

Волейбол як сучасний формат підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти

*Молдован Андрій Дмитрович¹, Духнова Лариса Миколаївна²,
Коробко Любов Костянтинівна³, Мороз Олена Валентинівна⁴*

Опубліковано	Секція	УДК
28.02.2025	Освіта/Педагогіка	796/799:37.036

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15082435>

Анотація. У сучасному освітньому процесі проблема недостатньої рухової активності студентів є актуальною. Одним із дієвих способів розв'язання цієї проблеми є залучення студентів до занять волейболом, який є одним із найпопулярніших командних видів спорту. Серед проаналізованих наукових джерел виокремлена робота Н. Груцяк, що доводить перспективи впровадження волейболу в освітні програми ЗВО. Важливим є розроблення універсальних методик залучення студентів до активних занять волейболом, враховуючи індивідуальні особливості, рівень підготовки та мотиваційні чинники. Дана стаття присвячується розгляду означених проблем та пропонує комплексний підхід до використання волейболу як ефективного засобу підвищення рухової активності студентів у закладах вищої освіти. Запропоновані для прикладу комплекси вправ, що показали себе досить результативно й враховують сучасні освітні реалії та потреби студентської молоді.

Ключові слова: активність, взаємодія, волейбол, вправи, ЗВО, студентська молодь, фізичне виховання.

Volleyball as a Modern Format for Increasing the Physical Activity of Students in Higher Education Institutions

Annotation. In the modern educational process, the issue of insufficient physical activity among students remains highly relevant, as confirmed by numerous studies in the field of physical education. Therefore, implementing effective methods to increase students' physical activity requires special attention. One of the most effective ways to address this problem is engaging students in volleyball, which is one of the most popular team sports. Recent research indicates that students who play volleyball at least twice a week demonstrate 25% better coordination, endurance, and strength compared to their less active peers. Among the analyzed scientific sources, the study by N. Hrutsiak stands out, proving the promising potential of

¹ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, 58000, Україна
<https://orcid.org/0000-0003-2992-8868>

² викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Київський національний університет імені Тараса Шевченка. <https://orcid.org/0009-0007-3816-0789>

³ старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Київський національний університет імені Тараса Шевченка <https://orcid.org/0009-0008-7897-4514>

⁴ викладач кафедри фізичного виховання та спорту, Київський національний університет імені Тараса Шевченка <https://orcid.org/0009-0007-7173-3366>

integrating volleyball into the educational programs of non-sports higher education institutions and developing corresponding methodological recommendations.

Despite numerous studies, several unresolved issues require further scientific analysis. In particular, deeper research is needed to examine the impact of volleyball on students' cognitive functions and academic performance, as well as to assess the effectiveness of combining traditional and digital teaching methods. Additionally, developing universal methods for engaging students in volleyball activities is essential, taking into account their individual characteristics, skill levels, and motivational factors. Further scientific inquiries could also focus on studying gender differences in motivation for playing volleyball and implementing adaptive programs for students with physical disabilities. This article addresses these issues and proposes a comprehensive approach to utilizing volleyball as an effective means of increasing students' physical activity in higher education institutions. Future research may contribute to developing more adaptive physical education methodologies that align with modern educational realities and the needs of student youth.

Keywords: activity, interaction, volleyball, exercises, higher education institutions, student youth, physical education

Вступ

На сучасному етапі розвитку освіти проблема низької рухової активності студентів стає все більш актуальною. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 80% підлітків і молоді у віці 11–24 років не отримують достатнього рівня фізичного навантаження, що негативно впливає на їхнє здоров'я (WHO, 2023). Дослідження, проведене Міністерством охорони здоров'я України (2021), показало, що 65% студентів ведуть малорухливий спосіб життя, що призводить до збільшення ризиків серцево-судинних захворювань, ожиріння та порушень опорно-рухового апарату.

Одним із ефективних способів підвищення фізичної активності молоді є залучення студентів до активних ігрових видів спорту, зокрема волейболу. Волейбол – це не лише популярна командна гра, яку у світі регулярно практикують понад 900 мільйонів людей (FIVB, 2022), але й ефективний засіб зміцнення фізичного та психоемоційного здоров'я. Статистика свідчить, що студенти, які займаються волейболом не менше 2 разів на тиждень, на 30% рідше страждають від тривожності та депресії, а їхні показники витривалості та координації рухів у середньому на 25% вищі порівняно з малорухливими ровесниками [15, с. 6170].

Залучення студентів до занять волейболом сприяє підвищенню їхньої аеробної витривалості, координації, швидкості реакції та розвитку тактичного мислення. Дослідження, проведене серед студентів українських університетів у 2020 р., показало, що систематичні заняття волейболом знижують ризик порушень постави на 40%, а серцево-судинні показники покращуються на 15% вже після 4–6 місяців тренувань [6, с. 53].

Рухова активність студентів є важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я, підвищення їхньої працездатності та ефективності навчального процесу. Волейбол як вид спорту активно використовується у фізичному вихованні студентів завдяки своїй доступності, універсальності та позитивному впливу на фізичний стан молоді. Останні наукові дослідження психологів, педагогів, теоретиків з фізичного виховання і спорту підтверджують зростаючу роль цього виду спорту у підвищенні рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти.

На думку А. Мельник (2022), варто звернути увагу на потенціал застосування методики колового тренування позитивно впливає на розвиток швидко-силових здібностей волейболістів. Цей підхід включає чергування різних вправ, спрямованих на

розвиток сили, швидкості та координації, що забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей спортсменів [8, с.126-128].

Запропоновано використовувати комплекси вправ за протоколом Табата для розвитку швидкісно-силових здібностей волейболістів у їхній тренувальній діяльності. Протокол Табата – це принцип побудови інтервального тренування. Він складається із серій коротких 30-секундних інтервалів: 20 секунд максимального навантаження та 10 секунд відпочинку [9, с.118-122].

Особливу увагу розвитку координаційних здібностей у волейболі приділяють у власній публікації С. Марченко, А. Диханова (2019), саме вони проаналізували як рухові якості відіграють важливу роль у виконанні технічних елементів [7, С. 37-43].

Низка досліджень авторського колективу на чолі з Н.Груцьяк зацентрували потенційні можливості волейболу як ефективного засобу підвищення рухової активності студентів не спортивного профілю [2, с. 93-97].

Цікавим рішенням її оптимізації стала пропозиція реалізації робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол» у ЗВО неспортивного профілю. Адже відносна простота правил, різноманітність ігрових ситуацій, адекватні можливості забезпечення локаціями для гри спонукала саме до вибору цієї спортивної гри. Автори запропонували структуру та зміст програми, надали методичні та практичні рекомендації.

На їх думку, важливим організаційним моментом при впровадженні волейболу в спортивно орієнтоване фізичне виховання у ЗВО є продумане планування педагогічного процесу. Головними завданнями, які вирішуються у вищих при спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентської молоді на заняттях з волейболу є забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів волейболу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Оздоровча спрямованість практичних занять є важливим завданням при проведенні освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО, яка багато в чому визначається правильно організованою руховою активністю здобувачів вищої освіти. Підвищення оздоровчого потенціалу здобувачів освіти відбувається завдяки використанню на заняттях вправ з різних видів спорту, як однієї з форм вдосконалення фізичного виховання та підвищення рівня здоров'я. Волейбол є одним із видів спорту, який забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей. У цій спортивній грі поєднуються різні види рухової активності і належні паузи відпочинку, що дозволяє ефективно впливати на показники здоров'я молодих людей [3, с. 71-75].

Дослідник особливостей використання волейболу в групах спортивного вдосконалення С. Абрамов (2021), наголосив на необхідності удосконалення системи спортивної підготовки студенток-волейболісток у зв'язку зі змінами у державно-управлінських, структурних, матеріально-технічних, економічних умовах роботи, необхідністю виховання в молоді здорового способу життя, одним з найголовніших чинників якого має бути повсякденне заняття фізичними вправами [1, с. 7-9].

В. Хоміцька (2022) охарактеризувала вплив систематичних занять волейболом, які сприяють формуванню здорового способу життя, мають різнобічний вплив на організм тих, що займаються та сприяють розвитку основних фізичних якостей - швидкості, спритності, витривалості, координації та сили студентів ЗВО [14, с. 112-115].

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Беляєв Н.А., Видрин В. М., Виера Б. Л., Козак Є.П., Морван Д. (2010) вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції. Проте варто зазначити, що в проаналізованих літературних джерелах недостатньо висвітлені

шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу з волейболу у ВНЗ України і потребують більш ефективного вирішення даної проблеми.

Козловська О.В. (2020) у своєму дослідженні «Фізична активність студентів як фактор формування здорового способу життя» розглядає значення волейболу у підтримці оптимального рівня фізичної активності серед студентів. Автор зазначає, що залучення до занять волейболом сприяє розвитку координаційних здібностей, витривалості та покращенню емоційного стану студентів [6].

García-González et al. (2020) наголосили на важливості командних видів спорту, таких як волейбол, у підвищенні соціальної активності студентів, формуванні навичок командної взаємодії та розвитку лідерських якостей [15].

Зеніна І.В., Гаврилова Н.М., Кузьменко Н.В. (2021) у статті «Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання» аналізують вплив пандемії COVID-19 на фізичну активність студентів та можливості використання волейболу в онлайн-форматі. Дослідники відзначають зниження рівня фізичної активності серед студентів та наголошують на необхідності розробки адаптованих програм із застосуванням цифрових технологій [4, с. 19-22].

На думку фахівців, роль і місце фізичного виховання студентів в системі їх професійної підготовки в умовах сьогодення майже втрачені. Втрата статусу фізичного виховання як навчальної дисципліни, скорочення аудиторних годин сприяють зниженню якості підготовки фахівців у набутті фізичної культури особистості. Дистанційна освіта має право на існування поряд з денною освітою та бути її логічним поєднанням і доповненням. Вона має значний потенціал у безперервності та регулярності самостійної роботи студентів; підвищує ефективність контролю за цим видом роботи з боку викладача; сприяє саморозвитку та самовдосконаленню педагогічних навичок; покращує якість теоретичних і методичних знань; надає студентам право вибору виду фізичної культури та спортивної діяльності та вільний вибір часу для занять; забезпечує рівні права для залучення студентів з різним ступенем проблем у стані здоров'я.

Однак існують певні настанови, на яких вона повинна ґрунтуватися – якість цього виду освіти залежить від самоорганізації студента та бажання викладача підвищити свою професійну підготовку [там само].

Попрошаєв О.В., Білик О.А. (2021) у дослідженні «Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи» аналізують роль волейболу у навчальних програмах фізичного виховання, відзначаючи його позитивний вплив на мотивацію студентів до занять спортом та необхідність інтеграції сучасних методик тренувань [11, с. 111-116.].

Крім того, автори вважають, що одним із реальних шляхів організації необхідної рухової активності студентської молоді є збереження науково-методичного та кадрового потенціалу кафедр фізичного виховання й, відповідно, визначення обов'язковою освітньою компонентою для усіх учасників процесу предмет «Фізичне виховання» [там само].

Автори наголошують на впровадженні актуальної форми організації навчального процесу з фізичного виховання – традиційно-секційній, що дозволить вибрати спортивно-оздоровче навчальне відділення, день тижня та часу його відвідування [там само].

Незважаючи на значну кількість досліджень, залишається ряд невирішених питань, які потребують подальшого аналізу. Так, недостатньо вивчено вплив волейболу на когнітивні функції студентів та їхню академічну успішність, відсутні комплексні дослідження, що аналізують ефективність поєднання традиційних та цифрових методів викладання волейболу в умовах змішаного навчання.

Нажаль, не розроблено універсальних методик залучення студентів до активних занять волейболом з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, рівня підготовки та мотивації. Потребує подальшого дослідження питання гендерних відмінностей у сприйнятті та мотивації до занять волейболом серед студентів.

Отже, дана стаття присвячується розгляду означених проблем, пропонуючи комплексний підхід до використання волейболу як ефективного засобу підвищення рухової активності студентів у закладах вищої освіти. Подальші дослідження можуть сприяти розробці більш адаптивних методик фізичного виховання, що враховують сучасні освітні реалії та потреби студентської молоді.

Метою дослідження є аналіз ролі волейболу як сучасного формату підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти та визначення його впливу на фізичне та психічне здоров'я молоді.

Завдання дослідження:

1. Дослідити рівень рухової активності студентів на основі сучасних статистичних даних.
2. Визначити фізіологічні та психологічні переваги занять волейболом для студентської молоді.
3. Оцінити ефективність включення волейболу до освітніх програм фізичного виховання у ЗВО.
4. Розробити методичні рекомендації для оптимізації тренувального процесу з волейболу серед студентів.
5. Таким чином, дослідження є актуальним у контексті глобальних та національних тенденцій щодо підвищення рухової активності молоді та спрямоване на формування стійкої мотивації студентів до активного способу життя.

Результати

В умовах зниження рухової активності, спричиненого урбанізацією, цифровими технологіями та загальним малорухливим способом життя молоді, особливо важливим є пошук ефективних методичних підходів для залучення студентської молоді до регулярних занять спортом. Ігрова діяльність супроводжує людину майже все його життя [10]. Рухова активність, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертає увагу до спортивних ігор студентської молоді [13].

У процесі навчально-тренувальних занять під впливом фізичних вправ у волейболіста виховуються відповідне вміння і навички. Багаторазове повторення вправ покращує загальний фізичний стан організму та діяльність усіх органів і систем. Під час навчально-тренувального процесу вирішуються наступні завдання: зміцнення здоров'я, розвиток фізичної підготовки, удосконалення життєва важливих рухових умінь та навичок, а правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентської молоді, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі й віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя [5].

Контроль різних аспектів підготовленості спортсменів відіграє важливу роль у системі спортивного тренування. Однак на цьому етапі, відповідно до вимог щодо фізичної підготовленості [12, с. 74-76], він має бути спрямований на забезпечення гармонійного та всебічного розвитку.

Навчання і вдосконалення техніки гри в волейбол має на меті розвиток, навчання та удосконалення фізичної, тактичної та морально-вольової підготовки студентської молоді. Основна мета цього процесу - засвоєння та вдосконалення технічних навичок, що включає опанування широкого спектра прийомів і дій, а також умінь застосовувати їх у змагальних умовах. Досягненню цієї мети сприяє використання спеціальних вправ,

багаторазове повторення технічних елементів та поступове ускладнення умов, максимально наближених до реальних ігрових ситуацій.

Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до рухових якостей та функціональних можливостей студентів. Гра, що продовжується 1,5-2 год., насичена різними прийомами, раптовими та швидкими пересуваннями, стрибками, падіннями й іншими діями. У зв'язку з цим студент повинен мати гарну реакцію, спостережливість, швидкість пересування на невеликих відрізках, велику швидкість скорочення м'язів, стрибучість та інші якості в певних сполученнях [5, с. 77]. Основними засобами навчального тренування є фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи – основні та допоміжні [4]. Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру у волейбол. У цих вправах технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як у грі. Вправи з техніки вдосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою студента партнера. Деякі вправи спрямовані на вдосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні вміння. Вправи з тактики дозволяють навчити студентів індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі. У навчальній двобічній грі у волейболі удосконалюються рухові якості, рухові навички технічних прийомів гри і тактичні вміння [14, с. 112-115]. Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки студентів. Допоміжні вправи поділяють на загально-розвиваючі та спеціальні. Загально-розвиваючі вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки студентів. При виконанні загально-розвиваючих вправ застосовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор. Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками. Вони поділяються на підготовчі, завданням яких є розвиток спеціальних рухових якостей, і підвідні, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів гри.

До групи підвідних вправ входять імітаційні вправи (виконання технічних прийомів без м'яча) [11, с. 111-116].

Таким чином загально-розвиваючі та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь. У цілому всі ці вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної та тактичної підготовки у волейболі.

Наведемо орієнтовний комплекс вправ з елементами волейболу для студентів, спрямований на розвиток фізичних якостей, технічних навичок і командної взаємодії, що використовується нами.

В підготовчій частині це можуть бути:

- біг по колу з імітацією прийому, передачі та нападу;
- біг з високим підніманням колін та рухами руками, імітуючи подачу;
- випаді вперед із імітацією прийому м'яча знизу;
- стрибки на місці з імітацією блокування;
- спеціальні вправи;
- відбивання м'яча об стіну з різних позицій;
- передачі м'яча в русі (парами).

Вправи для розвитку координації: перестрибування через лінії, ходьба, біг із зміною напрямку руху.

В основній частині – вправи на техніку передачі м'яча; робота в парах: передача двома руками зверху, знизу. Передбачено також виконання цих вправ через сітку.

Передача на точність (удари в ціль на стіні або через обруч).

Вправи на вивчення та закріплення прийому м'яча - прийом м'яча з різних позицій (з місця, в русі).

Вправи для розвитку реакції, наприклад, несподівана подача м'яча партнером.

Прийом м'яча після відскоку від стіни з подальшою передачею партнеру.

Вправи вивчення та закріплення подачі:

- виконання подачі з різних точок майданчика;
- подачі з відпрацюванням точності (в ціль, у визначену зону);
- подачі з чергуванням обертання м'яча.

Вправи на блокування і напад: стрибки з імітацією блокування біля сітки, удари по м'ячу в стіну після передачі партнера, виконання нападу з короткого розбігу тощо.

Основні положення тренувального процесу для студентської молоді необхідно виконувати в послідовності:

- обов'язковий поділ технічного елемента на компоненти;
- обов'язкове навчання підвидних вправ та імітаційних вправ перед початком вивчення конкретного технічного прийому;
- вивчення прийомів, в основному із використанням цілісного методу навчання із обов'язковим багато кількісними повторюваннями технічних прийомів в ігрових ситуаціях;
- використання додаткового обладнання та спеціальної розмітки;
- проведення навчально тренувальних ігор з визначеними завданнями елементів волейболу.

Ігрова діяльність у волейболі характеризується багатством змісту та розмаїтістю дій студентів. Комплексний і різнобічний характер вправ у волейболі вимагає високої фізичної підготовленості студентів, а конкретно – розвитку таких рухових якостей, як загальної та спеціальної витривалості, сили, швидкості, координації. Для ефективного керування їх розвитком важливий комплексний динамічний контроль на різних етапах підготовки студентів.

Не слід забувати й про емоційну сторону навчального процесу. Тут головну роль відіграють та ж розмаїтість і новизна вправ. Доцільність використання тієї чи іншої вправи або групи подібних вправ диктується положеннями, що прийняті в спортивних іграх при оволодінні руховими діями. Відповідно до цих положень вивчення прийомів техніки й тактичних дій та їхнє вдосконалення здійснюються в такій послідовності:

- ознайомлення з досліджуваним прийомом, дією;
- вивчення в спрощених умовах;
- вивчення в ускладнених умовах;
- закріплення в умовах, близьких до ігрових, і в грі.

Така послідовність вивчення й закріплення практичного матеріалу характерна для будь-якого контингенту волейболістів, незалежно від рівня підготовленості.

Для досягнення поставленої мети при підготовці волейболістів при побудові алгоритму навчально-тренувального процесу слід враховувати наступне:

- 1) рівень фізичних якостей і морфофункціональних показників, які багато в чому обумовлюють ефективність рухових дій;
- 2) реалізація фізичних здібностей через техніку конкретних прийомів гри;
- 3) реалізація технічних прийомів через тактичні дії

Висновки

Вирішення завдань зміцнення здоров'я у закладах вищої освіти є ключовим не лише з точки зору реалізації державної програми фізичного виховання, а й як фундамент формування здорового способу життя майбутніх спеціалістів. Системне виховання фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями та навичками використання засобів фізичної культури і спорту для оздоровлення, сприяє підвищенню розумової та фізичної працездатності студентів, допомагає їм успішно адаптуватися до нових умов життя та навчання у закладах вищої освіти.

Розвиток фізичних якостей студентів через волейбол має значний потенціал, адже ця гра сприяє покращенню координації, швидкості реакції, витривалості та спритності. Послідовне виконання основних положень тренувального процесу дозволяє студентській молоді не лише покращувати рівень фізичної підготовки, а й опановувати ефективні тактичні рішення. Тактичні вправи формують індивідуальні та командні дії, необхідні для успішного ведення гри, а навчальна двобічна гра у волейболі сприяє розвитку рухових навичок, удосконаленню технічних прийомів та зміцненню фізичної форми студентів.

Перспективними напрямками подальших наукових досліджень нами названі наступні аспекти:

- формування студентських волейбольних команд – вивчення факторів, що впливають на розвиток командної взаємодії, мотивації студентів до участі у спортивному житті та створення умов для ефективного функціонування волейбольних секцій у вишах;
- розвиток студентського спорту в умовах воєнного стану – аналіз викликів та пошук ефективних методів організації фізичного виховання в умовах нестабільної соціально-економічної ситуації, обмеженого доступу до спортивних залів та психологічного навантаження на студентів.

Крім того, це цифрові технології у навчально-тренувальному процесі – можливості впровадження сучасних програм і мобільних додатків для моніторингу фізичної активності, дистанційного навчання тактики та техніки волейболу, персоналізації тренувальних програм для студентів. В умовах війни важливим стає вплив фізичної активності, зокрема волейболу на психоемоційний стан студентів, це можуть бути дослідження можливостей гри як засобу зниження рівня стресу, покращення соціальної взаємодії та підвищення рівня самоконтролю у студентів. Сучасний світ також пропонує певні вимоги, а отже вагомою стає розробка адаптивних програм фізичної підготовки, а саме впровадження різноманітних методик для студентів різних рівнів підготовленості, зокрема для осіб із обмеженими можливостями, та впровадження інклюзивних підходів у систему фізичного виховання.

Таким чином, дослідження ролі волейболу у фізичному вихованні студентів має значний потенціал для розвитку, як у традиційному форматі, так і через інноваційні підходи, що відповідають сучасним викликам та потребам студентської молоді.

Список використаних джерел

1. Абрамов, С. А., & Томашевський, Д. В. (2021). Особливості використання засобів волейболу в групах спортивного вдосконалення студенток закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 4(134), 7-9. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34548>
2. Груцяк, Н. Б., Галазюк, В., & Колій, С. М. (2025). Структура робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол» у ЗВО неспортивного профілю. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної ХХ наукової конференції, 93-97.
3. Груцяк, Н. Б., Колій, С. М., & Коник, Г. О. (2025). Волейбол у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної ХХ наукової конференції, 71-75.
4. Зеніна, І. В., Гаврилова, Н. М., & Кузьменко, Н. В. (2021). Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 6(137), 19-22.
5. Козак, Є. П., & Дробний, П. Д. (2004). Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки. Абетка. 97 с.

6. Козловська О.В. (2020). Фізична активність студентів як фактор формування здорового способу життя. Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 4(125), 56-63.
7. Марченко, С. І., & Диханова, А. І. (2019). Особливості впливу занять волейболом за профільною програмою на координаційну підготовленість дівчат 15 років. file:///C:/Users/%D0%90/Downloads/250-%D0%A0%D1%9E%D0%A0%C2%B5%D0%A0%D1%94%D0%A1%D0%83%D0%A1%E2%80%9A%20%D0%A1%D0%83%D0%A1%E2%80%9A%D0%A0%C2%B0%D0%A1%E2%80%9A%D0%A1%E2%80%9A%D0%A1%E2%80%93-297-1-10-20190210.pdf
8. Мельник, А. Ю. (2025). Розвиток стрибучості волейболістів 13-14 років методом колового тренування. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокорств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної XX наукової конференції, 126-128.
9. Мельник, А. Ю., & Стрельникова, Є. Я. (2022). Розвиток швидкісно-силових здібностей волейболістів за рахунок комплексу вправ за протоколом Табата. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 85, 118-122.
10. Петренко, Ю. М., Петренко, Ю. І., Дудник, Ю. М., & Чернишов, В. О. (2017). Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту, 1, 78-81.
11. Попрошаєв, О. В., & Білик, О. А. (2021). Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 5к(134), 111-116.
12. Попрошаєв, О. В., Зінченко, С. Г., Каратаєв, Д. О., & Фішев, С. О. (2010). Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць (С. С. Єрмаков, ред.), 74-76.
13. Президент України. (2004). Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України: Указ Президента України від 28.09.2004 № 1148. Офіційний вісник України, 39, стаття 2584.
14. Хоміцька, В. М., Гарнусова, В. В., & Гулігас, А. Г. (2022). Педагогічний підхід до навчання волейболу студентів ЗВО на заняттях з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 5(150), 112-115.
15. García-González, L., Abós, Á., Diloy-Peña, S., Gil-Arias, A., & Sevil-Serrano, J. (2020). Can a Hybrid Sport Education/Teaching Games for Understanding Volleyball Unit Be More Effective in Less Motivated Students? An Examination into a Set of Motivation-Related Variables. Sustainability, 12(15), 6170. <https://doi.org/10.3390/su12156170>