

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ  
ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ  
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M20z  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Іванченко Ярослав Дмитрович  
Керівник: Гуска М. Б., кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних  
наук, старший викладач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

СПЕ – спеціально-підготовчий етап.

ПЗЕ – перед змагальний етап.

ТТД – техніко-тактична дія.

ТТП – техніко-тактична підготовка.

НУ – нападаючий удар.

ОМВ – організаційно-методичні вказівки.

ПІ – прізвище, ім'я.

ВК – волейбольний клуб.

ЗВО – заклад вищої освіти.

КПНУ – Кам'янець-Подільський національний університет.

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	2
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ .....	9
1.1. Техніка сучасного волейболу як предмет удосконалення .....	9
1.2. Тактика гри у волейбол та методика навчання тактичним взаємодіям....	14
1.3. Методичні основи вдосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих волейболістів .....	20
1.4. Техніко-тактичні прийоми волейболу як перспектива для вдосконалення майстерності волейболістами на етапі вищих досягнень .....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	28
2.1. Методи дослідження .....	28
2.2. Організація дослідження .....	33
РОЗДІЛ 3. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ОСНОВНА СКЛАДОВА МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	35
3.1. Структура техніко-тактичної підготовки на етапах річного тренувального циклу .....	35
3.2. Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих волейболістів .....	39
3.3. Характеристика техніко-тактичних дій волейболістів різної кваліфікації та різного ігрового амплуа .....	42
3.4. Оптимізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів у річному макроциклі .....	46
3.4.1. Зміст формувального експерименту .....	46
3.4.2. Вплив впровадження спеціальних тренувальних завдань на рівень техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.....	50

3.4.3. Характеристика змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів по закінченню педагогічного експерименту .....	52
ВИСНОВКИ.....	54
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	67

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Волейбол є одним із видів спорту, що характеризується раціональним поєднанням індивідуальних та командних дій. Загострення конкуренції в національних та міжнародних змаганнях з волейболу вимагає пошуку нових науково-методичних підходів до планування підготовки волейболістів у річному тренувальному циклі. До змісту змагальної діяльності у волейболі входить великий обсяг техніко-тактичних прийомів, дій та комбінацій, які можуть якісно удосконалюватись лише за умови застосування сучасних методів підготовки [2].

Сучасний рівень розвитку спорту ставить високі вимоги до організації та проведення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів, змісту та структури спеціальної підготовки. Для оптимізації тренувального процесу доцільно використовувати весь передовий науково-методичний досвід провідних тренерів і спеціалістів кваліфікованих волейбольних команд, який відбивається у тренувальних вправах. Сукупність тренувальних вправ з необхідними умовами їх виконання для вирішення певної педагогічної мети утворює тренувальне завдання [35].

Ю. В. Верхошанський тренувальне завдання розглядає як структурний елемент моделювання тренувального процесу [10]. Про необхідність застосування тренувальних завдань у підготовку спортсменів вказується в роботах Б. А. Шустіна (1995), А. Г. Рибковського (1998), В. А. Романенко (1999), Е. В. Федотової (2001), В. Н. Платонова (1980, 1984, 1997, 2004) та інших.

Отже, фахівцями теорії і практики спорту протягом останніх десятирічь приділяється достатньо велика увага використанню тренувальних завдань у процесі підготовки кваліфікованих спортсменів. Саме тому, подальша розробка та експериментальне обґрунтування використання спеціальних тренувальних завдань у підготовці волейболістів, представляється достатньо перспективним і ефективним напрямком.

Дослідження впливу застосування модельних тренувальних завдань у підготовці кваліфікованих волейболістів на теперішній час є актуальним, отримані висновки дозволять підвищити якість навчально-тренувального процесу і послугують методологічною основою для удосконалення змагальної діяльності спортсменів.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес кваліфікованих волейболістів.

**Предмет дослідження** – техніко-тактична підготовка кваліфікованих волейболістів.

**Мета дослідження** – розробити і експериментально обґрунтувати застосування спеціальних тренувальних завдань з метою удосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.

Перед дослідженням були поставлені наступні **завдання**:

1. Вивчити теоретико-методичні основи техніко-тактичної підготовки волейболістів.

2. Проаналізувати структуру та зміст техніко-тактичної підготовки студентської волейбольної команди на різних етапах річного макроциклу підготовки.

3. Визначити рівень техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів та особливості змагальної діяльності команд різної кваліфікації та гравців різного ігрового амплуа.

4. Розробити спеціальні тренувальні завдання для техніко-тактичної підготовки кваліфікованих волейболістів і обґрунтувати ефективність їх застосування в річному циклі підготовки.

**Методи дослідження.** Вибір методів дослідження визначався поставленими завданнями та існуючими вимогами до проведення педагогічних досліджень. Для розв'язання завдань були використані наступні методи:

- загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз, узагальнення, аналогія;
- методи емпіричного рівня: педагогічне спостереження, педагогічний

експеримент, педагогічне тестування;

- методи математико-статистичної обробки результатів.

**Практична значення** роботи полягає в розробці та експериментальному обґрунтуванні використання спеціальних тренувальних завдань та навчальних ігор у процесі підготовки кваліфікованих волейболістів, що сприяє оптимізації організації та методики проведення тренувальних занять, підвищенню техніко-тактичних можливостей спортсменів; досягненню запланованих спортивних результатів.

Результати дослідження можуть бути використані:

- при розробці та реалізації програмно-нормативного матеріалу за розділом «Техніко-тактична підготовка спортсменів ігрових видів спорту в макроциклі підготовки»;
- у професійно-педагогічній діяльності викладачів кафедр фізичного виховання та спортивних ігор університету для організації та проведення тренувальних занять з волейболу зі студентами.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження забезпечується теоретичною та методологічною обґрунтованістю його вихідних даних, що дозволяють реалізовувати науковий підхід до дослідження проблеми та докази висунутої гіпотези; використанням сучасних методів дослідження, адекватних меті, предмету і завданням; а також тривалістю експериментальної перевірки ефективності підготовки студентської команди з волейболу в річному циклі тренування.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та висновки були предметом обговорення на засіданні наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор. Окремі аспекти дослідження обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

**Структура і обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається із переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних

рекомендацій, списку використаної літератури та додатків. Ілюстративний матеріал подано у 7 таблицях і 9 рисунках. Загальний обсяг роботи 75 сторінок друкованого тексту. В роботі використано 77 літературних джерел.



## ВИСНОВКИ

1. Визначено, що техніка волейболу постійно удосконалюється, на що впливає зміна правил гри, підвищення рівня атлетичної підготовки, виникнення та розвиток національних «шкіл волейболу». Отже, одною з основних проблем сучасного спорту є пошук інноваційних методик підвищення ефективності управління процесом технічної підготовки. Провідним напрямком у вирішенні цієї проблеми називають методи програмування. Розробка та застосування спеціально розроблених тренувальних завдань дозволяє оптимізувати спортивну підготовку та збільшити ефективність техніко-тактичних дій у змаганнях.

2. З'ясовано, що структура і зміст техніко-тактичної підготовки відповідає основним завданням, що поставлені на цьому етапі багаторічної підготовки. Відповідно до періодів і етапів річного тренувального циклу, частка технічної і тактичної підготовки в загальній структурі змінюється (з 33,4 % до 82,5 %), отже має позитивну динаміку упродовж підготовчого періоду. Те саме відноситься й до засобів, що використовуються упродовж всього циклу підготовки – їх співвідношення змінюється таким чином, щоб кількість спеціально-підготовчих та змагальних вправ зростала набуваючи максимальних величин на передзмагальному етапі (90 % від всіх вправ) та в змагальному періоді (80 %).

3. Аналіз техніко-тактичних показників підтвердив думку, що як за кількісними, так і за якісними показниками студентська команда поступається команді вищої кваліфікації, показники останньої можуть слугувати модельними для волейболістів студентів. Також є різниця у структурі техніко-тактичних змагальних дій гравців річного амплуа, що підтверджує необхідність диференційованого підходу організації навчально-тренувального процесу зі спрямованим усуненням виявлених проблем у підготовці.

4. У тренувальному процесі волейболістів студентської команди макроциклу спостерігається тенденція до збільшення часу, спрямованого на

удосконалення техніко-тактичної майстерності. Одночасно збільшується частка вправ специфічного характеру, що допомагає краще адаптуватися до змагальних умов.

5. Встановлено, що протягом підготовчого періоду всі показники технічної підготовленості мають позитивну динаміку, приріст результатів складав 7,5 %-15,4 %. За сумарним показником цей приріст склав 12,2 %. Такі результати відповідають кваліфікації спортсменів студентської команди. Всі результати знаходилися на середньому рівні (3-4 бали за п'ятибальною шкалою).

6. Отримані під час спостережень в першому циклі підготовки показники змагальної діяльності свідчать по-перше про існування відмінностей між командами різної кваліфікації як в кількісних, так і в якісних параметрах виконання техніко-тактичних дій, а по друге, про не високі показники ефективності виконання захисних прийомів студентської команди.

7. Аналіз техніко-тактичних дій гравців різних амплуа дозволяє зробити висновок про різницю в структурі їхньої ігрової діяльності, що вимагає диференційованого підходу до технічної підготовки упродовж тренувального циклу. Отримані дані лягли в основу змін, які відбувалися на формувальному етапі експерименту.

8. Розроблено тренувальні завдання комплексної спрямованості для удосконалення техніко-тактичних прийомів волейболістів з урахуванням їхнього ігрового амплуа, а також у процесі тренувальних занять застосовувалися навчальні двобічні ігри з організаційними особливостями їх проведення. Весь комплекс тренувальних завдань передбачав вирішення основних проблем визначених під час констатувального експерименту.

9. Аналіз динаміки показників технічної підготовленості кваліфікованих волейболістів підтверджує ефективність застосованих методів і засобів підготовки у формувальному експерименті. Приріст результатів в показниках технічної підготовленості: результати виконання прийому подачі двома руками знизу на 16,1 %, передачі м'яча двома руками зверху на 12,6 %, нападаючого удару на 18,6 %, блокування нападаючого удару на 10,8 %, подачі м'яча на 12,3 %.

Сумарний показник техніки зріс на 14,1 % і становив 20,12 разів з 25 можливих, що на 6,8 % більше, ніж кінцевий показник констатувального етапу експерименту. Всі зміни були статистично вірогідними ( $p < 0,05$ ).

10. Результатом формувального експерименту стало покращення показників змагальної діяльності, які в цілому позитивно відобразилися на загальному результаті ігрового сезону. Аналіз показників техніко-тактичних дій, виконаних за одну партію гри засвідчив, що в середньому збільшилася кількість і ефективність виконання подач відповідно 21 раз і 79,2 %, прийом яча – 29 разів і 68 %, передачі м'яча 26 разів і 89 %, нападаючий удар 19 разів і 80,8 %, блокування 24 разів і 58 %.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Драло И. Л. Волейбол: Учебное пособие для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 2001. 78 с.
2. Голуб В. П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1993. 19 с.
3. Гарипов А. Т., Клещёв Ю. Ю., Фомин Е. В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. М. : ВФВ, 2009. 35 с.
4. Ахмеров А. К., Акулич Л. И., Вертелко В. Н. Многолетняя тренировка волейболистов. Минск, 2009. 313 с.
5. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). Тбилиси : Изд-во им. Ибн Сины, 1991. 165 с.
6. Ахмеров А. К., Акулич Л. И., Вертелко В. Н. Многолетняя тренировка волейболистов. Минск, 2009. 313 с.
7. Белоус В. И. Оптимизация учебно-тренировочного процесса на основе моделирования оперативной деятельности команд волейболистов. Физическое воспитание детей и молодежи. К. : Здоров'я, 1981. С. 58-60.
8. Беляев А. В., Савин М. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. М. : Физкультура, образование, наука, 2000. 368 с.
9. Беляев А. В. Исследование физиологического воздействия специальных упражнений волейболистов. Актуальные проблемы физической культуры и спорта : Материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. М, 1974. С. 31-33.
10. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.

11. Вовк С. И Диалектика спортивной тренировки: монография. М. : Физическая культура, 2007. 212 с.
12. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте [Текст]: [Монография]. Челябинск : Факел, 2000. 252 с.
13. Гарипов А. Т., Клещёв Ю. Ю., Фомин Е. В., Гарипов А. Т. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. М. : ВФВ, 2009. 35с.
14. Годик М. А. Спортивная метрология : Учеб. для ин-тов физ. Культ. М. : Физкультура и спорт, 1988. 192 с.
15. Голуб В. П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1993. 19 с.
16. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. М. : Физическая культура, 2008. 256 с
17. Губа В. П., Шестаков М. П., Бубнов Н. Б. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : Учебное пособие для вузов физической культуры. 2-е издание. М. : Физкультура и спорт, 2006. 220 с.
18. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : уч. пособие для вузов. К. : Олимпийская литература, 2008. 127 с
19. Драло И. Л. Волейбол: Учебное пособие для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 2001 78 с.
20. Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки. К. : «Здоров'я», 1976. 95 с.
21. Ермаков С. С., Крюков Ю. Г., Маслов В. Н. Некоторые особенности моделирования соревновательной деятельности волейболистов. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. труд. Под ред. Ермакова С. С. Харьков: ХХГИИ, 1997. № 3. С. 3-4.

22. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. Волейбол : У истоков мастерства. Под ред. Ю. В. Питерцева. М. : Издательство ФЛИР-бресс, 1998. 336 с.
23. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультуры и спорт, 1991. 239 с.
24. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. Физкультура и спорт, 1970. 190 с.
25. Железняк Ю. Д., Шипулин Г. Я., Сердюков О. Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе. Теория и практика физической культуры. 2004. № 4. С. 30-33.
26. Зельдович Т. А., Портнов Ю. М. Научно-методические основы подготовки резервов в спортивных играх. М. : Физкультура и спорт, 1981. 108 с.
27. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. М. : Физкультура и спорт, 1979. 152 с.
28. Запорожанов В. А. Основы управления спортивной тренировкой. Современная система спортивной подготовки. М. : СААМ, 1995. С. 213-225.
29. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
30. Ивойлов А. В. Волейбол. Минск : Выш. школа, физ. воспитания 1979, 192 с.
31. Ивойлов А. В. Волейбол (Техника, обучение и совершенствование). Минск: Беларусь, 1969. 147 с.
32. Ивойлов А. В. Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1981. 152 с.
33. Иорданская Ф. А., Юдинцева М. С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : Монография. М. : Советский спорт, 2006. 184 с.
34. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: 1993. 270 с.

35. Келяк Дариуш. Модельные характеристики волейболистов и волейболисток (на примере игор XXVI олимпиады). IV Міжнародний науковий конгрес: Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації спортивної медицини та реабілітації. К. : Олімпійська література, 2000. С. 198.
36. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : Учебное пособие. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 192 с.
37. Клещев Ю. Н. Волейбол (Серия «Школа тренера»). М. : Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
38. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монографія. Харьков, 2009. 396 с.
39. Костюкевич В.М. Моделирование соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве. Киев : Освіта, 2010. 270 с.
40. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: Навч. посібн. Вінниця : Планер, 2007. 272 с.
41. Ковцун В. І., Демчишин А. П. Волейбол. Основи техніки і тактики гри в волейбол : Методичний матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу. Львів, 2002. 36 с.
42. Максименко Г. Н., Максименко И. Г. Исследование структуры физической, технической и игровой подготовленности спортсменов, специализирующихся в спортивных играх. Олимпийский спорт и спорт для всех : IX междунар. науч. конгресс : тезисы докл. К., 2005. С. 383.
43. Максименко И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск : Знание, 2000. 276 с.
44. Марков К. К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов. Методические указания. Иркутск, 1994. 47 с.
45. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры [5-е изд., испр. и доп.]. М. : Советский спорт, 2010. 340 с.

46. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физ.культ. 2000, N 2. С.28-37.
47. Матвеев Л. П. Опыт, заслуживающий внимания [Текст]. Научно-спортивный вестник. 1980. № 6. С. 38-39.
48. Медяник Г. М. Организация учебных занятий с группами спортивного совершенствования по волейболу: Учебное пособие для тренеров. Владивосток , 1999. 267 с.
49. Методология и методика моделирования при решении проблем физкультурного образования [Текст] методическая разработка для слушателей факультета усовершенствования, преподавателей и аспирантов ГЦОИЛФК. И. Н. Решетень, Е. П. Карагополов, Е. Д. Никитина, И. П. Андриади. М. : ГЦОИЛФК. 1986. 36 с.
50. Методы исследования в спорте. Учебное пособие. Под общей редакцией В. П. Филина, А. С. Ровного. Харьков: Основа, 1992. 149 с.
51. Моделирование в спорте : Метод. рекомендации. Госкомспорт СССР; сост. Петриченко Д. В. Минск, 1989. 29 с.
52. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2005. 240 с
53. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. 863 с.
54. Портных Ю. И. Спортивные игры и методика преподавания. М. : Физкультура и спорт, 1986. 320 с.
55. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
56. Портнов Ю. В. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. М. : 1996. 200 с.
57. Рыцарев В. В. Волейбол : попытка причинного исследования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. М. : Издательский цент «Академия», 2005. 384 с.



58. Савицкая Г. В. Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе : методические указания к практическим занятием студентов 1-3 курсов специализации «Волейбол». Ульяновск : УлГТУ, 2009. 22 с.
59. Сальников В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности. Теория и практика физ. Культуры. 2003. № 7. С. 2-9.
60. Селуянов В. Н. Моделирование в теории спорта (физическая подготовка спортсменов) : учебн. пособие [для аспирантов и студентов ГЦОЛИФК]. 1991. 58 с.
61. Современная система спортивной подготовки [Текст] под ред. Ф. П. Сулова. М. : СААМ, 1995. 446 с.
62. Стех М. Показатели прыгучести волейболисток в связи с их отдельными соматическими характеристиками. Физическое воспитание студентов. 2010. № 1. С. 102-105.
63. Стех М., Смутьский В. Л. О взаимосвязи соматических характеристик волейболистов разного уровня подготовленности с рейтинговой оценкой кровяных их спортивного мастерства. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2008. № 6. С. 105-110.
64. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. Под ред. В. А. Запорожанова, В. Н. Платонова. К. : Здоров'я, 1985. 192 с.
65. Фидлер М. Волейбол. М. : Физкультура и спорт, 1972. С. 50-66.
66. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Суханов А. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие. Выпуск М. : Физкультура и спорт, 2013. 56 с.
67. Фролов С. И. Волейбол не для ленивых. М. : Физкультура и спорт, 1998. 128 с.
68. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. Минск : МЕТ, 2007. 329 с.
69. Фурманов А. Г. Волейбол. М. : Физкультура и спорт, 1983. 244 с.

70. Фурманов А. Г. Студенческий волейбол. Мн. : Выш.школа, 1983. 250 с.
71. Хапко В. Е., Белоус В. И. Волейбол. К. : Рад.школа, 1988. 110 с.
72. Хапко В. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. К. : Здоров'я, 1990. С. 45-52.
73. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высших учебн. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М. : Изд. центр «Академия», 2001. 480 с.
74. Черный З. Е., Платонов В. Н., Стернин Х. Х. Количественная оценка эффективности действий в волейболе методами математической статистики. Теория и практика физической культуры. 1978. № 6. С. 17.
75. Чернов Ю. И., Топышев О. П. Предпосылки, обеспечивающие согласование действий партнеров в волейбольной команде. Теория и практика физической культуры. 1983. С. 11-13.
76. Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте [Текст]. М. : Физкультура и спорт, 1984. 159 с.
77. Шустин Б. Н. Моделирование прогнозирования в системе спортивной подготовки. М. : СААМ, 1995. 237 с.