



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 796.01

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15301510>

Індивідуалізація тренувального процесу для розвитку швидкісно-силових якостей у гравців на ранньому етапі спортивного вдосконалення

Димидюк Сергій Юрійович

аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76000, Україна,
<https://orcid.org/0009-0008-8082-542X>

Прийнято: 01.04.2025 | Опубліковано: 19.04.2025

Анотація. Стаття присвячена визначенню ефективних підходів до індивідуалізації тренувального процесу, спрямованого на розвиток швидкісно-силових якостей у спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення. Мета дослідження — проаналізувати та обґрунтувати доцільність впровадження індивідуалізованих методів у підготовці юних волейболістів з урахуванням їхніх вікових, фізіологічних та психофізіологічних особливостей. У ході наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи пізнання, зокрема аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння та спостереження. Результати дослідження показують, що індивідуалізація тренувального процесу має принципове значення для ефективного розвитку швидкісно-силових якостей у молодих спортсменів. Зроблено висновок, що кожен атлет володіє унікальними фізичними,



психологічними та біомеханічними характеристиками, які суттєво впливають на здатність до навчання і виконання вправ. Досліджено, що є істотні відмінності у реакціях юних спортсменів на однакові тренувальні навантаження, що вимагає ретельного підбору індивідуальних тренувальних засобів і методик. Показано, що врахування темпів фізичного розвитку, психоемоційного стану та психологічної стабільності спортсмена забезпечує не лише підвищення ефективності занять, але й зменшення ризику травматизму та перенавантаження. Okремо проаналізовано специфіку адаптації тренувальних вправ до поточного стану спортсменів. Доведено, що індивідуальне моделювання навантаження залежно від рівня втомленості, фізичної готовності та мотиваційного стану дозволяє не лише уникнути негативних наслідків одноманітного підходу, а й підвищити загальну результативність тренувального процесу. Зроблено акцент на необхідності постійного моніторингу індивідуального стану юного атлета, що дає змогу гнучко коригувати програму занять і досягати високих спортивних результатів у довгостроковій перспективі. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки індивідуальних програм тренувань, орієнтованих на безпечний та ефективний розвиток фізичних якостей юних спортсменів.

Ключові слова: *індивідуалізація, тренування, швидкісно-силові якості, юні спортсмени, волейбол.*



Individualization of the training process for the development of speed-strength qualities in players at the early stage of athletic improvement

Serhii Dymidyuk

Postgraduate Student of the Department of Sports and Pedagogical Disciplines, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University,
Shevchenko St., 57, Ivano-Frankivsk, 76000, Ukraine,
<https://orcid.org/0009-0008-8082-542X>

***Abstract.** The article focuses on identifying effective approaches to individualizing the training process aimed at developing speed-strength qualities in athletes at the initial stage of athletic improvement. The purpose of the study is to analyze and justify the feasibility of implementing individualized methods in the training of young volleyball players, taking into account their age, physiological, and psychophysiological characteristics. The study employed general scientific methods of cognition, such as analysis, synthesis, generalization, systematization, comparison, and observation. The research findings demonstrate that individualization of the training process plays a fundamental role in the effective development of speed-strength qualities in young athletes. It has been concluded that each athlete possesses unique physical, psychological, and biomechanical characteristics that significantly influence their ability to learn and perform exercises. The study revealed considerable differences in how young athletes respond to identical training loads, which necessitates careful selection of individual training tools and methods. It has been shown that accounting for the pace of physical development, psycho-emotional state, and psychological stability of an athlete not only increases the effectiveness of training but also reduces the risk of injuries and overexertion. The specific adaptation of training exercises to the athlete's current condition has been analyzed separately. The research proves that individual modeling of workload based on the level of fatigue,*



physical readiness, and motivational state helps avoid the negative effects of a uniform approach and enhances the overall effectiveness of the training process. Emphasis is placed on the need for constant monitoring of the individual condition of the young athlete, which allows for flexible adjustment of the training program and achievement of high sports performance in the long term. The practical significance of the study lies in the potential use of the obtained results for developing individualized training programs focused on the safe and effective development of young athletes' physical qualities.

Keywords: *individualization, training, speed-strength qualities, young athletes; volleyball.*

Постановка проблеми. Актуальність розробки індивідуалізованих тренувальних програм для молодих спортсменів, зокрема у таких динамічних та вимогливих видах спорту як волейбол, визначається стрімкими темпами змін у сучасному спортивному середовищі. Зростання конкуренції, посилення вимог до рівня підготовленості атлетів та скорочення часу, необхідного для досягнення високих результатів, вимагають більш точного та осмисленого підходу до тренувального процесу. Індивідуалізація дозволяє максимально врахувати особистісні та фізіологічні особливості спортсменів, оптимізувати навантаження та використання часу, що є ключовим для успіху в спорті.

Наукові дослідження підкреслюють, що врахування індивідуальних фізичних та психологічних параметрів атлетів може значно підвищити ефективність тренувань та прискорити спортивний розвиток. Це зокрема стосується ранніх стадій спортивної кар'єри, де правильно вибрані методики та вправи можуть закласти міцний фундамент для подальших досягнень. Таким чином, здатність до індивідуалізації тренувального процесу не лише сприяє розвитку фізичних якостей атлетів, а й формує стійку мотивацію та здатність до саморегуляції, що є необхідним для високих спортивних результатів.



Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання індивідуалізації тренувального процесу для розвитку швидкісно-силових якостей у гравців на ранньому етапі спортивного вдосконалення є достатньо досліджене у вітчизняній науковій літературі. Серед авторів, що зробили значний внесок у цю тематику, варто насамперед згадати Ж.Л. Козіну [4], яка у своїй монографії висвітлює теоретико-методичні основи індивідуального підходу у підготовці спортсменів, приділяючи увагу адаптації тренувальних програм до особливостей ігрових видів спорту. Питання розвитку швидкісно-силових якостей у рамках спортивного фітнесу розкривають С.І. Атаманюк і Т.В. Пасічна [1], акцентуючи увагу на спеціальній витривалості як одному з ключових компонентів підготовки спортсменок високого класу. Особливу увагу індивідуалізації тренувань серед юних волейболістів приділили Р.І. Бойчук, Т.М. Захаркевич і Ю.М. Кваснюк [2], які аналізують специфіку формування тренувальних програм з урахуванням індивідуальних фізичних можливостей спортсменів. Важливим доповненням є дослідження В.І. Ковцуна [3], в якому представлено оцінку фізичної та технічної підготовленості дітей віком 12–13 років, що дозволяє вибудовувати більш ефективні індивідуальні тренувальні моделі. Глибше питання індивідуального підходу до спортсменів у різних ігрових видах спорту також висвітлено у працях Л.Ю. Поплавського [7], а також у дослідженні Г. Проценка [8], який наголошує на важливості психологічних аспектів у тренувальному процесі, зокрема на особистісно-орієнтованому стилі спілкування тренера. Л.П. Сергієнко [13] підкреслює актуальність поєднання теоретичних і практичних підходів у розвитку дитячо-юнацького спорту. Водночас монографія А.О. Титовича та співавт. [14] розкриває методи індивідуалізації з урахуванням психічного стану спортсменів, що дозволяє максимально адаптувати тренування до потреб кожного гравця.

Попри достатню кількість літератури з даної теми, відчувається нестача систематизованого матеріалу з теми дослідження, а тому із використанням



різних методів наукового пізнання було проаналізовано, погруповано, систематизовано інформацію і подано у світлі теми дослідження.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У межах загальної проблеми розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів на початковому етапі спортивного вдосконалення залишаються недостатньо вивченими окремі аспекти диференційованого підбору навантажень з урахуванням індивідуальної динаміки відновлення та психофізіологічного стану спортсменів. Потребують подальшого дослідження методики гнучкої адаптації тренувальних програм в умовах змінної спортивної форми та мотиваційного рівня. Водночас актуальним є питання розробки ефективних інструментів моніторингу функціонального стану юних волейболістів для оперативного коригування тренувального процесу. Запропоноване автором статті дослідження має на меті частково заповнити ці прогалини, сформувавши підґрунтя для подальшого удосконалення системи індивідуалізації тренувань у дитячо-юнацькому спорті.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті полягає у визначенні оптимальних підходів до індивідуалізації тренувального процесу для розвитку швидкісно-силових якостей у молодих волейболістів на ранньому етапі їхнього спортивного вдосконалення.

У ході наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння та спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. технічному розвитку. Як зазначає Л.Ю. Поплавський, багато тренерів включають ігрові методи навчання дриблінгу, додавши елементи змагання, що допомагає спортсменам розвивати навички самостійного прийняття рішень та вдосконалювати їх в умовах, що імітують реальні змагання. Ігрові види спорту, такі як баскетбол, містять багато



спільних техніко-тактичних рухів, що є важливими для всебічного розвитку атлетів [7].

Як зазначає К.М. Маклоуф, сучасний волейбол виділяється стрімким зменшенням віку спортсменів. Ця тенденція породжує необхідність адаптувати тренувальні програми з урахуванням вікових особливостей та індивідуальних характеристик кожного спортсмена, що є критично важливим для ефективності та безпеки спортивної підготовки [6]. Потребує адаптації і тренувальний процес відносно жінок-спортсменок, оскільки він повинен відбуватися враховуючи індивідуальні характеристики, інтенсивність виконання вправ, емоційний стан та спортивну кваліфікацію [1].

Як підкреслюють А.О. Титович та О.А. Томенко, при розподілі молодих спортсменів, які займаються в спортивних іграх, на групи важливо враховувати ще декілька важливих аспектів: майбутню роль гравця в команді, психологічні характеристики кожного учасника, їхню здатність виконувати завдання певної складності та їхні навички в освоєнні ігрових технік [14].

Таким чином, система підготовки молодих волейболістів має базуватися на принципах індивідуалізації, що включає в себе вибір специфічних тренувальних засобів, регулювання навантажень та врахування особливостей фізичного та психологічного розвитку атлетів [2].

Зокрема, для молодих спортсменів, які перебувають на початковому етапі свого спортивного розвитку, акцент має бути зроблений на розвиток швидкісно-силових якостей, які є фундаментальними для успішної гри у волейбол. Це передбачає ретельний вибір вправ, інтенсивність та обсяг тренувальних навантажень, які повинні коригуватися з урахуванням індивідуального ритму розвитку та загального стану здоров'я юного спортсмена.

Л.П. Сергієнко виділяє три основні завдання, які необхідно вирішувати при індивідуалізації тренувального процесу:

1. індивідуалізація засобів тренування,



2. індивідуалізація навантаження,
3. побудова тренувального процесу.

Такий підхід дозволяє не тільки оптимально розвивати фізичні здібності молодих атлетів, але й сприяє виявленню і розвитку їхніх спортивних талантів, що є ключовим для вибору подальшої спеціалізації в спорті [13].

Ж.Л. Козіна [5] розробила теоретичну концепцію, яка акцентує на індивідуалізації навчально-тренувального процесу в контексті спортивних змагань. Ця концепція передбачає використання системи методів та підходів для точного визначення індивідуальних особливостей підготовки спортсменів, динаміки їхньої змагальної діяльності, а також індивідуального застосування інтерактивних технологій. Згідно з думкою дослідниці, багато авторів [8] звертають увагу на важливість індивідуального підходу до тренувань спортсменів, пропонуючи вправи для самостійного виконання, як для атлетів циклічних, так і для ігрових видів спорту. Проте, існує проблема у визначенні критеріїв для вибору вправ для індивідуальних занять, дозуванні навантажень, ідентифікації слабких і сильних сторін у підготовленості спортсмена, а також виборі методів для відновлення їхньої працездатності [5].

У контексті розвитку швидко-силових якостей у молодих спортсменів, важливо використовувати диференційований підхід до тренувань. Згідно з концепцією Ж.Л. Козіної, можливо визначити індивідуальну факторну структуру підготовленості гравців за допомогою комплексного тестування, яке включає педагогічні тести, функціональні проби, біохімічні та психофізіологічні показники. Ці дані дозволяють провести факторний аналіз та ієрархічний кластерний аналіз, що дає змогу формувати індивідуальні програми тренувань, спрямовані на вдосконалення специфічних якостей, таких як швидкість та сила.

Ця системна структура індивідуалізації базується на використанні багатовимірних методів аналізу, таких як факторний аналіз методом головних компонент та кластерний аналіз, які відповідають системному підходу в спорті.



Такий підхід дозволяє визначити провідні та відстаючі аспекти в підготовленості спортсменів, на основі чого розробляються індивідуальні тренувальні програми, спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей, що є критично важливим для їхнього подальшого спортивного розвитку на ранніх етапах вдосконалення [4].

Безсумнівно, індивідуалізація тренувань сприяє більш повному виявленню здібностей волейболістів, ефективнішій реалізації їх потенціалу, а також швидшому та значному покращенню результатів їхньої спортивної діяльності. Як зазначають у підручнику А.О. Титович, О.А. Томенко, О.І. Головченко, І.Ф. Востоцька, навіть в однакових зовнішніх умовах різні люди можуть переживати різні відчуття, що ускладнює порівняння отриманих результатів. Відтак, критично важливим є визначення індивідуальної особливості станів спортсменів перед і під час діяльності, а також розрізнення оптимальних станів готовності від станів неготовності для кожного атлета окремо [14].

Дослідження волейболістів показують, що спортсмени можуть по-різному підходити до виконання одних і тих самих рухових завдань. Їхній переддіяльнісний стан може домінувати через установку на максималізацію зусиль, швидкості або вегетативної активації, що виражається у зростанні біоелектричної активності м'язів і відображає "енергетичну" установку, спрямовану на мобілізацію всіх резервів атлета. Однак домінуюча установка не завжди корелює з об'єктивною потребою виконання спортивної дії. Іноді вона може бути недоречною для конкретного завдання, яке поставлено перед спортсменом. Наприклад, серед волейболістів, які мають прогалини у силовій підготовленості і не досягають потрібного рівня розвитку силових якостей, часто спостерігається силова установка навіть перед виконанням технічних вправ, які не вимагають максимальних зусиль. Спортсмен, усвідомлюючи свою відносну слабкість, може намагатися компенсувати її через силову установку, що часто відбувається на несвідомому рівні. Також були випадки, коли висока активація



(сплеск біоелектричної активності) виникала не як результат мобілізації на майбутнє виконання вправи, а як наслідок недостатнього розуміння, як вирішувати рухове завдання, що призводило до невпевненості і зростання емоційної напруги.

Ці спостереження підкреслюють значення індивідуальних тренувань для волейболістів, зокрема для розвитку їхніх швидкісно-силових якостей на ранніх етапах спортивного вдосконалення, використовуючи різні індикатори рухової активності, такі як динамометрія, теппінг-тест, та біоелектропотенціометрія [14]

Розвиток індивідуальних швидкісно-силових якостей у волейболі вимагає застосування широкого спектра вправ, які спрямовані на вдосконалення як швидкісних характеристик, так і проявів м'язової сили в умовах, наближених до змагальної діяльності. Згідно з класифікацією, запропонованою В.І. Ковцуном, вправи, що використовуються з цією метою, умовно поділяються на три основні групи, залежно від характеру навантаження та умов виконання [3].

Вправи з подоланням маси власного тіла. Ця група включає широкий арсенал рухових дій, які виконуються без додаткового обладнання, за рахунок активізації м'язової системи спортсмена. Серед них особливе місце займають такі засоби, як:

- швидкісні переміщення у різних напрямках (вперед, назад, боком);
- біг з акцентом на прискорення і зміну напрямку;
- стрибки різної модальності — у глибину, у висоту, на дальність, на одній або двох ногах, а також стрибки з ноги на ногу;
- вправи з елементами нахилів, ротацій тулуба, прискорених поворотів тощо, які виконуються з максимальною швидкістю.

Як зазначає В.І. Ковцун, ці вправи сприяють розвитку функціональної сили та швидкості скорочення м'язів, що критично важливо для ефективного виконання ігрових дій у волейболі, зокрема блокування, стрибкових елементів, ривкових переміщень по майданчику.



Вправи з додатковим обтяженням. Цей тип вправ передбачає використання зовнішнього навантаження у вигляді поясів, жилетів, манжеток або обтяжених снарядів. До найбільш ефективних засобів належать:

- біг з обтяженням, який підвищує активність м'язів нижніх кінцівок і тулуба;
- стрибкові вправи з додатковою вагою, що дозволяють розвивати вибухову силу;
- вправи метального характеру (медбол, гантелі), що за своєю структурою близькі до змагальних рухів.

Застосування обтяжень сприяє підвищенню силового компонента рухової дії, що, за Ковцуном, дозволяє цілеспрямовано впливати на окремі м'язові групи, забезпечуючи адаптацію до підвищених навантажень у матчевій практиці.

Вправи з подоланням опору зовнішнього середовища. Цей напрям передбачає виконання рухів у нетипових умовах, які штучно підвищують опір, що має долати спортсмен. До таких засобів відносяться:

- біг у воді, по снігу, по м'якому піску або ґрунту;
- біг угору, зокрема на похилих поверхнях;
- дії при зустрічному вітрі або іншому зовнішньому впливі.

Як зазначає В.І. Ковцун, використання подібних вправ сприяє не лише розвитку швидкісно-силових характеристик, але й адаптації до нестандартних умов, що можуть виникати під час ігор на відкритому повітрі чи при нестабільних покриттях [3].

У процесі тренувань молодих волейболістів важливе місце займає індивідуалізація підготовки, спрямована на розвиток швидкісно-силових якостей. Це передбачає вибір та застосування специфічних вправ, які відповідають фізичним та психологічним особливостям кожного спортсмена. Ефективність такого підходу залежить від правильної класифікації тренувальних

завдань і чіткого розуміння, як різні типи навантажень впливають на розвиток атлетів.

Таблиця 1 представляє систематизований підхід до вибору тренувальних вправ, розділених на три основні категорії: вправи з подоланням маси власного тіла, вправи з додатковим обтяженням, та вправи з подоланням опору зовнішнього середовища.

Таблиця 1

Індивідуалізація тренувальної програми залежно від різних станів спортсмена

Тип вправи	Індивідуалізація завдань залежно від різних станів		
	Введення для початківців	Психологічний стан	Особливості тіла
Вправи з подоланням маси власного тіла	Підібрати вправи з огляду на моторний розвиток і фізичну підготовленість. Уникати перевантаження, акцент на техніку виконання.	Забезпечення мотивації та позитивного ставлення до складних і нових вправ.	Адаптація вправ з огляду на особливості росту та розвитку кістково-м'язової системи.
Вправи з додатковим обтяженням	Починати з невеликого обтяження, поступово збільшуючи вагу. Моніторинг втомлюваності і реакції на навантаження.	Підтримка впевненості через досяжні цілі, визнання досягнень.	Обережне використання обтяжень, щоб уникнути травм у молодих, ще формуючихся організмів.
Вправи з подоланням опору зовнішнього середовища	Поступове введення, контроль за станом і адаптацією до умов, увага на безпеку та відновлення після тренувань.	Викликати інтерес через різноманітність і гейміфікацію тренувань.	Особлива увага до техніки виконання для запобігання перевантаження суглобів і зв'язок.

Джерело: систематизовано автором на основі [8,13]

Кожна категорія має специфічні особливості застосування, які враховують молодий вік спортсменів, їх початкову підготовку, психологічний стан та особливості тіла, забезпечуючи тим самим оптимальний розвиток відповідних фізичних якостей.



Висновки. Індивідуальний підхід у спортивній підготовці має вирішальне значення, оскільки кожен атлет має унікальний набір фізичних, психологічних та біомеханічних характеристик, що впливають на його здатність до тренувань та виконання вправ. Важливість такого підходу підкреслюється наявністю значних відмінностей в реакціях спортсменів на однакові тренувальні навантаження, що вимагає тонкої настройки тренувального процесу.

Специфічність тренувань молодих атлетів полягає у врахуванні їхнього вікового та психофізіологічного розвитку. Молоді спортсмени відзначаються швидкими темпами зростання та розвитку, що вимагає постійної адаптації тренувальних вправ. Це включає врахування моторного розвитку, емоційного стану та психологічної стійкості, які можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Належне застосування цих параметрів в тренуванні може значно підвищити їхню ефективність та безпеку.

Адаптація вправ до різних станів спортсмена є критичною для оптимального розвитку і забезпечення високих спортивних результатів. Індивідуалізований вибір тренувальних завдань та модифікація вправ відповідно до поточного фізичного стану, рівня втомленості та мотиваційного профілю атлета може допомогти уникнути перевантаження та травм. Крім того, такий підхід дозволяє атлетам краще адаптуватися до навантажень і підвищити загальну ефективність виконання спортивних завдань.

Список використаних джерел

1. Атаманюк С.І., Пасічна Т.В. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 141 с.
2. Бойчук Р.І., Захаркевич Т.М., Кваснюк Ю.М. До проблеми індивідуалізації тренувального процесу юних волейболістів. Науковий часопис НПУ імені М.П.



Драгоманова, 2018, №3К(97). URL:
<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/21267/Boychuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

3. Ковцун В.І. Оцінка фізичної та технічної підготовленості волейболістів 12–13 років. Здоровий спосіб життя, 2010, №46, 24–26. URL:
<https://repository.ldufk.edu.ua/items/eaeb8029-7358-4fe8-a31a-9bf84ab255a0>

4. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харків: [б. и.], 2009. 396 с.

5. Козіна Ж.Л. Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчальнотренувального процесу спортсменів в ігрових видах спорту [автореферат]. Київ: НУФВСУ, 2010. 45 с.

6. Маклоуф К.М. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки. Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 20 с. URL:
[http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D1%83%D1%84%20%D0%9C\\$](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D1%83%D1%84%20%D0%9C$)

7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 445 с.

8. Проценко Г. Визначення особистісно-орієнтованого стилю спілкування тренера в процесі тренувальної та змагальної діяльності юних волейболісток. Молода спортивна наука України, 2008, Т. I, 270.

9. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.

10. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с. URL:
<https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/5584/%D0%A1%D1%83%D1%87%D0%>



[B0%D1%81%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%81%D0%B6%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%B9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.ddpu.edu.ua/ddpu/bitstream/123456789/331/1/%D0%92%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D0%BE%D0%BA%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%28%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

11. Пристинський В.М. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Слов'янськ: Маторіна, 2020. 101 с. URL: <http://dspace.ddpu.edu.ua/ddpu/bitstream/123456789/331/1/%D0%92%D0%B7%D0%B0%D1%94%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B2%E2%80%99%D1%8F%D0%B7%D0%BE%D0%BA%20%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%B9%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%28%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29.pdf>

12. Радченко О.В., Констанкевич В.П. Волейбол з методикою викладання. Луцький НТУ, 2019. 110 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19813/1/voleibol.pdf>

13. Сергиенко Л.П. Актуальные теоретические и практические проблемы современного этапа развития детского и юношеского спорта. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014, №2, 104–110.

14. Титович А.О., Томенко О.А., Головченко О.І., Востоцька І.Ф. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. 168 с.