

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ
НАВАНТАЖЕНЬ ЖІНОК У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ»

Виконала: студентка 2 курсу
групи FKSb1-M16
спеціальності 017 Фізична
культура і спорт
Моцик Ірина Петрівна
Керівник: Козак Є. П., кандидат
педагогічних наук, доцент
Рецензент: Гоншовський В. М.
кандидат наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ З УРАХУВАННЯМ ЇХ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ	8
1.1 Фізіологічні основи спортивного тренування жінок у настільному тенісі	8
1.2 Загальні зміни в організмі жінок при нормальному МЦ.....	9
1.3 Залежність спортивного результату від показників біологічного віку.....	13
1.4 Планування тренувального процесу спортсменок на різних етапах багаторічної підготовки.....	27
1.4.1 Загальні величини тренувальних навантажень з урахуванням вікових періодів.....	31
1.4.2 Попередня базова підготовка дівчаток 6-10-ти літнього віку ...	33
1.4.3 Спеціалізована базова спортивна підготовка дівчаток 10-14-ти літнього віку	34
1.4.4 Індивідуалізація підготовки дівчат старшого шкільного віку.....	37
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	40
2.1 Методи дослідження.....	40
2.2 Організація дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3 ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРІОДИЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЖІНОК У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	47
3.1 Дослідження вікових особливостей розвитку кондиційних та координаційних здібностей тенісисток.....	52
3.2 Аналіз і обговорення результатів дослідження.....	70
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

МЦ	– Менструальний цикл
МФ	– Менструальна фаза
ДЮСШ	– Дитячо-юнацька спортивна школа
СДЮШОР	– Спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву
ШВСМ	– Школа вищої спортивної майстерності
ЦНС	– Центральна нервова система

ВСТУП

Актуальність теми. Настільний теніс – складний вид спорту, що складається з певних ударів, кожен з яких вимагає різних навичок і залежить не тільки від зовнішніх факторів (наприклад, спортивного інвентарю), а й від внутрішніх (технічна підготовка) факторів. Досягти високого успіху в настільному тенісі можна за певних умов: наполегливого тренування й підготовки до змагань. Показником-орієнтиром щодо оптимізації тренувального процесу слід розглядати прогресивні тенденції розвитку змагальної діяльності в настільному тенісі які характеризуються жорсткою конкуренцією на змаганнях найвищого рангу. Процес розвитку необхідно здійснювати не тільки на підставі загальних психологічних і педагогічних закономірностей, але й з урахуванням науково обґрунтованих методів і прийомів педагогічного впливу й способів організації діяльності, що відповідають певному виду діяльності та індивідуальних властивостей тенісистів і їх гендерного рівня.

Потреба у вирішенні і розробці проблеми особливостей періодизації тренувальних навантажень жінок у настільному тенісі та оптимізації спортивної підготовки з настільного тенісу в наш час відчувається з великою гостротою. Аналіз існуючих зарубіжних і вітчизняних систем багатолітньої спортивної підготовки, опублікованих у спеціальній літературі, показав, що в теорії і методиці настільного тенісу йде постійний пошук і зміни різних точок зору на систему багатолітньої підготовки спортсменів (Г. Н. Арзютов, Л. Ф. Андропова, 1997; М. С. Бриль, 1980; Л. В. Волков, 2001; В. М. Зюзь, 2004; А. А. Маркосян, 2008 О. В. Матицин, 2001; В. І. Ландік, 2005; В. Платонов, 2003). Зокрема, це стосується проблеми оптимізації спортивного тренування жінок на різних етапах їх багатолітньої підготовки (Г. А. Барчукова, 2006; О. В. Ізмайлова, 2004; В. І. Ландік, 2005; М. Пітин, 2013; Ю. Т. Похолодчук, 1977; В. О. Сутула 2013).

Офіційною точкою зору вважається, що спортивна техніка і тактика жінок не відрізняється суттєво від тієї, що використовують у чоловіків, хоча відмінностей у жінок багато: нижчі швидкості, більшість тенісисток грають у захисній манері, відмінності між жіночим і чоловічим організмом, які обов'язково необхідно враховувати починаючи з перших спортивних кроків юних спортсменок. Настільний теніс постійно розвивається в напрямку зростання активності, потужності, динамічності гри. Інформація, яка отримана з аналізу змагальної діяльності потрібна як для тренерів, так і для гравців настільного тенісу (В. І. Ландік, 2005; Г. С. Барчукова, 2006; І. О. Майовка, 2007).

Зростаюча конкуренція на світовій спортивній арені висовує все нові вимоги й проблеми, вирішення яких має привести до головного – підвищення ефективності й надійності тренувального процесу. В існуючій літературі достатньо широко розглядаються питання впливу темпу і ритму біологічного дозрівання організму спортсменів на рівень і динаміку спортивних досягнень (А. Н. Амелін, 1985; Г. А. Барчукова, В. М. Богущас, О. В. Матицин, 2006; В. І. Ландік, 2005; В. Ю. Марусин, 1991; А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко, 2010). Також, розглядається проблема дозування тренувальних навантажень жінок у настільному тенісі з врахуванням вікових особливостей розвитку їх організму (І. Бичук, Н. Грициенко, 2014; О. Р. Крутько, 2012; В. Б. Марусин, 1991; В. І. Ландік, 2005). На перший план підготовки спортсменів з настільного тенісу виходить індивідуалізація тренувального процесу, яка заснована на принципі взаємозв'язку вікового і біологічного розвитку, а також засобів, методів і форм тренувального процесу (В. І. Ландік, Ю. Т. Похолєнчук, 2005).

Але, не дивлячись на достатньо велику кількість досліджень, що проводяться в галузі жіночого спорту (Г. Н. Арзютов, 1998; В. І. Пивоварова, 1980) які дають право на створення розробки тренувального процесу специфічного для жінок-спортсменок, спеціально розробленої методики до цих пір не існує.

Підготовка тенісисток здійснюється на основі загальних закономірностей теорії спортивного тренування для чоловіків (з механічним переносом на жіночий організм). У зв'язку з цим пошук шляхів оптимізації тренувального процесу жінок у настільному тенісі є актуальним і зумовив вибір даної теми.

Мета дослідження – дослідити вікові особливості періодизації тренувальних навантажень жінок у настільному тенісі.

Завдання дослідження.

1. Провести теоретичне дослідження фізіологічних особливостей спортивного тренування жінок у настільному тенісі.

2. Проаналізувати і систематизувати матеріал, щодо планування тренувального процесу спортсменок на різних етапах багаторічної підготовки.

3. Експериментально дослідити вікові особливості періодизації тренувальних навантажень жінок у настільному тенісі.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес дівчат та жінок з настільного тенісу.

Предмет дослідження – вікові особливості періодизації тренувальних навантажень дівчат у настільному тенісі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: *загально-наукові* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення даних науково-методичної літератури, емпіричних даних наукового дослідження та матеріалів експериментальних досліджень сучасних учених; *емпіричні* (опитування, бесіди); *педагогічні*: педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рухових здібностей; *математико-статистичні методи*.

Наукова новизна роботи полягає:

- в експериментальному обґрунтуванні сенситивних періодів розвитку вікових особливостей дівчат при тренувальних навантаженнях з настільного тенісу;

- вперше обґрунтовано напрями оптимізації і основні методичні положення навчально-тренувального процесу дівчат-тенісисток з урахуванням специфіки взаємозв'язку вікового і біологічного розвитку, а також засобів, методів і форм тренувального процесу;

- вперше експериментально перевірено ефективність навчально-тренувальних занять з настільного тенісу, що мають оздоровчу, соціальну та навчальну спрямованість і базуються на індивідуальному підході, який передбачає: врахування вікових особливостей спортсменок, їх фізичної підготовленості, збалансованості запропонованих форм організації і проведення навчально-тренувальних занять; застосування методів і комплексів фізичних вправ, спрямованих на оволодіння техніко-тактичними елементами гри; удосконалення фізичних і психологічних якостей тенісисток; підвищення їх рівня соціальної інтеграції;

Практичне значення одержаних результатів. Матеріали дослідження можуть бути використані для складання програм спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки тенісисток різних вікових категорій, організації навчально-тренувального процесу збірних команд з настільного тенісу; у процесі викладання теорії підготовки спортсменів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю з метою підвищення ефективності тренувального процесу спортсменок у настільному тенісі та у спортивних школах; під час проведення курсів підвищення кваліфікації тренерів з настільного тенісу.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 88 сторінках, з яких 81 основного тексту, що містить 5 таблиць і 7 рисунків. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та зі списку 74 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних з проблеми вікових особливостей періодизації тренувальних навантажень жінок у настільному тенісі дозволили з'ясувати, що організація навчально-тренувальних занять зі жінками-спортсменками, буде ефективною тільки при забезпеченні адекватно підібраних методів, принципів, а також раціональних за навантаженням загальних і спеціальних засобів, що відповідають певному виду діяльності та індивідуальних властивостей тенісистів, які передбачають врахування вікових особливостей спортсменок, їх фізичної підготовленості та їх гендерного рівня. Синтез досліджень щодо питань вікових особливостей періодизації тренувальних навантажень жінок показав, що жіночий організм володіє основною біологічною особливістю, складною за своєю нейрогуморальною регуляцією – менструальною функцією, циклічність якої впливає на весь організм і, зокрема, на його працездатність, тому вся стратегія конкретної педагогічної тренувальної дії відбувається на знаннях його біологічних закономірностей росту і розвитку.

2. Отримані дані тестування рухових здібностей дозволяють зробити висновок про те, що вивчені закономірності розвитку зростаючого організму можуть бути використані при розробці теоретичної концепції біологічної надійності організму, а також при нормуванні навантажень в процесі вивчення настільного тенісу в загальноосвітній школі. Зіставляючи дані розвитку морфологічних ознак дітей і підлітків із даними вікового розвитку їх рухових здібностей, можна відмітити таку закономірність: приросту функціональних можливостей, які відображаються в показниках сили, швидкості, гнучкості і витривалості, передують роки приросту морфологічних ознак. Як впливає з проведеного аналізу, одним із важливих теоретичних завдань періодизації вікових особливостей тренувальних навантажень тенісисток є вибір об'єктивних критеріїв

для встановлення між етапами відповідних меж. Очевидно, що в таких критеріях повинні враховуватися як біологічні, так і спортивно-педагогічні аспекти. Відповідність тренувального навантаження енергетичним можливостям організму є основним принципом вибору величини тренувальної дії. Ця величина періодично змінюється: при надлишку енергії збільшується, створюючи цим енергетичний потенціал, а коли енергетичний потенціал зростаючого організму спадає, то відповідно зменшується і величина навантаження.

3. Питання ранньої спеціалізації потрібно розглядати з точки зору використання найбільш сприятливих вікових періодів для своєчасного розвитку рухових здібностей. Тому при плануванні тренувальних навантажень різної спрямованості слід враховувати вік і фізіологічний темп розвитку спортсменок, зокрема:

- у дівчат прискореного фізичного розвитку швидкісно-силові здібності активізуються в своєму розвитку у віці від 9 до 10 років;
- швидкісні – у віці від 8 до 9 років і від 12 до 16 років;
- гнучкості – у 8-9 і 15-16-літньому віці;
- спритності – у віці від 10 до 11 років;
- витривалості – у 13-15-літньому віці.

У дівчат уповільненого фізичного розвитку:

- у 8-9-літньому віці спостерігається сприятливі умови для розвитку швидкісно-силових здібностей;
- у віці 8-10 і 14-15 років – швидкісних здібностей;
- у віці від 8 до 11 років – спритності й у 13-14-літньому віці – гнучкості;
- витривалості – в 13-15-літньому віці.

У дівчат середнього фізичного розвитку:

- найбільший темп природного приросту спостерігається в показниках, що характеризують швидкісно-силові здібності. Так у дівчаток 8-10-літнього віку темп розвитку складає 11,5%; 10-11-літнього віку – 18%; 11-12-літнього віку – 7%; 13-14-літнього віку – 13%.

- швидкісних здібностей – у віці 8-9-ти і 12-13 років;
- гнучкості – у 9-10 і 10-11-літньому віці;
- спритності – у 11-12-ти і 13-14-літньому віці бажано планувати найбільші об'єми навантажень, у 9-10-літньому віці – середні;
- за весь період для дівчат від 16 до 17 років об'єм засобів, спрямованих на розвиток витривалості, планується середній, а в попередньому – низький.

Саме в ці вікові періоди слід використовувати максимальні об'єми засобів, спрямованих на розвиток відповідних рухових здібностей спортсменок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко О. М., Дроздук В. І., Коваленко Г. М., Якименко Н. І. Настільний теніс: програма і методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в настільний теніс. – Суми, 2015. 80 с.
2. Алексеев О. О. Настільний теніс. Кам'янець-Подільський: ТОВ “Друкарня Рута”, 2014. 104 с.
3. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 112 с.
4. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 111 с.
5. Арзютов Г. Н. Методика обучения и предвидение результатов в дзюдо: научно-практическое пособие по дзюдо. Киев: Черный пояс, 1998. 144 с.
6. Арзютов Г. Н., Андропова Л. Ф. Психологическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [сб. науч. трудов]. Харьков, 1997. № 5, С. 24-26.
7. Афанасьев В. В., Щербаченко В.К. Травматизм студентів вузів під час занять настільним тенісом. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-08/09avvtl.pdf> (дата звернення: 22.10.2017)
8. Барчукова Г. В., Богущас В. М, Матыцин, О. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 528 с.
9. Бичук І., Грициенко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів: <http://visnyksnu.com.ua/wp-content/uploads/2015/06/Igor-Bychuk-Nazarj-Grytsyyenko-Harakterystyka-fizychnoyi-pidgotovlenosti-yunyh-tenisystiv.pdf> (дата звернення: 18.11.2017)
10. Білан Л. Л. Методика навчання як наука. Нові технології навчання:

наук.-метод. зб. Київ, 2009. Випуск 57 – С. 18-21.

11. Бірук І. Д. Настільний теніс: навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.

12. Блуштейн Л. Я., Минкина А. И., Беднякова А. С. Наступление половой зрелости в клинко-биологическом аспекте. Эндокринная регуляция специфических функций организма в разные возрастные периоды: Физиология и патология эндокринной системы у детей. Москва, ФиС, 1975. С. 9-14.

13. Бобріцин В. І. Анатомія, вікова фізіологія і шкільна гігієна. Київ: Професіонал, 2004. 80 с.

14. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2005. 303 с.

15. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

16. Васьков Ю. В. Знання як важливий компонент змісту фізкультурної освіти (історико-теоретичний аспект). Слобожанський науково спортивний вісник: [зб. наук. пр.]. Харків, 2007. № 11. С. 234-239.

17. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. Київ, 2003. 201 с.

18. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся. Киев: Рад. шк., 1988. 184 с.

19. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи. Варшава: Академия физической культуры, 2001. 44 с.

20. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Київ: Здоров'я, 1994. 144 с.

21. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. Київ: Вежа. 1998. 190 с.

22. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002.

23. Ємішанова Ю. О. Стильова саморегуляція психічних станів кваліфікованих тенісистів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”. Нац. ун- т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2007. 21 с.

24. Єрмолаєва Т. М. Основи взаємозв'язку фізичного та естетичного виховання в процесі розвитку особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. № 1. С. 54-57.

25. Жураковський А. А. Техніка і тактика настільного тенісу: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2014. 144 с.

26. Зюзь В. М. Вдосконалення цільової точності та змісту навчально-тренувального процесу спортсменів-тенісистів 8-14 років: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт”. Харк. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2011. 20 с.

27. Зюзь В. М. Основи багаторічної підготовки в настільному тенісі: передпочатковий, початковий, попередньо-базовий етапи (5-12 років). Теорія та методика навчання (фізична культура і спорт). НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. С. 36-40.

28. Іванова Л. І., Путров С. Ю., Карпюк Р. П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури: навч. посібник. Київ: ТОВ „Козарі”, 2010. 276 с.

29. Ізмайлова О. В. Жінка і спорт: методичний посібник. – Полтава, 2004. 30 с.

30. Козеева Т. В., Лисицкая Т. С., Царькова Н. И., Шокина Е. В. Планирование тренировочных нагрузок в зависимости от циклических изменений в женском организме. Гимнастика. Москва: 1978. Выпуск 2. С. 47-51.

31. Коломійцева О., Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів коледжу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 5 (1). С. 16-19

32. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера: практика і методика. Москва: Інформпечать, 2012. 192 с.

33. Крутько О. Р. Заняття з настільного тенісу в системі фізичного виховання студентів гуманітарно-педагогічного коледжу. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського: матеріали конференції. [4-й Міжнародний семінар “Актуальні проблеми професійної освіти: теорія і практика”]. 2012. Випуск. 37. С. 27-34.

34. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины. – Киев: Искра, 1993. 256 с.

35. Кушнір В. Настільний теніс на Івано-Франківщині: статистичні дані. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2016. Випуск 3 (72). С. 82-86.

36. Лазарчук О. В. Особливості структури тренувальних навантажень юних тенісистів. Молода спортивна наука України: [зб. наук. пр.]. Львів: ЛДІФК, 2006. 1 електр.-опт. диск (CD-ROM). Т. 4. С. 310-313.

37. Ландик В. И., Похолодчук Ю. Т., Арзютов Г. Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Донецьк: Норд-Прес, 2005. 612 с.

38. Левенец С. А. Влияние повышенных физических нагрузок на становление функции половой системы у девочек-спортсменок. Патология полового развития девочек и девушек. Київ: Здоров'я, 1980. С. 119-126.

39. Майовка І. Окопний А. Комп'ютерні програми як засіб оптимізації проведення змагань на прикладі настільного тенісу. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор. Львів, 2007. С. 47-49.

40. Маркосян А. А. Вопросы возрастной физиологии. Москва: Просвещение, 1974. 223 с.

41. Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Бобрицька В. І. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. Київ: ВД “Професіонал”. 2004. 479 с.

42. Марусин В. Ю. Настільний теніс для всі. – Київ: Здоров'я, 1991. 112 с.

43. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник [для студ. высш. учеб. завед. физкульт. образования]. 3-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт, СпортакадемПресс, 2008. 544 с.

44. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки

спортсменов. Киев: Олимпийская литература, 1999. 318 с.

45. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высших спец. физкульт. учеб. заведений. Москва: Лань, 2004. – 160 с.

46. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. Москва: Теория и практика физической культуры, 2001, 204 с.

47. Настільний теніс. Правила змагань. Київ: ФНТУ, 2005. 60 с.

48. Настільний теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Федерація настільного тенісу України. [укл. Л. Г. Гришко]. К., 2002. 86 с.

49. Особливості спортивного тренування жінок // Українська федерація хортингу: <http://www.horting.org.ua/node/1581> (дата звернення: 19.10.2017)

50. Панишко Ю. Д., Малицький А. В., Волжанін С. Д., Окопний А. М. Характеристика функціонального стану нервово-м'язової системи гравців в настільний теніс різного віку та кваліфікації. Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних і рухливих ігор: [тези II Всеукр. наук.-практ. конф]. Львів: ЛДФК, 1997. С. 54-56.

51. Петров О. П., Федірко А. О., Алексеев О.О. Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів: збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2012. Випуск 3. С. 159-161.

52. Пивоварова В. І. Особливості тренування жінок у лижному спорті. – Київ, Здоров'я, 1980. 62 с.

53. Пітин М. Обсяги теоретичної підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення у спортивних іграх (на прикладі настільного тенісу, волейболу та хокею). Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. № 1 (11). С. 67-75

54. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. Київ: Здоров'я, 1980. 334 с.

55. Платонов В., Сахновський К., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки. Наука в олимпийском спорте. 2003. № 1.

С. 3–13.

56. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.

57. Платонов В. Н. Теория периодизации спортивной тренировки в течение года: история вопроса, состояние, дискуссии, пути модернизации. Теория и практика физической культуры. 2009. № 9. С. 18-34.

58. Похолодчук Ю. Т., Амханицкий А. Г., Давиденко В. Ю. Влияние вариативных физических нагрузок на срочный тренировочный эффект у девушек в разные фазы биологического цикла. Проблемы совершенствования спортивной подготовки женщин: [сб. науч. работ]. – Киев: Спорткомитет УССР, 1977. С. 72-74.

59. Похолодчук Ю. Т., Свечников Г. Б. Некоторые медицинские аспекты современного женского спорта. Научно-методические основы подготовки спортсменов высокого класса: [тез. докл. науч.-методич. конф]. Киев, 1980. С. 244-246.

60. Радзиевский А. Р., Шахлина Л. Г., Яценко З. Р., Садовенко М. Ю. К вопросу адаптации женского организма к большим физическим нагрузкам. Физиологические механизмы физической и умственной работоспособности при спортивной и трудовой деятельности. Львов: Спорткомитет УССР, 1981. С. 21-22.

61. Ребрина А. А., Коломоець Г. А., Деревянко В. В. Настільний теніс. Другий рік навчання: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД, 2010. 144 с.

62. Ребрина А. А., Коломоець Г. А., Деревянко В. В. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор школярів. Фізичне виховання в школі. 2011. № 5. С. 17-19.

63. Ребрина А., Коломоець Г., Деревянко В. Настільний теніс. Перший рік навчання: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2010. 144 с.

64. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 438 с.

65. Сутула В. О. Періодизація багаторічної підготовки спортсменів як наукова проблема. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3. С. 40-

44.

66. Сутула В. О. Теоретико-методичні засади формування фізичної культури особистості в умовах цілісної соціально-педагогічної системи: дис. ... док. пед. наук. Харків, 2012. 440 с.

68. Теорія і методика фізичного виховання : підручник в 2-х томах за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 392 с.

69. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник в 2-х томах за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 368 с.

67. Тучашвили И. Ш. Индивидуализация подготовки квалифицированных теннисистов в зависимости от особенностей стиля деятельности: автореф. дис... канд. пед. наук. Москва, 1995 – 26 с.

68. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України: ред. І. Р. Баріляка, Н. С. Польки. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2009. Випуск 1. 208 с.

69. Фомин В. С., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). Москва: Физкультура и спорт, 1996. 159 с.

70. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Москва: Виста спорт, 2009. 272 с.

71. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. Частина 1. 272 с.

72. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. Частина 2. 248 с.

73. Шмагина М. И. Специально-подготовительные средства тренировки теннисистов высокой квалификации: автореф. дис... д-ра пед. наук. Москва, 1990. 21 с.

74. Яцків Я., Чепіль М. Сучасні погляди на реалізацію оздоровчої функції фізичної культури в дітей з урахуванням їхніх вікових особливостей. Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (18). 2012: [http: file:///C:/Users/one/Downloads/25-14-PB.pdf](http://file:///C:/Users/one/Downloads/25-14-PB.pdf) (дата звернення: 19.10.2017)