

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: «ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FKS2-M23
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Баліна Софія Олександрівна
Керівник: Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент
Рецензент: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 АНАЛІЗ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	6
1.1 Загальна і спеціальна підготовка її зміст та значення.....	6
1.2 Методи розвитку фізичних якостей.....	12
1.3 Місце фізичної підготовки в плануванні навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболістів.....	16
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1 Методи дослідження.....	23
2.2 Організація дослідження	27
РОЗДІЛ 3 ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	30
3.1 Визначення початкового стану фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.....	30
3.2 Дослідження фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів після проведення педагогічного експерименту	38
3.3 Індивідуалізація процесу фізичної підготовки у волейболістів.....	40
3.4 Структура підготовленості волейболістів	43
3.5 Засоби фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів.....	47
ВИСНОВКИ.....	52
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна гра у волейбол – це складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння технічними і тактичними навичками гри. Тому однією з тенденцій розвитку цього виду спорту є постійне підвищення рівня усіх видів підготовки. Волейбольна команда спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями з різнобічною фізичною і функціональною підготовленістю, що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відрізнятися яскравою індивідуальністю манери гри.

У процесі змагань на організм волейболіста впливають навантаження, максимальні за обсягом та тривалістю, що потребує мобілізації усіх функціональних можливостей організму. Від рівня розвитку фізичних якостей залежить оволодіння технічними і тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим успішніше проходить навчання ігрових дій [3; 15; 20; 39].

Фізична підготовка є педагогічним процесом, спрямованим на зміцнення здоров'я, спеціальний і всебічний розвиток спортсмена, вдосконалення рухових властивостей та підвищення функціональних можливостей його організму. У свою чергу це забезпечую зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

Фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою ланкою в системі підготовки спортсменів і по праву посідає в ній центральне місце.

Вона визначається ще і тим, що різні сторони підготовленості волейболіста (психологічна, технічна, тактична) зрештою реалізується ним одночасно із виявленням рухових якостей – сили, координації, швидкості, гнучкості, витривалості та ін.

Високий рівень розвитку різноманітних фізичних якостей у спортсменів є наслідком постійного наукового і практичного пошуку, який ведуть протягом десятиліть тренери, вчені і спортсмени у напрямку вдосконалення фізичної підготовки та підвищення її ефективності.

Роль фізичної підготовки виявляється в двох напрямках. В початковий період навчання головна задача фізичної підготовки полягає в тому, щоб сприяти успішному оволодінню руховими навичками (технікою гри). На подальших етапах спортивного удосконалення фізична підготовка спрямована на вдосконалення рухових якостей [46; 49; 54].

Характерною рисою сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсализація гравців, але й їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа. Ця обставина вимагає нових підходів до розвитку основних рухових якостей висококваліфікованих волейболістів у процесі спортивного тренування [58; 59; 63].

Отже, дослідження ефективності фізичної підготовки волейболістів залишається досить актуальною і гострою проблемою.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес волейболістів високої кваліфікації.

Предметом дослідження є засоби та методи фізичної підготовки висококваліфікованих волейболістів.

Мета роботи обґрунтувати найбільш ефективні засоби фізичної підготовки висококваліфікованих волейболістів.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан проблеми фізичної підготовки висококваліфікованих волейболістів.

2. Визначити початковий стан фізичної підготовленості висококваліфікованих волейболістів.

3. Обґрунтувати ефективність експериментальної програми фізичної підготовки висококваліфікованих волейболістів.

4. Розробити практичні рекомендації для фізичної підготовки висококваліфікованих волейболістів.

Виходячи із актуальності і практичної значущості поставлених у роботі завдань нами були застосовані такі **методи** наукового дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Вивчення документів планування навчально-тренувального процесу команд волейболістів.
3. Тестування фізичної підготовленості волейболістів.
4. Проведення порівняльного педагогічного експерименту.
5. Методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Основні положення магістерської роботи доповнюють зміст навчальних дисциплін «Підвищення спортивної майстерності (чоловіки)» та «Підвищення спортивної майстерності (жінки)» стосовно системного підходу до організації фізичної підготовки. Також результати дослідження можуть бути використанні тренерами ДЮСШ груп спеціалізованої підготовки, а також тренерами, що працюють з аматорськими і професійними командами.

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 магістра. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних джерел. Текст роботи викладено на 65 сторінках друкованого тексту, включаючи 5 таблиць. Перелік використаних джерел налічує 76 найменувань.

ВИСНОВКИ

1. Фізична підготовка займає одне з провідних місць в тренувальному процесі кваліфікованих волейболістів. В процесі спортивної підготовки у всіх видах спорту, в тому числі і волейболі, спортсмени набувають різнобічного фізичного розвитку, що характеризується оптимальним рівнем прояву сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, загальної працездатності, а також значним зростанням резервів функціональних систем організму.

2. Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну. Ці два види підготовки органічно пов'язані між собою і розглядаються, як єдиний педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей систем організму, на створення сприятливих умов для досконалого володіння навичками гри та ефективної змагальної діяльності.

3. Раціональне планування підготовки забезпечує досягнення поставленої мети, вирішенні поточних і перспективних завдань команди і кожного гравця окремо. План повинен бути простим, конкретним і базуватись на загальних принципах, що відображають об'єктивні закономірності підготовки. Однак, незважаючи на широку увагу фахівців цьому питанню проблем фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів залишається актуальною.

4. Визначення початкового стану фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів контрольної та експериментальної групи не виявило суттєвої різниці показниках. Волейболісти акцентовано розвивали провідні для конкретного ігрового амплуа фізичні якості, а також працювали над розвитком тих фізичних якостей, що у кожного з них були відносно слабо розвинуті.

5. Співставлення ефективності двох методичних напрямків розвитку фізичних якостей кваліфікованих волейболістів дає підстави стверджувати, що незалежно від методичної спрямованості тренувального процесу обидві програми фізичної підготовки спортсменів дали позитивний результат.

Проте більш виражені темпи зростання тренованості помічені у волейболістів експериментальної групи при підготовці яких враховані загальні рекомендації розроблені нами. У спортсменів цієї групи були виявлені значні позитивні зміни у всіх показниках фізичної підготовленості. Так у стрибках вгору з місця та з розбігу різниця середніх результатів зросла відповідно на 13,1 см та 13,6 см ($p < 0,05$).

Особливо позитивні зрушення були помічені у стрибках у довжину, де різниця сягла 13,7 см ($p < 0,01$).

Волейболісти експериментальної групи показали кращі результати при виконанні тесту на швидкісну витривалість. Різниця в середніх показниках 3,2 с. При цьому в експериментальній групі була зафіксована менша кількість помилок.

6. Для досягнення високої спортивної майстерності у волейболі навчально-тренувальний процес повинен обов'язково враховувати індивідуальні здібності і функціональні особливості волейболістів. Їх характеристики розглядаються як важливий фактор керування процесом спортивної підготовки.

7. Сутність принципу індивідуалізації фізичних навантажень полягає в тому, що фізичні вправи, їх форма, характер, інтенсивність, методи застосування й інші складові системи підготовки підбираються відповідно до статі і віку волейболістів, рівню функціональних можливостей їх організму, спортивної підготовки і стану здоров'я.

8. Питання структури фізичної підготовленості волейболістів потребує більш детального вивчення, що дозволить тренерам кількісно і якісно оцінювати загальну підготовленість своїх підопічних.

9. Для підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів пропонуємо враховувати індивідуальні та функціональні особливості. Це передбачає застосування фізичних навантажень адекватних віку, стану здоров'я, спортивної підготовки і функціональним можливостям організму.

Зважаючи на це нами запропонований і методично-обрунтований комплекс засобів, ефективність якого підтверджена дослідженнями.

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. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Науковий напрям 102 зб. наук. праць. Вип. 2. Гол. ред. В. М. Костюкевич. Житомир : ФОП Євенок О. О., 2016. С. 159-163.
4. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник. Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
5. Бурлата О. М. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
6. Гнатчук Я. Н. Взаємозв'язок показників спеціальної фізичної підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006, № 3. С. 3-6.
7. Гнатчук Я.Н. Фізичний розвиток та загальна фізична підготовленість кваліфікованих волейболістів. Спортивний вісник, 2005. № 3 С. 92-95.
8. Ванюк О. І. (2024). Підготовка волейболістів на початку їхньої спортивної кар'єри. Науковий часопис Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова, (1(173), 41-45.

9. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник; за ред. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської, О. І. Холодного. Слов'янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.

10. Вертель О.В., Пристинський В. М. [та ін.]. Швидкісно-силова спрямованість параметрів фізичних навантажень на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів. Монографія. Донецьк : вид-во «Ноулідж», 2014. 188 с.

11. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

12. Вознюк Т. В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.

13. 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.

14. 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.

15. Галіздра А. А. Структура спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. *Physical Education Theory and Methodology*, 2008 (11), С. 7-9.

16. Гаркуша С. В. Факторна структура спеціальної підготовленості висококваліфікованих волейболістів. Вісник Чернігівського педагогічного університету ім. Т. Г.Шевченка. Чернігів : ЧДПУ, Вип. 44. 2007. С. 44-48.

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

18. Гнатчук Я. І. Ефективність різних методичних підходів до

диференціації фізичної підготовки в піврічному макроциклі підготовки кваліфікованих волейболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Вип. 3 (97), 2018. С. 23-31.

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

20. Горчанюк Ю. А., Горчанюк В. А., Козирко А. О. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів. Проблеми и перспективи развития спортивных ігор і одноборств у вищих навчальних закладах. Збірник статей X міжнародної наукової конференції. Х., 2014. С. 18-23.

21. Демчишин А. А. Волейбол – Гра для всіх. Київ, 1998. 245 с.

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

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

24. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Методичні рекомендації з курсу «ТМС (волейбол)» для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання, викладачів спеціальних навчальних закладів, тренерів. Розробники : Я. В. Малойван, О. А Кіреєв, О. В. Мицак. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 17 с.

25. 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.

26. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів. : Українська спортивна асоціація, 1992. 270 с.

27. 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.

28. Кернеш В. П., Омельченко Н. М., Коновал В. П. Волейбол та види

травм. Вісник ДАЛПУ, 2000. № 1. С. 29-31.

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

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

34. Костюкевич В. М. Контроль за змагальною діяльністю волейболістів. Всеукраїнська науково-практична конференція «Науково-методичні аспекти тренування волейболістів». К., 2001. С. 10-13.

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

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

37. Лежньова, О., Качан, В., Якушева. Педагогічна технологія спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентських команд. Спортивні ігри, 2023, (3(25)). С. 67-74.

38. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів. 1997. 207 с.

39. Лисянський В. К., Похолєнчук Ю. Т., Томашевський В. А. та ін. *Пляжний волейбол : Навч. посібник*. К. : СП «Інтертехнодрук», 2000. 89 с.
40. Линник А. М. *Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання*. К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 54 с.
41. Максименко І. Г. Етап попередньої базової підготовки у спортивних іграх: експериментальне визначення ефективності традиційної системи тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 49-51.
42. Медвідь М. М., Попов С. М. *Волейбол : методика початкового навчання технічним діям гри*. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 87 с.
43. 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>
44. 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.
45. Мітова О. О. *Педагогічні методи дослідження: Навчально-методичний посібник*. Дні-ськ : ДДІФКіС, 2014. 90 с.
46. 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.
47. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. *Волейбол у фізичному вихованні студентів : [підручник]*. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
48. Носко М. О., Власенко С. О., В. Синіговець В. А. *Управління педагогічним процесом підготовки волейболістів різних вікових груп*. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і

спорту, 2001. № 3. С. 3-6.

49. Носко Р. В. Особливості управління процесом спортивного тренування у волейболі. Проблеми формування й удосконалення спортивно-технічної майстерності. Вісн. № 129, Т. IV. 2015. С. 140-142.

50. 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.

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

52. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.

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

54. Прекурат О. Т., Петричук П. А., Первухіна С. М. Моделювання тренувального процесу кваліфікованих волейболістів у річному макроциклі в умовах закладу вищої освіти. Теорія та методика навчання (з галузей знань). Вип. 22. Т. 4. 2020. С. 61-64.

55. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання. Дис. ... канд. пед. наук. Львів, 2003. 256 с.

56. 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.

57. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально методичний посібник. Черкаси. 2011. 65 с.

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

59. Радченко О. В., Радченко С. В. Підготовка волейболістів.

Методичні вказівки ЛНТУ, Луцьк . 2002. 86 с.

60. 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.

61. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів Київ, 2011. 438 с.

62. Спеціальна фізична підготовка волейболістів : навч. Посібник. О. Л. Морозовський, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова, Є. В. Кравчук ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 129 с.

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

64. 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>

65. Топишев О. П., Беляєв А. В., Фомін Є .В. Динаміка фізичної підготовки волейболістів в підготовчому періоді. Теорія і практика фізичної культури. 2001. № 7. № 3. С. 54-56.

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

67. Тюленьков С. Ю. Методика етапного контролю фізичної працездатності волейболістів. Теорія і практика фізичної культури. 2001. 11. С. 37-41.

68. 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.

69. 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.

70. 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.

71. 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.

72. 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.

73. 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.

74. Шкрібтій Ю. М. Управління тренувальним і змагальним навантаженням спортсменів високого класу. К. : Олімпійська література, 2005. 257 с.

75. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2017. 20 с.

76. 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.