

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНІЙ
ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 17-21 РОКІВ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Нагорний Богдан Іванович

Керівник: **Мисів В. М.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензент: **Козак Є. П.,**

кандидат педагогічних наук, доцент

Науковий консультант: **Прозар М. В.,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	7
1.1. Види фізичної підготовки	7
1.2. Структура фізичної підготовки спортсменів різних видів спорту	12
1.3. Характеристика методичної основи фізичної підготовки волейболістів	18
1.4. Вікові особливості розвитку фізичних якостей 17-21-річних спортсменів	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	34
2.1. Методи дослідження.....	34
2.2. Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ДОСВІДУ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	38
3.1. Аналіз педагогічного досвіду застосування спеціальної фізичної підготовки волейболістів різної спортивної кваліфікації	38
3.2. Характеристика фізичного розвитку та розвитку спеціальних фізичних якостей 17-21-річних волейболістів різної спортивної кваліфікації	42
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	68
Додаток А.....	68

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗФП – загальна фізична підготовка.

СФП – спеціальна фізична підготовка.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

МСК – максимальне споживання кисню.

хв. – хвилина.

уд/хв. – ударів за хвилину.

кг – кілограм.

м – метр.

ВСТУП

Актуальність теми. Фізична підготовленість спортсменів відіграє значну роль для досягнення високих результатів у більшості видах спорту. У волейболі її рівень має особливе значення.

Чим вище рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим вдаліше в них відбувається оволодіння технікою гри. Фізичні якості необхідні в такому сполученні, як цього вимагає специфіка гри. Якщо рівень їх розвитку у гравців недостатній, то оволодіння технічними прийомами гри буде відбуватися у них менш успішно і вимагатиме багато часу [18; 37]. Так, щоб опанувати навичкою прийому і передачі м'яча зверху двома руками, потрібна певна сила м'язів кистей рук. В іншому випадку спортсмени не зможуть добре опанувати основи волейболу. Якщо у волейболістів низький рівень стрибучості, вони не зможуть якісно вивчити нападаючий удар на потрібній висоті над сіткою тощо.

Роль фізичної підготовки у волейболі виявляється у двох напрямках: у початковий період – сприяння успішному оволодінню руховими навичками (технікою гри), на наступних етапах – удосконалення рухових навичок і ефективного застосування їх у грі [2; 20].

Тому багато тренерів-практиків одним з резервів підвищення результативності змагальної діяльності у волейболі вважають удосконалення фізичної підготовленості гравців [1; 4; 62].

Ряд дослідників присвятили свої роботи цій проблемі, зокрема: В. П. Голуб [16], А. П. Демчишин [19], А. А. Вольчинський [11], Н. Ю. Щепотіна [70], О. В. Вертель та ін. [7], М. О. Носко [49], О. Т. Прекурат та ін. [55], В. А. Матлаш та ін. [44], Д. Келяк [25] тощо.

Разом із тим, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що вирішенню проблеми фізичної підготовки волейболістів 17-21 років присвячена незначна кількість робіт [1; 61; 66]. Це, певною мірою, ускладнює роботу

спеціалістів з цією віковою категорією спортсменів, і, зокрема, викладачів та тренерів студентських команд. Тобто, пошук раціональних методик удосконалення фізичної підготовки волейболістів 17-21 років є актуальною проблемою для наукових досліджень.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми, на нашу думку, може виступити вивчення й узагальнення практичного досвіду застосування спеціальних вправ у фізичній підготовці висококваліфікованих волейболістів.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес кваліфікованих волейболістів.

Предмет дослідження: спеціальні вправи фізичної підготовки 17-21-річних волейболістів .

Мета роботи: визначити шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки волейболістів студентських команд.

Завдання дослідження:

1. Систематизувати сучасні погляди на раціональну побудову фізичної підготовки волейболістів.

2. Вивчити досвід застосування спеціальних вправ у фізичній підготовці волейболістів 17-21 років різної спортивної класифікації.

3. Дослідити рівень розвитку спеціальних фізичних якостей 17-21-річних волейболістів під впливом різних методик застосування спеціальних вправ.

4. Розробити рекомендації викладачам та тренерам команд інституту фізичної культури і спорту з волейболу щодо методики вдосконалення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; аналіз документів планування тренувальних занять; опитування (викладачів з волейболу, тренерів, волейболістів); тестування; антропометрія; методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає у вивченні та порівнянні досвіду застосування спеціальних вправ у фізичній підготовці 17-21-річних волейболістів різної спортивної кваліфікації; у поглибленні даних про методiku вдосконалення спеціальної фізичної підготовки волейболістів.

Практичне значення одержаних результатів роботи визначається тим, що розроблені комплекси спеціально-розвиваючих вправ можуть використовуватись викладачами та тренерами з волейболу у навчально-тренувальному процесі команд вищих навчальних закладів і інститутів спортивного профілю.

Структура роботи: робота викладена на 70 сторінках друкованого тексту і складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Робота містить 7 таблиць, 7 рисунків та 1 додаток, використаних джерел – 71.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення літературних джерел та результати досліджень вказують, що обсяг фізичної підготовки волейболістів визначається періодом навчально-тренувального процесу в масштабах перспективного та річного планування. Для 17-21-річних волейболістів у річному циклі на фізичну підготовку відводиться 20 % часу. Розподіл часу для видів фізичної підготовки відбувається за співвідношенням: 60 % – на спеціальну, 40 % – на загальну підготовку.

2. Волейболу притаманний комплексний прояв швидкості у ігрових ситуаціях, що постійно змінюються. Це вимагає прояви реакції вибору і реакції на м'яч, що рухається, кількарізних стартових прискорень під час виконання нападу чи блокування нападаючих ударів, виконання технічних прийомів і тактичних взаємодій у максимально швидкому темпі.

3. Основним завданням спеціальної фізичної підготовки є спрямований розвиток фізичних якостей, специфічних для ігрової діяльності. Основним змістом спеціальної фізичної підготовки виступають спеціальні (підготовчі) вправи. Для волейболістів підготовчі вправи повинні бути спрямовані на розвиток вибухової сили, стрибучості, спеціальної спритності, швидкості, витривалості (швидкісної, стрибкової, координаційно-рухової).

4. Спеціальна фізична підготовка базується на загальній руховій підготовленості гравців, тому до неї переходять лише після досягнення достатнього рівня загального фізичного розвитку.

5. За результатами дослідження виявлено, що методики застосування спеціальних вправ фізичної підготовки команд різної спортивної кваліфікації мають певні відмінності:

- в команді майстрів спорту спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей використовують на всіх частинах тренування, а студентських командах лише на початковій і заключній;

- в команді майстрів спорту на одному занятті переважно розвивають 3-4 фізичних якості найбільш поширені наступні поєднання: спритність, сила, загальна витривалість, гнучкість – 20 %; спритність, сила, швидкість, витривалість, гнучкість – 40 %; спритність, швидкість, швидкісно-силова якість – 20 %; спеціальна витривалість, сила, гнучкість – 10 %; швидкість, швидкісно-силова гнучкість – 10 %.

У студентських командах розвивають 2 якості: швидкісно-силова та спритність – 50 %; швидкість та координаційно-рухова витривалість – 20 %; сила та гнучкість – 20 %; сила та витривалість – 10 %

- в команді майстрів спорту окреме заняття виділяється двом якостям: швидкісно-силові та витривалості; в студентській команді 4 якостям: витривалість, сила, спритність, швидкісно-силова.

- в команді майстрів спорту на одному занятті на розвиток швидкісно-силової та швидкості виділяється в 1,5 рази більше часу, ніж в студентських командах; на розвиток сили – в 1,6 рази більше, на розвиток витривалості – в 6 разів. Лише для розвитку спритності в команді майстрів спорту виділяється менше часу (в 1,25 рази) у порівнянні з студентськими командами.

6. Дослідження рівнів розвитку спеціальних фізичних якостей показує, що у волейболістів студентських команд у порівнянні з 17-21-річними волейболістами команди майстрів спорту значно відстають показники вибухової сили. Встановлені відмінності є статистично достовірними ($p < 0,05$).

7. Низькі результати розвитку фізичних якостей менш кваліфікованих команд можна пов'язати з малою кількістю тренувальних занять у тижневому циклі, недостатнім використанням тренажерів, спеціальних амортизаторів для розвитку фізичних якостей, нераціональним використанням різних спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей.

8. Фізична підготовка повинна здійснюватися безперервно, не залежно від віку і спортивної кваліфікації. Тільки у такому разі з'явиться можливість засвоїти техніку і тактику гри та результативно застосовувати їх у змаганнях

9. Тренерам масових розрядів, зокрема, студентської команди Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та команді Супер-ліги «Епіцентр-Подільняни», варто перерозподілити час для розвитку фізичних якостей збільшивши його для розвитку швидко-силових якостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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. Андрєєва І. А., Матлаш В.А., Рибалко П. Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 89-93.

3. Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Управління тренувальним процесом на основі аналізу взаємозв'язку спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : Науковий напрям 102 зб. наук. праць. Вип. 2. Гол. ред. В. М. Костюкевич. Житомир : ФОП Євенок О. О., 2016. С. 159-163.

4. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник. Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. 151 с.

5. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К. : Аграрна наука, 2000. 568 с.

6. 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.

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

8. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с.

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

10. 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.

11. Вольчинський А., Ковальчук А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015. Вип. 17. С. 38-42.

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

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

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

15. Гнатчук Я. І. Ефективність різних методичних підходів до диференціації фізичної підготовки в піврічному макроциклі підготовки кваліфікованих волейболістів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Вип. 3 (97), 2018. С. 23-31.

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

17. Горчанюк Ю. А., Горчанюк В. А., Козирко А. О. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів. Проблемы и перспективы

развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей X междунауч. научн. конферен. X., 2014. С. 18-23.

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

19. Демчишин А. П. Волейбол – гра для всіх. К. :Здоров'я, 1989. 102 с.

20. Демчишин А. П. Підготовка юних волейболістів. К. : Рад. школа, 1988. 191 с.

21. Денисова Л. В., Хмельницька І. В., Харченко Л. А. Вимірювання і методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті : навч. посібн. для вузів. К. : Олімпійська література, 2008. 127 с.

22. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол. : Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.

23. Дорошенко Е. Ю., Сердюк Д. Г., Мітова О. О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів : проблеми, пошуки, шляхи вирішення: монографія. Запоріжжя: ТОВ «ЛПС»ЛТД, 2016. 312 с.

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

25. Келяк Даріуш. Модельні характеристики волейболістів і волейболісток (на прикладі ігор XXVI Олімпіади). IV Міжнародний науковий конгрес : Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації спортивної медицини та реабілітації. К. : Олімпійська література, 2000. С. 198.

26. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. № 2 (22), 2013, С. 129-132.

27. Ковцун В. І., Демчишин А. П. Волейбол. Основи техніки і тактики гри в волейбол : Методичний матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу. Львів, 2002. 36 с.

28. 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.

29. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів: Автореф. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Львів, 2001. 20 с.

30. 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.

31. Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О., редактори. Спортивні ігри. Харків: 2010. 200 с.

32. Коробенко В. Структура планування та зміст річної підготовки стрибунів потрійним стрибком розбігу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. №2. С. 3-8.

33. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.

34. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник. Остюкевич. Вінниця : «Планер», 2009. 312 с.

35. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

36. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2011. 224 с.

37. Кудряшов Е. В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ : Поліграфресурс, 2005. 87 с.

38. Кушнірюк С. Т. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2004. 19 с.

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

40. Лисянський В. К., Похолоенчук Ю. Т., Томашевський В. А. та ін. Пляжний волейбол : Навч. посібник. К. : СП «Інтертехнодрук», 2000. 89 с.

41. Максименко І. Г. Етап попередньої базової підготовки у спортивних іграх: експериментальне визначення ефективності традиційної системи тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 49-51.

42. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт», 2010. 44 с.

43. Максименко І. Особливості системи підготовки юних українських спортсменів, що спеціалізуються в спортивних іграх. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві 2012. № 2 (18). С. 300-304.

44. Матлаш В. А., Харченко Р. М., Рибалко П. Ф. Вдосконалення техніко-тактичних дій студенток першого курсу аграрного університету на секційних заняттях з волейболу. Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер», 2017. С. 38-42.

45. Мельник Т. Ф., Жигун К. Ф. Контроль за рівнем спеціальної тренуваності волейболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. № 2. С. 95-100.

46. Мітова О. О. Технологія реалізації системи контролю у командних спортивних іграх в процесі багаторічного удосконалення. Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2020. Вип. 10 (29). С. 83-91.

47. 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.

48. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : Навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2014. 180 с.

49. 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.

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

51. Осадчий О.В. Аналіз техніки гри в волейбол за допомогою педагогічних спостережень та відеозапису. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧДПУ, 2001. № 7. С. 68-72.

52. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.

53. Пляжний волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ : 2003. 156 с.

54. Поліщук В., Перепилиця М. Вивчення змагальної діяльності хокеїстів на траві за допомогою методів моделювання. Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. праць присвячений 50-річчю інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця, 2006. С. 265-268.

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

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

57. Приходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2003. 24 с.

58. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. 90 с.

59. 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.

60. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.

61. Сокольвак О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10-11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 486-491.

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

63. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізично ї 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.

64. Стасюк І. І. Показники фізичної підготовленості висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вінниця, 2011. Вип. 11. С. 114-119.

65. Сушко Р. О. Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих та спорту. К., 2011. 20 с.

66. Шаверський В. К., Скалій О. В., Литвинчук Ю. Ю., Толкач В. П. Фізична підготовленість студентів-волейболістів у змагальному періоді річної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації (14). 2022. С. 98-103.

67. Швай О., Гнітецький Л., Поляковський В. Ефективність фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2012. № 2 (18). С. 332-335.

68. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1 Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.

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

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

71. Якушева Ю., Буртова О., Сівер А. Методичні основи моделювання змагальної діяльності волейбольних команд високої кваліфікації. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 2 (18). С. 251-257.