

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Дворец спорта для детей  
и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ  
ВОЛЕЙБОЛА**

Подготовил:  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной  
категории  
Козырева Н.В.

г. Йошкар-Ола

2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	6
1.1. История развития волейбола.....	6
1.2. Основные элементы волейбола.....	8
ГЛАВА 2. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА.....	11
2.1. Средства и методы обучения основным элементам волейбола.....	11
2.2. Игровой и соревновательный метод, как наиболее эффективный в освоении основных элементов в волейболе.....	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	20

## ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте инвентаря, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть все: дети и люди пожилого возраста, студенты и рабочие, мужчины и женщины.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха. Игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности [4, 34].

Освоение основных элементов волейбола является необходимой основой для юных волейболистов. Более того, овладеть основными элементами волейбола: подачи, приема, передачи, нападающим ударом, блокированием, быстрыми передвижениями и другими можно только при условии довольно высокого уровня развития физических качеств.

Владение опорно-двигательным аппаратом в безопорном положении при блокировании и нападающем ударе, а также при различных падениях и бросках за мячом становится возможным только после развития высокой координации движений и специальной ловкости.

Кроме того, все элементы волейбола обусловлены точным соразмерением усилий в пространстве и времени, что требует развития тонких мышечных дифференцировок и хорошей ориентировки в пространстве [6, 17].

Основной характеристикой является следующее:

Волейбол (англ. volleyball от volley – «удар с лёту» и ball – «мяч») – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся

команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил – Международная федерация волейбола, FIVB (англ.). Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Для любителей волейбол – распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида – пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), волейбол на снегу, мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио), волейбол сидя (паралимпийский вид спорта)[13, 78].

Актуальность темы: проблема в обучении основным элементам волейбола является актуальной в наше время и недостаточно разработанной. Обучать детей технике игры волейбол необходимо со школьных лет. Прежде надо физически подготовить их к выполнению тех или иных приемов, а так же выявить исходный уровень возможностей, основных и специальных двигательных способностей. Здесь огромное значение принадлежит учителю физической культуры.

**Объект исследования:** обучение игре волейбол в школе.

**Предмет исследования:** обучение основным элементам волейбола.

**Цель исследования:** подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения основным элементам волейбола.

**Задачи исследования:**

1. Ознакомиться с историей развития волейбола.
2. Охарактеризовать основные элементы волейбола.
3. Ознакомиться со средствами и методами обучения основным элементам волейбола.
4. Предложить игровой и соревновательный метод, как наиболее эффективный в освоении основных элементов в волейболе.

**Методы исследования:**

1. Изучение специальной литературы по проблеме исследования.

## ГЛАВА 1. ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 1.1. История развития волейбола

Классический волейбол, который изначально назывался «минтоннет» (mintonette), был изобретен в 1895 году Уильямом Дж. Морганом. Примечательно, что это произошло всего 4 года спустя после изобретения баскетбола. Морган – выпускник Спрингфилда и колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA). В 1892 году он пообщался с изобретателем баскетбола Джеймсом Нейсмитом. Как ни странно, Джеймс – белый).

Спустя 3 года после этой встречи Уильям Морган изобрел свою игру, смешав элементы баскетбола, бейсбола, тенниса и гандбола.

Первая волейбольная сетка была позаимствована из тенниса и в высоту составляла 197 см. В качестве мяча использовалась баскетбольная камера. Позже на конференции молодых христиан YMCA игре дали имя “волейбол”, а в 1897 году появились первые официальные правила:

- габариты площадки: 7,6 × 15,1 м (25 x 50 футов);
- высота сетки 198 см (6,5 фута);
- окружность мяча 63,5–68,5 см. (25–27 дюймов);
- масса мяча 340 г.

Количество игроков на площадке тогда было неограниченно, как и количество касаний мяча. Очко засчитывалось только при собственной подаче. Неудачную подачу можно было повторить. Партия до 21 очка.

Игра развивалась в последующее столетие. подача в прыжке и атакующий удар были впервые продемонстрированы на Филиппинах в 1916 году. Стало ясно, что стандартные правила не подходили для турнира, и в 1928 году была создана USVBA (Ассоциация США по волейболу)[7, 65].

Два года спустя, в 1930-м, была сыграна первая партия два-на-два в пляжный волейбол. Хотя профессионально этот вид спорта возник намного позже. Первая пляжная ассоциация волейбола появилась в Калифорнии

(1965), а сообщество профессиональных игроков, объединенных под эгидой АВП (американские волейбольные специалисты), в 1983 году.

Со временем улучшалась и тактика игры. Появилась связка «прием-пас-удар». Нападающий удар у профессиональных игроков был настолько мощным, что требовалось ставить блок тремя игроками. Появились «обманные удары», скидки мяча и «короткий удар» – нападение с низкого паса.

Первое явление волейбола советским людям произошло в 1920 году Поволжье. С 1925 года волейбол развивается на Украине и Дальнем Востоке. По инициативе Феликса Эдмундовича Дзержинского в 1923 г. было создано физкультурно-спортивное общество «Динамо» по волейбольной дисциплине.

1925 г. в Москве – утверждение первых официальных правил в России.

1926 г. – первые соревнования. В этом же году проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова.

1928 г. – на I Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. После этого волейбол получил широкую популярность в СССР и стал массовым видом спорта.

Привлечению молодежи к занятиям волейболом способствовал введенный в 1931 – 1932 гг. физкультурный комплекс ГТО, одной из задач которого было улучшение общей физической подготовки. На этой базе повышалось мастерство волейболистов, расширялись технические возможности игроков и команд. Волейбол начинает входить в программы многих крупных соревнований. В 1932 г. была создана Всесоюзная секция волейбола, а с 1933 г. стали регулярно проводиться первенства Советского Союза[21].

1935 г. – первые международные встречи сборной СССР и Афганистана. В двух играх победили советские спортсмены.

Начиная с 1949 года проводятся первые мужские чемпионаты мира.

С 1952 – первые женские чемпионаты мира по волейболу.

На первом же ЧМ сборная СССР заняла первое место, а женская сборная в том же году заняла первое место в Чемпионате Европы. С того времени наши спортсмены и до сих пор в рядах лучших на мировой арене.

Уже в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр, проходивших в Токио. На этих соревнованиях золото взяли волейболисты СССР, и волейболистки Японии.

За все время прохождения Олимпийских игр российские волейболисты и волейболистки 7 раз становились олимпийскими чемпионами.

Из года в год росло количество международных соревнований и турниров. С 1965 г. установилась следующая последовательность: волейбольный турнир на Олимпийских играх, в следующем году – кубок мира, затем – первенство мира, затем – первенство Европы, и вновь Олимпийские игры[1, 46].

## 1.2. Основные элементы волейбола

Волейбол состоит из следующих элементов: подача, прием, пас, нападающий удар, блок.

Подача.

Производится из-за лицевой линии. Ни в коем случае нельзя заступать за лицевую линию до момента подброса мяча.

Поддачи бывают:

- нижняя;
- верхняя;
- крученая;
- планирующая;
- силовая в прыжке.

Самая легкая: нижняя.

Подходит новичкам. Мяч в таком случае бьется снизу тыльной стороной ладони. Выходит своего рода «свечка».

Самая сложная: силовая в прыжке.

Является элементом нападающего удара, практикуется профессионалами или очень хорошими игроками. Хорошую силовую подачу можно принять только снизу.

Отдельно стоит планирующая подача. Такой мяч летит не по прямой, а по синусоиде, выскальзывая из рук при приеме. Подается с места или с небольшого прыжка. Ровной удар растопыренной ладонью в центр мяча.

Подача должна быть в поле противника и максимально трудно берущаяся[2, 87].

Прием.

50% мячей приходятся в центр площадки на либеро. Также в приеме участвуют диагональные. В приеме не участвует игрок первого темпа и крайне редко участвуют игроки второго темпа.

В профессиональном волейболе принять мяч можно только нижним приемом. Но в любительском часто бывают легкие подачи, которые можно принять и сверху. В идеале принимающий должен высоко навесить мяч пасующему на расстояние 1 метр от сетки в 3-ю зону.

Пас.

Приняв мяч, игрок второго темпа верхней передачей навешивает пас на удар во 2-ю или 4-ю зону.

Пас может быть «обманным» – за спину, назад. Реже пасующий подбрасывает мяч над собой для удара диагональных из 1-й и 5-й зон. Если бьет диагональный, то он должен совершить прыжок до линии нападения. Иначе очко засчитывается в пользу противника[5, 91].

Нападающий удар.

В нападении участвуют доигровщики, игрок первого темпа и – реже – диагональные.

Оттягиваясь за линию нападения, они совершают разбег и хлесткий удар, стараясь ударить по мячу как можно сильнее и точнее.

60% очков команде приносит именно нападающий удар.

Либеро в профессиональном волейболе в нападении не участвует.

Блок.

Грамотно поставленный блок приносит команде до 40% очков в профессиональном волейболе. На блок обычно выходят доигровщики и игрок первого темпа (он же центральный блокирующий). Блок ставится одним, двумя или – что бывает в основном у профессионалов – тремя игроками.

Главный нюанс блока: вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, жестко выпрямив обе руки. Таким образом блокирующий перекрывает нападающему зону своей площадки, затрудняя маневр атаки.

Решающим фактором на блоке является рост игрока. Чем он выше, тем блок качественнее[10, 322].

## ГЛАВА 2. ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА

### 2.1. Средства и методы обучения основным элементам волейбола

Обучение детей основным элементам волейбола – сложная задача, и успешно решить ее можно лишь в тесной взаимосвязи с решением других задач учебно-тренировочного процесса.

Овладение основными элементами и техникой их выполнения связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических способностей можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам волейбола, а в процессе совершенствования – более эффективно применять разученные технические приемы в игре.

В свою очередь, совершенное владение основными элементами волейбола дает возможность с большой эффективностью проводить упражнения по технике и тактике, а также учебные двусторонние игры, что положительно влияет на повышение уровня физической подготовленности занимающихся [19, 53].

Так, многократное выполнение технического приема в относительно небольшой промежуток времени уже выступает как средство развития физических способностей (наряду с совершенствованием техники). Например, упражнения в нападающем ударе по мячу на амортизаторах не только совершенствуют навыки удара по мячу, но и развивают прыгучесть.

Обучение тактике также всецело связано с определенным уровнем овладения основными элементами. Любое тактическое действие может быть успешно осуществлено лишь при условии достаточно хорошего владения элементами подачи, передачи и приема. Чем разнообразнее техническая подготовка волейболистов, тем большими тактическими возможностями они располагают. Поэтому все обучение технике должно проводиться под углом зрения разносторонней технической подготовки юных волейболистов.

Для решения задач обучения основным элементам волейбола необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

Средства тренировки: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игра в волейбол) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков [24].

Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др. [14, 275].

Специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма.

*По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:*

- а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения – средняя, ЧСС – 140–150 уд/мин, продолжительность выполнения – от 10 мин и более. Защитные действия в поле трех спортсменов, нападающий удар, блокирование, выход игрока с

задней линии для выполнения второй передачи, прием подач 2–3-мя спортсменами дают положительный эффект в развитии общей выносливости;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения – переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения – до 10–15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация [12, 35];

в) упражнения анаэробной алактатной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений – высокая, продолжительность выполнения одной серии – от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями – 1–2 мин, количество серий в одной тренировке – 8–10.

Упражнения в нападающем ударе, подвижном блокировании, защитных действиях, совершенствование групповых тактических действий в защите дают положительный эффект в развитии скоростно-силовых качеств;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения – высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии – от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями – 1–4 мин, количество серий в одной тренировке – 6–8. Для этой группы пригодны упражнения в защитных действиях в паре, в поле одного спортсмена, в подвижном блокировании, в нападающем ударе и их имитация. Для защитных действий время выполнения упражнений меньше по сравнению с другими упражнениями [16, 48].

Применение основных упражнений в тренировке для повышения работоспособности волейболистов дает возможность одновременно совершенствовать и технико-тактическое мастерство путем постановки

определенной задачи перед игроками (направить мяч в определенную зону, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.д.).

*Методы тренировки.*

1) равномерный метод – предполагает однократное непрерывное выполнение нагрузки (без интервалов отдыха) с постоянной интенсивностью (скоростью) выполнения задания, длительность упражнения от 10 до 80 минут; используют для развития общей выносливости;

2) переменный метод – однократное непрерывное выполнение нагрузки (без интервалов отдыха) с различной интенсивностью; продолжительность работы от 20 до 180 мин. Менее монотонный, чем равномерный, и более продолжительный. Развивает все виды выносливости;

3) повторный метод – многократное выполнение нагрузки в одном физическом упражнении, нагрузка разделяется интервалами отдыха (относительно постоянными и чаще до полного восстановления), число повторов и длительность выполнения упражнения могут быть различными. Подходит для развития всех физических качеств (особенно – быстроты и силы);

4) интервальный метод – характеризуется максимальной вариативностью чередования нагрузки и отдыха, чаще предполагает многократное повторение нагрузки повышенной интенсивности со строго ограниченными, короткими интервалами отдыха (обычно от 10 до 90 секунд), не позволяющими полностью восстановиться к следующей части упражнения и имеющими, как и нагрузка, тренировочный эффект. Используется для развития практически всех физических качеств [3, 176];

5) соревновательный метод – предусматривает обязательное сравнение результатов в ходе соревновательной борьбы с соперниками в рамках правил соревнований по виду спорта с возможным присутствием судей, зрителей и болельщиков. Он максимально приближен к соревнованию, но могут использоваться усложненные и облегченные условия. Применяется для воспитания волевых, специальных физ. качеств, совершенствования технико-

тактического мастерства, подготовки к предстоящим ответственным соревнованиям;

б) игровой метод – это выполнение двигательных действий в условиях игры с соблюдением определённых правил и арсеналом технико-тактических приёмов. Высокая эффективность метода состоит в создании положительного эмоционального фона и высокой заинтересованности играющих спортсменов; недостатки – сложность дозирования нагрузки, учёта индивидуальных особенностей, травмоопасность. Подходит для развития всех физ. качеств (особенно у юных спортсменов). Велика роль метода при активном отдыхе, для ускорения адаптационных и восстановительных процессов; в неигровых видах спорта используется как средство устранения психологического напряжения и монотонности занятий с детьми;

7) контрольный метод – служит для оценки уровня развития общих и специальных физических качеств человека.

Он может выполняться, как предельный тест (для оценки максимального уровня развития физ. качеств, т.е. выполнение упражнения до предела), так и с фиксированием показателей до определенного уровня.

Используют для сравнения данных отдельных спортсменов или для сопоставления показателей одного спортсмена с его предыдущими результатами. Позволяет вносить коррективы в планы подготовки спортсмена [2, 103].

## 2.2. Игровой и соревновательный метод, как наиболее эффективный в освоении основных элементов в волейболе

Под соревновательным и игровым методами в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнования. Их характерной особенностью, отличающей от

других методов физической подготовки, является обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон.

Соревновательно-игровой метод относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях [18, 56].

Данный метод обладает многими признаками как игрового, так и соревновательного метода, использующихся в физическом воспитании. К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональности в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащих добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования [22].

Если рассматривать соединение соревновательного и игрового методов с позиции физического воспитания, то суть соревновательно-игрового метода сводится к тому, что для решения учебно-воспитательных и оздоровительных задач на практике, в учебно-тренировочном процессе реально могут использоваться разнообразные физические, технические и тактические упражнения, подвижные игры, эстафеты или комбинации их, когда учащиеся играют и соревнуются одновременно. И часто различие между игрой и соревнованием исчезает, так как двигательные действия несут в себе признаки как игры, так и соревнования.

Использование соревновательно-игрового метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые вследствие положительного переноса, т. е. координационной

общности с изучаемым видом физической деятельности, облегчают освоение программного материала.

Соревновательно-игровой метод может использоваться для усвоения и закрепления учебного материала, а также повышения уровня физической подготовленности.

Это осуществляется с помощью частных образовательных задач, т. е. применение таких соревновательно-игровых заданий, в которых есть сходные с изучаемым навыком по структуре и характеру нервно-мышечные напряжения, элементы целостного двигательного действия.

Творчески применяемый соревновательно-игровой метод в процессе физических занятий с молодежью, безусловно, способствует успешному и быстрому решению задач из любых разделов программы по физическому воспитанию [23].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболистов определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в мире. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество [9, 64].

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения [8, 63].

Волейбол способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями, совершенствованию основных физических качеств.

Обучение основным элементам волейбола – один из наиболее важных видов подготовки, направленный на развитие организма волейболиста, совершенствование подготовительных качеств и способностей, и тем самым, на создание прочной функциональной базы для игровой деятельности.

Высокий уровень усвоения основных элементов создает предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала юных волейболистов и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Подбор рациональных средств и методов, направленных на обучение основным элементам волейбола направлен на развитие определенных качеств и способностей [15, 12].

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура: краткий словарь терминов/авт.–сост. В.М.Ериков, А.А.Никулин; РГУ имени С.А.Есенина.– Рязань, 2015. – 200 с.
2. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений.– М.: Академия, 2014. – 325 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2010. – 255 с.
4. Беляев А.В. Учебник для высших учебных заведений физической культуры/А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2012. – 368 с.
5. Боковец В.С. Специальные упражнения волейболиста/В.С. Боковец, В.А. Заровский, В.А. Гончаров. – М.; Брест: Академия, 2012. – 176с.
6. Волейбол: теория и методика тренировки: А. В. Беляев, Л. В. Булыкина– Москва, Дивизион, 2012 г. – 191 с.
7. Волейбол/Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование и наука, 2015. – 368 с.
8. Железняк Ю.Д. и др. Волейбол. Программа: Учебное издание / Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. – М.: Советский спорт, 2013. – 112 с.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М.; Просвещение, 2014. – 158 с.
10. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2012. – 400 с.
11. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура. – Высшая школа, 2013. – 451 с.
12. Ивойлова А.В. Волейбол для всех А.В. Ивойлова. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 150 с.

13. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2012 г. – 185 с.
14. Осколкова В.А. Техника и тактика игры в волейбол В.А. Осколкова, М.С. Сунгуров.– М.: Просвещение, 2015. – 247 с.
15. Прокошев А.В. Волейбол / А.В. Прокошев. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 148 с.
16. Селезнева О.В. Начальное обучение техническим приемам волейбола. Журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» / О.В. Селезнева, О.Э. Сердюков// М.: Просвещение, 2013. – 127 с.
17. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М., 2016. – 57 с.
18. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. – Киев: Здоровье, 2013. – 128 с.
19. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 250 с.
20. Эйргон А., Мацудайра Я. Так побеждать. СПб., 2013. – 97 с.
21. [www.volley-ball.ru](http://www.volley-ball.ru) (дата обращения 22.02.2023)
22. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/> (дата обращения 05.03.2023)
23. [https://studopedia.ru/3\\_79657\\_kratkaya-harakteristika-sportivnoy-igri-volleybol.html](https://studopedia.ru/3_79657_kratkaya-harakteristika-sportivnoy-igri-volleybol.html) (дата обращения 09.03.2023)
24. <https://www.syl.ru/article/321245/что-такое-volleybol-istoriya-vozniknoveniya-i-pravila-federatsiya-volleybola> (дата обращения 29.03.2023)
25. [https://revolution.allbest.ru/sport/00678312\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00678312_0.html) (дата обращения 02.04.2023)