

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 ВДОСКОНАЛЕННЯ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВОЛЕЙБОЛІ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Кудінов Сергій Сергійович

Керівник: Костюкевич В. М., доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор

Рецензент: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ЗНАЧУЩІСТЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	7
1.1 Особливості спортивної діяльності в командних ігрових видах спорту	7
1.2 Характеристика початкового етапу підготовки волейболістів	13
1.3 Роль фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі волейболістів	17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1 Методи дослідження.....	25
2.2 Організація дослідження.....	31
РОЗДІЛ 3 ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	33
3.1 Аналіз змісту і структури фізичної підготовки юних волейболістів на етапі початкової підготовки.....	33
3.2 Динаміка показників фізичної підготовленості юних волейболістів на етапі початкової підготовки.....	36
3.3 Обґрунтування застосування тренувальної програми з фізичної підготовки	38
3.4 Вплив розробленої програми на показники спеціальної підготовленості юних волейболістів.....	41
ВИСНОВКИ.....	51
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ДОДАТКИ.....	65
Додаток А 1.....	65
Додаток А 2.....	66
Додаток Б 1	67
Додаток Б 2	68
Додаток В 1	69
Додаток В 2.....	70
Додаток Г 1	71
Додаток Г 2	72

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному фізкультурному і спортивному русі волейбол є одночасно і масовим засобом фізичного виховання, і престижним ігровим видом спорту вищих досягнень. Це підтверджується включенням двох його різновидів (класичний і пляжний волейбол) у програму Олімпійських ігор. Для досягнення високих спортивних досягнень у волейболі передбачається спеціальна багаторічна підготовка, в якій основу складають різноманітні та раціональні методи і засоби тренування, що відповідають етапу підготовки, а також статті, віку та спортивній кваліфікації спортсменів.

Останніми роками гра у волейбол значно інтенсифікувалася, що, зрештою, ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики, яка дозволила б спортсмену не тільки мати достатньо високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри і між окремими гравцями команди (Ю. М. Портнов, 2006; В. В. Радченко, 2005 та ін.)

Дослідженню різних сторін фізичної підготовленості волейболістів присвячений ряд робіт (В. Є. Хапко, В. М. Маслов, 2010; Е. В. Фомін, 2014; А. Г. Фурманов, 2007 та ін.). Натепер актуалізується завдання підготовки кваліфікованого резерву для команд вищого дивізіону. Тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес досягнення вищої майстерності, диктують необхідність вдосконалення системи його поетапного формування. Це в повній мірі відноситься і до волейболу.

Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на стрункій спадковій методиці тренування, що забезпечує ефективне становлення спортивної майстерності, інтенсивне зростання функціональних можливостей і належну їх реалізацію, що, відповідно неможливо без ретельно підготовленого початкового етапу тренувань.

Таким чином, викладене вище зумовлює актуальність теми дослідження.

Роль автора у виконанні теми полягала у вивченні досвіду фахівців фізичного виховання та волейболу, визначенні рівня розвитку та оцінці фізичної підготовленості юних волейболістів групи початкової підготовки дитячо-юнацької спортивної школи, розробці та впровадженні у навчально-тренувальний процес комплексів вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес юних волейболістів.

Предмет дослідження – фізична підготовка юних волейболістів групи початкової підготовки.

Метою дослідження є удосконалення фізичної підготовленості юних волейболістів на основі використання спеціально розробленої тренувальної програми.

Мета роботи передбачає виконання таких **завдань**:

- 1) Визначити особливості фізичної підготовки юних волейболістів.
- 2) Дослідити зміст фізичної підготовки на початковому етапі навчально-тренувального процесу та виявити динаміку показників фізичної підготовленості волейболістів 9-11 років у багаторічному аспекті.
- 3) Розробити комплекси спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на підвищення рівня фізичних якостей та експериментально обґрунтувати їх ефективність.

Методи дослідження: для розв'язування поставлених завдань використовувалися такі методи наукового дослідження:

- теоретичний аналіз наукових літературних джерел; синтез, узагальнення, порівняння, абстрагування, конкретизація у питаннях фізичної підготовки спортсменів ігрових командних видів спорту загалом, та волейболу зокрема;
- педагогічні спостереження з метою вивчення змісту фізичної підготовки на тренуваннях у групах початкової підготовки;

- педагогічне тестування для визначення рівня фізичної і технічної підготовленості;
- педагогічний експеримент для вивчення впливу програми фізичної підготовки на показники спеціальної підготовленості;
- методи математичної статистики для опрацювання отриманих експериментальних даних.

Практичне значення. Результати роботи у вигляді комплексів спеціально-підготовчих вправ можуть бути використані з метою удосконалення фізичної підготовки юних волейболістів, а також у процесі практичних занять для студентів факультету фізичного виховання і спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та висновки викладалися та розглядалися на засіданнях наукового гуртка кафедри спорту і спортивних ігор, а також під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2023-2024 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (09-10 квітня 2024 року).

Структура і обсяг дипломної роботи. Дипломна робота написана на 72 сторінках машинописного тексту, складається з вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, додатків. Робота ілюстрована 12 таблицями та 7 рисунками. Список використаної літератури включає 74 джерела.

ВИСНОВКИ

1. Спортивні ігри є ефективним засобом фізичного виховання і спорту. Вся діяльність в спортивних іграх комплексно впливає на організм людини, що робить їх популярними та масовими. У процесі ігрової діяльності розвиваються фізичні якості, удосконалюються техніко-тактичні навички, покращуються психофізіологічні здібності спортсменів.

2. Результати аналізу спеціальної літератури свідчать про те, що на сучасному етапі початку ставляться нові вимоги, що відбивають реальні тенденції розвитку волейболу в світі та на Україні – інтенсивний розвиток спеціальних фізичних якостей, зміцнення функціональних систем, розвиток моторики малих м'язових груп, створення мотивації для подальшого спортивного удосконалення. Стосовно методики планування та проведення фізичної підготовки з юними волейболістами немає достатньо науково-обґрунтованих рекомендацій про структуру, зміст і раціональне співвідношення засобів підготовки у різних вікових категоріях юних волейболістів.

3. Фізична підготовка як одна зі складових спортивного удосконалення має важливе значення на всіх етапах багаторічної підготовки. Її зміст має відповідати особливостям виду спорту. У фізичній підготовці керуються основними принципами та закономірностями тренувального процесу. На початковому етапі підготовки основне спрямування фізичної підготовки відводять на загальне зміцнення організму, створення базису для розвитку необхідних для ігрової діяльності здібностей. У юних спортсменів не використовуються високо інтенсивні та монотонні вправи, а також надмірні обтяження.

4. Визначено, що у юних волейболістів груп початкової підготовки показники фізичної підготовленості мають широку варіацію, що свідчить про те, що спрямованого розвитку цих якостей не відбувалося. Отримані показники

є відображенням природного розвитку та спадковості.

5. Розроблена програма із застосуванням збільшеного обсягу спеціально-підготовчих засобів різної спрямованості передбачала врахування таких компонентів, як тривалість виконання вправи (серії), інтервали відпочинку, кількість спортсменів, що беруть участь у вправ та розміри майданчика. Розроблені спеціально-підготовчі засоби були одночасно спрямовані на розвиток певної фізичної якості й удосконалення окремого технічного елементу, або носили комплексний характер. Застосування у тренувальному процесі спеціально-підготовчих засобів відбувалося у підготовчій та основній частинах тренувального заняття протягом 15-20 хвилин.

6. Виявлено, що регулярне і цілеспрямоване застосування у навчально-тренувальному процесі юних волейболістів етапу початкової підготовки збільшеного обсягу спеціально-підготовчих вправ позитивно впливає на рівень прояву швидкості, координаційних і швидко-силових здібностей. За результатами повторного тестування приріст показників фізичної підготовленості експериментальної групи склав від 2,5 % до 30,0 %. При чому вищі результати були отримані у тестах, що визначали прояв швидко-силових якостей, провідних для гри в волейбол. Менший приріст відбувся в тесті, основним критерієм якого була швидкість – біг на 30 м.

Таке збільшення показників спеціальної фізичної підготовленості позитивно вплинуло на рівень засвоєння основних технічних елементів прийому-передачі та подач м'яча. Що підтверджує ефективність запропонованої методики підготовки. Результати ЕГ в тесті з верхньою передачею в обмеженій зоні зросли на 17,8 %, в тесті з націленою подачею на 27,5 %.

Приріст результатів у юних волейболістів контрольної групи був значно меншим і здебільшого статистично недостовірним ($p > 0,05$), виключення складали результати виконання прийому-передачі двома руками зверху, що пояснюється однаковою навчальною програмою спортсменів та низьким початковим рівнем підготовки.

7. Структура тренувальних навантажень, на наш погляд не зовсім відповідає закономірностям фізичного розвитку дітей, що дещо уповільнює розвиток необхідних для опанування гри у волейбол рухових здібностей.

Це також підтверджується результатами тестування та динамікою змін у показниках фізичної підготовленості юних волейболістів упродовж етапу початкової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов С. А., Кузьміна М. І. Загальна фізична підготовка студентів у волейболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Ч., 2011. Вип. 91, Т.1 С. 12-14.
2. Августюк І. Шляхи удосконалення технічної та фізичної підготовки волейболістів-початківців (17-18 років) вправами з обтяженням. Студентський науковий вісник. Х., 2007. Вип. 7. С. 363-367.
3. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне вдосконалення (Спортивні ігри). Кам'янець-Подільський, 1998. 229 с.
4. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. К. : Люксар, 2004. 664 с.
5. Ванюк О. І. (2024). Підготовка волейболістів на початку їхньої спортивної кар'єри. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (1(173), 41-45.
6. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 280 с.
7. Волейбол : Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Ред. кол. В. В. Туровський, М. О. Носко та ін. К. : Науково-методичний кабінет Міністерства у справах сім'ї, молоді і спорту України, 2009, 140 с.
8. Волчинський А., Ковальчук А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 129-132.
9. Ганчева В. І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013, Випуск 7 (33). С. 61-69.
10. Гедзюк Д. О., Вовченко І. І., Литвинчук Ю. Ю., Левчук Л. І.

Фізична і техніко-тактична підготовленість школярів на заняттях з волейболу у сільській місцевості. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. Вип. 14 (33). С.16-22.

11. Гнатчук Я. Аналіз ефективності різних методичних підходів до змісту фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів. Актуальні проблеми підготовки спортсменів. Луцьк, 2007. Т. 3. С. 97-103.

12. Голуб В. П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1993. 19 с.

13. Демчишин А. А., Пилипчук Б. С. Підготовка волейболістів. К. : Здоров'я, 1989. 154 с.

14. Довбиш В. І., Баранец П. А., Єрмаков С. С. Методика розвитку спритності на початковому етапі навчання волейболу. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. 2009. № 1. С. 60.

15. Дубенчук А. І. Волейбол. Х. : Ранок, 2008. 112 с.

16. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 58 с.

17. Келяк Даріуш. Модельні характеристики волейболістів і волейболісток (на прикладі ігор XXVI Олімпіади). IV Міжнародний науковий конгрес : Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації спортивної медицини та реабілітації. К. : Олімпійська література, 2000. С. 198.

18. Кернеш В. П., Омельченко Н. М., Коновал В. П. Волейбол та види травм. Вісник ДАЛПУ, 2000. № 1. С. 29-31.

19. Кічук С. Ф., Авраменко В. Г., Лобанков В. С., Гавров Ю. Л. Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання. Тестові завдання. Тернопіль. 2003. 186 с.

20. Ковцун В. І., Ковцун В. В. Оцінка термінованого тренувального ефекту деяких вправ у юних волейболістів 15-18 років. Молода спортивна

наука України Львів том 1 вип. 8, 2004. № 5. С. 175-178.

21. Ковцун В. І., Демчишин А. П. Волейбол : основи гри, методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вміннями гри волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2-го року навчання. Львів : Фернеза, 2002. 33 с.

22. Ковцун В. І., Демчишин А. П. Волейбол : основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу. Львів : Фернеза, 2002. 33 с.

23. Ковцун В. І., Демчишин А. П. Волейбол як важливий засіб виховання гармонійної особистості. Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів II Міжрегіон. наук.-практ. конф. Львів, 2002. С. 37-40.

24. Козак Є. П., Прозар М. В. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів : Навчально-методичний посібник. Кам'янець- Подільський: ПП Буйницький О. А., 2008. 152 с.

25. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри : курс лекцій. Вінниця : Планер, 2012. 232 с.

26. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.

27. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія : Навч. посібник для студентів фізичного виховання педагогічних університетів. В. : ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.

28. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. 616 с.

29. Кругляк О., Кругляк Н. Від гри до здоров'я нації. Тернопіль, 2000. 79 с.

30. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т.2. 320 с.

31. Крюков Ю. М. Волейбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К., 1993. 172 с.

32. Кудряшов Є. В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ : Поліграфресурс, 2005. 254 с.

33. Куц О. С., Цись Д. І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення волейболу. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 39 с.

34. Кушнірюк С. Т. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К. : 2004. 19 с.

35. Лисянський В. К., Похолечук Ю. Т., Томашевський В. А. та ін. Плечаний волейбол : Навч. посібник. К. : СП «Інтертехнодрук», 2000. 89 с.

36. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник. Л. : Штабар, 1997. 207 с.

37. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 54 с.

38. Лущик І. В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теория и практика физического воспитания. 2001. Випуск 3. С. 26.

39. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія. Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 352 с.

40. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол : методика початкового навчання технічним діям гри. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 87 с.

41. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів ІІ курсу факультету фізичного виховання. Запоріжжя : ЗНУ, 2008. 50 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://web-files.znu.edu.ua/bank>

42. Мельник Т. Ф., Жигун К. Ф. Контроль за рівнем спеціальної тренуваності волейболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. № 2. С. 95-100.

43. Мітова О. О. Педагогічні методи дослідження: Навчально-методичний

посібник. Дні-ськ : ДДІФКіС, 2014. 90 с.

44. Моца Б., Маленюк Т. Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. Кіровоград: ПП Ексклюзивсистем, 2016. С. 255-259.

45. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 180 с.

46. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів : [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.

47. Овчарук С. В. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі. Методичні рекомендації для самостійних занять студентів I-IV курсів денної форми навчання за всіма напрямками підготовки. Миколаїв : МНАУ, 2015. 32 с.

48. Петренко С. І. Фізична працездатність та функціональні можливості дихальної системи юних футболістів із різними варіантами біологічного розвитку. Слобожанський науково-практичний вісник. 2013. № 2. С. 120-123.

49. Піменов М. П. Волейбол : спеціальні вправи. Івано-Франківськ, 1993. 98 с.

50. Платонов В. М. Теорія та методика спортивного тренування. Київ, 2013. 352 с.

51. Пляжний волейбол. К. : Івано-Франківськ : Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2000. 89с.

52. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. 90 с.

53. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навчальний посібник [для факультетів фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III – IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня рута», 2015. С. 98-193.

54. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання):

навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. 65 с.

55. Радченко О. В. Проведення уроків з модуля волейбол в школі. Методичні рекомендації. Луцький НТУ, Луцьк. 2019. 90 с.

56. Радченко О. В., Носарчук Л. М., Радченко С. В. Тактична підготовка волейболістів. Методичні вказівки для студентів, викладачів фізичного виховання. Луцьк : ЛДТУ, 2007. 32 с.

57. Радченко О. В., Радченко С. В. Підготовка волейболістів. Методичні вказівки ЛНТУ, Луцьк . 2002. 86 с.

58. Радченко О. В., Смолюк В. І., Швай О. Д., Цюпак Ю. Ю. Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації. Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

59. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 440 с.

60. Скиба О. О. Особливості фізичного розвитку дітей, які займаються різними видами спорту. Вісн. проблем біології і медицини. 2013. Т. 1. № 1. С. 268-271.

61. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1. : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Вид-во «Точка», 2010. 200 с.

62. Стех М. Показники стрибучості волейболісток у зв'язку з їх окремими соматичними характеристиками. Фізичне виховання студентів. 2010. № 1. С. 102-105.

63. Тестові завдання з дисципліни: «Волейбол з методикою викладання» Ред. кол. : А. В. Свасьєв, С. М. Попов, М. М. Медвідь. К. : ,2012. 44 с. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://web-files.znu.edu.ua/bank>

64. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

65. Фізичне виховання. Волейбол : практикум. Укладачі : В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська. К. : НАУ, 2013. 44 с.

66. Чхань А. А. Робоча програма факультативу «Фізична культура» спортивної секції з волейболу для студентів всіх напрямів і спеціальностей. Вінниця : ВНТУ, 2017. 42 с.

67. Шаверський В. К, Скалій О. В, Литвинчук Ю. Ю, Толкач В. П. Фізична підготовленість студентів-волейболістів у змагальному періоді річної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. Вип. 14. С. 98-103.

68. Шаверський В. К., Кузнецов І. Ю. Удосконалення результативності атакуючого удару школярів у пляжному волейболі. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві : зб. наук. пр. V Всеукр. наук.-практ. конф., 28 листоп. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. С. 180-182.

69. Шаверський В. К., Висоцька А. В., Синельникова Т. В. Підвищення показників техніко-тактичної підготовки волейболісток в змагальному періоді. Спортивна наука – 2021 : зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. Гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 57-59.

70. Шаверський В. Шаверська О., Врублевський Є. Темпи приросту фізичних якостей – фактор, що визначає потенційні можливості юних гандболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 8 (27). С. 253-258.

71. Швай О., Гнітецький Л., Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2012. № 2. Вип. 18. С. 332-335.

72. Швай О., Поляковський В., Гнітецький Л., Приступа Є. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10-14 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2011. № 1. С. 73-76.

73. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця : ВДПУ, 2019. 48 с.

74. Якушева Ю, Буртова О., Сівер А. Методичні основи моделювання змагальної діяльності волейбольних команд високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 2 (18). С. 251-257.