



Кулик Н., Сергієнко В., Міщенко О. Організаційно-методичні основи планування річного макроциклу гравців з софтболю. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 2. С. 60-65. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-008>.

Kulik N., Serhienko V., Mishchenko O. Orhanizatsiino-metodychni osnovy planuvannia richnoho makrotsykladu hravtsiv z softbolu [Organizational and methodological fundamentals of annual macro cycle planning softball players]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 2. S. 60-65. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i2-008>.

УДК 796.015.2 +796.35

DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i2-008

Ніна КУЛИК

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-7319-3753>

nikh2003@ukr.net

Володимир СЕРГІЄНКО

Сумський державний університет, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-5310-4346>

v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

Олександр МІЩЕНКО

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-1157-198X>

aleksanderuasport@gmail.com

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПЛАНУВАННЯ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ГРАВЦІВ З СОФТБОЛУ

Анотація. У статті представлено організаційно-методичні основи планування юних софтболістів у річному макроциклі на етапі початкової підготовки. Зазначено, що софтбол виступає різновидом бейсболу, один із яскравіших ігрових видів спорту, який має різноманітний гармонійний вплив на організм гравців. Своєї популярності софтбол здобув в Америці, Західній Європі та Східній Азії і викликав інтерес в інших країнах світу, в том числі з 1989 році в Україні. Сьогодні софтбол став в один ряд із найпопулярніших масових видів спортивних ігор. Підготовка юних гравців у софтболі – складний поетапний процес, який потребує вдосконалення річного планування. Теоретично обґрунтовано зміст і структуру річного плану підготовки гравців софтболістів, що сприятиме стабільності результатів під час змагань і забезпечить прогрес їх фізичного розвитку, здоров'я і довголіття у спортивній діяльності. Доведено, що багатокомпонентність підготовки – успішна гра спортсменів, що потребує комплексного підходу в розвитку рухових якостей, вдосконаленню технічних навичок і тактичного мислення. Розроблено зміст і структуру річного плану підготовки гравців софтболістів, де сформовано завдання, зміст і методи тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Річне планування підготовки спортсменів у софтболі обумовлене специфікою цього виду спорту, що вимагає гармонійного поєднання фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки гравців. Графік річного плану гравців на етапі початкової підготовки містить розподіл тренувальних навантажень, що базуються на принципах періодизації, відповідно навантаження планується так, щоб забезпечити поступове збільшення інтенсивності в підготовчому періоді, потім досягнення «пікової спортивної форми» в змагальному періоді та відновлення у перехідному періоді. В подальших дослідженнях вбачаємо у визначенні рівня фізичної підготовленості гравців софтболістів у змагальному періоді.

Ключові слова: гравці; софтбол; спортивна підготовка; річний план підготовки; рухові якості; технічна підготовка; етап початкової підготовки; підготовчий період.

Nina KULIK

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-7319-3753>

nikh2003@ukr.net

Volodymyr SERHIENKO

Sumy State University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-5310-4346>

v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

Oleksandr MISHCHENKO

Luhansk Taras Shevchenko National University, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-1157-198X>

aleksanderuasport@gmail.com

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FUNDAMENTALS OF ANNUAL MACRO CYCLE PLANNING SOFTBALL PLAYERS

Abstract. The article presents the organizational and methodological foundations of planning young softball players in the annual macrocycle at the stage of initial training. It is noted that softball acts as a type of baseball, one of the brighter game sports, which has a variety of harmonious effects on the players' bodies. Softball gained its popularity in America, Western Europe and aroused interest in other countries of the world, including Ukraine since 1989. Today, softball has become one of the most popular mass types of sports games. Training young softball players is a complex step-by-step process that requires improved annual planning. The content and structure of the annual training plan for softball players is theoretically substantiated, which will contribute to the stability of results during competitions and

ensure the progress of their physical development, health and longevity in sports activities. It has been proven that multi-component training is a successful game for athletes, which requires a comprehensive approach to the development of movement qualities, improvement of technical skills and tactical thinking. The content and structure of the annual training plan for softball players was developed, where the tasks, content and methods of the training process at the stage of initial training were formed. The annual planning of the training of athletes in softball is determined by the specifics of this sport, which requires a harmonious combination of physical, technical, tactical and psychological training of players. The schedule of the annual plan of players at the stage of initial training contains the distribution of training loads based on the principles of periodization, accordingly, the load is planned in such a way as to ensure a gradual increase in intensity in the preparatory period, then the achievement of "peak sports form" in the competitive period and recovery in the transition period. In further research, we will see in determining the level of physical fitness of softball players in the competitive period.

Key words: players; softball; sports training; annual training plan; motor skills; technical training; stage of initial training; preparatory period.

Постановка проблеми. Сьогодення ігрових видів спорту набуває популярності, так як, в ігровій діяльності гравці зрання розвиваються і формуються гармонійно досконалими. Велика увага приділяється розвитку дитячого спорту та пошуку талановитих дітей, які здатні проявити природні здібності, подолати значні тренувальні та змагальні навантаження для досягнення спортивного результату. Унікальність софтболю полягає в тому, що він різновид бейсболу, в якому спортивна команда грає з більшим за розміром м'ячем, ніж у бейсболі, а тренувальні заняття розвивають рухові якості гравців, як швидкість, силу, витривалість і координацію [1; 10]. Планування – важлива діяльності тренера як педагога, оскільки визначення потрібного напрямку тренувального процесу вимагає уваги, умінь і знань із психології, фізіології, педагогіки, теорії і методики спортивного тренування, сучасного стану ігрової техніки і тактики в кращих командах. У зв'язку з цим, актуальність обумовлюється необхідністю планування найбільш ефективних засобів і методів спортивної підготовки з софтболю згідно специфіки етапу початкової підготовки, що сприятиме зміцненню здоров'я, покращенню фізичної підготовленості та працездатності гравців, їх успішному оволодінню техніко-тактичною майстерністю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доведено, що софтбол – виступає одним із яскравіших ігрових видів спорту, який має різноманітний гармонійний вплив на організм та розвиток рухових якостей гравців [1]. Велику популярність софтбол здобув в Америці, Західній Європі та Східній Азії, також викликає інтерес в інших країнах світу, в том числі з 1989 році в Україні. Сьогодні софтбол стає в один ряд з найпопулярнішими й масовими видами спортивних ігор. У даний час у Міжнародній федерації софтболю зареєстровано більше 125 країн, які розвивають цей вид спорту [7; 11]. Необхідно зазначити, що підготовка юних гравців у софболі – складний поетапний процес, що потребує досконалості, як і більшість ігрових видів спорту, має чітко виражені періоди підготовки, участь у змаганнях і відновлювальні етапи. З'ясовано, що недостатнє врахування періодів підготовки може призвести до перевантаження юних спортсменів, або не готовності до змагальних поєдинків [2; 5; 7]. Річне планування підготовки спортсменів у софболі обумовлене специфікою цього виду спорту, що вимагає гармонійного поєднання фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки гравців. Побудова річного плану тренувального процесу стає ключовим інструментом для досягнення стабільних результатів у змаганнях та забезпечення прогресу гравців, їх фізичного розвитку, здоров'я і довголіття у спорті.

Тому **мета дослідження** – обґрунтувати організаційно-методичні основи підготовки софтоболістів у річному макроциклі на етапі початкової підготовки.

Для реалізації завдань використано наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз літературних джерел; узагальнення досвіду передової тренерської практики; аналіз документальних матеріалів і педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна підготовка – цілеспрямований багаторічний процес удосконалення фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки спортсменів, спрямований на досягнення високих результатів у змаганнях. Також спортивна підготовка поєднує систематичне тренування, участь у змаганнях, що дозволяє оптимально використовувати руховий і психічний потенціал спортсмена в ігрових видах спорту [3; 4; 8]. Софтбол – олімпійський вид спорту, визнаний Міжнародним олімпійським комітетом як єдиним всесвітнім повноважним органом для бейсболу і софтболю. Змагання почали проводитися з 1965 року – Чемпіонати світу серед жінок, а з 1966 року серед чоловіків.

Доведено, що багатокомпонентність підготовки – успішна гра спортсменів, що потребує комплексного підходу:

- вдосконалення рухових якостей, таких як: швидкість реакції, сили, витривалості, координації;
- технічних навичок: подач м'яча, ударів, ловіння;
- тактичного мислення: прийняття швидких рішень в умовах гри.

Рациональне планування дозволяє поступово вдосконалювати зазначені аспекти, забезпечуючи їх синергію. Безсистемні або надмірні навантаження часто призводять до травм, особливо у командних видах спорту, таких як софтбол, відповідно річний план допомагає збалансувати інтенсивність і обсяг тренувань, враховуючи індивідуальні особливості гравців. Ігрова (інтегральна)

підготовка гравців перш за все спрямована на вдосконалення техніко-тактичних прийомів та їх використання у конкретних ігрових умовах, максимально наближених до змагальної діяльності. Змагальна підготовка також вирішує завдання оптимального вдосконалення рухових та психологічних якостей і техніко-тактичних навичок гравців. Високі результати у змаганнях досягаються лише за умови, якщо команда виходить на «пік форми» саме в ключовий момент, що можливо лише за рахунок чітко спланованої періодизації тренувального процесу [1; 6]. Зростаюча конкуренція у софтболі, як у світі, так і в регіональних змаганнях постійно зростає, тому гравці повинні демонструвати все більш високий рівень підготовки, що можливо за рахунок ефективного планування [7; 9]. Планування процесу підготовки гравців софтболістів базується на єдиних організаційно-нормативних і програмно-методичних засадах підготовки спортсменів у дитячо-юнацьких спортивних школах [6].

Під час розробки структури річного плану софтболістів необхідно орієнтуватися на кількість тренувальних занять у мікроциклі, під час яких би відбувався оптимальний інтервал відпочинку між фізичними навантаженнями. У річному плані детальніше представлений весь процес підготовки гравців софтболістів на етапі початкової підготовки. У річному плані представлено періоди підготовки, їх мета та завдання (табл. 1).

Таблиця 1.

Характеристика річного планування софтболістів на етапі початкової підготовки

Періоди тренування	Мета	Завдання
<i>Підготовчий період</i>	1. Закласти фундамент загальної і спеціальної фізичної підготовки. 2. Вдосконалити технічні навички спортсменів. 3. Формування тактичного мислення і командної взаємодії.	1. <i>Фізична підготовка.</i> Розвиток загальної витривалості, сили, швидкості та координації. Профілактика травм шляхом спеціальних вправ. 2. <i>Технічна підготовка.</i> Освоєння базових технічних елементів гри (кидання, ловля, удари). Розвиток індивідуальних технічних навичок гравця. 3. <i>Тактична підготовка.</i> Визначення базових тактичних схем. Навчання взаємодії в команді. 4. <i>Психологічна підготовка.</i> Формування мотивації до тренувань. Навчання концентрації у тренувальному процесі.
Тривалість. Зазвичай 2–4 місяці, залежно від тривалості змагального сезону.		
<i>Змагальний період</i>	1. Досягти «піку спортивної форми» до ключових змагань. 2. Застосувати техніко-тактичні навички у реальних ігрових ситуаціях. 3. Забезпечити стабільність «спортивної форми» протягом усього сезону.	1. <i>Фізична підготовка.</i> Підтримання високого рівня сили, швидкості та витривалості. Включення інтенсивних, але короткотривалих тренувань для уникнення перевтоми. 2. <i>Технічна підготовка.</i> Відпрацювання складних елементів гри (точність кидків, ударів). Адаптація до специфічних умов змагань. 3. <i>Тактична підготовка.</i> Відпрацювання стратегій на конкретних суперниках. Корекція тактичних дій на основі аналізу ігор. 4. <i>Психологічна підготовка.</i> Формування стійкості до стресу. Підготовка до відповідальних ігор.
Тривалість. Відповідно календарю змагань (зазвичай 4–6 місяців).		
<i>Перехідний період</i>	1. Відновлення рухових і психологічних сил спортсменів після сезону. 2. Аналіз результатів змагань і визначення напрямів подальшого розвитку. 3. Підготовка організму до наступного тренувального циклу.	1. <i>Фізична підготовка.</i> Зниження інтенсивності тренувань. Включення вправ для загального відновлення (йога, плавання, аеробний біг). 2. <i>Психологічна підготовка.</i> Зняття емоційного напруження після сезону. Підготовка до нових викликів у майбутньому.

Теоретичний аналіз спеціальної літератури [3; 4; 5] засвідчив особливості щодо розподілу тренувальних навантажень протягом року :

- підготовчий період: високий обсяг і середня інтенсивність навантажень.
- змагальний період: середній обсяг і висока інтенсивність навантажень.
- перехідний період: низький обсяг і низька інтенсивність.

Вочевидь, стає важливістю річного планування як:

- систематичність: забезпечує послідовність у тренувальному процесі;
- циклічність: дозволяє адаптувати організм до змін у навантаженнях;
- результативність: підготовка досягнення «пікової форми» у потрібний час;
- профілактика травм: чітке дозування навантажень, що знижує ризик перевтоми і травм.

Представлено зміст і структуру річного плану підготовки гравців софтболістів, де сформовано завдання, зміст і методи тренувального процесу і підготовчому періоді які надані у таблиці 2.

Таблиця 2.

Зміст тренувального процесу софтболістів на етапі початкової підготовки

Завдання	Зміст	Методи
<i>Фізична підготовка.</i> Розвиток загальної фізичної підготовленості: витривалості, сили, швидкості, гнучкості, координації. Профілактика травм через підготовку організму до високих навантажень у змагальному періоді.	Загальна фізична підготовка (ЗФП): 1. Біг на середні та довгі дистанції для розвитку витривалості. 2. Силові вправи з використанням маси тіла та додаткових обтяжень. 3. Координаційні вправи для розвитку моторики. 4. Спеціальна фізична підготовка (СФП): спрямована на розвиток швидко-силових якостей, необхідних у софболі (спринт, стрибки, метання м'яча).	Метод повторних навантажень: серії вправ з короткими перервами для покращення витривалості та сили. ➤ Інтервальний метод: чергування високої та низької інтенсивності під час бігових і силових вправ. ➤ Метод прогресивного навантаження: поступове збільшення інтенсивності та обсягу тренувань.
<i>Технічна підготовка.</i> Освоєння і вдосконалення базових технічних елементів гри: подача, ловля м'яча, удари, кидки. Розвиток моторики і точності виконання технічних дій.	1. Відпрацювання основних технічних дій. 2. Подачі м'яча. 3. Ловля та передачі м'яча. 4. Удари по м'ячу (з різних положень). 5. Вправи на точність і швидкість виконання технічних елементів.	➤ Аналітичний метод: розділення технічного елементу на частини для детального опрацювання. ➤ Цілісний метод: виконання технічних елементів у повному обсязі (удар, подача, кидок). ➤ Ігровий метод: застосування технічних дій у змодельованих ігрових ситуаціях.
<i>Тактична підготовка.</i> Визначення базових тактичних схем гри. Формування ігрової взаємодії між гравцями команди.	1. Початкове ознайомлення з тактичними схемами. 2. Розвиток розуміння командних дій у різних ігрових ситуаціях (захист, атака, взаємодія між гравцями).	➤ Моделювання ігрових ситуацій: відпрацювання дій у конкретних умовах (наприклад, захист бази). ➤ Групові вправи: розвиток взаємодії між гравцями команди. ➤ Аналіз тактики суперників: вивчення типових ігрових сценаріїв.
<i>Психологічна підготовка.</i> Формування мотивації та зосередженості в тренувальному процесі. Розвиток здатності до концентрації і контролю емоцій.	1. Ігрові вправи для розвитку концентрації. 2. Навчання справлятися зі стресом під час тренувань і змагань.	➤ Вправи на концентрацію уваги (наприклад, завдання на швидке прийняття рішень). ➤ Психологічні тести і тренінги для формування впевненості в собі.
Відновлення.	Включення вправ стретчингу та відновлювальні процедури. Систематичний контроль за станом організму спортсменів.	➤ Застосування масажу, водних процедур, легких вправ для зняття м'язового напруження. ➤ Організація регулярного сну та правильного харчування.
Результати підготовчого періоду.	Успішно виконаний підготовчий період забезпечує: – покращення загальної та спеціальної фізичної підготовленості; – освоєння базових технічних елементів і їхнє застосування у грі; – формування командної взаємодії та базової тактики; – підготовку до переходу на наступний етап – змагальний період.	

Річне планування підготовки гравців базується на принципах періодизації, відповідно тренувальне навантаження забезпечує:

- поступове збільшення інтенсивності у підготовчому періоді;
- досягнення «пікової спортивної форми» в змагальному періоді;
- відновлення та аналіз результатів змагань у перехідному періоді.

До загальних принципів побудови графіка річного плану відноситься:

- циклічність: річний план поділяється на макроцикли, мезоцикли та мікроцикли.
- прогресивність: поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантажень у підготовчий період;

- варіативність: зміна типів тренувань, щоб уникнути перевтоми та адаптації;
- індивідуалізація: врахування рівня підготовки, віку та рухових можливостей гравців.

Графік річного плану з софболу надано у таблиці 3.

Таблиця 3.

Графік річного плану з софтболю (етап початкової підготовки)

Тривалість	Мета	Навантаження	Типи тренувань
Підготовчий період			
2–4 місяці (зазвичай з січня до квітня).	Розвиток загальної фізичної підготовки (ЗФП). Закладання основ спеціальної фізичної підготовки (СФП). Навчання та вдосконалення технічних і тактичних навичок.	Обсяг: високий. Інтенсивність: середня, поступово зростає до кінця періоду.	1. Силові вправи (70% обсягу). 2. Аеробні навантаження (біг, плавання – 20%). 3. Технічна підготовка (10%).
Приклад графіка навантажень:	Перший місяць: 3–4 тренування на тиждень, основний акцент – загальна витривалість і сила. Другий місяць: 4–5 тренувань на тиждень, включення спеціальних вправ і технічних прийомів. Третій місяць: 5–6 тренувань на тиждень, акцент на інтеграцію фізичної та технічної підготовки.		
Змагальний період			
Тривалість	Мета	Навантаження	Типи тренувань
4–6 місяців (з травня до вересня).	Досягнення та підтримка «пікової форми». Вдосконалення техніко-тактичної підготовки. Психологічна підготовка до змагань.	Обсяг: середній, поступово знижується до завершення періоду. Інтенсивність: висока, спрямована на реалізацію підготовки у змаганнях.	1. Ігрові ситуації (60% обсягу). 2. Техніко-тактичні вправи (30%). 3. Відновлювальні вправи (10%).
Приклад графіка навантажень:		✓ Передзмагальний етап (2–3 тижні до старту): зниження обсягу до 70% і збільшення інтенсивності до 90%. ✓ Змагальний етап: 2–3 тренування на тиждень між іграми з акцентом на відновлення і тактику. ✓ Післязмагальний етап: зниження інтенсивності, акцент на аналіз результатів.	
Перехідний період			
Тривалість	Мета	Навантаження	Типи тренувань
1–2 місяці (з жовтня до листопада).	Відновлення рухових і психологічних сил. Профілактика травм. Аналіз досягнень та планування нового циклу.	Обсяг: низький. Інтенсивність: низька.	1. Активний відпочинок (70%). 2. Відновлювальні вправи, масаж, фізіотерапія (20%). 3. Підбиття підсумків результатів змагань та перспективне планування (10%).
Приклад графіка навантажень.	1–2 тижні після сезону: повний відпочинок або рухова активність (плавання, йога). Наступні тижні: 2–3 рухова активність на тиждень, акцент на відновлення.		
Загальний розподіл навантажень за обсягом та інтенсивністю			
Січень – квітень (підготовчий період):	Обсяг: високий (70–80% від максимального).		Інтенсивність: поступово зростає (50–70%).
Травень – вересень (змагальний період):	Обсяг: середній (40–60%).		Інтенсивність: висока (70–90%).
Жовтень – листопад (перехідний період):	Обсяг: низький (20–30%).		Інтенсивність: низька (20–30%).
Грудень (аналіз і відпочинок):	Обсяг: низький (20%).		Інтенсивність: низька (20%).

Висновки. В результаті проведеного теоретичного дослідження вдалося конкретизувати необхідність удосконалення обґрунтованості важливості періодизації тренувального процесу для досягнення стабільних результатів. Розглянуто ключові принципи спортивної підготовки, такі як системність, поступовість, спеціалізація та комплексність. Встановлено, що циклічність підготовки, включає макро-, мезо- та мікроцикли, з акцентом на їхню адаптацію до специфіки софтболю. Доведено, що організаційно-методичні основи підготовки софтболістів у річному макроциклі на етапі початкової підготовки – систематичний процес, що вимагає врахування спортивних досягнень, помилок і потреб

команди, відповідно оптимальне планування забезпечує поступове вдосконалення рухових якостей, технічних і тактичних умінь та навичок, а також довгострокове спортивне вдосконалення. Розроблено зміст і структуру річного плану підготовки гравців софтболістів, де сформовано завдання, зміст і методи тренувального процесу на етапі початкової підготовки. Річне планування підготовки спортсменів у софболі обумовлене специфікою цього виду спорту, що вимагає гармонійного поєднання фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовки гравців. Графік річного плану гравців на етапі початкової підготовки містить розподіл тренувальних навантажень, що базуються на принципах періодизації, відповідно навантаження планується так, щоб забезпечити поступове збільшення інтенсивності в підготовчому періоді, потім досягнення «пікової спортивної форми» в змагальному періоді та відновлення у перехідному періоді.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у визначенні рівня фізичної підготовленості гравців софтболістів у змагальному періоді.

Список використаних джерел

1. Глазирін В. В. Софтбол: навчально-методичний посібник. Харків: Основа, 2009. 150 с.
2. Зайцева В., Кулик Н. Планування тренувального процесу дівчат у хокеї на траві на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту* : матеріали II Всеукраїнської наук.-практ. конф. молодих учених : відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2022. С. 57-64.
3. Костюкевич В. М. Модельні характеристики змагальної діяльності гравців у індорхокеї. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. у галузі фіз. виховання і спорту: у 4-х т. Л. : НВФ «Укр. Технології», 2004. Вип. 8. Т. 1. С. 435-440.
4. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів: [метод. посіб.]. Львів: СПОЛОМ, 2021. 224 с.
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
6. Софтбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності / програму підготували: Єрмолова Т. М., Полулященко Ю. М. від. за вип. В.Г. Свинцова; за ред. О. П. Моргушенко. Київ, 2015. 69 с. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/softbol-zatverdjena.pdf
7. Турчак А. О. Особливості тренування юних софтболістів. *Науковий вісник*, 2018. №5. С. 45-52.
8. ASA/USA Softball Coaching Guide. USA Softball, 2019.
9. Bailey R. Softball Fundamentals. Human Kinetics, 2005. 168 p.
10. NFHS Softball Rules Book. National Federation of State High School Associations, 2020.
11. Schuler J. T., Craig D. Softball: Skills, Drills and Strategies. Human Kinetics, 2012. 240 p.

References

1. Hlasyrin V. V. Softbol: navchalno-metodychnyi posibnyk. Kharkiv: Osнова, 2009. 150 s.
2. Zaitseva Valeriia, Kulyk Nina. Planuvannia trenuvalnoho protsesu divchat u khokei na travi na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Aktualni pytannia pidhotovky fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu i sportsmeniv v olimpiiskyykh i neolimpiiskyykh vydakh sportu : materialy II Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf. molodykh uchenykh : vidpovid. red. D. V. Bermudes. Sumy : SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2022. S. 57-64.
3. Kostiukevych V. M. Modelni kharakterystyky zmahalnoi diialnosti hravtsiv u indorkhokei. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. u haluzi fiz. vykhovannia i sportu: u 4-kh t. L. : NVF «UKr. Tekhnolohii», 2004. Vyp. 8. T. 1. S. 435-440.
4. Matiikiv I. M. Trenerska maisternist: teoriia i praktyka. Praktykum dlia treneriv: [metod. posib.]. Lviv: SPOLOM, 2021. 224 s.
5. Platonov V. M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia : pidruchnyk. Kyiv : Persha drukarnia, 2021. 672 s.
6. Softbol: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu ta shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti / prohramu pidhotuvaly: Yermolova T. M., Poluliashchenko Yu. M. vid. za vyp. V.H. Svyntsova; za red.. O.P. Morhushenko. Kyiv. 2015. 69 s. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/softbol-zatverdjena.pdf
7. Turchak A. O. Osoblyvosti trenuvannia yunyykh softbolistiv. Naukovyi visnyk, 2018. №5. S. 45-52.
8. ASA/USA Softball Coaching Guide. USA Softball, 2019.
9. Bailey R. Softball Fundamentals. Human Kinetics, 2005. 168 p.
10. NFHS Softball Rules Book. National Federation of State High School Associations, 2020.
11. Schuler J. T., Craig D. Softball: Skills, Drills and Strategies. Human Kinetics, 2012. 240 p.