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: «ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ (НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ)»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M19
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Федоряк Олена Олександрівна
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Боднар А. О., кандидат педагогічних наук старший викладач

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ 4
ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЖІНКАМИ РІЗНОГО ВІКОВОГО ПЕРІОДУ 8
1.1 Характеристика мотиву, як одного із чинників до активної позиції занять фізичною культурою і спортом 8
1.2 Деякі аспекти організації занять фізичною активністю з жінками різного вікового періоду 14
1.3 Фізична активність та управління нею у процесі систематичних занять оздоровчої спрямованості 19
1.4. Загальна класифікація фізичних навантажень у ігрових видах спорту та її прояв в процесі занять оздоровчими заняттями волейболом 26
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 34
2.1 Методи дослідження 34
1.2 Організація дослідження 41
РОЗДІЛ 3 ЗАГАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЮ НАВАНТАЖЕННЯ У ХОДІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЬ З ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ 42
3.1 Характеристика анкетного опитування щодо мотивів та потреб жінок середнього віку до занять фізичною культурою і спортом 42
3.2 Особливості методики і організації оздоровчих занять волейболом з різними групами населення 50
3.3 Особливості програми оздоровчих занять з жінками середнього віку, які займаються волейболом 54
3.4 Характеристика фізичних навантажень та особливості його дозування під час занять оздоровчою фізичною активністю жінок середнього віку (на прикладі волейболу) 67

ВИСНОВКИ..... 80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... 82
ДОДАТКИ..... 90

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

МСК – максимальне споживання кисню

ТТП – техніко-тактична підготовка

уд./хв.$^{-1}$ – ударів за хвилину

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. У складних умовах перебудови українського суспільства різко загострилася проблема зміцнення здоров'я різних верств населення. Внаслідок погіршення умов праці та відпочинку, стану навколишнього середовища, якості і структури харчування значно впав рівень фізичного стану і резервних можливостей організму людей [1, с. 2-4; 3; 12; 18, с. 200-201].

За даними міжнародних організацій, Україна знаходиться на 143-му місці в світі за показником очікуваної тривалості життя (68 років). Зниження показників фізичного здоров'я і фізичної підготовленості дітей, молоді та дорослого населення багато в чому пов'язане з низькою фізичною активністю впродовж життя Указ Президента України № 42/2016 від 09.02.2016 р. «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [25; 42; 71, с. 2-4].

Особливу увагу в пропаганді фізичної культури і спорту необхідно приділяти жінкам середнього та зрілого віку, тому що ця категорія населення України є найменш залученою до оздоровчих занять фізичної активністю і потребує формування стійкої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом [4; 48; 66].

У ряді причин, через які жінки середнього віку відмовляються від занять фізичною культурою і спортом, простежується вплив їх соціального і матеріального становища (вік, материнство, робота). Для розвитку і зміцнення здоров'я їм необхідна регулярна фізична активність.

У науково-методичній літературі відсутні ефективні програми фізкультурно-оздоровчих занять з волейболом, що сприяють підвищенню працездатності і зміцненню фізичного здоров'я жінок середнього віку. Проведені дослідження в основному спрямовані на підготовку кваліфікованих волейболісток [15; 24] і лише частково торкаються питання збереження і зміцнення ресурсів здоров'я жінок зрілого віку засобами волейболу [32].

Розглядаючи вплив занять фізичною культурою і спортом на рівень фізичної працездатності і зміцнення здоров'я жінок, варто зазначити, що на сучасному етапі розвитку суспільства особливої актуальності набуває залучення різних верств населення до регулярних занять фізичною культурою в спортивних секціях, групах здоров'я, фітнес-центрах і фітнес-клубах для покращення свого рівня здоров’я [5, с. 38-39; 13, с. 2-4; 44, с. 128-129].

Рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я людей в Україні у порівнянні з європейськими країнами бажає бути кращим. Встановлено, що щодня на роботу не виходить більше 100 тисяч людей, з них майже половина – жінки.

Багато дослідників вважають, що головне джерело розвитку і покращення здоров'я людини – регулярна фізична активність упродовж усього життя, тому зниження захворюваності працездатного населення і підвищення продуктивності праці за рахунок занять фізичною культурою і спортом має також ще й велике економічне значення [52, с. 126-127; 60, с. 121-122].

Об’єкт дослідження – фізична активність жінок середнього віку у процесі занять волейболом.

Предмет дослідження – волейбол, як засіб покращення загального рівня здоров’я жінок середнього віку.

Мета дослідження – розробка методики оздоровчих занять фізичною активністю жінок середнього віку із використанням засобів волейболу

Завдання дослідження:

1. Вивчити питання щодо потреб та мотивів жінок середнього віку до занять фізичною активністю загалом та волейболом зокрема

2. Виявити чинники, що стримують ефективну реалізацію традиційних програм фізкультурно-оздоровчих занять волейболом з жінками середнього віку.

3. Розробити критерії нормування величини навантаження при виконанні техніко-тактичних вправ жінками середнього віку на заняттях волейболом.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; соціологічні (анкетне опитування); педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження та педагогічне тестування); фізіологічні (визначення рівня

соматичного здоров'я та загальної фізичної працездатності); дослідження функціональних можливостей нервово-м'язового апарату; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дипломної роботи магістра можуть бути використаними у процесі підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт до їх професійної діяльності на посадах інструктора з фізичної культури, інструктора навчально-тренувального пункту.

Також матеріали дослідження можуть бути використані на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

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 87 сторінках, з яких 81 основного тексту, вона містить 9 таблиць, 10 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку 71 використаного літературного джерела.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу анкетного опитування визначили потреби і мотиви жінок середнього віку щодо оздоровчих занять фізичної активності. Дані дослідження засвідчили що четверта частина (25 %) надає перевагу спортивним іграм загалом і (12 %) волейболу зокрема. Відсутність ефективних програми оздоровчої спрямованості у процесі занять волейболом з жінками середнього віку обумовлює необхідність розробки організаційно-методичних основ таких занять.

На основі аналізу літературних джерел встановили, що традиційні програми секційних занять волейболом з жінками середнього віку недостатньо ефективні у контексті того що:

- більше 50 % часу оздоровчих занять відводиться на загальну фізичну підготовку, а саме: розвиток швидкості і швидкісно-силових якостей і лише 25 % розвитку аеробних можливостей організму;

- зазвичай на таких заняттях навантаження підвищується за рахунок поступового збільшення об’єму вправ, а не за рахунок підвищення інтенсивності їх виконання;

- майже половина (40-45 %) рекомендованих до використання засобів оздоровчих занять не викликають розвитку оздоровчого ефекту;

- відсутня система контролю і методики дозування фізичних навантажень.

2. Основними критеріями величини навантаження при дозуванні техніко-тактичних вправ, які виконуються жінками середнього віку на оздоровчих заняттях волейболом, є інтенсивність, яка у свою чергу виражається у кількостям повторень ігрових дій за хвилину і у значеннях частоти серцевих скорочень, які мають тренувальний ефект в оздоровчій фізичній культурі (50-85 % від максимального резерву ЧСС). При цьому до навантаження малої інтенсивності відносяться вправи, що виконуються в діапазоні 50-60 % від максимального резерву. частоти серцевих скорочень, середньої – 60-70%, високої – 70-85%.

4. Розроблена нами шкала оцінки фізичних вправ, що враховує їх величину і координаційну складність, дозволяє визначити сумарну величину навантаження тренувальних занять, виражену в балах. У піврічному циклі підготовки бальна вартість занять, що забезпечує їх аеробну спрямованість, варіюється в діапазоні від 36 до 61 бали – в залежності від відповідної реакції організму жінок на фізичне навантаження.

5. Розвиваючий і оздоровчий ефект від використання експериментальної програми занять волейболом жінок середнього віку забезпечується за рахунок впровадження в структуру і зміст тренувального процесу наступних інновацій:

- період занять розділений на втягуючий і розвиваючий етапи;

- у змісті розділу техніко-тактичної підготовки враховується специфіка ігрової діяльності волейболісток масових розрядів;

- загальна і спеціальна фізична підготовка орієнтовані на підвищення фізичного стану та працездатності жінок середнього віку;

- фізичне навантаження нормоване на основі розробленої бальної шкали оцінки засобів фізичного виховання, які використовували під час проведення оздоровчих занять волейболом.

6. Реалізація розробленої експериментальної програми сприяє достовірному підвищенню рівня показників підготовленості та фізичного здоров'я осіб, які займалися. Запропоновані організаційно-методичні підходи до проведення фізкультурно-оздоровчих занять волейболом відкривають нові можливості в оздоровленні жінок середнього віку.

Перспективи подальших досліджень передбачаю вдосконалення запропонованої методики та розробки програми оздоровчих занять для жінок старшого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамова И. В. Технология комплексных занятий оздоровительными упражнениями в гимнастике и плавании с женщинами 35-45 лет: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.06. Российская государственная академія физической культури. Москва, 2001. 24 с..

2. Алыевская К. Валеологическое воспитание женщины – залог формирования здорового образа жизни в семье. Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: Материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы на 2003 г. Минск, 2004. С. 217-218.

3. Анашкина Н. Социальные и культурные механизмы активизации рекреативно-оздоровительной деятельности женщин. Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. междунар. конгр. Москва, 1998. Т. 1. С. 212-213.

4. Апанасенко Г. А., Долженко Л. Н. Рівень здоров’я і фізіологічні резерви організму. Теорія і практика фізичного виховання. 2008. Випуск 4. С. 152-156.

5. Арефьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.

6. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки. Москва : ФиС, 2007. 184 с.

7. Беляев А.В. Техника и тактика индивидуального блокирования в волейболе: Методическая разработка для тренеров клубных команд и ДЮСШ. Москва, 2000. 16 с.

8. Беляев А. В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде: Методическая разработка для тренеров клубных команд и ДЮСШ. Москва, 2004. 17 с.

9. Беляев А. В. Волейбол: Учебник для вузов / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина, - 3-е изд; перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 360с .

10. Бобырева М. М., Кудашова Л. Р. Развитие физических качеств у студенток медицинских специальностей путем использования примов специальных упражнений волейбола. Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех». Киев: 2005. С. 107.

11. Бодюков Е.В. Влияние занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности на психофизическое состояние женщин 39-49 лет. Физическая культура и спорт в современных условиях: теория, практика и перспективы: Материалы Всероссийская научно-практитечкая конференція. С. 85-88.

12. Бодюков Е.В. Исследование реакции сердечно-сосудистой системы женщин 39-49 лет на упражнения с отягощениями различного воздействия. Физическая культура и спорт в современных условиях: Теория, практика и перспективы: Материалы Всероссийская научно-практитечкая конференція. - С.82-84

13. Бодюков Е. В. Содержание и методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39-49 лет: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.06 Сибирская госсударственная академия физической культуры. Барнаул, 2003. 23 с.

14. Булич Е. Г., Муравов И.В ., Новак С.Б. Спорт для всех в третьем возрасте: [возможности и ограничения]. Международный научный конгрес «Олимпийский спорт и спорт для всех». С. 549.

15. Вертель А. В. Скоростно-силовые способности спортсменов-волейболистов и методика их развития на начальном этапе обучения. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьковская государственная академия дизайна. 2005. Выпуск 8. С. 3-14

16. Грец И. А. Индивидуальное программирование занятий оздоровительной физической культурой для женщин 30-40 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук:

13.00.06. Смоленскй госсударственный институт физической культуры. Смоленск 2002. 38 с.

17. Григорович Е. С., Переверзев В. А. Физическая культура. Минск: «Вышэйшая школа», 2008. 222 с.

18. Дмитриев С. В. Социокультурная теория двигательных действий спортсмена. Новый Новгород: изд-во НГПУ, 2005. 300 с.

19. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис… канд. наук із фіз. виховання і спорту. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2007. 21 с.

20. Доронин А. М. Совершенствование биомеханической структуры двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения: изд 2. Славянск на Кубани: Издательский центр СГПИ, 2006. 170 с.

21. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. 2012. 63 с.

22. Калина М. С. Проблеми формування здорового способу життя працездатного населення та осіб похилого віку в Україні. Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст. Львів: 2009. Випуск 42. 54 с.

23. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. Випуск 1. С. 44-47.

24. Кондратенко Я. Ю. Динаміка зміни показників фізичної і технічної підготовленості у процесі формування рухових навичок з волейболу. Матеріали І Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (у рамках XIV Міжнародної науково-практичної конференції). Харків: ХДАФК, 2014. С. 48-52.

25. Корягін В. М., Блавт О. З., Безгребельна О. П. та ін. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. Випуск 5. С. 8-11.

26. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання [упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова]. Харків: Торсінг Плюс, 2005. 464 с.

27. Краснов В. П., Присяжнюк С. І., Раєвський Р. Т. Основи оздоровчого тренування. Київ: «Аграрна освіта», 2005. 177 с.

28. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.

29. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Киев: ПолиграфЕкспресс, 2006. 206 с.

30. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании. Киев: Полиграф-експрес, 2005. 195 с.

31. Кузьмина Л. И., Кудрянова К. А. Основы формирования двигательных навыков на уроках физической культуры при освоении технических примов в волейболе. Материалы международной научно-практической конференции. Минск: БГУФК, 2009. С. 283-286.

32. Лобаньова О. В., Королінська С. В. Застосування елементів волейболу на заняттях спеціального медичного відділення. Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти. 2017. С. 2513-2517.

33. Лозова К. О., Брижатий О. В. Організаційні основи формування здорового способу життя студентів: навчально-методичний посібник. Суми: СумДУ, 2013. 76 с.

34. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

35. Макущенко І. В., Пристинський В. М., Демінська Л. О. та ін. Інноваційні технології оздоровчо-рекреаційної фізичної культури у діяльності центрів «Спорт для всіх»: навч.-метод.посіб. Донецьк-Слов'янськ: ДДІЗФВС, 2008. 82 с.

36. Малойван Я. Підвищення фізичної підготовленості волейболистів 12-13 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. Випуск 3. С. 124-127.

37. Мандюк А. Б., Ярошик М. Я., Літкевич О. А. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. Випуск 2. С. 90-94.

38. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Київ: Олімпійська література, 2007. 215 с.

39. Мусхарина Ю. Ю., Чернобай С. А. Волейбол и эмоциональное здоровье студентов педагогического университета. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. Выпуск 7. С. 34-39.

40. Платонов В. Бережи здоров'я змолоду. Дзеркало тижня. 2006. Випуск 47. С. 15-19.

41. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимпийская литература. 2013. 624 с.

42. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоров'я людей – приорететное направление современного здравоохранения. Спортивная медицина. 2006. Выпуск 2. С. 3-14.

43. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Москва: Советский спорт, 2010. 310 с.

44. Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасеева Т. С. и др. Лечебная физическая культура [под ред. С. Н. Попова]. Москва: Издательский центр «Академия», 2008. 416 с.

45. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. та ін. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ: Центр учбов. літерат., 2008. 504 с.

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

47. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008. 556 с.

48. Резніченко Г. І., Резніченко Ю. Г. Проблеми охорони здоров'я дітей та матерів на сучасному етапі та можливі шляхи їх вирішення. Современная педиатрия. 2005. Випуск 2 (7). С. 25-28.

49. Ровний А. С., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підручник. Харків, 2014. 344 с.

50. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учебн. пособие. Донецк: изд-во ДонНУ, 2005 290 с.

51. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

52. Сергієнко Л. П., Чекмарьова Н. Г., Хадшинов В. А. Психомоторика. Контроль та оцінка розвитку: навч. посіб. Харків: Освіта. Виховання. Спорт. 2012. 269 с.

53. Сердюк А. М. Медична екологія і проблема здоров'я дітей. Журнал АМН України. 2001. Випуск 3. Т. 7. С. 437-449.

54. Смирнов В.Н. Методика физического воспитания студенток-первокурсниц аграрного университета на основе занятий модифицированным пляжным волейболом: автореф. дис… канд. пед. наук. Орловский государственный аграрный университет. Орел, 2014. 11 с.

55. Старченко В. М. Особливості оцінки розвитку рухових здібностей хлопців 10-11 класів. Теорія і методика фізичного виховання. 2016. Випуск 1. С. 24-33.

56. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посіб. Київ: КНЕУ, 2007. Випуск 1. 164 с.

57. Сутула В. О., Бондар Т. С., Васьков Ю. В. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник: Харків: ХДАФК, 2009. Випуск 1. С. 15-21.

58. Физическая культура [под ред. В. А. Коледы]. Минск: Тесей, 2005. 423 с.

59. Физическая культура [под ред. Е. В. Харламова]. Ростов-на-Дону, 2005. 355 с.

60. Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали І Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції (у рамках XIV Міжнародної науково-практичної конференції). Харків: ХДАФК, 2014. 200 с.

61. Шалар О. Г., Гринченко А. Е., Шалар А. П. Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. Выпуск 3. С. 95-103.

62. Шалар О. Г., Гузар В. М., Решотка Н. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. Спортивные игры. 2019. Випуск 1(11). С. 58-66.

63. Шалар О. Г., Сочинський А. Я. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу. Фізичне виховання в школах України. 2011. Випуск 12(36). С. 16-26.

64. Шестаков М. П. Проблемы использования информационного подхода при разработке теории обучения человека движениям. Теория и практика физической культуры. 2004. Выпуск 2. С. 17-21.

65. Шиян Б. М. Загальні основи навчання рухових дій. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан. Ч. 1. 2009. С. 246-262.

66. Шиян О. І. Освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя учасників навчально –виховного процесу. «Спецпроект: аналіз наукових досліджень»: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції 30-31 травня 2013 р. Дніпропетровськ: Біла К. С., 2013. Т. 4. С. 5-8.

67. Шнейдер В. Ю. Методика обучения игре в волейбол. Библиотечка тренера. Москва: Человек-Олимпия, 2007. 56 с.

68. Яременко О. О., Дубогай О. Д., Левін Р. Я. та ін. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2005. Кн. 6. 124 с.

69. Ярыш И. Н. Волейбол как средство оздоровления студентов. Вопросы профессиональной подготовки и оздоровительной физической культуры в вузе: сборник научных статей. Сочи: ИФК СГУТиКД, 2005. Выпуск 2. С. 158-161.

70. Ярыш И. Н. Волейбол. Основы обучения: методическое пособие. Сочи: РИО СГУТиКД, 2006. 48 с.

71. Ярыш И.Н. Методика оздоровительно-рекреативных занятий волейболом с мужчинами зрелого возраста в санаторно-курортных условиях: автореф. дис… канд. пед. наук. Сочинский государственный университет туризма и курортного дела. Майкоп, 2009. 24 с.