

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: «РОЗВИТОК І КОНТРОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M20z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Козарук Денис Анатолійович
Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензент: Мисів В. М., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	4
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП	8
1.1. Спеціальна витривалість в структурі фізичної підготовленості юних волейболістів	8
1.2. Ергометричні критерії спеціальної витривалості	11
1.3. Тести і критерії оцінки аеробної і анаеробної спеціальної витривалості юних волейболістів 13-18 років	14
1.4. Засоби і методи розвитку загальної та спеціальної витривалості волейболістів різних вікових груп	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1. Методи дослідження.....	24
2.2. Організація дослідження	28
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ТА КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП	30
3.1. Показники рівня спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп	30
3.1.1. Структура рухової діяльності юних волейболістів	30
3.1.2. Фізіологічна характеристика рухової активності юних волейболістів в умовах змагальної діяльності	33
3.1.3. Показники швидкісно-силових якостей у юних волейболістів 13-18 років	35

3.1.4. Показники стрибкової витривалості у юних волейболістів різних вікових груп.....	37
3.1.5. Показники аеробної і анаеробної працездатності юних волейболістів 13-18 років.....	40
3.2. Засоби та їх обсяг в тренувальному процесі юних волейболістів ..	42
3.2.1. Застосування засобів та методів розвитку спеціальної витривалості юних волейболістів	42
3.2.2. Обсяг основних засобів тренувальних навантажень в підготовчому періоді	48
3.2.3. Ефективність використання основних засобів тренування для розвитку спеціальної витривалості у підготовчому періоді.....	50
ВИСНОВКИ.....	56
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

МАП – максимальна анаеробна потужність.

МСК – максимальне споживання кисню.

АТФ – аденозинтрифосфорна кислота.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

МВЛ – максимальна вентиляція легень.

ДК – динамометрія кисті.

МТ – маса тіла.

хв. – хвилина.

с – секунда.

м – метр.

см – сантиметр.

кг – кілограм.

л/хв. – літр на хвилину.

мл.кг.хв. – мілілітрів кілограм на хвилину.

ум. Од. – умовні одиниці.

т. д. – так далі.

ВСТУП

Актуальність. Розвиток сучасного спорту все більше потребує наукового підходу до підготовки спортсменів. Надзвичайно важливе місце в процесі тренування спортсменів належить їх фізичній підготовці, пошуку нових і вдосконаленню існуючих засобів та методів розвитку рухових здібностей [60]. Сучасні спортивні ігри характеризуються високою напруженістю під час змагань, що вимагає від спортсменів високої фізичної підготовки [15; 32; 64].

Фізична підготовка волейболістів набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону їх ігрових дій, збільшенням напруженості гри, що вимагає від спортсменів максимальних фізичних зусиль [37; 53].

У спеціальній методичній літературі з волейболу можна зустріти суперечні судження про те, як здійснювати підготовку юних волейболістів, яким засобам віддати при цьому перевагу і як їх застосовувати на окремих етапах підготовки [1; 4; 22]. Суперечність думок в питанні про вибір найкращої стратегії підготовки юних волейболістів це наслідок недостатньо точних кількісних даних про побудову тренування, у свою чергу є наслідком недостатньої наукової розробки питання про розвиток та контроль спеціальної витривалості юних волейболістів в процесі тренувань та змагань.

Спеціальна витривалість у юних волейболістів є однією з найбільш актуальних проблем в теорії і практиці підготовки спортсменів та характеризується комплексом фізичних і функціональних якостей, що необхідні для виконання техніко-тактичних дій в процесі тренувань та змагань з високою ефективністю і економічністю. На даний час проведено багато досліджень про розвиток та методику контролю різних рухових якостей, як у юних волейболістів так і у дорослих.

Незважаючи на це, до сих пір не існує чітких уявлень про рівень спеціальної витривалості у юних волейболістів, про особливості її вікової динаміки, засоби та методи її розвитку і контролю.

Тому актуальним є вивчення рівня розвитку спеціальних рухових здібностей, методів та засобів їх розвитку і контролю, що відіграє головну роль у досягненні високих результатів змагальної діяльності юних волейболістів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у волейболі.

Предмет дослідження – технологія розвитку спеціальної витривалості юних волейболістів 13-18 років.

Мета дослідження – удосконалити методіку розвитку й контролю спеціальної витривалості у юних волейболістів 13-18 літнього віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні системи тестів і критерії оцінки рівня спеціальної витривалості юних волейболістів.
2. Визначити вікову динаміку показників спеціальної витривалості волейболістів 13-18 літнього віку.
3. Розробити комплекси вправ для розвитку спеціальної витривалості й перевірити їх ефективність експериментально.
4. Розробити практичні рекомендації для розвитку спеціальної витривалості юних волейболістів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження за тренувальною діяльністю, метод опитування, педагогічне тестування, методи математичної статистики, педагогічний експеримент.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані тренерами ДЮСШ для підвищення ефективності управління навчально-тренувальним процесом на основі врахування особливостей динаміки і структури спеціальної витривалості волейболістів 13-18 літнього віку.

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 5-6 жовтня 2021 року).

Структура роботи обумовлена логікою дослідження і складається із переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій та списку використаної літератури, який налічує 69 джерел. Текст кваліфікаційної роботи викладений на 68 сторінках та містить 6 таблиць і 12 рисунків.

ВИСНОВКИ

На основі отриманих даних були сформульовані наступні висновки:

1. Стан проблеми у літературі, власні експериментальні дослідження показали, що питання розвитку та контролю спеціальної витривалості у юних волейболістів різних вікових груп повинні вирішуватись на підставі комплексного аналізу фізичних та функціональних можливостей юних волейболістів 13-18 років: а саме з урахуванням зростових даних; впливу специфічних аеробних і анаеробних навантажень, як у віковому аспекті, так і протягом річного циклу підготовки.

2. Вивчення і узагальнення літературних джерел, анкетування та опитування провідних тренерів, та особистих досліджень був визначений комплекс інформативних показників змагальної діяльності, що характеризує взаємозв'язок спеціальної витривалості з технічною та тактичною підготовленістю юних волейболістів.

3. Результати досліджень підтвердили значущість показників, що характеризують рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки юних волейболістів різних вікових груп, де найбільш важливим компонентом спеціальної витривалості є: аеробні і анаеробні можливості, швидкісно-силові та швидкісні якості, ефективність виконання техніко-тактичних дій в стані втоми.

4. Зростання майстерності у юних волейболістів значною мірою пов'язано з підвищенням рівня спеціальної витривалості. Важливу роль при цьому має ефективна система контролю та розвитку спеціальної витривалості.

Рухова діяльність за видами переміщень у юних волейболістів від 13 до 18 років майже не змінюється, тобто спостерігаються одні й ті ж різновиди прискорень, переміщень, падінь, стрибків, їхня абсолютна кількість та співвідношення з віком закономірно змінюються. В основному це стосується їхнього загального обсягу, який помітно збільшується під час змагань.

5. Результати експериментальних досліджень вікової динаміки показників швидко-силових якостей та аеробних і анаеробних можливостей засвідчили, що активний їх приріст спостерігається до 16 років, потім темпи приросту майже відсутні. Разом з тим порівняно: аналіз показників волейболістів 17-18 років з результатами дорослих волейболістів свідчить, що волейболісти 17-18 років мають чималі резерви для індивідуального удосконалення.

6. Спеціальна витривалість юних волейболістів характеризується певним рівнем і співвідношенням показників розвитку аеробної анаеробної працездатності. Встановлено, що рівень максимального споживання кисню зростає з віком: у 13-14 років – $2,34 \pm 0,20$ л-хв⁻¹ у 17 років до $3,39 \pm 0,52$ л-хв⁻¹.

Аеробні і анаеробні показники мають різний рівень та характер взаємозв'язків з швидко-силовими і техніко-тактичними даними в залежності від віку юних волейболістів. Інформативними критеріями спеціальної витривалості у юних волейболістів 13-14 років є як абсолютний, так і відносний показники максимального споживання кисню тому що, вони пов'язані з багатьма даними швидко-силових та техніко-тактичних тестів.

7. Між швидко-силовими показниками (біг на 3 м, 6 м, 20 м, 3 по 10 м) та тестом швидкості виконання імітації технічних: прийомів, граничний час якого становить 55-62 с, не встановлених достовірних зв'язків у вікових групах 13-14 та 15-16 років ($p < 0,05$).

Загалом встановлено, що аеробні показники у юних волейболіст 13-15 років не пов'язані з результатами виконання швидко-силових і швидкісних тестів. Реалізація швидко-силового потенціалу при виконанні техніко-тактичних тестів проявляється тільки у віці 17-18 років. Волейболісти 13-16 років не можуть реалізувати свій руховий потенціал у техніко-тактичних діях.

8. Інформативними критеріями оцінки спеціальної витривалості у юних волейболістів 13-18 років можуть бути показники таких тестів: подача м'яча в стрибку на влучність; швидкість виконання техніко-тактичних прийомів; стрибова витривалість та показники аеробної та анаеробної працездатності.

9. Педагогічний експеримент показав, використання переважно техніко-тактичних вправ при нормуванні параметрів тренувальних навантажень, враховуючи оптимальне обтяжування від 0,5 до 2 кг, ростові дані, та рівень аеробних та анаеробних можливостей, дозволяє суттєво підвищити рівень спеціальної витривалості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абушкевич В. В., Костюков В. В., Родионов В. И. Комплексный контроль физической подготовленности юных волейболистов. Тезисы докладов V-ой научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта, посвященной 70-летию Великого Октября. 17-18 октября 1987 г. Ашхабад. 1987. С. 109-110.
2. Аганянс Е. К. Физиологические особенности детей, подростков и юношей. М. : Медицина, 2002. 102 с.
3. Алексанян Н. А., Петросян Т. С. Влияние тренировок специальной направленности на развитие прыгучести и прыжковой выносливости у волейболистов. Армянский ГИФК. Тезисы IX Республиканской конференции. 24-26 февраля, Ереван, 1980. С. 116-118.
4. Алманса Л. М., Запорожанова Л. П., Маслов В. Н. Зависимость показателей игровой деятельности от состояния анализаторной функции юных волейболистов. Методические рекомендации по подготовке резерва в спортивных играх (Государственный комитет УССР по физической культуре и спорту). К, 1987. С. 29-33.
5. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Медицина, 1990. 192 с.
6. Астранд П. О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена. Наука в олимпийском спорте. 1994. № 1. С. 43-47.
7. Ахмеров А. К., Акулич Л. И., Вертелко В. Н. Многолетняя тренировка волейболистов. Минск, 2009. 313 с.
8. Барчукова Г. В., Бакшеев К. С. Проблемы оценки и планирования нагрузок в спортивных играх (на примере настольного тенниса). Теория и практика физической культуры. 2006. Выпуск 9. С. 32.

9. Белоцерковский З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов. М. : Советский спорт, 2005. 312 с.
10. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. 207 с.
11. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. М. : СпортАкадемПресс, 2003. С. 2-6.
12. Беляев А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : учеб. Пособие. М. : Олимпия : Человек, 2009. С. 10
13. Беляев А. В., Бриль М. С., Фомин Е. В. Дифференцирование средств специальной физической подготовки волейболистов высшей квалификации // Тезисы докладов научно-практической конференции «Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов». М. 1986. С. 121.
14. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К. : Аграрна наука, 2000. 568 с.
15. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх: трудности, опыт перспективы. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 5. С. 32.
16. Булатова М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации. Наука в олимпийском спорте. Специальный выпуск. 1999. С. 33-50.
17. Верхошанский Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки : блоковая система подготовки спортсменов высокого класса. Теория и практика физ. культуры. 2005. Выпуск 4. С. 2-13.
18. Виера Б., Барбара Л., Фергюсон Д. Волейбол. Шаги к успеху : пер. с англ. М. : АСТ : Астрель, 2006. С. 2-4.
19. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл

вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : 2009. 140 с.

20. Волейбол : учебник [для вузов физ. культ. и спорта / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина]. М. : ТВТ Дивизион, 2009. С. 100-112.

21. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 244 с.

22. Гарипов А. Т., Клещёв Ю. Ю., Фомин Е. В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. М. : ВФВ, 2009. 35 с.

23. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.

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

25. Головина Л. Л., Бараш А. Л., Рубо А. Т. Динамика развития скоростно-силовых качеств в юных волейболистов на этапе начальной спортивной подготовки. Тезы VIII Всесоюзной научно-практической конференции. «Оптимизация подготовки юных спортсменов» (25-27 октября 1983 г. Рига). М., 1983. С. 21-22.

26. Губа В. П., Квашук П. В., Никитушкин В. Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 2009. 275 с.

27. Давтян Е. Л., Алексанян И. А., Манукян А. А. Динамические исследования физической и технической подготовленности юных волейболистов. Тезисы XIII Республиканской научно-методической конференции. Ереван. 1984. С. 83-85.

28. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов. К. : Олимпийская литература, 2008. 127 с.

29. Донченко А. Б. Волейбол: Техника игры. Советы опытных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 2002. 237 с.
30. Драло И. Л. Волейбол: Учебное пособие для тренеров. М.: 2001. 78 с.
31. Железняк Ю. Д. Волейбол : Методическое пособие по обучению игре. М. : Федерация волейбола, 2002. 218 с.
32. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. М. : Физкультура и спорт, 1988. 192с.
33. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1991. 239 с.
34. Ивочкин В. В., Никитушкин В. Г., Гончаров Г. А. Комплексный контроль в системе подготовки юных спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1983. № 11. С.50-52.
35. Келлер В. С. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки. Современная система спортивной подготовки. М. : СААМ, 1995. С. 41-50.
36. Кесяк 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.
37. Клещев Ю. Н. Волейбол. (Серия «Школа тренера»). М. : Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
38. Ковцун В. І., Ковцун В. В. Оцінка термінованого тренувального ефекту деяких вправ у юних волейболістів 15-18 років. Молода спортивна наука України Львів том 1 вип. 8, 2004. № 5. С. 175-178.
39. Козак Є. П., Прозар М. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. С. 105-115.

40. Коляго П. В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Краснодар, 2010. 22 с.
41. Кондак Н. Н. Развитие прыжковой выносливости у волейболисток на основе моделирования ответных реакций организма. (13.00.04) : Дисс. канд. пед. наук. КГИФК. К., 1985. 302 с.
42. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. 183 с.
43. Костюков В. В., Родионов В. И., Тарасенко А. П. Надежность и информативность тестов физической подготовленности юных волейболистов. Вопросы подготовки спортивных резервов : Сб. научных трудов. Омск : ОГИФК. 1986. С. 66-68.
44. Костюков В. В. Влияние занятий волейболом на уровень физической работоспособности спортсменов. Тезисы докладов V-ой научно-практической конференции по проблемам физической культуры и спорта, посвященной 70-летию Великого Октября (17-18 октября 1987 года). Ашхабад. 1987. С. 67-68.
45. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т.2. 320 с.
46. Крюков Ю. М. Волейбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К., 1993. 172 с.
47. Лисянський В. К., Похолоденчук Ю. Т., Томашевський В. А. та ін. Пляжний волейбол : Навч. посібник. К. : СП «Інтертехнодрук», 2000. 89 с.
48. Лущик І. В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теория и практика физического воспитания. 2001. Выпуск 3. С. 26.

49. Магамед К. И. Исследование зависимости скоростно-силовых качеств от эффективности выполнения технических приемов в игре юными волейболистами. ВНИИФК. Мат. конф. молодых науч. сотрудников ВНИИФК за 1973 г. М. 1975. С. 87-89.
50. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : монографія. Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2009. 352 с.
51. Марван Д. Методика развития скоростно-силовых способностей квалифицированных волейболистов. (13.00.04): Дисс. канд. пед. Наук. КГИФК. К., 1993. 133 с.
52. Маслов В. Н. Влияние режимов чередования работы и отдыха на развитие специальной работоспособности высококвалифицированных волейболистов : Автореф. дис. канд. пед. наук. КГИФК. К. 1990. 22 с.
53. Маслов В. Н., Голуб В. П. Характеристика нагрузок квалифицированных волейболистов в календарных играх. Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх. Сб. научных трудов. КГИФК. К. 1992. С. 48-50.
54. Мисиньш И. Я. Исследование динамики развития прыгучести у волейболистов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. Тарту. 1973. 30 с.
55. Мищенко В. С. Изменение физиологической реактивности системы дыхания как мера адаптации к напряженной мышечной тренировке на выносливость в спорте. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. К. : КГИФК, 1984. С. 73-85.
56. Набатникова М. Я., Филин В. П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Современная система спортивной подготовки. М. : СААМ, 1995. С. 351-389.
57. Назаренко Л. Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. Выпуск 3. С. 19.

58. Наралиев А. М. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов: Автореф. дис. канд. пед. наук. М. 1987. 23 с.
59. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография. М. : Физическая культура, 2010. 240 с.
60. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее прикладные приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К.: Олимп. Лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
61. Пляжний волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : 2003. 156 с.
62. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навчальний посібник [для факультетів фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III – IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня рута», 2015. С. 98-193.
63. Скиба О. О. Особенности физического развития детей, які займаються різними видами спорту. Вісн. проблем біології і медицини. 2013. Т. 1. № 1. С. 268–271.
64. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1. : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Вид-во «Точка», 2010. 200 с.
65. Столов И. И., Ивочкин В. В. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие. М. : Советский спорт, 2007. 140 с.
66. Суслов Ф. П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития. Физическая культура, воспитание, тренировка. 2008. № 3. С. 2-6.

67. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. М. : Компания Спутник +, 2002. 245 с.

68. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Суханов А. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие. Выпуск М. : Физкультура и спорт, 2013. 56 с.

69. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. 329 с.