

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

Дипломна робота (проєкт)  
магістра

з теми: «ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ  
ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 13-14 РОКІВ ОСНОВАМ ТЕХНІКИ ГРИ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M19  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Добржанський Антон Сергійович  
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОРОСЛИХ ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ, ЯКІ НЕ МАЮТЬ ДОСВІДУ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ .....	8
1.1 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дівчаток 13-14 років .....	8
1.2 Фізичний розвиток високорослих дівчаток 13-14, які займаються волейболом .....	12
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	16
2.1 Методи дослідження.....	16
2.2 Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3 ОБГРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОРОСЛИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК, ЯКІ РОЗПОЧАЛИ ЗАНЯТТЯ З 13-14 РОКІВ.....	25
3.1 Виявлення чинників, що забезпечують успішність початкового навчання високорослих дівчаток 13-14 років технічними прийомами гри у волейбол.....	25
3.2 Оцінка рівня фізичної підготовленості та морфофункціонального стану високорослих дівчаток, відібраних для початкових занять волейболом .....	26
3.3 Розробка методики початкового навчання техніці прийомів гри волейбол високорослих дівчаток 13-14 років .....	32
3.4 Аналіз технічної підготовленості за результатами експертного оцінювання.....	47
3.5 Динаміка фізичної підготовленості та морфофункціональних показників у процесі педагогічного експерименту .....	53

ВИСНОВКИ..... 57

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 60

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

- ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа  
ЗФП – загальна фізична підготовка  
НТЗ – навчально-тренувальні заняття  
СФП – спеціальна фізична підготовка  
ТТП – техніко-тактична підготовка  
ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасному волейболі яскраво виражена тенденція поступового збільшення середнього ростового показника гравців команд, що займають лідерську позицію, як в світовому рейтингу волейбольних команд, так і серед команд чемпіонату України. У зв'язку з цим, в команди майстрів все частіше залучаються спортсменки, які мають зріст 185 см.

Одним із завдань під час навчання юних волейболісток в спортивній школі є підготовка спортивного резерву команд майстрів. Згідно з навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю набір дітей в групу початкової підготовки здійснюється в 9-10 років [12, с. 26]. Однак на практиці часто відбуваються ситуації, коли відбір в групу підготовки команди майстрів перспективних дівчаток відбувається дещо пізніше – в 12-14 років. Цей факт пояснюється тим, що у віці 9-10 років спрогнозувати майбутню довжину тіла юних спортсменок можна з низькою часткою ймовірності (Клевцов В. А., 2002, Клещев Ю. Ю., 2002). У 12-13 років визначити астеноїдний тип конституції статури юних спортсменок можна з високою часткою ймовірності (Сапин М. Р., 2002, Феоктістов М. Ф., 2010). Саме в 12-13 років можна спрогнозувати хто з майбутніх спортсменок буде володіти зростом 185 см і більше.

Початок занять волейболом високорослими дівчатками в 13-14 років не відповідає вимогам навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського профілю, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [12, с. 46]: завдання етапу початкової

підготовки повинні вирішуватися не в 9-10 років, а в 13-14 років, тоді як цей вік відповідає навчально-тренувальному етапу другого року навчання в ДЮСШ. У зв'язку з цим існує необхідність у розробці методики початкового навчання основам техніки гри у волейбол дівчаток, які мають високий зріст й починають займатися волейболом за системою підготовки резерву команди майстрів в 13-14 років, яка дозволила б за короткий проміжок часу засвоїти програму технічної підготовки етапу початкової підготовки спортивної школи.

Отже, актуальність полягає в наступному: у разі початку занять волейболом перспективними дівчатами в 13-14 років за сучасною системою підготовки резерву команд майстрів методика початкового навчання техніки виконання прийомів гри у волейбол високорослими дівчатками 13-14 років відсутня.

Наукова проблема полягає у протиріччі між важливістю початкового навчання технічним прийомам волейболу юних спортсменок у системі підготовки резерву команди майстрів і недостатньо розробленими науковими знаннями, які могли б стати основою розробки методики початкового навчання технічним прийомам волейболу дівчаток, які починають займатися волейболом у 13-14 років.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес, спрямований на початкове навчання високорослих дівчаток 13-14 років техніки гри у волейбол.

**Предмет дослідження** – методика початкового навчання високорослих дівчаток 13-14 років технічним прийомам гри у волейбол.

**Мета дослідження** – розробити та науково обґрунтувати методику початкового навчання технічним прийомам гри у волейбол високорослих дівчаток 13-14 років.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити фактори, що забезпечують ефективність початкового навчання техніці прийомів гри у волейбол.

2. Розробити методику початкового навчання юних волейболісток 13-14 років.

3. Експериментально довести ефективність розробленої методики.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні методи дослідження – бесіди; педагогічні методи дослідження – педагогічний експеримент, педагогічні спостереження, тестування технічної підготовленості, тестування фізичної підготовленості; медико-біологічні методи дослідження – антропометрія, метод індексів; експертна оцінка; методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати дипломної роботи магістра можуть бути використані у процесі викладання нормативних навчальних дисциплін професійної підготовки для освітнього ступеня «бакалавр» здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, а саме: спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу, теорія і методика викладання спортивних ігор, професійна майстерність тренера, теорія і методика юнацького спорту, теорія і методика спортивного тренування.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 23-24 вересня 2020 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Роботу викладено на 66 сторінках, з яких 59 основного тексту, вона містить 10 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 58 використаних літературних джерел.

## ВИСНОВКИ

1. У ході проведення експериментальних досліджень знайшли своє повне підтвердження дані спеціальної літератури про залучення у волейбол гравців, що володіють високим зростом. Власні експериментальні дані підтвердили також відомості щодо переваги в сучасних волейбольних командах майстрів високорослих гравців.

Поступове збільшення середньозростового показника гравців команд, що беруть участь в чемпіонаті України серед команд «Суперліги», стало причиною підвищення уваги фахівців до проблеми відбору, прогнозування спортивних результатів юних волейболісток, і, відповідно, до проблеми розробки ефективної програми навчання техніки гри у волейбол обдарованих дівчаток, які розпочали заняття волейболом дещо пізно. При цьому в спеціальній літературі як і раніше існують питання, які потребують додаткового дослідження про особливості початкової підготовки високорослих дівчаток 13-14 років, які займаються в системі підготовки команд майстрів.

Для відповіді на питання про принципи відбору обдарованих дівчаток 13-14 років для початку навчання волейболу було проведено дослідження їх антропометричних даних, рівня розвитку фізичних якостей, функціональних показників і стану здоров'я. У результаті було встановлено вимоги, яким повинні відповідати дівчата, що розпочали займатися волейболом в 13-14 років.

2. Розроблено методику початкового навчання високорослих дівчаток 13-14 років техніки гри у волейбол, яка заснована на врахуванні вікових особливостей дівчаток, специфіці антропометричних даних, теорії випереджаючого навчання, принципах навчання рухових дій в умовах скороченого часу, специфіці підбору засобів і методів навчання фізичним вправам. На процес початкової підготовки юних високорослих спортсменок,



відводиться 1250 годин. Навчально-тренувальні заняття розраховані на 50 тижнів 5 разів на тиждень з двома заняттями в день. На технічну підготовку відведено 338 годин, на загальну фізичну підготовки 412 годин, а на спеціальну фізичну підготовку 200 годин.

3. Реалізація експериментальної методики передбачається в три етапи. На першому етапі реалізація методики здійснюється: з оволодіння рухами, складовими рухової дії; підготовкою опорно-рухового апарату і м'язової системи до майбутньої роботи з фізичної і технічної підготовки. На ЗФП відводиться 36 % від усіх засобів навчально-тренувальних занять, на спеціально-підготовчі вправи 17 %, на технічну підготовку 22 % від загальної кількості засобів. Інтенсивність роботи при виконанні вправ з технічної підготовки на першому етапі встановлюється в межах 90-100 уд./хв<sup>-1</sup>.

На другому етапі проводиться: навчання виконання рухів, як цілісних рухових дій; розвиток спеціальних фізичних якостей, ланок опорно-рухового апарату і груп м'язів, які несуть основне навантаження при виконанні прийомів гри у волейбол. На ЗФП на другому етапі відводиться 32 % від усіх засобів навчально-тренувальної діяльності, на спеціально-підготовчі вправи 16 %, на технічну підготовку 28 % від загальної кількості засобів.

Інтенсивність виконання вправ для технічної підготовки збільшується і знаходиться в межах ЧСС до 120-140 уд./хв<sup>-1</sup>.

На третьому етапі реалізації методики проводиться: вдосконалення техніки прийомів гри у волейбол; підвищення рівня загальної і спеціальної підготовленості. На розділ ЗФП відводиться 23 % від усіх засобів навчально-тренувальної діяльності, на спеціально-підготовчі вправи 16 %, на технічну підготовку 40 % від загальної кількості засобів. Величина ЧСС при виконанні вправ на третьому етапі коливається в межах 140-160 уд./хв<sup>-1</sup>.

3. У результаті формувального педагогічного експерименту встановлено, що при підсумковому виконанні технічних прийомів гри у волейбол у дівчаток ЕГ спостерігалось зниження кількості помилок. З 10

помилки в техніці кожного прийому гри спостерігалося наявність 1-2 дрібних помилок. Після закінчення основного педагогічного експерименту в середньому всі елементи техніки гри у волейбол були виконані на 8,5 балів. У результатах попереднього і підсумкового тестування виявлено достовірність відмінностей ( $p < 0,05$ ).

За підсумками тестування виявлено, що спортсменки 13-14 років, на початку навчально-тренувального року за рівнем технічної підготовленості значно відставали від вимог навчальної програми з волейболу. Наприкінці навчального року вони виконали вимоги цієї програми.

4. У ході формувального педагогічного експерименту встановлено, що впродовж навчально-тренувального року юні спортсменки експериментальної групи значно випередили за рівнем технічної підготовленості своїх опонентів, які займаються в групах початкової підготовки першого року навчання в ДЮСШ ( $p < 0,01$ ), незначно випередили дівчаток групи початкової підготовки другого року навчання ( $p < 0,05$ ) і зрівнялися за результатами тестування з дівчатками, які займаються в групах початкової підготовки третього року навчання в ДЮСШ ( $p > 0,05$ ).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксенова А.Н. Дифференцированный подход в совершенствовании двигательных качеств у школьников с различным соматотипом: автореф. дис... канд. пед. наук. Сибирский государственный университет физической культуры. 13.00.04. Омск, 2006. С. 2-3.

2. Бегун О.В. Влияние модульного обучения на развитие ловкости в процессе учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами: автореф. дис... канд. пед. наук. Таганрогский институт упр. и экономики. 13.00.04. Ярославль, 2006. С. 9-10.

3. Беляев А. В. Булыкина Л. В. Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток. Малаховка Волейбол: примерная программа спортивной, подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под. ред. Ю. Д. Железняк, А. В. Чачина, Ю. П. Сыромятникова. Москва: Советский спорт, 2007. 112 с.

4. Беляев А. А., Беляев А. В., Железняк Ю. Д. Волейбол: учебник для вузов физ. Культуры. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 368 с.

5. Беляев А. В. Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. Москва: Физкультура и Спорт, 2007. 184 с.

6. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. Москва: СпортАкадемПресс, 2003. 144 с.

7. Виера Б. Л., Бонни Д. Ф. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. Москва: АСТ: Астрель, 2006. 161 с.

8. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. Москва: Советский спорт, 2004. 96 с.

9. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Під редакцією Туровського В. В., Носка М. О., Осадчук О. В. та інші. Київ. 2009. 140 с.

10. Гераськин А. А., Рогов И. А., Сокур Б. П., Колупаева Т. А. Основы обучения технике игры в волейбол. Издательство: ТВТ Дивизион, 2014. 280 с.

11. Глебко Т.В. Методика технической подготовки юных волейболисток на основе развития функциональных возможностей сенсорных систем: автореф. дис... канд. пед. наук. Уральский государственный университет физической культуры. 13.00.04. Челябинск, 2008. С. 2-3.

12. Губа В. П., Булыкина Л. В., Пустошило П. В. Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства: учебное пособие: Спорт. Москва, 2019. 348 с.

13. Гурьев А.А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей: автореф. дис... канд. пед. наук. Моск. гос. акад. физ. культуры. 13.00.04. Малаховка, 2010. С. 3-4.

14. Денисов М. В. Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола. Теория и практика физической культуры. 2007. №4.С. 40-41.

15. Довбыш В. И., Баранец П. А. Развитие координационных способностей студентов на начальном этапе обучения волейболу. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Харьков, 2009. № 1. С. 62-64.

16. Дробний П. Д. Класичний волейбол чинник фізичного і національного виховання молоді у світі. II-й фізкультурний етап (1918-1945 рр.) 1-го рекреаційно-фізкультурно-спортивного періоду (1895-1964 рр.).

Методичні рекомендації. Серія: «Історія волейболу». Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2013. 76 с.

17. Дубенчук А. В. Волейбол. Видавництво: Ранок, 2011. 122 с.

18. 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.

19. Забелина Л.Г. Дифференцированный подход в развитии двигательных способностей школьников 10-12 лет различных соматотипов: автореф. дис... канд. пед. наук. Новосибирский государственный университет физической культуры. 13.00.04. Новосибирск, 2010. С. 21-22.

20. Иорданская Ф. А. Функциональная подготовленность волейболистов (диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации). Издательство: Спорт, Москва. 2016. 174 с.

21. Каширин В. А. Значимость структурного содержания ловкости в повышении технико-тактической подготовленности волейболистов. Теория и практика физической культуры. 2008. № 6. С. 78-79.

22. Кічук С. Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол. Тернопіль: ТНПУ, 2004. 59 с.

23. Клевцов В. А. Применение имитационных упражнений на занятиях с начинающими волейболистами. Методология и организация учебного и тренировочного процесса в физической культуре и спорте: материалы междунар. науч.-метод. конф., Белгород, 19-21 нояб. 2002 г. БелГУ. Белгород, 2002. С. 150-153.

24. Клещев Ю. Н. Волейбол: подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 192 с.

25. Клещев Ю. Н. Волейбол. Москва: Фикультура и Спорт, 2005. 400 с.

26. Клещев Ю. Н. Волейбол: подготовка команды к соревнованиям: учебное пособие. Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 192 с.

27. Климова В. К., Науменко И. Т. Спортивная физиология: учебное БелГУ. Белгород, 2007. 99 с.

28. Козак Є. П., Дробний П. Д. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 64 с.
29. Козак Є. П., Прозар М. В. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичної культури та тренерів]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2008. 152 с.
30. Костюков В. В. Пляжный волейбол: тренировка, техника, тактика: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2005. 156 с.
31. Кунянский В. А. Волейбол: о некоторых аспектах игры и судейства. Москва: ТВТ Дивизион, 2009. 72 с.
32. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2006. 208 с.
33. Маркова К. К. Техника современного волейбола. Издательство: Global Coaching. 2013. 221 с.
34. Мезенцева Н.В. Совершенствование методики подготовки волейболисток 14-15 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости: автореф. дис... канд. пед. наук. Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафова. 13.00.04. Красноярск, 2007. С. 2-4.
35. Пашкова Н.В. Совершенствование методики обучения детей 9-11 лет двигательным действиям в волейболе: автореф. дис... канд. пед. наук. Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафова. 13.00.04. Красноярск, 2009. С. 12-13
36. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник для тренеров в 2-х томах. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.

37. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник для тренеров в 2-х томах. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 752 с.

38. Пляжний волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Під редакцією Піменова М. П.. Київ. 2003. 156 с.

39. Прозар М. В., Слюсарчук В. В., Зубаль М. В., Телебей С. М. 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.

40. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с

41. Проходовский Р.Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов: автореф. дис... канд. пед. наук. Педагогический институт физической культуры Московского государственного педагогического университета 13.00.04. Малаховка, 2003. С. 5-6.

42. Родин А.В. Формирование навыка разбега и прыжка при выполнении прямого нападающего удара на основе динамической и кинематической структуры двигательного действия юных волейболистов 11-13 лет: автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 13.00.04. Краснодар, 2008. С. 2-3.

43. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для студентов пед. вузов. Москва: Академия, 2000. 456 с.

44. Сивоглазов В. И. Анатомия и физиология человека (С возрастными особенностями детского организма): учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. Заведений. Москва: Академия, 2002. 439 с.

45. Складов В.М. Оптимизация физической подготовки юных волейболисток: автореф. дис... канд. пед. наук. Волгоградская государственная академия физической культуры. 13.00.04. Волгоград, 2005. С. 4-5.

46. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник по спец. 033100 «Физ. культура» / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. Москва: Академия, 2002. 518 с.

47. Спортивні ігри. [Є.П. Козак, І.О. Кірілов, Е.Л. Левицький та ін.] навчальний посібник, за загальною редакцією В. Ю. Хапко. Кам'янець-Подільський: ППП «Лібрис», 2005. 127с.

48. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.

49. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за ред.Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 231 с.

50. Тертычный А. В. Волейбол для 12-13-летних. Издательство: Global Coaching. 2013. 127 с.

51. Феоктистов М.Ф. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов: автореф. дис... канд. пед. наук. Волгоградская государственная академия физической культуры. 13.00.04. Волгоград, 2010. С. 8-9.

52. Фомин Е. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Издательство: Спорт, Москва. 2018. 193 с.

53. Фомин Е. В. Волейбол. Начальное обучение. Издательство: Спорт, Москва. 2015. 160 с.



54. Чернов С.В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта: автореф. дис... канд. пед. наук. Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры. 13.00.04. Москва, 2006. С. 5-6.

55. Шершавенко Е.А. Интегративный подход к исправлению дефектов осанки девочек 13-14 лет средствами волейбола: автореф. дис... канд. пед. наук. Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 13.00.04. Смоленск, 2002. С. 8.

56. Шипулин Е.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе: автореф. дис... канд. пед. наук. Московский государственный областной университет. 13.00.04. Москва, 2002. С. 8.

57. Шнейдер В. Ю. Методика обучения игре в волейбол. Москва: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. 56 с.

58. Якимов К. В., Сигаев А. В. Методика обучения и совершенствования техники игры в волейбол. Издательство: Мегалит, 2012. 83 с.