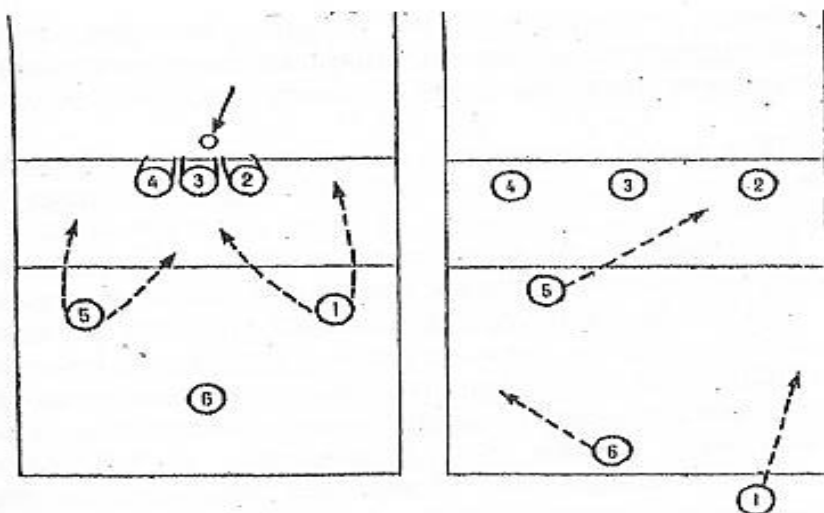


Рис. 3 Техніка групового блокування

Окремо слід розглянути техніку рухів рук під час переносу їх через сітку блокуючими гравцями. Як показують спостереження, перенос рук через сітку дає, як правило, ефект у тих випадках коли передача для удару відбувається близько до сітки. Якщо ж удар нанесений з далекої відстані, то переносити руки на бік противника не завжди треба: по-перше, м'яч може вдарити по фалангам пальців і травмувати їх, і, по-друге, може попасти в тильну частину кистей рук і, далеко та високо підскачавши, стати недосяжним для гравців задньої лінії. Тому техніка рухів рук блокуючих під час ударів з дальніх передач характеризується тильним згинанням кисті в променевоzap'ясних суглобах.

Під час ударів з близьких до сітки передач в бік противника переносяться не тільки кисті рук, але й частина передпліччя. Під час ударного руху кисті рук для забезпечення сили відскоку роблять зустрічні рухи до м'яча.

При такій постановці блоку м'яч отримує велику швидкість і більшим кутом відбиття падає на майданчик.

Важливу роль відіграє правильне розташування рук під час ударів з різних передач і зон майданчика. Так, щоб заблокувати удар з близької до сітки передачі, досить розташувати руки напроти м'яча. Якщо передача дещо віддалена від сітки то такою постановкою рук можна нейтралізувати центральний напрям удару, а напрями між зонами 4 і 5 або 1 і 2 при цьому залишаються відкритими. Тому для блокування ударів цих напрямів волейболіст повинен змістити руки праворуч або ліворуч в залежності від того, який напрям він хоче нейтралізувати.

Своєрідним є розташування рук під час блокування ударів, які виконуються з передач, що спрямовані на край сітки. В таких випадках для того, щоб м'яч не відскочив від рук блокуючого за межі майданчика, одна з рук (крайня праворуч або ліворуч співвідносна з атак із зони 2 або 4) зупиняється і прикриває напрям відскоку м'яча в аут. При цьому кут відбиття м'яча спрямований на майданчик противника.

Техніка блокування, зокрема сітка і вихідне положення, можуть бути в значній мірі змінені у грі високорослих гравців. Наприклад, деякі гравці високі на зріст, яким не треба високо пригати при блокуванні, не здійснюють махового руху рук під час відштовхування від опори. При цьому їх руки підняті вгору, погляд сконцентрований на польоті м'яча і діях гравців противника, що передають м'яч. Навіть переміщення по майданчику такі гравці виконують з піднятими вгору руками.

Така структура рухів, в якій майже відсутні підготовчі дії і великі фізичні зусилля, що необхідні для високого відриву ЗГВ, є найбільш надійною (рис. 4): вона дозволяє блокуючому всю увагу сконцентрувати на діях команди противника, переміститися по найкоротшому шляху до сітки і виставити руки над нею. При цьому такий спортсмен може не стомлюватись, ставити повторний блок, швидко переміщуватись вздовж сітки в будь-яку зону майданчика. Ось чому волейболісту високого зросту завжди відводиться місце центрального / основного / блокуючого на передній лінії.

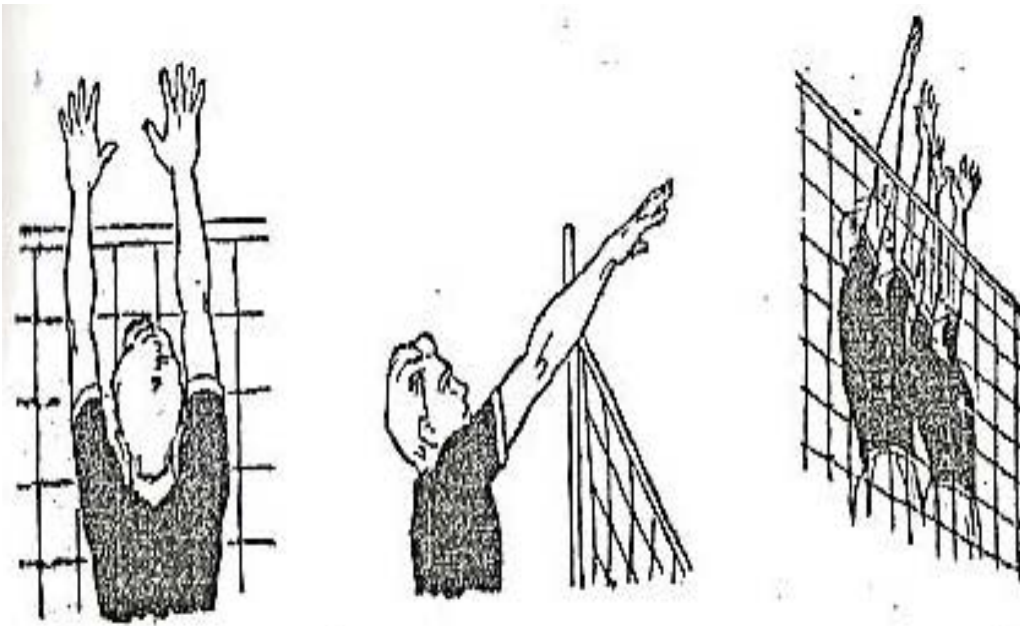


Рис. 4. Структура рухів при блокуванні

4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БЛОКУВАННЮ.

Завдання і способи.

1. Створити здорове уявлення про техніку блокування за допомогою перегляду ігор, відеозаписів, монограм, показу і пояснення.
2. Створити уявлення про шкіро-м'язово-суглобні рухи, використовуючи дії учбових завдань.
3. Трансформувати техніку рухів, що вивчаються в умовах гри за допомогою вправ, наближеними до ігрової ситуації, і учбових ігор.
4. Визначити успішність освоєння блокування за допомогою контрольних тестів.

Зміст учбових завдань.

Перша серія.

1. Перегляд ігор команд майстрів з акцентуванням уваги на техніці блокування.
2. Показ і пояснення вихідної позиції, способів переміщення і відштовхування від опори при блокуванні.
3. Виконання підводячих вправ по зоровим сигналам / переміщень і стрибків /.
4. Постановка рук блокування м'яча від удару партнера / вправи виконуються на зниженій сітці, обидва партнера стоять на підвищеннях / по обидва боки /.
5. Вправа «передача – нападаючий удар - блокування».
6. Спроби виконання техніки блокування під час учбових ігор.

Друга серія.

1. Показ і пояснення техніки блокування з акцентом на зоровий контроль за діями атакуючих гравців і польотом м'яча.
2. Вправа 1 - першої серії.
3. Вправа 2 – першої серії.
4. Вправа 3 – першої серії.
5. Вправа 4 – першої серії.
6. Змога виконання техніки блокування в учбових іграх.

Третя серія.

1. Підводяча вправа 1 – першої серії.
2. Блокування м'ячів від раніш відомого напрямку удару / вправа «передача – удар – блокування».

3. Блокування м'ячів від раніш відомого напрямку удару переносом рук.

4. Застосування техніки блокування під час учбових ігор.

Четверта серія.

1. Показ і пояснення особливостей блокування на підвищенні при ударах з іншого боку майданчика.

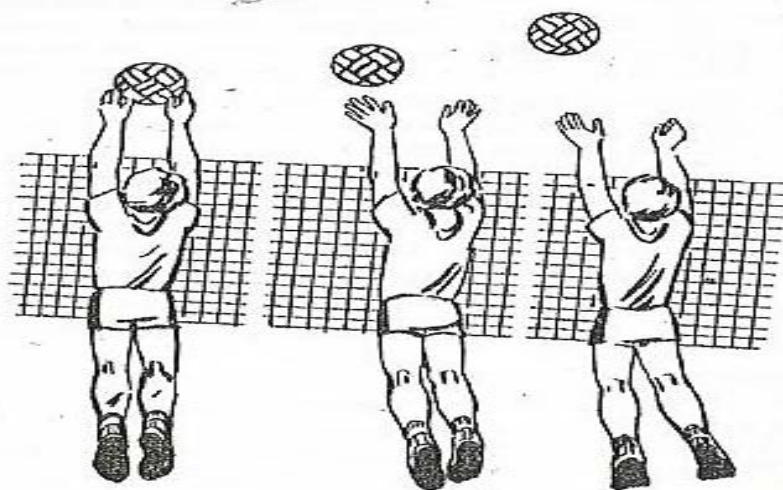
2. Імітація техніки блокування двома гравцями за зоровим сигналом.

3. Виконання виносу рук для блокування на підвищенні при ударах з іншого боку майданчика.

4. Блокування двома гравцями у вправі «передача – удар – блокування».

5. Застосування техніки подвійного блокування в учбових іграх.

В подальшому вдосконаленню блокування велика увага приділяється спеціальним вправам і учбовим іграм.



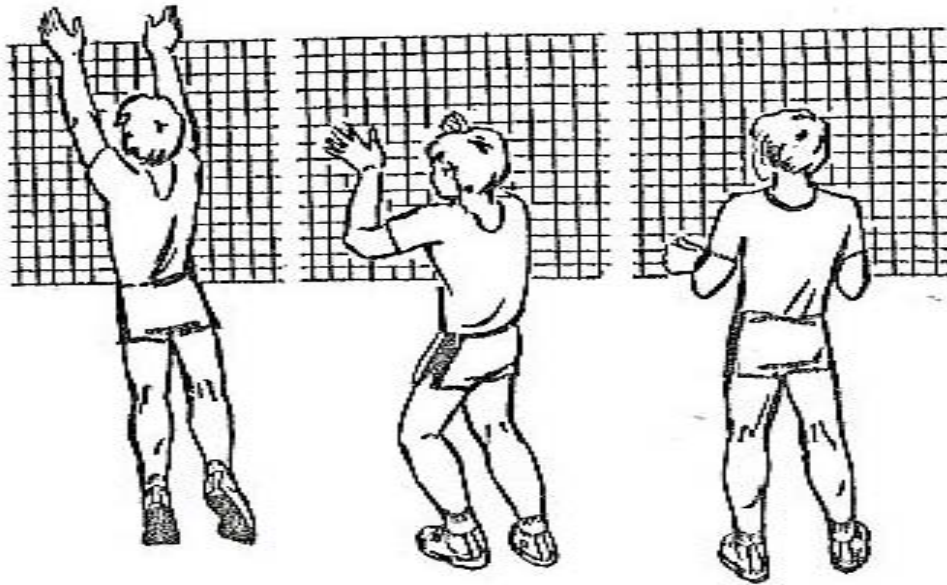


Рис. 5. Методика навчання блокуванню

5. ТАКТИКА ЗАХИСТУ.

При атаці суперників команда починає захисні дії на передній лінії, організовуючи одиничне або групове блокування. Але далеко не завжди перший оборонний рубіж здатний нейтралізувати дії нападаючих, і м'яч потрапляє в розміщення майданчика команди, яка обороняється, крім ударів в обхід блоку, нападаючі часто застосовують «обманні» удари, які спрямовуються у найбільш вразливі місця оборонних дій.

Тому при організації оборони на задній лінії необхідно передбачити засоби нейтралізації деморалізуючих «обманних» ударів суперника.

У спортивній практиці застосовується декілька варіантів розміщення гравців при захисних діях. Розглянемо декілька прикладів при аналогічних діях суперників.

Приклад: суперник атакує із зони 4; блокують гравці 2 та 3. Страховка «кутом вперед». Коли суперник атакує із зони 4, гравці 2 та 3 становлять груповий блок, а останні гравці займають найбільш вразливі місця в обороні на випадок, якщо нападаючий проб'є мимо блоку. При цьому розміщенні за блоком виникла велика площа, яка не захищені жодним з гравців. Достатньо нападаючому під легким кутом руки перекинути м'яч через руки блокуючих, у безопірному положенні, як він вільно досягає цілі.

Тому команда, що обороняється, змушена для страховки спрямувати в цю небезпечну зону одного з чотирьох гравців, довгий час найбільш розповсюдженим було положення, коли на страховку йшов гравець зони 6. У цьому випадку розміщення гравців задньої лінії з переміщенням на страховку гравцем зони 6 наготувало кут вперед до сітки, звідки й пішла назва «кутом вперед».

6. СТРАХОВКА «КУТОМ НАЗАД».

При розглянутій вище страховці в обороні на задній лінії залишилось тільки два захисники, причому найбільш вразлива зона 6 залишилась незахищеною. Тривалий час цю зону вдавалося перекрити блоком. Однак нападаючі почали вражати цю зону або ударами вище блоку, або ударами по блоку в напрямку по цій зоні. М'яч, що відлітав від рук блокуючих за майданчик у напрямку зони 6, практично не міг дістати вже жоден із захисників.

Страховка «кутом уперед» перестала задовольняти вимогами і не забезпечувала надійного захисту особливо в зоні 6. Виникла гостра необхідність зміцнити в обороні цю зону. А хто ж забезпечуватиме страховку? Ось так виникла система страховки «кутом назад».

Суть її полягає в тому, що на страховку йде один з крайніх гравців захисту в залежності від місця атаки суперників при обов'язковій умові що гравець зони 6 залишається біля самої лицьової літі, дещо переміщуючись в бік гравця 1 або 5, що пішов на страховку. На нашому прикладі при атаці суперників із зони 4 гравці 2 та 3 ставитимуть груповий блок. Як тільки виявилось місце атаки, крайній гравець захисту / в даному випадку зони 1 / іде вперед на страховку.

Якщо подивитись на розміщення гравців задньої лінії, вийде кут з вершиною у протилежному напрямку від сітки. Звідси й назва «кутом назад».

Страховка «вільний вид блоку»

Однак і вище зазначений вид страховки не міг гарантувати надійної оборони.

Скоро нападаючі стали застосовувати удари з країв сітки, спрямовуючи їх вздовж бокових ліній саме в ті зони звідки пішов на страховку захисник. Якщо в цю зону переміщався гравець зони 6, нападаючі вражали залишену зону, як це ми бачили у попередньому варіанті. Тривалі пошуки зміцнення задньої лінії в обороні знайшли своє вираження у новому виді страховки.

Як і в попередніх випадках, суперник атакує із зони 4, а гравець 2 та 3 ставлять блок. Усі гравці задньої лінії знаходяться на своїх

місцях, забезпечуючи дії в обороні не двома, як було в попередніх випадках, а трьома гравцями. Це значно зміцнило оборонні позиції, а страховку забезпечує гравець передньої лінії, який не бере участі у блокуванні (у нашому прикладі - гравець 4).

Здавалося б, що врешті решт, знайдено універсальне рішення: і страховка забезпечена, і в обороні на задній лінії три гравці. Однак і в цій страховці були знайдені недоліки. Нападаючі, використовуючи косі кистьові удари по зоні звідкіля пішов гравець на страховку, вражали ціль. І другий недолік: якщо навіть вдалося прийняти м'яч у захисті, тому що всі гравці передньої лінії знаходяться на одній малій ділянці. У цьому полягає основний недолік цієї страховки. Пошуками нових варіантів організації захисник дій зайнято багато вітчизняних спеціалістів волейболу.

7. ТРАВМАТИЗМ

Які ж найбільш часті травми і які способи їхньої профілактики?

1. Розтягнення зв'язувань гомілковостопного суглоба. Виникає воно через недостатню розминку й пророблення цього суглоба.

Рекомендуються вправи: ходьба на носках, на п'ятка, зовнішньому й внутрішньому зводах стопи, стрибки й підскоки.

2. Травма суглобів пальців. Вона може відбутися через неправильне розташування пальців при прийомі м'яча, через те, що м'яч перекачаний і тому занадто твердий.

Вправи для профілактики таких травм: стискання тенісних м'ячів або пружинного амортизатора - зміцнення суглобів кисті й пальців; розминка перед грою; оволодіння правильною технікою передачі м'яча.

3. Травмування зв'язувань і зчленувань плечового суглоба. Відбувається це при нанесенні сильних ударів по м'ячу без попереднього пророблення суглобів і розірвання м'язово-зв'язкового апарата.

Вправи для профілактики таких травм:

обертання рук у плечових суглобах;

махові рухи руками;

удари по м'ячу не на повну силу.

Більш серйозні травми зустрічаються досить рідко. У кожному разі потрібно втручання лікаря-травматолога.

Список рекомендованої літератури:

1. Баранов В.М. Фізичне виховання в школі / В. М. Баранов. – М. : ФиС, 1990.– 160 с.
2. Хапко В. Е. Волейбол: підручник / В. Е. Хапко, В.І. Білоус. – К. : Вища школа, 1990. – 180 с.
3. Хапко В. Е. Тактика игры в волейбол / В. Е. Хапко. – М. : ФиС, 1990. – 160 с.
4. Айриянца А.Г. Волейбол: учебник / А.Г. Айриянц, – М.: ФиС., 1968. – 271 с.
5. Головін В.А. Фізичне виховання : підручник / В. А. Головін – К., 1993.
6. Жиляев А. Д. Спорт? Спорт! / А. Д. Жиляев. – Москва: ФиС, 1991. – 112 с.
7. Івойлов А. В. Спортивні ігри / А. В. Івойлов. – Х. : Основа, 1993. – 216 с.
8. Івойлов А. В. Волейбол для всіх / А. В. Івойлов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.
9. Попов А. В. Спортивні ігри в колективі фізкультури / А. В. Попов, В. Е. Хапко. – К. : Здоров'я, 1989. – 136 с.
10. Титарь В. А. Спортивні ігри / В. А. Титарь. – Х. : ФиС, 1990. – 118 с.

Начальне видання

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації

Укладач: **Петренко** Наталія Валеріївна

Формат 60x84 1/16. Ум.друк.арк. __

Тираж 30 прим. Зам.№ __

Надруковано у видавничому відділі

Миколаївського національного аграрного університету

54020, м. Миколаїв, вул. Паризької Комуни, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.

