

## МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ТА ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У СЕКЦІЇ ЗВО З ВОЛЕЙБОЛУ

**Олександр МАЛІМОН<sup>1</sup>,**

кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент,  
<https://orcid.org/0000-0002-9814-9123>,  
Malimon.Oleksandr@vnu.edu.ua

**Олександр ПАНАСЮК<sup>1</sup>,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
<https://orcid.org/0000-0001-6439-6604>,  
Panasjuk.Oleksandr@vnu.edu.ua

**Володимир ЗАХОЖИЙ<sup>1</sup>,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
<https://orcid.org/0000-0003-0921-565X>,  
zahozhyi@ukr.net

**Анатолій ХОМИЧ<sup>2</sup>,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
<https://orcid.org/0000-0003-1615-770X>,  
a.homich@lutsk-ntu.com.ua

**Петро ГЕРАСИМЮК<sup>1</sup>,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
<https://orcid.org/0000-0001-5282-8799>,  
Herasimiyuk.Petro@vnu.edu.ua

<sup>1</sup>Волинський національний університет імені Лесі Українки

<sup>2</sup>Луцький національний технічний університет

**Анотація.** Останніми роками у закладах вищої освіти спостерігається тенденція зниження рухової активності студентів, що негативно позначається на їхньому фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Для підвищення професійно-прикладної дієвості фізичного виховання доречно застосовувати різні види спорту, засоби й методи, що ефективно сприяють формуванню важливих для майбутніх фахівців психофізичних якостей і навичок. Організація фізичного виховання зі студентами за секційним принципом із використанням найпопулярніших у молоді видів спорту нині активно використовується і розвивається у закладах вищої освіти. У статті розглянуто особливості організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді засобами волейболу. Проаналізовано доцільність використання цього командного виду спорту як ефективного засобу зміцнення фізичного здоров'я і підвищення функціональних можливостей організму студентів. Висвітлено основні підходи до відбору учасників освітнього процесу у волейбольні секції, визначено критерії та етапи відбору з урахуванням фізичних, функціональних і психофізіологічних показників. Охарактеризовано структуру та зміст комплексних і спеціалізованих секційних занять, методи організації освітньо-тренувального процесу, а також систему педагогічного контролю за рівнем фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності студентів. Обґрунтовано значення раціонального планування занять із волейболу як чинника підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді та формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

**Ключові слова:** фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, волейбол, секційні заняття, відбір студентів, планування занять.

## **METHODOLOGICAL FEATURES OF SELECTION AND PLANNING OF THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS IN THE VOLLEYBALL SECTION OF THE UNIVERSITY**

**Oleksandr MALIMON<sup>1</sup>,**

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,  
Associate Professor, <https://orcid.org/0000-0002-9814-9123>,  
Malimon.Oleksandr@vnu.edu.ua

**Oleksandr PANASYUK<sup>1</sup>,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
<https://orcid.org/0000-0001-6439-6604>,  
Panasjuk.Oleksandr@vnu.edu.ua

**Volodymyr ZAKHOZHYY<sup>1</sup>,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
<https://orcid.org/0000-0003-0921-565X>,  
zahozhyi@ukr.net

**Anatoly KHOMYCH<sup>2</sup>,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
<https://orcid.org/0000-0003-1615-770X>,  
a.homich@lutsk-ntu.com.ua

**Petro HERASIMYUK<sup>1</sup>**

Assistant,  
<https://orcid.org/0000-0001-5282-8799>,  
Herasimyuk.Petro@vnu.edu.ua

<sup>1</sup>*Lesia Ukrainka Volyn National University*

<sup>2</sup>*Lutsk National Technical University*

**Abstract.** In recent years, higher education institutions have observed a trend of decreasing physical activity of students, which negatively affects their physical development, physical fitness and functional state. To increase the professional and applied effectiveness of physical education, it is appropriate to use various sports, means and methods that effectively contribute to the formation of psychophysical qualities and skills important for future specialists. The organization of physical education with students according to the sectional principle using the most popular sports among young people is currently actively used and developed in higher education institutions. The article considers the features of organizing sports-oriented physical education of student youth using volleyball. The feasibility of using this team sport as an effective means of strengthening physical health and increasing the functional capabilities of the student body is analyzed. The main approaches to selecting participants in the educational process in volleyball sections are highlighted, the criteria and stages of selection are determined taking into account physical, functional and psychophysiological indicators. The structure and content of complex and specialized sectional classes, methods of organizing the educational and training process, as well as the system of pedagogical control over the level of physical fitness and technical and tactical skills of students are characterized. The importance of rational planning of volleyball classes as a factor in increasing the effectiveness of physical education of student youth and forming a stable motivation for systematic physical education and sports is substantiated.

**Key words:** physical education, higher education students, volleyball, sectional classes, student selection, class planning.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку освіти дедалі більшої актуальності набуває проблема недостатньої рухової активності студентської молоді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, понад 80% підлітків і молодих людей віком від 11 до 24 років

не досягають рекомендованого рівня фізичної активності, що негативно позначається на стані їхнього здоров'я. Водночас статистика Міністерства охорони здоров'я України свідчить, що близько 65% студентів ведуть малорухливий спосіб життя, що призводить до зростання ризиків

розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння та порушень опорно-рухового апарату [6].

Ефективним шляхом підвищення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти є фізичне виховання, зокрема залучення їх до активних ігрових видів спорту. Фізичне виховання у закладі вищої освіти є важливим складником освітнього процесу, оскільки сприяє зміцненню здоров'я та покращенню загального фізичного стану студентів. Із метою підвищення мотивації молоді до систематичних занять руховою активністю та формування здорового способу життя доцільними є упровадження інноваційних оздоровчих технологій, а також надання першокурсникам можливості вибрати вид рухової діяльності відповідно до власних інтересів і стану здоров'я.

Однією з найбільш ефективних форм організації фізичного виховання у закладах вищої освіти є секційна робота. Її переваги полягають у тому, що регулярні секційні заняття сприяють адаптації студентів до навчальних і психофізіологічних навантажень, забезпечують активний відпочинок, допомагають контролювати масу тіла, підвищують працездатність і прискорюють процеси відновлення організму [4].

Слід зазначити, що вибір видів спорту для секційної роботи визначається рівнем матеріально-технічного забезпечення та наявністю кваліфікованих фахівців. Серед різноманіття спортивних напрямів особливе місце посідає волейбол. Цей командний вид спорту сприяє гармонійному розвитку особистості, поєднуючи елементи творчості, інтуїції та конструктивної взаємодії між гравцями. Волейбол є одним із найбільш популярних видів спорту у світі (ним регулярно займаються понад 900 млн осіб) і водночас ефективним засобом зміцнення фізичного та психоемоційного здоров'я. Висока емоційність, змагальний характер і можливість самостійного прийняття рішень роблять волейбол дієвим засобом як навчальної діяльності у закладах вищої освіти, так і активного дозвілля студентів. Отже, заняття з волейболу є одним із найбільш результативних засобів підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення стану здоров'я студентської молоді.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Волейбол широко використовується у системі фізичного виховання студентів завдяки своїй доступності, універсальності та комплексному позитивному впливу на фізичний стан організму. Основними завданнями спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді

у закладах вищої освіти під час занять із волейболу є розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними й тактичними елементами гри, визначення оптимальних обсягів фізичних навантажень, а також формування навичок відновлення організму після фізичної роботи [5; 7].

Важливе місце посідає використання засобів волейболу з оздоровчою метою та формування основ здорового способу життя. Оздоровча спрямованість практичних занять є одним із ключових завдань освітнього процесу з фізичного виховання й значною мірою визначається раціонально організованою руховою активністю студентів. Підвищення рівня здоров'я досягається шляхом використання на заняттях вправ із різних видів спорту як ефективної форми вдосконалення фізичного виховання. Волейбол як один із таких видів спорту забезпечує гармонійний і всебічний розвиток фізичних якостей. Ця надзвичайно популярна колективна гра передбачає прояв гравцями своїх найкращих морально-вольових якостей: відповідальності і дисциплінованості, поваги до партнера й суперника, взаємодопомоги, сміливості й рішучості, наполегливості та ініціативності [1].

Дослідження показують, що студенти, які тренуються з волейболу щонайменше двічі на тиждень, на 30% рідше стикаються з проявами тривожності та депресивних станів, а показники їхньої витривалості та координації рухів у середньому на 25% вищі порівняно з малорухливими ровесниками [14].

Регулярні заняття волейболом позитивно впливають на розвиток аеробної витривалості, координаційних здібностей, швидкості реакції й тактичного мислення. За результатами дослідження, проведеного серед студентів українських закладів вищої освіти у 2020 р., систематичні заняття волейболом сприяють зниженню ризику порушень постави на 40%, а показники серцево-судинної системи покращуються в середньому на 15% уже через 4–6 місяців тренувань [12].

Як складова частина фізичного виховання волейбол включено до програми фізичного виховання у закладах вищої освіти у вигляді навчальних та секційних занять. Програма секційних занять включає теоретичний і практичний програмний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю й методики фізичного виховання з урахуванням фізичного

стану та здоров'я студентів. Загальна і спеціальна фізична підготовка з волейболу проводяться з урахуванням функціональних можливостей студентів. Головним у цих видах підготовки є усунення функціональної недостатності органів і систем, підвищення працездатності організму та оволодіння техніко-тактичними прийомами гри. Результати наукових досліджень психологів, педагогів і фахівців у галузі фізичного виховання та спорту підтверджують значущу роль волейболу як ефективного засобу впливу на показники здоров'я молоді [4].

**Метою** є висвітлення особливостей відбору учасників освітнього процесу для секційних занять із волейболу та планування тренувального процесу.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення та порівняння. За допомогою аналізу вивчено праці вітчизняних авторів, які розкривають сутність фізичного виховання у закладах вищої освіти, використання ігрових видів спорту, зокрема волейболу, для поліпшення фізичного й психоемоційного стану студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із відповідальних етапів комплектування волейбольної секції серед здобувачів вищої освіти є раціональна організація відбору. На початковому етапі відбору основними критеріями виступають антропометричні показники (передусім зріст), відсутність протипоказань за станом здоров'я, достатній рівень координації рухів, доцільність виконання природних рухових дій (стрибки, метання, рухливість у кульшових суглобах), а також інтерес і позитивне ставлення до занять спортом. Основними засобами первинного відбору є медичні та педагогічні спостереження, рухливі ігри й тестові вправи. Перший етап відбору здійснюється на початку навчального року (у вересні).

Другий етап відбору студентів, який має розширений і поглиблений характер, проводиться у жовтні. Його метою є виявлення специфічних якостей, притаманних волейболістам, зокрема спритності, стрибучості, елементів акробатичної підготовленості, ігрового азарту, здатності до просторової орієнтації, точності та своєчасності рухових дій. Об'єктивність і комплексність відбору до спеціалізованих секцій є визначальними чинниками ефективності подальшого навчально-тренувального процесу.

У сучасному спорті відбір студентів до волейбольної секції не може ґрунтуватися на одному чи двох показниках перспективності та спортивної

придатності. Зокрема, високий зріст сам по собі не є достатньою умовою для успішної спеціалізації у волейболі. Лише сукупність фізичних, функціональних і психологічних характеристик, рівень розвитку інтелектуальних і рухових якостей, а також свідоме прагнення до вибраного виду спортивної діяльності можуть слугувати основними критеріями відбору студентів.

З огляду на зазначене, доцільно виокремити критерії двох етапів відбору. На першому етапі оцінюються: а) стан здоров'я; б) зріст; в) рівень координації рухів; г) швидкість реакції; г) раціональність рухових дій; д) виконання контрольних нормативів.

Поглиблений (другий) етап відбору передбачає оцінку: а) наявності спеціальних якостей волейболіста; б) морфологічних (конституційних) особливостей; в) спеціальних рухових здібностей; г) уміння до м'язового розслаблення; г) результатів залікових нормативів.

Викладач закладу вищої освіти, який здійснює первинний відбір студентів до волейбольної секції, фіксує антропометричні показники, зокрема зріст, у відповідному журналі обліку. Водночас не слід зосереджувати увагу виключно на дуже високих студентах, оскільки практика свідчить, що для ефективного розподілу ігрових функцій у команді необхідні не лише високорослі гравці, а й спортсмени середнього зросту (180–185 см – юнаки та 170–175 см – дівчата), які можуть успішно виконувати функції зв'язуючого гравця або спеціалізуватися на захисних діях (ліберо). Зважаючи на те, що волейбол належить до складних ігрових видів спорту, під час відбору доцільно приділяти особливу увагу координаційним можливостям студентів, які проявляються у здатності опанувати різноманітні технічні прийоми, тактичні схеми нападу й захисту, узгоджені дії під час блокування, а також у динамічності та емоційній стійкості в ігрових ситуаціях. Для оцінювання зазначених якостей доцільно використовувати такі вправи: 1) різні варіанти переміщень (біг спиною вперед, приставним і схресним кроком, зі зміною напрямку руху); 2) виконання аналогічних переміщень уздовж сітки з подальшим стрибком угору та винесенням рук над сіткою; 3) потягування (однією рукою) до підвішених предметів у стрибку після розбігу; 4) серійні стрибки вгору з торканням руками щита або сітки на заданій висоті; 5) стрибки в парах по різні боки сітки з одночасним вистрибуванням і дотиком долонями партнера над сіткою з подальшою спробою перенесення кистей через сітку [9].

Під час виконання запропонованих вправ викладач має можливість оцінити доцільність та економічність рухових дій студентів, узгодженість роботи верхніх і нижніх кінцівок, здатність до м'язового розслаблення після навантаження, уміння координувати рухи під час стрибка та приземлення, а також рівень сформованості рухової пам'яті (здатність відтворювати показ вправи). Раціональність рухової діяльності доцільно визначати шляхом спостереження за студентами в процесі виконання естафетних вправ та участі в рухливих іграх. Водночас викладач має звертати увагу на відсутність зайвої поспішності, оптимальний темп виконання та мінімізацію зайвих рухів.

Науковці [2; 7; 15] наголошують, що одним із ключових організаційних аспектів упровадження волейболу в систему спортивно-орієнтованого фізичного виховання закладів вищої освіти є ґрунтовне та продумане планування занять, яке забезпечує підвищення результативності освітньо-тренувального процесу. За відсутності чіткої системи планування неможливо ефективно реалізувати поставлені завдання, що мають виконуватися відповідно до загальних принципів і методів вітчизняної системи фізичного виховання.

Однією з провідних форм організації секційних занять із волейболу є спарені заняття, структура яких традиційно складається з трьох частин: підготовчої (ввідної), основної та заключної. У підготовчій частині здійснюється налаштування студентів на ефективну роботу, формується позитивний емоційний фон, активізуються функціональні можливості організму та створюються передумови для якісного виконання основних вправ заняття. В основній частині реалізуються найскладніші навчально-тренувальні завдання, відбувається засвоєння нового навчального матеріалу, який пропонує викладач. Під час розв'язання техніко-тактичних завдань доцільно спочатку зосереджувати увагу на правильності технічного виконання прийомів, а вже потім – на тактичних аспектах гри. Із метою підвищення емоційної насиченості основної частини заняття доцільно застосовувати ігрові та змагальні методи.

Заключна частина заняття передбачає поступове зменшення фізичного навантаження та приведення організму у стан відносного спокою. До засобів її реалізації належать: повільний біг, спокійна ходьба, вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи, а також рухливі ігри з низькою інтенсивністю.

Загалом планування освітньо-тренувального процесу для груп, які спеціалізуються у волейболі, ґрунтується на загальноновизначених принципах і методах фізичного виховання. *Комплексне* заняття поєднує засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки волейболістів із вправами на розвиток швидкості, гнучкості та витривалості, а також включає рухливі ігри, технічну й тактичну підготовку та навчальні ігри. *Спеціалізоване* заняття за своєю структурою не має принципових відмінностей від традиційного освітньо-тренувального заняття у волейбольній секції й передбачає вивчення технічних елементів (подачі, передачі, нападаючий удар, блокування тощо) й тактичних дій за допомогою спеціально підібраних вправ. За даними спеціальних досліджень, комплексні заняття є більш ефективними порівняно зі спеціалізованими [11]. Комплексне заняття, що спрямоване на розвиток окремих фізичних якостей і формування техніко-тактичних умінь із волейболу, у підготовчій частині передбачає використання засобів легкої атлетики (біг, стрибки, метання) у поєднанні із вправами загальної фізичної підготовки волейболіста. Під час проведення комплексних занять із волейболу переважно використовуються фронтальний і груповий методи організації навчальної діяльності студентів. Фронтальний метод доцільний у процесі розвитку та вдосконалення фізичних якостей, а також під час навчання технічних прийомів гри. Груповий метод застосовується за необхідності усунення технічних помилок у розвитку фізичних якостей і в процесі вдосконалення тактичних дій. Для засвоєння технічних елементів волейболу ефективним є метод поточного виконання вправ, тоді як для інтенсивного розвитку фізичних якостей і закріплення техніки доцільно використовувати коловий метод тренування.

Оволодіння та подальше вдосконалення основ техніки й тактики волейболу здійснюються в основній частині заняття. Формування спеціальних рухових навичок і якостей волейболіста, таких як спритність, координація рухів, точність, серійна стрибучість і швидкісна витривалість, забезпечується шляхом виконання спеціально підібраних вправ. Навчальний матеріал, що подається студентам в основній частині заняття, поступово ускладнюється та вдосконалюється. Упродовж навчального процесу здійснюється систематичний контроль за розвитком основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості) та рівнем засвоєння технічних елементів волейболу.

Після завершення кожної частини заняття студенти за допомогою пульсометрів контролюють функціональний стан серцево-судинної системи. Проміжний контроль рівня підготовленості проводиться щомісяця шляхом виконання залікових нормативів і спеціальних тестів відповідно до ступеня засвоєння нового навчального матеріалу. Підсумкове оцінювання здійснюється наприкінці семестру [8]. Під час навчання складних технічних прийомів волейболу (передача двома руками з-за голови, нападаючий удар, подача в стрибку, прийом м'яча в падінні на груди тощо) доцільно застосовувати метод показу в поєднанні з принципом наочності, зокрема перегляд змагальної діяльності команд високого рівня та використання фотолінограм. Із метою більш ефективного закріплення вивченого матеріалу рекомендовано проводити два послідовні заняття з однієї тематики.

Волейбол характеризується поєднанням командної та індивідуальної боротьби із суперником. Особливості цього виду спорту під час розподілу програмного матеріалу передбачають

такий орієнтовний розподіл навчального часу: фізична підготовка – 20–25% (ЗФП – 15%; СФП – 10%), технічна підготовка – 35–40%, тактична підготовка – 15–20%, ігрова практика – 10–15%. На першому та другому роках навчання обсяг фізичної підготовки може бути збільшений на 10–15% за рахунок скорочення часу, відведеного на тактичну підготовку. На третьому році навчання спостерігається протилежна тенденція – збільшення частки тактичної підготовки на 10–15% [12].

**Висновки.** Застосування волейболу як комплексного засобу фізичного виховання учасників освітнього процесу повністю себе виправдовує, оскільки ця дуже емоційна гра сприяє не лише фізичному розвитку, а й підвищенню психомоторних здібностей особистості, зміцненню здоров'я та формування здорового способу життя. Проте щоб досягнути максимального ефекту в діяльності студентів волейбольної секції, потрібно правильно організовувати добір студентів, проводити достатню кількість занять і чітко планувати освітньо-тренувальний процес гравців.

### Список використаних джерел

1. Абрамов С. А., Томашевський Д. В. Особливості використання засобів волейболу в групах спортивного вдосконалення студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 4(134). С. 7–9.
2. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 280 с.
3. Глуценко О. Д. Волейбол як засіб покращення фізичної підготовки студентів. *Професійно-прикладні дидактики*. 2016. № 2. С. 25–29.
4. Груцьк Н. Б., Колій С. М., Коник Г. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. С. 71–75.
5. Демчишин А. А., Пилипчук Б. С. Підготовка волейболістів. Київ : Здоров'я, 1979. 104 с.
6. Долженко Л. П., Перегінець М. М., Веклич О. Ю. Вплив секційних занять волейболом на фізичну підготовленість студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 5(136). С. 42–47.
7. Євтєєва О. О., Швець О. П. Ефективність застосування методики проведення занять із фізичного виховання в ЗВО засобами волейболу. *Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді*. 2019. № 2. С. 11–14.
8. Методика організації та проведення тренувальних занять із волейболу : методичні вказівки для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / уклад. О. В. Єрмоленко. Краматорськ : ДДМА, 2023. 52 с.
9. Молдован А. Д., Духнова Л. М., Коробко Л. К., Мороз О. В. Волейбол як сучасний формат підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Академічні візії*. 2025. Вип. 40. С. 1–9.
10. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання) : навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 65 с.
11. Синговець І. Особливості контролю швидко-силової підготовленості волейболістів 15–17 років з урахуванням ігрового амплуа. *Молода спортивна наука України*. 2006. Вип. 10. Т. 2. С. 401–406.
12. Фізичне виховання. Волейбол : навчальний посібник / уклад. Д. М. Міщук та ін. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.
13. Хавруняк І. В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах. *Молодий вчений*. 2015. № 2(17). С. 511–514.
14. Хоміцька В. М., Гарнусова В. В., Гулігас А. Г. Педагогічний підхід до навчання волейболу студентів ЗВО на заняттях із фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2022. Вип. 5(150). С. 112–115.

15. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : методичні рекомендації. Вінниця, 2019. 48 с.

## References

1. Abramov, S. A., Tomashevskiy, D. V. (2021). Osoblyvosti vykorystannia zasobiv voleibolu v hrupakh sportyvnoho vdoskonalennia studentok zakladiv vyshchoi osvity [Peculiarities of using volleyball equipment in sports improvement groups of female students of higher education institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. Vyp. 4(134). S. 7–9 [in Ukrainian].
2. Vozniuk, T. V., Kovalchuk, A. A., Kovalchuk, O. V. (2019). Voleibol u zakladakh vyshchoi osvity [Volleyball in higher education institutions]: navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: TOV «Tvory». 280 s. [in Ukrainian].
3. Hlushchenko, O. D. (2016). Voleibol yak zasib pokrashchennia fizychnoi pidhotovky studentiv [Volleyball as a means of improving students' physical fitness]. *Profesiino-prykladni dydaktyky*. № 2. S. 25–29 [in Ukrainian].
4. Hrutsiak, N. B., Koliy, S. M., Konyk, H. O. (2024). Voleibol u fizychnomu vykhovanni studentiv zakladiv vyshchoi osvity nesportyvnoho profilu [Volleyball in physical education of students of non-sports higher education institutions]. *Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnaborstv u zakladakh vyshchoi osvity*. S. 71–75 [in Ukrainian].
5. Demchyshyn, A. A., Pylypchuk, B. S. (1979). Pidhotovka voleibolistiv [Volleyball player training]. Kyiv: Zdorovia. 104 s. [in Ukrainian].
6. Dolzhenko, L. P., Perehinets, M. M., Veklych, O. Yu. (2021). Vplyv sektsiinykh zaniat voleibolom na fizychnu pidhotovlenist studentok zakladiv vyshchoi osvity [The impact of sectional volleyball classes on the physical fitness of female students of higher education institutions]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. № 5(136). S. 42–47 [in Ukrainian].
7. Yevtieieva, O. O., Shvets, O. P. (2019). Efektyvnist zastosuvannia metodyky provedennia zaniat z fizychnoho vykhovannia v ZVO zasobamy voleibolu [The effectiveness of the application of the methodology for conducting physical education classes in higher education institutions using volleyball]. *Vplyv zaniat riznymy vydamy sportu na fizychni yakosti studentskoi molodi*. № 2. S. 11–14 [in Ukrainian].
8. Metodyka orhanizatsii ta provedennia trenuvalnykh zaniat z voleibolu [Methodology for organizing and conducting volleyball training sessions]: metodychni vkazivky dlia zdobuvachiv pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity / Uklad. O. V. Yermolenko. Kramatorsk : DDMA, 2023. 52 s. [in Ukrainian].
9. Moldovan, A. D., Dukhnova, L. M., Korobko, L. K., Moroz, O. V. (2025). Voleibol yak suchasnyi format pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Volleyball as a modern format for increasing physical activity of students of higher education institutions]. *Akademichni vizii*. Vyp. 40. S. 1–9 [in Ukrainian].
10. Pustovalov, V. O. (2011). Voleibol (teoriia i metodyka navchannia) [Volleyball (theory and teaching methods)]: navchalno-metodychnyi posibnyk. Cherkasy. 65 s. [in Ukrainian].
11. Synhovets, I. (2006). Osoblyvosti kontroliu shvydkisno-sylovoi pidhotovlenosti voleibolistiv 15–17 rokiv z urakhuvanniam ihrovoho amplua [Features of controlling the speed and strength fitness of volleyball players aged 15–17, taking into account the playing role]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: Zb. nauk. prats*. Vyp. 10. T. 2. Lviv: NVF «Ukrainski tekhnolohii». S. 401–406 [in Ukrainian].
12. Fizyчне vykhovannia. Voleibol [Physical education. Volleyball]: navch. posib. dlia stud. vsikh spetsialnostei (2021) / Uklad. Mishchuk D. M., Syrovatko Z. V., Abramov S. A., Tomashevskiy D. V., Dovhopol E. P. Kyiv: KPI im. Ihoria Sikorskoho. 129 s. [in Ukrainian].
13. Khavruniak, I. V. (2015). Osoblyvosti navchalno-trenuvalnoho protsesu pidhotovky voleibolistiv u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Peculiarities of the educational and training process of volleyball players in higher educational institutions]. *Molodyi vchenyi*. № 2 (17). S. 511–514 [in Ukrainian].
14. Khomitska, V. M., Harnusova, V. V., Hulias, A. H. (2022). Pedahohichni pidkhdid do navchannia voleibolu studentiv ZVO na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia [Pedagogical approach to teaching volleyball to students of higher education institutions in physical education classes]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Vyp. 5 (150)*. S. 112–115 [in Ukrainian].
15. Shchepotina, N. Yu., Polishchuk, V. M. (2019). Teoriia i metodyka vykladannia sportyvnykh ihor (voleibol) [Theory and methodology of teaching sports games (volleyball)]: metodychni rekomendatsii. Vinnytsia. 48 s. [in Ukrainian].

