

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТАРШОКЛАСНИКІВ З ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M23
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Смик Родіон Юрійович

Керівник: Родіков В. Г., кандидат педагогічних
наук, старший викладач

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

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	8
1.1 Психофізіологічні особливості старшокласників	8
1.2 Технічна підготовка з волейболу як складова фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.....	15
1.3 Урок – основна форма фізичного виховання школярів.....	30
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1 Методи дослідження.....	38
2.2 Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	42
3.1 Зміст експериментальної методики вдосконалення технічної підготовки старшокласників з волейболу на уроках фізичної культури	4
3.2 Аналіз результатів експериментального дослідження	50
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ЖЄЛ – життєва ємність легень.

мм – міліметрів.

мл – мілілітрів.

мл/кг – мілілітрів на кілограм.

уд/хв – ударів на хвилину.

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціально-економічних умовах стратегія реформування вітчизняної системи шкільної освіти вимагає пошуку нових підходів до вдосконалення фізичного виховання школярів, оптимізації його змісту, форм та методів, які повинні безперервно розвиватися і відповідати нагальним потребам суспільства. Фізичне виховання і спорт мають закласти основи забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я особистості, комплексного підходу до формування її інтелектуальних і фізичних якостей, ведення здорового способу життя та самовдосконалення.

Необхідність різнобічного дослідження проблеми фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що забезпечують покращання якості навчально-виховного процесу. А. Демчишин, А. Дубенчук, В. Ковцун, В. Лисяк, В. Наумчук, Є. Столітенко та інші дослідники пов'язують підвищення ефективності фізичного виховання дітей і молоді з використанням педагогічних можливостей спортивних та рухливих ігор [16; 17; 22]. У працях вказаних авторів підкреслюється, що на основі органічного поєднання внутрішнього самовираження і зовнішньої організації ігрова діяльність уможливорює всебічний й гармонійний розвиток особистості, її цілеспрямоване вдосконалення, що є провідною метою педагогічного процесу [30; 40; 58].

Чинне місце у системі фізичного виховання школярів займає волейбол – один з популярних і доступних ігрових видів спорту. У навчальній програмі з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів ця спортивна гра представлена окремим модулем, реалізація якого «спрямована на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, удосконалення фізичних, психологічних й морально-вольових якостей учнів старших класів» [39; 57; 66]. Неодмінною складовою змісту модулю «Волейбол» розглядається технічна

підготовка, яка передбачає досконале оволодіння учнями системою рухів – технікою цього виду спорту.

Технічна підготовка школярів є складним довготривалим процесом, що вимагає належного засвоєння всього арсеналу техніки волейболу з урахуванням індивідуальних морфофункціональних й психофізіологічних особливостей учнів, а також наявних організаційно-педагогічних умов. Оскільки основу ігрових дій волейболіста складає техніка гри, то технічна підготовка виступає не тільки визначальним аспектом вивчення волейболу, а й першочерговим педагогічним завданням, яке потребує свого ефективного розв'язання у процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку [31; 34; 41].

У цьому контексті провідне значення уроку фізичної культури як основної форми організації навчально-виховного процесу обумовлено тим, що у ньому закладено необхідний потенціал для вирішення стратегічних завдань фізичного виховання школярів. Разом з тим, саме урок дозволяє забезпечити неперервність навчально-виховного процесу і безпосередньо наступність, систематичність й послідовність вивчення значної кількості ігрових прийомів та способів їх виконання.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра, вдосконалення її здібностей, реалізацією істинних сил, а з іншого, необхідністю сучасних розробок покращання й удосконалення технічної підготовки з волейболу як складової процесу фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – процес технічної підготовки старшокласників з волейболу на уроках фізичної культури.

Предмет дослідження – методичне забезпечення технічної підготовки з волейболу учнів старшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Мета роботи - удосконалення технічної підготовки старшокласників з волейболу на уроках фізичної культури.

Завдання роботи:

1. З'ясувати психофізіологічні особливості учнів старшого шкільного віку.
2. Розкрити педагогічні можливості волейболу в системі фізичного виховання школярів.
3. Розробити методику вдосконалення технічної підготовки старшокласників з волейболу на уроках фізичної культури та експериментально перевірити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**:

- теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;
- емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями і батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент;
- статистичних: методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Практичне значення одержаних результатів. Дослідження проблеми вдосконалення технічної підготовки учнів старшого шкільного віку з волейболу на уроках фізичної культури показало, що експериментальна методика, у порівнянні з традиційною, створює сприятливіші умови для досягнення цілей фізичного виховання. Результати дослідження можуть використовуватись вчителями в закладах загальної середньої освіти під час проведення уроків та секційних занять з волейболу, а також тренерами в дитячо-юнацьких спортивних школах.

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 та обсяг дослідження. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків й списку використаних джерел. Основні положення роботи викладено на 64 сторінках.

ВИСНОВКИ

1. Старший шкільний вік є перехідним від дитинства до дорослого стану. У цей віковий період настає фізична зрілість й статеве дозрівання школяра, які супроводжуються суттєвими змінами у діяльності всіх фізіологічних систем організму.

Спостерігається подальше зростання та розвиток організму. Відбувається ствердіння скелета, покращуються функціональні властивості м'язів. Зникають диспропорції окремих частин тіла. Удосконалюються серцево-судинна, дихальна системи, встановлюється стійкий баланс у функціонуванні ендокринної системи.

Основні психологічні особливості розвитку старших школярів проявляються через прискіпливе вивчення свого «Я»; зростання прагнення до самостійності; активне формування моральних якостей, ціннісних орієнтацій та спрямованості особистості; виникнення та розвиток відчуття дорослості; зростання потреби у спілкуванні, особливо з однолітками протилежної статі; розвиток емоційно-вольової сфери і почуттів.

2. Роль і значення волейболу як ефективного засобу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку а, відповідно, й універсального інструменту всебічного та гармонійного розвитку особистості, визначається його особистісно-командною сутністю, доступністю, різнобічним впливом на організм школяра, на засвоєння ним «школи рухів», на розвиток його фізичних та психічних якостей, високою емоційністю й видовищністю.

3. Зміст технічної підготовки з волейболу є невід'ємною частиною фізичної культури, а вирішення завдань цього специфічного педагогічного процесу виступає необхідною умовою для досягнення стратегічних цілей фізичного виховання школярів.

На кожному занятті старшокласників з волейболу через розв'язання конкретних його завдань і, зокрема, пов'язаних з оволодінням системою

ігрових прийомів, забезпечується збереження й зміцнення їх здоров'я, формування потреби до систематичних занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя, розвитку життєво необхідних фізичних здібностей, рухових умінь та навичок, моральних і вольових якостей особистості.

4. Провідне положення уроку фізичної культури як основної форми занять фізичними вправами визначається тим, що у ньому закладені можливості для розв'язання стратегічних завдань фізичного виховання школярів.

Урок уможливорює діалектичну єдність мети, завдань, засобів і методів навчально-виховного процесу. Виступаючи певним стрижневим компонентом, саме ця форма організації навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі об'єднує у єдине ціле всі інші форми фізичного виховання школярів.

5. Досягнення мети та вирішення завдань дослідження передбачало використання комплексу взаємопов'язаних теоретичних, емпіричних й статистичних методів. В умовах вивчення проблеми вдосконалення технічної підготовки школярів з волейболу на уроках фізичної культури обрані способи наукового пізнання є доцільними та універсальними з достатнім рівнем інформативності.

Експериментальна методика передбачає використання спеціально розроблених засобів, які відповідають основним ігровим прийомам волейболу і об'єднані у навчально-виховні комплекси. Удосконалення технічної підготовки старшокласників обумовлене педагогічною системою, яка включає засоби, методи й методичні прийоми, що забезпечуються належним контролем та самоконтролем.

Кількісно-якісний аналіз отриманих у ході педагогічного експерименту даних надає підстави стверджувати, що навчально-виховний процес за експериментальною методикою є ефективнішим у порівнянні з традиційним.

6. Експериментальна методика вдосконалення технічної підготовки старшокласників з волейболу на уроках фізичної культури передбачала

реалізацію засобів, об'єднаних у навчально-виховні комплекси, що відповідали змісту основних ігрових прийомів, етапам навчання і реалізовувалися за розробленим алгоритмом. Упорядкування засобів дозволило, з одного боку, цілеспрямовано впливати на технічну підготовку учнів старшого шкільного віку з волейболу як складової процесу фізичного виховання, а з іншого – уможливило формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості старшокласника.

Навчально-виховний процес забезпечувався комплексом загальних методичних і практичних методів, переважне використання яких відповідало етапам навчання техніки волейболу.

Дозування фізичних навантажень та їх розподіл обумовлювалися педагогічними завданнями уроку, психофізіологічними та індивідуальними особливостями учнів, змістом пропонованих вправ і умовами їх виконання. Дієвість та результативність цілеспрямованого педагогічного впливу визначалася й регулювалася заходами контролю та самоконтролю.

7. Експериментально доведено теоретичну обґрунтованість й практичну ефективність пропонованої методики вдосконалення технічної підготовленості старшокласників з волейболу на уроках фізичної культури.

Зіставлення показників у контрольній та експериментальній групах свідчить, що в останніх більше відсоток учнів з високим і достатнім рівнями технічної підготовленості. Сумарний відсоток школярів експериментальної групи, рівень технічної підготовленості яких відповідає вказаним рівням, складає 53 %. Тоді як у контрольній групі він значно менше і становить 30 %. Водночас, відсотковий показник учнів експериментальної групи з низьким рівнем технічної підготовленості є незначним – 5 %, що утричі менше, ніж у контрольній групі, де він сягає 15 %.

8. Дослідження проблеми вдосконалення технічної підготовки учнів старшого шкільного віку з волейболу на уроках фізичної культури показало, що експериментальна методика, у порівнянні з традиційною, створює сприятливіші умови для досягнення цілей фізичного виховання.

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. Апанасенко Г. Л. Фізичний розвиток дітей і підлітків. К. : Здоров'я, 2005. 80 с.
4. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
5. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. К.: Здоров'я, 2001. 282 с.
6. Ашанін В. С. Оптимізація засобів фізичного виховання при підготовці учнів та студентів 15-17 років з використанням інформаційних технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2017. № 143. С. 3-7.
7. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник. Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
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. Вікова фізіологія : навч. посіб. М. М. Безруких, В. Д. Сонькін, Д. А. Фарбер. Львів : Академія, 2002. 416 с.

11. Винничук О. Т. Сучасний урок фізичної культури. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. 2021. С. 47-53.

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

13. Гнатюк О. В. Основи здоров'я і фізична культура : підручник за ред. С. Д. Максименка. К. : Форум, 2003. 344 с.

14. Голяка С. К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник для студентів. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 230 с.

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

16. Демчишин А. А., Пилипчик Б. С. Підготовка волейболістів. К. : Здоров'я, 2009. 154 с.

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

18. 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.

19. 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.

20. Камінська Т. М. Оптимізація системи профілактичних заходів та реабілітація порушень стану здоров'я дітей шкільного віку: дис. ... доктора мед. наук: 14.01.10. Київ, 2016. 377 с.

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

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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.

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

27. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. Том 1. 392 с.

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

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

30. Лисяк В.Н. Формування інтересу до занять фізичною культурою у школярів 6-11-х класів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидат наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 22 с.
31. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол : методика початкового навчання технічним діям гри. Запоріжжя : ЗНУ, 2010. 87 с.
32. Меньших О. Е., Петренко Ю. О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 176 с.
33. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник. М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [За ред. М. Д. Зубалія]. К. : Педагогічна думка, 2012. 209 с.
34. Михайлов Д. В. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури за стандартами НУШ. Херсон : ХДУ, 2021. 47 с.
35. Мітова О. О. Педагогічні методи дослідження: Навчально-методичний посібник. Дні-ськ : ДДІФКіС, 2014. 90 с.
36. 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.
37. Міщенко Т. А. Вікові особливості старшокласників та проблема самоконтролю емоцій. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К. ; 2001. Т. III, Ч. 6. С. 290-239.
38. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11класи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/fizk-st.pdf>

39. Наймінова Е. Спортивні ігри на уроках фізкультури : книга для вчителя. Одеса : Фенікс, 2001. 256 с.
40. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.
41. Новосельский В. Ф. Методика уроку фізичної культури в старших класах. К. : Рад. школа, 1989. 126 с.
42. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів : [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
43. 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.
44. 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.
45. Павлович І. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури в школі. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук : збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Мелітополь : ТДАТУ, 2021. С. 241-246.
46. Піменов М. П. Волейбол : спеціальні вправи. Івано-Франківськ, 1993. 98 с.
47. Приймак С. Г. Моделювання параметрів фізичної підготовленості підлітків у процесі фізичного виховання. Дис. ... канд. пед. наук. Львів, 2003. 256 с.
48. Прозар М., Алексеев 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.

49. Прозар М. В., Єдинак Г. А. Вияв і зміна показників фізичного стану учнів 4-5 класів при реалізації чинного змісту фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп.: зб. наук. пр. За ред. С. С. Єрмакова. Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. № 10. С. 27-31.

50. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В. та ін. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

51. Прозар М. В. Характеристика організаційно-методичних положень навчання п'ятикласників спортивним іграм під час занять фізичної культурою. Вісник Прикарпатського нац. у-ту імені Василя Стефаника. Серія : Фізична культура: зб. наук. пр. Івано-Франківськ, 2010. Вип. 12. С. 148-151.

52. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-метод. Посібник. Черкаси. 2011. 65 с.

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

54. 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.

55. Рева О. М. Психологічні особливості старших школярів. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України за ред. С. Д. Максименка. К., 2000. Т. II, Ч. 6. С. 334-338.

56. Сороката Я. Сучасні уроки фізичної культури згідно нової української школи. Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук : збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Мелітополь : ТДАТУ, 2021. С. 312-318.

57. Спортивні і рухливі ігри : під ред. Ю. І. Портних. Харків : ФіС, 1984. 344 с.

58. Столітенко Є. В Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2013. 304 с.

59. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Пер. з рос. Л. К. Кожевникової; за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 368 с.

60. Тимошенко О. В., Марущак М. О. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 3К (97). С. 544-548.

61. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Жула Л. В. Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009. 140 с.

62. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-метод. Посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

63. Фізична культура і здоров'я. Програма фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу. 5-9 класи. К. : Літера ЛТД, 2009. 110 с.

64. Фізична культура в школі (5-9 класи) : метод. посібник. За заг. ред. С. М. Дятленка. К. : Літера ЛТД, 2009. 176 с.

65. Хоменко П. В., Ізмайлова О. В. Вікові особливості моторики людини : навч. посібник. Полтава : ПДПУ, 2005. 28 с.

66. 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.

67. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 384 с.
68. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
69. Шульга В. Волейбол. Гімнастика. Футбол (плани-конспекти уроків з фізичної культури для учнів 7 класу). Імідж сучасного педагога. 2011. № 6. С. 54-63.
70. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання : [навч. посіб.]. Кіровоград : ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. 164 с.
71. Янсон Ю. А. Уроки фізичної культури в школі. Нові педагогічні технології. Донецьк : Фенікс, 2005. 432 с.