

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. І. БОБЕРСЬКОГО
Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

Ковцун В. І.

**ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ
ІСТОРІЯ ГРИ В ГАНДБОЛ. ПРАВИЛА ГРИ**

Лекція з навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНИХ ІГОР (волейбол)»

для студентів II курсу факультету післядипломної та заочної освіти

спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри
спортивних та рекреаційних ігор
«_____» _____ 201_ р. протокол №_
Зав.каф _____ Ковцун В.І.

ПЛАН

1. Зародження та розвиток волейболу в світі, в Україні, на Львівщині.
2. Зародження і перспективи розвитку пляжного волейболу і парково-волейболу
3. Етапи розвитку волейболу.
4. Розвиток волейболу як олімпійського виду спорту.

Історія волейболу



В 1995 році, спортивна громадськість святкувала 100-річчя з дня народження волейболу. Офіційною датою народження цієї гри вважається 1895 рік. Американський викладач фізкультури з Геліокського коледжу (штат Массачусетс) Уільям Дж. Морган оголосив про винахід гри волейбол. Правила опубліковані в 1897 році склалися з десяти пунктів:

1. Розмітка майданчика.
2. Обладнання для гри.
3. Величина майданчика 25x50 футів (7,6x15,1 м).
4. Розмір сітки 2x27 футів (0,61x8,2 м). Висота сітки 6,5 футів (198 см).
5. М'яч - гумова камера в шкіряному або полотняному футлярі, окружність м'яча 25-27 дюймів (63,5-68,5 см), вага 340 г.
6. Подача. Гравець, що виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії і бити м'яч відкритою долонею. Якщо допущена помилка при першій подачі, то подача повторюється.
7. Рахунок. Кожна не прийнята гравцем подача дає одне очко. Очки зараховуються тільки при власній подачі. Якщо після подачі м'яч на стороні подаючих і вони припускаються помилки, то подаючий гравець замінюється.
8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі!) потрапляє в сітку, - це помилка.
9. Якщо м'яч потрапляє на лінію, - це вважається помилкою.
10. Кількість гравців не обмежена.

Вільям Дж. Морган назвав гру МІНТОНЕТ. Ось рядки, присвячені цій події: Трохи ближче до початку століття якийсь вчитель гімнастики сітку для лаун-

тенісу вивісив на пустир, і учасники дивної гри, які стихійно з'явилися стали руками підкидати над сіткою бичачий міхур. (М. Мартинкін).

Відкриття волейболу в кінці дев'ятнадцятого століття відбулося швидше за все не вперше, і вірогідно, до нього застосовано відомий вислів про те, що нове - це добре забуте старе. Є відомості, що в подібні ігри люди грали сотні і тисячі років тому, причому в самих різних районах земної кулі - в Європі, в Центральній і Південній Америці.

Збереглися хроніки давньоримських літописців, датовані III ст. до н. е., в яких описується гра, що нагадує волейбол: по невідомо з чого зробленому м'ячу гравці били кулаками. Крім того, відома стародавня гра під назвою фаустбол, в яку грали ще в 1500 році. Суть гри зводилася до того, що по 3-6 гравців з кожної команди прагнули перебити м'яч через невисоку стінку на майданчик суперника. З часом фаустбол отримав популярність в Європі і видозмінився. Кам'яну стінку замінили шнуром, натягнутим між деревами, розміри майданчика скоротили і суворо обмежили кількісний склад гравців - по 5 чоловік в кожній команді. М'яч можна було перебивати на сторону суперника кулаками або передпліччям і кожній команді відводилося по 3 торкання м'яча. Величезний майданчик і малий кількісний склад учасників гри привели до появи нового пункту правил, по якому м'яч міг один раз впасти на сторону суперника і його дозволялося повернути лише одним торканням. Гра складалася з двох таймів по 15 хвилин.

Давно відомо, що навколо популярних осіб, подій і винаходів завжди ходить безліч вигадок, легенд і історій. Не став виключенням і волейбол. Разом з офіційною версією винаходу цієї гри, існують й інші. За однією версією, американські пожежники, щоб зайняти себе, натягнули мотузку між двома стовпами і почали перекидати через неї гумову камеру. Інші джерела стверджують, що В.Дж. Морган придумав цю гру для розваги американських бізнесменів середнього віку, яким вельми популярний баскетбол був не під силу. Проте офіційно роком народження волейболу прийнято вважати 1895, а його першовідкривачем В. Дж. Моргана.

Вже через рік після свого виникнення, в 1896 р., гра "мінтонет" була представлена громадськості на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) в Спрінгфілді (штат Массачусетс, США). Ця асоціація згодом з'явилася активним ініціатором розповсюдження волейболу. Оскільки основна ідея гри полягала в тому, щоб бити руками по м'ячу, примушуючи його перелітати через сітку, професор Альфред Хальстед запропонував перейменувати "мінтонет" у "волейбол", що в перекладі означає м'яч, що літає. В 1897 р. фахівцями був даний короткий звіт про волейбол і правила гри, який був включений в офіційний довідник атлетичної ліги Асоціації молодих християн.

В 1900 р. волейбол вийшов за межі США і почав швидко розповсюджуватися в інших країнах світу, набуваючи все більшої популярності. Спочатку в Канаду, а потім в Індію, через яку гра проникає в

країни Азії. Початок 1900 року відзначився переможною ходою волейболу: в 1905 р. він з'явився на Кубі, в 1906 р. в Китаї, 1908 р. в Японії. До 1909 р. відносяться перші репортажі в ЗМІ про волейбол в Пуерто-Рико, в 1910 р. у волейбол вже грали в Перу і на Філіппінах, в 1912 р. він з'явився в Уругваї, в 1914 р. ця гра прийшла до Англії, завдяки Асоціації молодих християн, а в 1917 р. - до Мексики і до Франції; через рік у волейбол грали в Італії, в 1919 р. - в Чехословаччині, в 1923 р. волейбол з'являється в африканських країнах: Єгипті, Тунісі, Марокко, в 1924 р. в Іспанії і Югославії, а через рік в Голландії.

В 1900 році американською фірмою "Spalding" були виготовлені перші волейбольні м'ячі. В даний час лідерство у виробництві м'ячів для офіційних змагань з волейболу міцно утримує японська корпорація "Mikasa" англійські фірми "Molten" "Wilson". В тому ж 1900 р. були прийняті перші офіційні правила гри. Через 12 років правила були переглянуті.

Офіційні змагання з волейболу із певним регламентом і порядком проведення відбулися на початку 20-х рр. В ці роки починають проводитися неофіційні міжнародні турніри. Так, в 1913 р. були проведені перші Паназіатські ігри з участю 16 чоловічих команд, в числі яких були команди Китаю і Філіппін. В 1913 р. волейбол був включений в програму Далекосхідних ігор в Манілі, а незадовго до початку першої світової війни американські військові підрозділи, що використовували волейбол як гру для відпочинку, вперше продемонстрували її в Європі. Це дало могутній поштовх розвитку гри в багатьох країнах. В 1921 р. були проведені Далекосхідні Азіатські ігри і перший національний чемпіонат Японії серед чоловіків. Дещо пізніше, у 1922 р., був проведений перший офіційний чемпіонат з волейболу під керівництвом Асоціації молодих християн в США і Канаді. В цьому ж році пройшов перший національний чемпіонат серед чоловіків в Чехословаччині. В 1929 р. Національний Олімпійський комітет Центральної Америки включає чоловічий волейбол в Олімпійські регіональні ігри на Кубі. В цьому ж році проводяться перші національні чемпіонати в США і Польщі. Також були проведені перші міжнародні змагання в Європі: в Англії відбувся турнір з участю команд Польщі, США і Франції.

З часом волейбол набув міжнародного визнання, і вже в 1922 р. у США виступили з пропозицією включити цю гру в програму Олімпійських ігор.

Далі волейбол розвивається за таким сценарієм. В 1932 р. жіночий волейбол включений в Олімпійські регіональні ігри в Сальвадорі. В США публікується перший підручник з волейболу. Починаються перші чемпіонати в СРСР. Нова тактика створюється за допомогою синтезу Далекосхідного захисту і Європейської атаки.

Проте до початку 30-х рр. волейбол був в основному грою для відпочинку. До середини 30-х рр. проводиться декілька міжнародних турнірів і національні чемпіонати в багатьох країнах Східної Європи, де клас гри досягав високого рівня. Поступово волейбол стає високотехнічною грою

змагального характеру, багатою на тактичні та фізичні прийоми. В багатьох країнах світу з'являються національні волейбольні асоціації, зацікавлені в утворенні єдиного централізованого органу управління – міжнародної волейбольної організації, яка могла б узяти в свої руки проведення змагань.

В 1936 р. на конгресі міжнародної федерації з гандболу, що проводився в Стокгольмі, делегація Польщі виступила з ініціативою організувати технічний комітет із волейболу як частина федерації по гандболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях; м'яча можна було торкатися всім тілом вище поясу; після торкання м'яча на блоці гравцю було заборонено повторне торкання підряд; висота сітки для жінок - 224 см; зона подачі була суворо обмежена.

Подальша діяльність з створення міжнародної федерації з волейболу продовжилася в 1936 р. на Олімпійських іграх в Берліні, проте незабаром почалася друга світова війна, що значно ускладнила роботу в цьому напрямку, але не перервала її. Вже у військові роки волейбол був включений в програму армії США як гра для відпочинку і підтримки форми.

Після закінчення військових дій з 1944 до 1946 рр. проводяться перші чемпіонати з волейболу в Бразилії. В Чехословаччині і Франції проходять перші післявоєнні міжнародні змагання. В Празі проходить зустріч представників Чехословаччини, Франції і Польщі, на якій все настирніше звучать пропозиції заснувати незалежну міжнародну волейбольну організацію. Пізніше міжнародна громадськість поклала на представників цих країн відповідальність за організацію спеціального комітету.

З 18 до 20 квітня 1947 р. в Парижі проводиться перший конгрес з волейболу за участі 14 країн (Бельгія, Бразилія, Угорщина, Голландія, Єгипет, Італія, Польща, Португалія, Румунія, США, Уругвай, Франція, Чехословаччина і Югославія), на якому була утворена міжнародна федерація волейболу - Federation Internationale de Volleyball (FIVB - ФІВБ), що підняла міжнародний авторитет волейболу. Першим її президентом був обраний Поль Лібо з Франції. Країнами-засновниками були Бельгія, Бразилія, Італія, Ліван, Польща, Туреччина, Франція, Чехословаччина. Пізніше для керівництва волейболом в різних районах світу, а також для представництва ФІВБ на місцях були створені зональні конфедерації: Азіатська (1960), Європейська (1963), Африки і Малагасійської Республіки (1965), Північної, Центральної Америки і Карибського моря (1966).

Метою ФІВБ є: об'єднання національних федерацій, що керують волейболом в своїх країнах; створення національних організацій; сприяння розвитку волейболу в світі; зміцнення дружніх зв'язків між спортсменами і офіційними особами різних країн; проведення офіційних змагань і першостей у дусі солідарності і взаємної допомоги; вдосконалення гри у волейбол та ін.

Статут ФІВБ забороняє всяку дискримінацію відносно окремих осіб і країн, а також дискусії і демонстрації політичного, релігійного або расового характеру. Всі приєднані федерації мають рівні права і обов'язки. Від кожної країни може бути прийнята тільки одна національна федерація.

Технічними органами ФІВБ є постійні комісії, які обираються на 4 роки: організаційно-спортивна, арбітражна, з правил гри.

В перші роки свого існування ФІВБ встановила загальні правила гри шляхом комбінування правил, що діяли в США і Європі. В цей час починається нова ера силового волейболу. Із створенням ФІВБ регулярно проводиться офіційна першість світу і континентів. В 1948 р. відбувся перший Європейський чемпіонат серед чоловіків в Римі, в якому брало участь 6 команд. Чехословаччина виграла перший міжнародний титул.

Багато національних федерацій робили все можливе, щоб досягти рівня світових лідерів. Вони удосконалювалися, використовуючи оригінальні методики тренерів, що працюють з провідними командами зарубіжних країн. Комісія тренерів ФІВБ проводила міжнародні курси і симпозіуми для підвищення кваліфікації тренерів. Таким чином рівень команд високого класу збільшувалася у всіх географічних зонах. У зв'язку з участю великої кількості команд міжнародні змагання стали насиченішими. Команди-суперниці взаємно збагатили одна одну новими техніко-тактичними елементами гри.

Величезну роль в розвитку популярності волейболу у всьому світі зіграв турнір Доброї Волі американських команд в Європі.

В 1949 р. в Празі відбувся перший чемпіонат Європи серед жінок, при організації якого був використаний досвід проведення чоловічого розиграння. Перемогу отримала жіноча збірна СРСР. Там же проводиться перший чемпіонат світу серед чоловіків, в якому також перемогла чоловіча збірна СРСР. Після чемпіонатів в Празі відбувся другий Конгрес ФІВБ, на якому були прийняті нові міжнародні правила гри і оголошено, що членами ФІВБ стала 21 національна федерація.

До кінця 50-х рр. популярність гри у всьому світі стає очевидною і ФІВБ веде переговори з Міжнародним Олімпійським Комітетом з питання включення волейболу в Олімпійську програму.

В 1952 р. в Москві на стадіоні "Динамо" проводиться чемпіонат світу, перший для жінок і другий для чоловіків, в якому беруть участь 11 національних команд. Після закінчення чемпіонату було відзначено, що рівень гри помітно підвищився. Країна-господар виграє обидва титули.

В 1955 р. волейбол вперше з'являється в програмі Панамериканських ігор в Мехіко. Золоті медалі у жінок виграє збірна Мексики, а у чоловіків - збірна США.

ФІВБ продовжує кампанію з включення волейболу в Олімпійські ігри. І в 1957 р. з нагоди 53-ї сесії МОК, що відбулася в Софії, проводиться

показовий міжнародний турнір, покликаний продемонструвати переваги волейболу як видовищного виду спорту. Після його закінчення чоловічий волейбол був включений в програму Олімпійських ігор. Дещо пізніше, в 1962р. МОК приймає волейбол як Олімпійський вид спорту серед жіночих команд.

В цей час в багатьох країнах широко проводилися національні чемпіонати. Реакцією на це з боку ФІВБ була організація в 1963 р. першого розіграшу Кубка Європейських чемпіонів для клубних команд, а в 1965 р. в Польщі проводиться перший Кубок Світу для збірних чоловічих команд. Разом з цим, організовуються нові міжнародні змагання. В 1973 р. в Уругваї проходить перший Кубок Світу для національних жіночих збірних. В 1975 р. - перший чемпіонат Азії в Австралії і перший чемпіонат Африки серед жінок в Дакарі. В 1977 р. в Бразилії проводиться перший чемпіонат світу серед молоді, чемпіонами якого стають хлопці з СРСР і дівчата з Кореї.

В 1964 р. в Токіо відбувся перший Олімпійський турнір з волейболу за участі 10 чоловічих і 6 жіночих команд. Це було величезним досягненням волейболу. Радянська чоловіча і японська жіноча команди завоювали перші Олімпійські золоті медалі.

В кінці 60-х - початку 70-х рр. у зв'язку з розповсюдженням волейболу у всьому світі виникає необхідність узагальнення накопиченого досвіду змагань і тренерської роботи. Перший науковий симпозіум проходить в Празі, а через рік в Мехіко - перший Конгрес Центральної Америки з волейболу, безпосередньою передумовою якого послужив перший зональний чемпіонат. В цей же час утворюється тренерська комісія ФІВБ і проводяться перші курси підвищення кваліфікації для тренерів ФІВБ (Японія), на які з'їхалися 49 учасників зі всіх континентів. Провідні тренери ділилися тут своїм досвідом.

В 1970 р. в доповіді керівництва на конгресі ФІВБ, що проходив в Софії, наголошується, що в міжнародну волейбольну організацію входить 108 національних федерацій і всі континенти залучені до волейболу. Волейбол розвивається, удосконалюється і видозмінюється. З середини 60-х рр. міні-волейбол стає популярним в багатьох країнах світу. Реакцією на це ФІВБ стала організація комісії з міні-волейболу і проведення в 1975 р. першого симпозіуму з міні-волейболу в Швеції, а в 1978 р. в Бахреїні перших міжнародних курсів для тренерів з міні-волейболу.

У зв'язку з проведенням Олімпійських ігор-80 у Москві проходить конгрес ФІВБ, на якому учасників інформують про те, що до складу ФІВБ включено 135 національних федерацій. Проводяться чергові тренерські курси ФІВБ, в яких бере участь 1500 тренерів з 115 країн.

Пізніше конгрес ФІВБ, який відбувся в 1984 р., ухвалює важливе рішення за програмою, структурою і управлінням міжнародною організацією. Доктор Рубен Акоста стає новим президентом ФІВБ, змінивши після 37 літнього терміну керівництва Поля Лібо, який був призначений

почесним президентом. Мексиканець Р. Акоста один з найяскравіших прихильників нового різновиду волейболу. За його ініціативою відбуваються кардинальні зміни в правилах гри, направлені на її популяризацію.

До середини 80-х рр. кількість членів ФІВБ збільшується до 156 національних федерацій. В 1984 р. проводяться ювілейні 100-ті тренерські курси.

Напередодні Олімпійських ігор 88 в Сеулі відбувся 21-й конгрес ФІВБ, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою тай-брейк. Рубен Акоста переобраний на новий термін президентства. Склад ФІВБ - 175 національних федерацій, а в 1999 р. - 211 федерацій. Організовані нові змагання: Кубок Світу серед молоді, турнір Гран-прі серед жінок, Кубок Світу серед клубних команд. На Олімпіаді вперше використовується статистика про команди і гравців з метою визначення кращого гравця у кожному аспекті гри.

В 1990 р. почав розіграватися міжнародний турнір Світова Ліга з участю найсильніших чоловічих збірних команд зі всього світу. Ці змагання були організовані з метою популяризації волейболу, награвання складів перед найбільшими офіційними міжнародними змаганнями і т.д. В 1993 р. пляжний волейбол, що розповсюдився практично на всіх континентах був визнаний МОК олімпійським видом спорту. В 90-ті рр. за ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри, направлені на підвищення видовищності змагань.

Пляжний волейбол – це спортивна гра двох команд, в яких грають по два гравці на піщаному ігровому майданчику розміром 16х8 м., що розділяється сіткою. М'яч утримується у грі шляхом нанесення ударів по ньому будь-якою частиною тіла.

У пляжному волейболі тільки одна команда, яка подає, може здобути очко. Коли команда, яка приймає м'яч, виграє розіграш, то вона здобуває право на подачі (також здобуває очко у вирішальній партії), а називається це – “перехід”.

Гравець, що подає, повинен мінятися кожного разу, коли трапляється “перехід”.

У пляжному волейболі існують два варіанти матчу:

Варіант “А” – тільки одна партія. Команда виграє партію та матч, здобувши 15 очок з перевагою в 2 очка мінімум. У випадку рівності 16:16 першою матч виграє та команда, яка здобуде 17-е очко з перевагою лише в одне очко.

Варіант “Б” – зустріч з трьох партій, до перемоги двічі однієї з команд у перших двох партіях, гра продовжується до 12 очок. Команда, яка набирає 12 очок, виграє партію. Команда виграє зустріч, якщо перемогла у двох партіях.

Вирішальна партія – це, коли після перших двох партій утворюється рівність 1:1 для перемоги у третій вирішальній партії команда повинна

здобути 12 очок з перевагою у два очка. У випадку рівності 11:11 гра продовжується до здобуття переваги у два очка однієї з команд. Не існує ліміту очок у цьому випадку. Вирішальна партія грається за системою “тай-брейк”, коли очко присуджується всякий раз, як тільки команда виграє розіграш м'яча.

Парковий волейбол – грається двома командами, по чотири гравці в кожній, на майданчику розміром 16x8 м для дорослих і 14x7 м для дітей, що розділений сіткою висотою 243 см для чоловіків, 224 см – для жінок і 230 см – для змішаних пар (мінімум дві жінки). Висота сітки для дітей встановлюється залежно від вікової категорії і суб-категорії. Існують різні версії гри для різних обставин з тим, щоб адаптувати гру до ігрових умов та характеристик гравців.

Як пропонує сама назва гри, парк-волей – це, в основному, гра на відкритому повітрі, але вона також проводиться в приміщенні при використанні існуючого в спортивному залі обладнання. Для молодших категорій може використовуватись спеціально адаптований м'яч – більш легкий та більшого розміру.

Встановлення майданчику базується на простій, легкій та мобільній системі, яка може бути розміщена на відкритому повітрі або в залі, якщо необхідно.

Хоча характеристики волейболу зберігаються, парк-волей має менше правил, та вони простіші для розуміння. Одне з основних правил – це “автосуддівство”. Найважливішими моментами є чесна гра та спортивна поведінка учасників.

Парк-волей грається за такою системою. як і класичний волейбол, де кожний розіграш закінчується очком. Коли м'яч знаходиться поза грою, дозволяється необмежена кількість замінів. Кількість партій вирішується організатором або учасниками (1, 2, 3 виграшні партії). У випадку нічиєї, грається вирішальна партія до 15 очок (виграш повинен бути з перевагою у 2 очки без обмежень). Команди міняються майданчиками під час партії, коли лідируюча команда набирає 13 очок, а також між партіями. У вирішальній партії команди міняються майданчиками, коли лідируюча команда набирає 8 очок. Для кожної команди у партії дозволяється одна перерва (30 сек.). Торкання сітки не наказується, якщо це не заважає грі.

Етапи розвитку гри у волейбол

1). 1895-1920 рр. – Становлення гри, правила стають єдині для всіх, неофіційне міжнародне визнання.

2). 1921-1947 рр. – Гра набуває чітко виражену спортивну спрямованість. Технічні прийоми, що пов'язані з перебиванням м'яча на сторону суперника носять агресивний нападаючий характер. Створюється єдина міжнародна федерація (ФІВБ).

3). 1948-1963 рр. – Волейбол швидко розповсюджується по всьому світі. регулярно проводяться чемпіонати континентів і світу.

4). 1964 і по сьогодні – Волейбол стає Олімпійським видом спорту, вдосконалюється техніка і тактика гри, вносяться суттєві зміни в правила гри. Волейболу притаманний комбінаційний стиль гри. Нині ФІВБ об'єднує 216 національних федерацій з усіх континентів нашої планети.

Рекомендована література:

Основна:

1. Демчишин А. П. Волейбол – гра для всіх / А. П. Демчишин. – Київ : Здоров'я, 1986. – 104 с.

2. Демчишин А. П. Підготовка юних волейболістів / А.П. Демчишин, Р.С. Мозола, Ю.М. Панишко. – Київ : Радянська школа, 1982. – 191 с.

3. Демчишин А. П. Підготовка волейболістів / А. П. Демчишин, Б. С. Пилипчук. – Київ : Здоров'я, 1979. – 104 с.

4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист : учеб. пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

5. Костюков В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор : курс лекцій / Костюков В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. – Вінниця : ВДПУ, 2004. – 117 с.

6. Поташник А. Судейство соревнований по волейболу / Поташник А., Гезенцевей В. – Москва : Физкультура и спорт, 1973.

7. Поташник А. Волейбол (судейство и организация соревнований) / А. Поташник. – Москва : Советский спорт, 1973.

8. Спортивные игры / под ред. Портных Ю. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1975.

9. Железняк Ю. Д. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 238 с.

Допоміжна:

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія (з основами вікової морфології) : навч. посіб. / Гриньків М. Я., Вовканич Л.С., Музика Ф. В. – Львів, 2015. – 304 с.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – Москва, 1978. – 224 с.

3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 269 с.

4. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.

5. Ковцун В. І. Волейбол: основи гри, методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вміннями гри волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2го року навчання / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин. – Львів : Фернеза, 2002. – 33 с.

6. Ковцун В. І. Волейбол : основи техніки і тактики гри в волейбол : метод. матеріал для лекцій з теорії та методики викладання волейболу / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин. – Львів : Фернеза, 2002. – 33 с.
7. Ковцун В. І. Оцінка ігрової діяльності юних волейболістів у процесі змагань / В. І. Ковцун // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : тези II Всеукр.наук.-практ. конф. – Львів : ЛДДФК, 1997. – С. 45 – 46.
8. Ковцун В. І. Влучність та спеціальна витривалість при подачі м'яча / В. І. Ковцун // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнарод. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 59.
9. Ковцун В. І. Експериментальне дослідження ефективності розвитку та контролю спеціальної витривалості у юних волейболістів в річному циклі тренування / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 17. – С. 17 – 19.
10. Ковцун В. І. Показники спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2000. – № 16. – С. 17– 19.
11. Ковцун В. І. Подача м'яча у стрибку в волейболі, методика контролю та критерій оцінки у юних волейболістів 13-18 років / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХПІ, 2001. – № 4. – С. 13 – 14.
12. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 48 с.
13. Клещев Ю. Н. Тактическая подготовка волейболистов / Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – 120 с.
14. Клещев Ю. Н. Юный волейболист / Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 231с.
15. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
16. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії ("Нормальна анатомія " та "Нормальна фізіологія") : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
17. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
18. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.

19. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
 20. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
 21. Музика Ф. В. Адренергічні та холінергічні механізми регуляції ефективності дихання секреторних клітин / Ф. В. Музика // Фізіологічний журнал. – 1994. – Т. 40, № 2. – С. 46–56.
 22. Музика Ф. В. Вплив короткотривалого фізичного навантаження на енергетичний обмін у мітохондріях м'язів / Ф. В. Музика, Є. О. Яремко // Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення : тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ін-ту за 1994 рік. – Львів, 1995. – С. 31–32.
 23. Роль швидкісно-силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10–14 років / Олександр Швай, Валерій Поляковський, Леонід Гнітецький, Євген Приступа // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – № 1. – С. 73 – 76.
 24. Фурманов М. П. Волейбол / М. П. Фурманов. – Киев : Радянська школа, 1993. – 196 с.
 25. Хапко В. Е. Волейбол – юным / В. Е. Хапко. – Киев : Здоровье, 1987. – 117 с.
 26. Хапко В. Е. Волейбол / Хапко В. Е., Белоус В. И. – Киев : Радянська школа, 1988. – 112 с.
 27. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / Хапко В. Е., Маслов В. Н. – Киев : Здоровье, 1990. – 124 с.
- Інформаційні ресурси інтернет:**
28. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
 29. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
 30. Волейбол : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 32 с. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/282>
 31. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. - (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>
 32. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).

33. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV)
[Режим доступу] (<http://www.cev.ua>)
34. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу]
www.fvu.in.ua/
35. <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>