

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ

НА ТЕМУ

«Волейбол – игра для всех».

Выполнил ученик 9 класса,

Д. И. Неймышев

Руководитель проекта:

А. Р. Захаров

2024г.

Оглавление

Введение.....	3
----------------------	----------

Раздел I

1. История возникновения игры «Волейбол».....	5
2. Правила игры.....	6

Раздел II

1. Техника игры.....	7
2. Тактика игры.....	9

Заключение.....	12
------------------------	-----------

Список литературы.....	13
-------------------------------	-----------

Введение

Аннотация

Обучение основам волейбола в общеобразовательных учреждениях предусмотрено в соответствии с требованиями программы по физической культуре. Участие в учебном проекте "Волейбол - игра для всех" позволит учащимся ознакомиться с историей появления игры, с содержанием и основными правилами игры, развить свои физические качества, овладеть приёмами техники игры, усвоить простейшие тактические комбинации

Актуальность

Техника и тактика игры в волейбол имеет исключительное значение, во многом определяя эффективность действий игроков на площадке. Порой и незначительные ошибки в технике исполнения игровых приёмов приводят к тому, что разыгрываемое очко получает команда соперника. Однако ошибок в двигательной структуре волейболистов довольно много, даже на уровне сборных страны.

Проблема

Традиционная методика технической подготовки волейболистов в нашей стране имеет славное прошлое; она приносит в целом неплохие результаты и сегодня. Основы обучения и совершенствования техники в подготовке юных игроков заложены во многих аспектах верные. В той или иной степени, они основаны на реализации, как общих дидактических принципов, так и закономерностей формирования двигательных навыков в процессе обучения юных волейболистов игровым приёмам.

Цель проекта - привить интерес к физической культуре, здоровому образу жизни, спортивным играм и игре волейбол. Узнать историю возникновения и этапы развития игры "Волейбол".

Задачи проекта: 1. Формировать у обучающихся представления об спортивной игре волейбол

с целью физического и социально-нравственного совершенствовании людей.
2. Развивать у обучающихся интерес к занятиям физической культурой и спортом.

3. Развивать у обучающихся стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий спортивными играми.

4. Воспитывать у обучающихся целеустремленность, организованность, инициативность, сплочённость.

Объект проектной деятельности

Спортивная игра волейбол - как средство воспитания физических качеств.

Ожидаемые результаты

Формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и физической культурой; развитие творческих способностей; приобрести опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности.

Проблема укрепления здоровья и улучшения физического развития остается в наше время исключительно актуальной, о чем свидетельствует резкое ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения.

Хорошо известно, что достаточное и правильно организованное физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического и функционального развития детей.

Тренировочный процесс по волейболу - эффективная форма воздействий на организм человека, направленных на позитивное изменение его физического потенциала и достижение других социально важных целей физического воспитания и самовоспитания. Вследствие систематической физической тренировки в организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы.

Находясь в общественных отношениях на тренировке или на площадке с другими людьми, каждый ребёнок осознает себя как личность и определенным образом относится к себе, к своему поведению и к своим поступкам. Закрепляясь в практике, это определенное отношение к самому себе переходит в черту характера. Таким образом, у детей, занимающихся волейболом в коллективной деятельности, воспитываются новые черты характера.

Волейбол строится на различных видах передвижений. Во время игры ребенок выполняет движения в сочетании с другими техническими элементами (приемами), а движение – это прежде всего здоровье, радость, счастье.

В методическом пособии Н. Н. Куинджи «Валеология: Пути формирования здоровья школьников» отмечается, что «движение – это видовое свойство человека: благодаря движению человек сохранился как биологический вид». Используя это качество, он находил себе пищу, спасался от врагов, познавал окружающий мир, тренировал тело и совершенствовал работу мозга.

Занимаясь волейболом, у ребят вырабатывается привычка к правильному дыханию — дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично.

Чаще всего люди не задумываются над тем, как они дышат, и какое огромное значение для их здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Даже незначительный недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль.

При систематических занятиях волейболом существенно изменяются морфофункциональные характеристики дыхательной системы: развиваются дыхательные мышцы, увеличивается жизненная емкость легких, происходит физиологически целесообразное развитие капиллярной сети. Физические нагрузки увеличивают число альвеол в легких, совершенствуя тем самым дыхательный аппарат и увеличивая его резервы.

Специальный эффект волейбольной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Один из важнейших эффектов физической тренировки – урежение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое (брадикардия) как проявления экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом.

С ростом уровня тренированности волейболистов потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. Наиболее выражено повышение резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности:

Увеличение максимальной ЧСС,

Увеличение систолического и минутного объема крови,

Артерио-венозной разницы по кислороду,

Снижение общего периферического сосудистого сопротивления (ОПСС), что облегчает механическую работу сердца и увеличивает его производительность.

Раздел I.

1. История возникновения

Волейбол появился в Соединенных Штатах Америки в 1895 г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см веревку, а позже – через сетку. В 1947 году была создана Международная федерация волейбола(ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран.

Несмотря на то что волейбол был изобретен в Америке, в СССР игра быстро прижилась и полюбилась. Причем настолько, что в Германии ее прозвали русской народной. Ведь именно российские чемпионы придали игре уникальные свойства: маневренность, атлетичность, скорость. Еще в 1920 годы при участии американских тренеров в некоторых российских городах были организованы волейбольные команды, а в 1922 г. данным видом спорта заинтересовались в Москве, включили его в программу обучения. Юные спортсмены повсеместно начали соревноваться в данном виде спорта. Во всех республиках Советского Союза игра заслужила признание, особенно после включения ее в состав спартакиады. Советские чемпионы 4 раза брали золото на мировых кубках, 6 раз становились победителями международных чемпионатов и 12 раз победителями Европы. После распада СССР история волейбола в России не заканчивается. В 1991 г. была создана Всероссийская Федерация волейбола, которая сохранила знания советских инструкторов Развитие волейбола в СССР.

2. Правила игры

Волейбол – командная спортивная игра, в которой две команды по 6 человек ведут игру на площадке размером 18*9 м. Игроки одной из команд стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперников так, чтобы те не смогли возвратит его обратно, не нарушая правил. Волейбольная сетка разделяет площадку на две равные половины. Ширина сетки – 1 м, высота – 2,43 см для мужчин, 2,24 см – для женщин. Игра состоит из трех или пяти партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков(с разницей в два очка). Решающая, третья (пятая) партия продолжается до 15 очков. Каждая команда имеет право трижды, не считая блока, коснуться мяча на своей стороне площадки. Мяч разрешается отбивать любой частью тела выше пояса и стопой. Мяч остается в игре до тех пор, пока не коснется площадки, стен, потолка, других предметов, или до ошибки кого-либо из игроков. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко. Игроки на площадке образуют две линии: переднюю и заднюю. Переход игроков выполняется по ходу часовой стрелки.

Нарушения правил:

1.При подаче:

- 1)Игрок заступил ногой на пространство площадки.
- 2)Игрок подбросил и поймал мяч.
- 3)По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.
- 4)Касание антенны мячом.
- 5)Совершил подачу до свистка судьи.

Нарушения правил:

2.При розыгрыше

- 1)Сделано более трёх касаний.
- 2)Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.
- 3)Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
- 4)Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
- 5)Касание антенны мячом при ударе.
- 6)Заступ на игровую половину противника.

2.Регламент

- 1)Нарушение расстановки.

2)Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

3)Касание верхнего края сетки.

На занятиях по волейболу необходимо иметь соответствующую спортивную форму (футболка, шорты, носки, кроссовки или кеды на тонкой гибкой подошве). Чтобы избежать травм, следует соблюдать правила техники безопасности: В начале занятия сделать разминку, хорошо разогреть мышцы и связки. Осмотреть игровую площадку, чтобы на ней не было опасных предметов. Не принимать мяч сверху на прямые руки, большие пальцы не выставлять вперед. При приеме мяча снизу не сгибать руки в локтевых суставах. Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги. После прыжков приземляться на согнутые ноги в широкую стойку.

Раздел II.

1. Техника игры

В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игрока. Стойка— это удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед. При перемещениях используются приставные шаги, которые выполняются вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближней к направлению перемещения (при перемещении вправо – с правой ноги, при перемещении влево – с левой). Применяют такие перемещения, когда у игрока достаточно времени и надо переместиться на небольшое расстояние. Двойной шаг используют при быстром выходе к мячу. Движения начинают с дальней к направлению движения ноги.

Бег применяют при сравнительно больших перемещениях, а прыжки – при выполнении нападающих ударов и блокирования. Перемещения надо включать в разминку на каждом занятии. Это может быть бег из различных исходных положений (сидя, лежа, спиной вперед и др.); бег «змейкой», челночный бег, перемещения приставным шагом с имитацией приемов игры.

Передача мяча сверху двумя руками является основным техническим приемом. Игрок должен правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение. Техника выполнения: ноги согнуты в коленях, одна нога впереди. Туловище вертикально, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях, кисти на уровне лица. Кисти образуют «ковш», пальцы напряжены и слегка согнуты. При передаче ноги и руки выпрямляются, и мячу придается нужное направление.

Прием мяча снизу над собой. Подачу или нападающий удар обычно принимают снизу двумя руками. Для приема игрок занимает среднюю или низкую стойку. Руки выпрямлены и опущены, кисти соединены «кулак в кулак» или «ладонь в ладонь». Мяч принимается на нижнюю часть предплечья («манжеты») с одновременным разгибанием ног и туловища вперед-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Нижняя прямая подача. Игра в волейбол начинается с подачи. Игрок располагается за лицевой линией, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника так, чтобы мяч не коснулся сетки. Техника выполнения: игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (если вы левша, то правая), мяч в левой руке. Правая рука отводится для замаха назад, а левой рукой подбрасывается мяч вверх на 30-50 см. Мяч ударяется напряженной ладонью на уровне пояса. После удара игрок делает правой ногой шаг вперед. Все подачи разделяются на нижние и верхние. При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, а при нижних – ниже уровня головы. Если подающий стоит лицом к сетке – подача прямая, если боком – боковая.

Передача двумя руками сверху в прыжке. Если мяч после приема подачи летит высоко, то можно выполнить передачу в прыжке. Для этого игрок выпрыгивает вверх так, чтобы встретить мяч у лба. Руки выпрямляются вперед-вверх, передавая мяч в нужном направлении и с определенной траекторией. Затем игрок приземляется на согнутые ноги в широкую стойку.

Передача сверху за голову в опорном положении. Если нужно передать мяч назад, следует подойти под мяч, держа кисти над головой. Разгибая ноги, прогибаясь в пояснице и выпрямляя руки вверх-назад, выполнить передачу.

Прямой нападающий удар – один из самых распространенных приемов в технике волейбола. Он состоит из разбега (с одного, двух, трех шагов), прыжка, удара и приземления. В последнем шаге разбега нога ставится вперед на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад. Игрок выполняет активный взмах руками вперед-вверх, ноги разгибаются, и выполняется прыжок вверх. В прыжке правая рука движется вверх-назад, левая опускается вдоль туловища. Удар по мячу выполняется напряженной ладонью (кисть накладывается на мяч сзади-сверху). Игрок приземляется на согнутые ноги.

Блокирование. Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил. Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия. Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным).

Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

2.Тактика игры

Под **тактикой игры в волейбол** понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков (комплектованием) и их расстановкой на площадке, т. е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа и связующих игроков — по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (рост, быстрота, прыгучесть, тактическое мышление) и роли в организации атакующих действий.

Нападающий первого темпа — это игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа - это универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий. Разделение нападающих «по темпу» условно, в принципе нападающие должны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и рассудительные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее сложных ситуациях.

С целью равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы и т. д.

Тактика нападения

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Командные тактические действия

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). (Расположение зон на площадке и их нумерацию см.: Волейбол: Правила соревнований.—М., 1986.) К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча.

Групповые тактические действия

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи.

Групповые взаимодействия осуществляются:

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.
2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).
3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.
4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

Индивидуальные тактические действия

Тактика защиты

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия.

Командные тактические действия

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий.

Групповые тактические действия — это взаимодействия нескольких игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и -крайних. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании.

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего. Наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более благополучно для приема мяча, нежели назад.

При приеме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обуславливается игровым опытом.

При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите.

Заключение

Я, считаю, что занятия волейболом благотворно влияет на развитие школьников. У них улучшается функциональное состояние организма, дети лучше переносят нагрузку, быстрее восстанавливаются после длительной нагрузки. У них отмечается улучшение работы всех систем организма. Повышается двигательная подготовленность.

Высокая двигательная активность во время занятий волейболом не только способствует повышению функциональных возможностей сердца детей, но и ведет к увеличению устойчивости их организма к отрицательным воздействиям окружающей среды.

От степени физической активности ребенка во многом зависит развитие двигательных навыков, состояние здоровья, успешность усвоения новой информации, положительных эмоции и др.

В наши дни каждый взрослый, каждый школьник знает, что физические упражнения полезны для здоровья. Занятия спортом, а именно тренировка по волейболу - эффективная форма воздействий на организм человека, направленных на позитивное изменение его физического потенциала и достижение других социально важных целей физического воспитания и самовоспитания. Вследствие систематической физической тренировки в

организме происходят морфологические и физиологические изменения, которые позволяют расширить функциональные возможности практически всех органов и систем, совершенствовать регуляторные механизмы.

На основании анализа литературы и произведенных расчетов можно сделать следующие выводы: Анализ литературы позволяет утверждать, что проблема здоровья детей подросткового возраста является актуальной. У детей подросткового возраста имеются проблемы со здоровьем в связи с большой учебной нагрузкой, уменьшением двигательной активности в 1,5 - 2 раза, недостаточной организации физкультурно-оздоровительной работы и других факторов. Волейбол как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе. Анализ литературы и практический опыт работы позволяют утверждать, что занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность обучающихся. Проведенная работа позволяет утверждать, что занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья. Результаты работы показали, что у учащихся занимающихся волейболом параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих малоподвижный образ жизни. А соответственно работоспособность, выносливость организма намного выше, чем у не тренированных учащихся. У людей занимающихся волейболом происходят изменения в скелете, наиболее развита сила мышц верхних конечностей, увеличена величина силы разгибателей голени; Они показывают высокие результаты в прыжках в длину с места. Обучающиеся, которые занимаются спортом, намного лучше переносят физическую нагрузку; После физической нагрузки происходит быстрое восстановление, а это говорит о хорошей тренированности организма. Учащиеся волейболисты на первое место ставят – здоровый образ жизни. Они занимаются спортом, следят за своим весом, развивают мускулатуру, участвуют в соревнованиях. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий волейболом на организм человека.

Список литературы.

1. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский., 2009.
2. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа.
4. Сборник материалов по учебным дисциплинам. Государственный Центральный институт Физической культуры. - М.: ОГИЗ - Физкультура и туризм, 2007

Интернет ресурсов.

1. <https://works.doklad.ru/view/MGupWfQdwBc.html>
2. <https://scsw.ru/pravila-volejbola/osnovnye-pravila-klassicheskogo-volejbola/>
3. <https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html>
4. <https://studfile.net/preview/8146198/>
5. <https://volley39.ru/category/school-volley/>