

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: «ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РІВЕНЬ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРОТЯГОМ
ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKSb1-M16
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Чесановський Денис Володимирович
Керівник: Стасюк І.І., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри спорту і спортивних ігор
Рецензент: Заїкін А.В., кандидат педагогічних
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

| | |
|--|-----------|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ..... | 3 |
| ВСТУП..... | 5 |
| РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПОЛОЖЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ..... | 8 |
| 1.1 Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки кваліфікованих баскетболістів..... | 8 |
| 1.2 Моделювання і програмування тренувальної діяльності кваліфікованих спортсменів..... | 27 |
| 1.3 Теоретико-методичні підходи вдосконалення спеціальної підготовленості кваліфікованих баскетболістів | 33 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 41 |
| 2.1 Методи дослідження..... | 41 |
| 2.2 Організація дослідження..... | 44 |
| РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... | 46 |
| 3.1 Характеристика підготовчого періоду річного тренувального циклу кваліфікованих баскетболістів..... | 46 |
| 3.2 Аналіз структури і змісту тренувальних навантажень кваліфікованих баскетболістів на етапах підготовчого періоду.... | 53 |
| 3.3 Дослідження динаміки фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів на етапах підготовчого періоду... | 62 |
| ВИСНОВКИ..... | 67 |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ..... | 70 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 72 |
| ДОДАТКИ..... | 82 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

| | |
|-------|----------------------------------|
| АТФ | аденозинтрифосфат |
| КФ | креатинфосфат |
| ІП | ігрова підготовка |
| ТТЕ | терміново-тренувальний ефект |
| ПМВ | повільні м'язові волокна |
| ШМВ | швидкі м'язові волокна |
| МСК | максимальне споживання кисню |
| БМВ | білі м'язові волокна |
| ЧМВ | червоні м'язові волокна |
| КВН | коефіцієнт величини навантаження |
| ТТД | техніко-тактичні дії |
| ПАНО | пори́г анаеробного обміну |
| АН | аеробне навантаження |
| АНН | анаеробне навантаження |
| ЗН | змішане навантаження |
| уд/хв | ударів за хвилину |
| ЧСС | частота серцевих скорочень |
| СФП | спеціальна фізична підготовка |
| ЗФП | загальна фізична підготовка |
| МН | мале навантаження |
| СН | середнє навантаження |
| МаксН | максимальне навантаження |
| ВН | велике навантаження |
| ЗН | значне навантаження |
| АФР | активна фаза роботи |
| ПФР | пасивна фаза роботи |
| КБ | кисневий борг |

| | |
|-----|---------------------------------|
| АТ | артеріальний тиск |
| ВТ | вентиляція легенів |
| ЕТ | енергозатрати |
| ЕОМ | електронно обчислювальна машина |

ВСТУП

Актуальність теми. Тенденція неухильного підвищення досягнень у сучасному спорті ставить виключні вимоги до якості і ефективності управління підготовкою спортсменів.

Ефективне функціонування системи спортивної підготовки, підвищення якості навчально-тренувального процесу може бути забезпечено тільки за умови суворого наукового обґрунтування як системи у цілому, так і її окремих компонентів [70].

Для успішного управління процесом підготовки баскетбольної команди тренер повинен володіти об'єктивною інформацією про вплив фізичних навантажень і про зміни, які вони викликають у функціях органів і систем, вміти оперативно оцінювати рівень фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності.

Вчасно отримана інформація дозволяє тренеру правильно планувати обсяг і інтенсивність навантажень, обирати найбільш ефективні шляхи удосконалення техніко-тактичної майстерності, визначати корисність застосованої методики і засобів тренування для змагальної діяльності команди і кожного гравця окремо.

Фізіологічною сутністю спортивного тренування є процес адаптації (пристосування) організму до дії фізичного навантаження і чинникам, які обумовлюють психоемоційне напруження під час змагань. У результаті цього складного процесу відбувається поступове становлення тренуваності – стану організму, який характеризується відповідним рівнем фізичної, технічної і психологічної підготовленості баскетболістів, що дозволяє їм проявляти великі м'язові зусилля, виконувати роботу великої інтенсивності та тривалості [85, 94, 97].

Високий рівень підготовки баскетболістів здебільшого залежить від використання у тренувальному процесі спеціалізованих вправ, які вибірково впливають як на фізичну підготовленість, так і на техніко-тактичну майстерність

[45, 92, 103].

Результати аналізу спеціальної літератури показали, що відомості щодо визначення раціональності та ефективності навантажень кваліфікованих спортсменів ігрових команд упродовж підготовчого періоду річного тренувального циклу представлені фрагментарно [6, 27, 56, 63, 71 та ін.], і в основному стосуються гравців високої кваліфікації. Разом з тим, оптимізація тренувального процесу аматорських команд є важливою і актуальною проблемою через необхідність підготовки спортивного резерву для команд вищої кваліфікації.

Мета дослідження – визначити вплив фізичних навантажень на рівень підготовленості кваліфікованих баскетболістів протягом підготовчого періоду річного тренувального циклу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз сучасного стану системи побудови тренувального процесу баскетбольних команд, визначити проблеми та шляхи їх вирішення.
2. Визначити структуру і зміст тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів у підготовчому періоді річного тренувального циклу.
3. Визначити динаміку спеціальної підготовленості кваліфікованих баскетболістів аматорської команди упродовж підготовчого періоду.
4. Розробити методичні рекомендації щодо підвищення ефективності управління тренувальним процесом аматорських баскетбольних команд.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів у баскетболі.

Предмет дослідження – структура фізичних навантажень і спеціальної підготовленості кваліфікованих баскетболістів у підготовчому періоді.

Для реалізації поставленої мети та завдань дипломної роботи використовувались такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; хронометрування; метод педагогічних контрольних випробувань (тестування); методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому що:

- визначена структура тренувального процесу аматорської команди з баскетболу в підготовчому періоді річного циклу підготовки;
- визначена динаміка спеціальної підготовленості кваліфікованих баскетболістів у підготовчому періоді.

Практичне значення одержаних результатів полягає у визначенні кількісних параметрів тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів протягом підготовчого періоду річного тренувального циклу. Результати дослідження можуть бути застосовані для планування навчально-тренувального процесу як аматорських так і студентських команд з баскетболу.

Особистий внесок полягає у самостійному визначенні напрямку, мети, завдань дослідження, проведенні хронометражу тренувальних занять, етапного контролю рівня підготовленості, опрацюванні експериментальних даних тощо.

Апробація результатів дослідження відбувалась під час виступів з доповідями на засіданнях наукового гуртка та кафедри теорії і методики фізичного виховання.

Структура і обсяг роботи. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи 90 сторінок друкованого тексту, цифрові дані представлені в 13-ти таблицях і проілюстровані 4-ма рисунками. Список літератури налічує 104 джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз і узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження дозволяє стверджувати те, що до теперішнього часу фактично не розроблена відносно завершена науково-методична база цілеспрямованої побудови тренувального процесу кваліфікованих спортсменів.

2. Аналізуючи погляди фахівців і результатів досліджень з очерчених проблем дозволили зробити наступні висновки:

- планування і контроль тренувальних навантажень бачиться доцільним за їх переважною фізіологічною спрямованістю, які розділяються на: аеробні; аеробно-анаеробні і анаеробні (алактатні та гліколітичні);

- без урахування термінових тренувальних ефектів окремих вправ і їх раціонального поєднання неможливо істотно підвищити рівень підготовленості спортсменів;

- тренувальні мікроцикли необхідно планувати з урахуванням закономірностей процесів стомлення і відновлення організму залежно від величини, спрямованості і характеру тренувальних дій;

- планування з урахуванням послідовного поєднання мікроциклів різної спрямованості в підготовчому періоді передбачає досягнення тривалого відставленого тренувального ефекту;

- основи кібернетики можуть сприяти підвищенню ефективності управління тренувальним процесом спортсменів і найбільш значущими розділами є: системний; інформаційний; функціональний підхід; метод формалізації і моделювання; теорія управління;

- застосування інтуїтивних моделей тренувальних дій спрямованих на їх підвищення або фізичних якостей не досягають цілі у зв'язку з відсутністю досить точно обкреслених меж чинників дії. Отже, необхідно мати в своєму розпорядженні моделі дії на системи організму, що дозволяють управляти тренуваністю спортсмена;

Стосовно баскетболу немає достатньо науково-обґрунтованих

рекомендацій про структуру, зміст і раціональну тривалість різних структурних утворень річного циклу підготовки, мета яких досягнення і підтримка модельних характеристик структури спеціальної підготовленості баскетболістів з урахуванням стратегічних завдань участі в змаганнях.

3. Педагогічне спостереження і хронометраж тренувальної роботи дозволив визначити структуру і зміст підготовчого періоду кваліфікованих баскетболістів. Було з'ясовано, що побудова підготовчого періоду має традиційну структуру: він складається з трьох етапів – загально-підготовчого, спеціально-підготовчого і передзмагального. Кожен з етапів відрізняється завданнями, відповідно до яких плануються засоби і параметри навантаження. Планування навантажень у процесі підготовчого періоду річного тренувального циклу відповідає основним положенням спортивної адаптації і передбачає наявність стимулюючої та відновлювальної фази.

4. В ході констатуючого експерименту встановлено, що на окремих етапах підготовчого періоду тренувальний процес кваліфікованих баскетболістів характеризується одноманітністю побудови, зокрема застосованих засобів і методів тренування. Переважно використовуються навантаження аеробної і аеробно-анаеробної (змішаної) спрямованості, а навантаження анаеробної (алактатної і гліколітичної) спрямованості значно поступаються за об'ємом. Домінуючими методами тренування є рівномірний і повторний. Величина навантаження тренувальних занять в мікроциклах періоду змагання свідчить про переважне застосування тонізуючих і підтримуючих режимів, а техніко-тактична складність вправ рідко досягає рівня середніх величин. Структура більшості занять відповідає комплексній спрямованості, і їх зміст не відрізняється особливою різноманітністю.

5. Результати педагогічних тестувань показали, що окремі рухові якості і інтегральний рівень фізичної підготовленості гравців на різних етапах підготовчого періоду відповідають низьким і нижче середнім оцінкам по відношенню до модельних характеристик баскетболістів високої кваліфікації. Структура фізичної підготовленості баскетболістів в ході підготовчого періоду

піддаються значним коливанням, що є наслідком застосованої методики побудови тренувального процесу. Динаміка показників підготовленості мала висхідний характер. Однак, для досягнення більш високого рівня підготовленості необхідно збільшити кількість занять з великим навантаженням та внести корекцію у тренувальний процес відповідно до визначених недоліків.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Побудова навчально-тренувального процесу кваліфікованих баскетболістів аматорської команди «StarLife» (м. Чернівці) вимагає індивідуального підходу, оскільки в одній команді тренуються гравці з різним стажем занять, різної кваліфікації та рівнем підготовленості.

З метою вирішення завдань управління тренувальним процесом необхідно враховувати ряд практико-методичних рекомендацій.

Управління підготовкою кваліфікованих баскетболістів повинно здійснюватися на основі систематичного зіставлення даних педагогічного контролю, при цьому необхідно фіксувати кількісні параметри тренувальних навантажень і результати тестування.

Контроль над тренувальними навантаженнями передбачає реєстрацію педагогічних параметрів застосованих вправ, якими є:

- зміст вправи (опис або схематичне зображення розташування спортсменів, напрям пересувань і ін.);
- лінійні розміри майданчика, на якому виконується завдання (1/2 баскетбольного поля, 28x15м і ін.);
- кількість спортсменів (1x1, 2x3 гравця і ін.);
- час одноразового виконання завдання у вправі (с, хв.);
- кількість повторень завдання;
- тривалість пауз відпочинку між повтореннями (с, хв);
- загальний час виконання вправи (хв).

На підставі зареєстрованих показників визначається характер вправи, переважна спрямованість тренувального навантаження, її величина і метод виконання. Всі вправи (специфічні і неспецифічні), що застосовуються в тренувальному процесі, класифікуються за техніко-тактичною складністю і фізичною напруженістю.

Динаміка структури спеціальної фізичної підготовленості визначається за

допомогою комплексу тестів:

- біг 10 м з місця (стартова швидкість);
- біг 25 м з місця (дистанційна швидкість);
- стрибок вгору з місця (стрибучість);
- «човниковий біг» 2х40 с (спеціальна витривалість).

Оцінку рівня розвитку окремих рухових якостей доцільно проводити за допомогою 10-ти бальної шкали. Якщо результат тесту оцінюється в 3 бали, то ця якість є лімітуючою в структурі підготовленості. Оцінка 4-6 балів свідчить про середній рівень, вище за 6-ти балів – про високий рівень розвитку фізичної якості.

Розробка тренувальних програм повинна ґрунтуватися, насамперед, на виявлених показниках рівня і структури спеціальної фізичної підготовленості.

Для підвищення ефективності управління тренувальним процесом на етапах підготовчого періоду необхідно використовувати моделі тренувальних програм з урахуванням трьох режимів розподілу навантажень – розвиваючого, підтримуючого і відновлювального. Необхідний тренувальний ефект повинен досягатися за рахунок суворого дотримання параметрів навантаження.

На кожному етапі підготовчого періоду доцільно поєднувати моделі тренувальних програм різної переважної спрямованості і режиму дії, мета яких досягнення і підтримка модельних рівнів швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості.

Найбільш ефективними методами тренування в підготовчому періоді є інтервальний, повторний і змінний.

Комп'ютеризований метод сприяє більш оперативному і ефективному вирішенню завдань планування і програмування процесу підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетянц Л. Г. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». М., 1992. 41 с.
2. Алёшин И. Н., Рыбаков В. В. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта. Теория и практика физической культуры. 2007. Выпуск 10. С. 43-45.
3. Арестов Ю. М., Кириллов Н. А. Оценка управления тренировочными нагрузками : метод. рекомендации. М. : ГЦОЛИФК, 1976. 18 с.
4. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. М.: Медицина, 1990. 192 с.
5. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх. Киев, 1991. 164 с.
6. Барамидзе А. М. Построение тренировок в подготовительном периоде футболистов высокой квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1990. 25 с.
7. Барчукова Г. В., Бакшеев К. С. Проблемы оценки и планирования нагрузок в спортивных играх (на примере настольного тенниса). Теория и практика физической культуры. 2006. Выпуск 9. С. 3236.
8. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). А. Д. Леонов, А. І. Вальтін. К.: Держкомітет України з фізичної культури і спорту, 1999. 124 с.
9. Базильчук О. В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: автореф дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Л., 2004. 23 с.

10. Баталов А. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации в зимних циклических видах спорта. Наука в олимпийском спорте. 2003. Выпуск 1. С. 38-49.

11. Беляев А. В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1975. 22 с.

12. Бойко В. В. Кибернетика совершенствования человека. Одесса, 1990. 329 с.

13. Бондарчук А. П. Объем тренировочных нагрузок и длительность цикла развития спортивной формы. Теория и практика физической культуры. 1989. Выпуск 8. С. 18-19.

14. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. К., 2000. 568 с.

15. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх : трудности, опыт, перспективы. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 5. С. 32-33.

16. Булатова М. М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации. Наука в олимпийском спорте. 1999. Специальный выпуск. С. 33-50.

17. Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики тренировки. Теория и практика физической культуры. 1993. Выпуск 8. С. 21-28.

18. Верхошанский Ю. В., Мироненко И. Н., Антонова Т. М. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и её роль в управлении тренировочным процессом. Теория и практика физ. культуры. 1982. Выпуск 1. С. 14-19.

19. Верхошанский Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки : блоковая система подготовки спортсменов высокого класса. Теория и практика физической культуры. 2005. Выпуск 4. С. 2-13.

20. Виру А. Биологические аспекты управления тренировкой. Современный олимпийский спорт. К.: Олимпийская литература, 1993. С. 12-24.

21. Вихров К., Догадайло В. Педагогический контроль в процессе тренировки. К.: НМО, ФФУ, 2000. 66 с.

22. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности. К.: Олимпийская литература, 2000. 503 с.
23. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 244 с.
24. Воробьев А. Н., Ермаков А. Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки. Теория и практика физической культуры. 1972. Выпуск 6. С. 8-11.
25. Высочин Ю. В., Денисенко Ю. П. Факторы лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 2. С. 17-21.
26. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
27. Годик М. А., Беляев А. К. Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов : метод. рекомендации. М. : ГЦОЛИФК, 1985. 25 с.
28. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 276 с.
29. Гомельский Е. Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры». М. : 1997. 22 с.
30. Гордон С. М. Спортивная тренировка : науч.-методическое пособие. М. Физическая культура, 2008. 256 с.
31. Ежов П. Ф. Комплексная оценка тренировочных нагрузок высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры». М., 1989. 22 с.

32. Елевич С. Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации Теория и практика физ. культуры. 2004. Выпуск 2. 36.

33. Елевич С. Н. Управление спортивной формой баскетболистов высокой квалификации. Теория и практика физической культуры. 2007. Выпуск 6. С. 43-46.

34. Ермаков С. С. Компьютерные программы в спортивных играх. Харьков : ХХПИ, 1996. 140 с.

35. Железняк Ю.Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М. : Академия, 2002. 264 с.

36. Желязков Ц. Теория и методика спортивной тренировки : учебник. Издание 2. София : Медицина и физкультура, 1986. 308 с.

37. Желязков Ц. О сущности спортивной формы. Теория и практика физической культуры. 1997. Выпуск 7. С. 58-61.

38. Жмарев Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте. К. : Здоров'я, 1984. 144 с.

39. Запорожанов В. А. Основы управления спортивной тренировкой. Современная система спортивной подготовки. М. : СААМ, 1995. С. 213-225.

40. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. М. : Физкультура и спорт, 1979. 152 с.

41. Зациорский В. М., Туманаян Г. С. Наука и спорт : сборник обзорных статей; пер с англ. М. : Прогресс, 1982. 270 с.

42. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [текст], 3-е изд. М. : Советский спорт, 2009. 200 с.

43. Зациорский В. М. Кибернетика, математика, спорт. М.: Наука, 1985. 169 с.

44. Защук Сергій. Моделювання системи ефективності змагальної діяльності при швидкому прориві у баскетболістів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. Випуск 2. С. 11-16.

45. Игнатъева В. Я. Классификация средств и методов подготовки в спортивных играх . Теория и практика физической культуры. 1988. Выпуск 2. С. 42-44.

46. Индивидуальная подготовка спортсменов-баскетболистов. Ж. Л. Козина, Е. В. Церковная, В. Н. Осипов, С. Г. Строкач. Х. : ДИВО, 2009. 124 с.

47. Иссурин В., Шкляр В. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса. Теория и практика физ. культуры. 2002. Выпуск 5. С. 2-5.

48. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.

49. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.

50. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта : монография. Харьков, 2009. 396 с.

51. Коренберг В. В. Спортивная метрология : словарь-справочник : уч. Пособие. М. : Советский спорт, 2004. 340 с.

52. Корягин В. М. Факторная структура технической и физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в многолетнем цикле подготовки. Теория и практика физической культуры. 1997. Выпуск 3. С. 12-16.

53. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница: Планер, 2006. 683 с.

54. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Вінниця : Планер, 2007. 272 с.

55. Костюкевич В. М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам. Наука в олимпийском спорте. 2007. Выпуск 1. С. 59-65.

56. Костюкевич В. М. Структура і зміст підготовчого періоду у двоцикловій побудові тренувального процесу футболістів протягом року. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. Випуск 1. С. 11-15.

57. Кочетков А. П. Управление футбольной командой. М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2002. 192 с.

58. Кравченко Р. Г., Кравченко Р. Г., Скрипка А. Г. Основы кибернетики. М.: Экономика, 1974. 279 с.

59. Кушнірюк С. Т. Контроль і структура фізичної підготовленості гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К.; 2004. 19 с.

60. Лазаренко В. Основы моделирования учебно-тренировочного процесса футболистов. Практикум з футболу. К. : Федерація футболу України, 2009. С. 36-37.

61. Латышкевич Л., Воробьев М., Брухтий Л. Проблема повышения эффективности в спортивных играх. Наука в олимпийском спорте. 1997. Выпуск 2 С. 13-16.

62. Левин В. С. Комплексный анализ подготовленности футболистов высокой квалификации высокой квалификации в динамике годичного цикла. Теория и практика футбола. 2000. Выпуск 4. С. 16-19.

63. Максименко Г. Н., Максименко И. Г. Исследование структуры физической, технической и игровой подготовленности спортсменов, специализирующихся в спортивных играх. Олимпийский спорт и спорт для всех : IX междунар. науч. конгресс : тезисы докл. К., 2005. С. 383.

64. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок физической, технической и игровой подготовленности футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт». К., 2001. 20 с.

65. Максименко И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск : Знание, 2000. 276 с.

66. Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. М. : Физкультура и спорт, 1983. 114 с.

67. Маслов В. Н., Носко Н. А. Исследование факторной структуры специальной работоспособности высококвалифицированных волейболистов.

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2002. Випуск 21. С. 88-92.

68. Маслов В. Н., Павленко Є. Ю. Модельні характеристики техніко-тактичних дій чоловічих команд в баскетболі. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. Праць. К., 2004. Випуск 4 С. 110-114.

69. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К. : Олимпийская литература, 1999. 318 с.

70. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры [5-е изд., испр. и доп.]. М. : Советский спорт, 2010. 340 с.

71. Мокеев Г. И., Ширяев А. Г. В поиске закономерностей предсоревновательной подготовки спортсмена. Теория и практика физической культуры 1999. Выпуск 4. С. 28-32.

72. Моногаров В. Д. Утомление в спорте. К. : Здоров'я, 1986. 120 с.

73. Мороз А. Я. Кибернетика в системе современного научного знания. К.: Наукова думка, 1988. 232 с.

74. Мохан Р., Глессон М., Гринхафф П. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. К.: Олимпийская литература, 2001. С. 177-283.

75. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.

76. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать. М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2003. 863 с.

77. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка. Теория и практика физической культуры. 1999. Выпуск 1. С. 12-17.

78. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. пособие. М. : Издательский центр «Академия», 2008. 288 с.

79. Петровский В. В. Кибернетика и спорт. К. : Здоров'я, 1973. 89 с.

80. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

81. Ривкин А. А. Средства и методы педагогического контроля в системе управления подготовкой гандболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры». М., 1981. – 24 с.

82. Рыбаков В. В. Методика воспитания специальной выносливости при различных вариантах сочетаний тренировочных нагрузок в днях микроцикла: автореф. дис. канд. пед. наук. Ленинград, 1983. 23 с.

83. Симонян Н. П., Седов Ю. С., Кублицкий В. В. Планирование круглогодичной тренировки команд мастеров : метод. рекомендации М., 1986. 52 с.

84. Следзиевски Д. Физические нагрузки футболистов в полугодичном цикле подготовки. Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації IV Міжнародний Науковий Конгрес. 2000. С. 253.

85. Современная система спортивной подготовки [под ред. Т. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина]. М. : СААМ, 1995. 445 с.

86. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства : учебн. [для студ. высш. учеб. заведений]. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова]. М. : Издательский центр «Академия», 2004. 400 с.

87. Спортивні ігри : навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів] : у 2 томах : / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Х.: вид-во «Точка», 2010. 200 с.

88. Степанов В., Скоморохов Е. Форма анализа и планирования тренировочных средств в системе управления подготовкой футболистов. Теория и практика физической культуры. 1991. Выпуск 4. С. 21.

89. Сулов Ф. П. Пульсометрия – средство дозировки тренировочной нагрузки : [лекция]. Рига, 1976. 22 с.

90. Суслов Ф. П., Шепель С. П. Структура годичного соревновательного тренировочного цикла подготовки : реальность и иллюзии. Теория и практика физической культуры. 1999. Выпуск 9. С. 57-61.

91. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности : [пер. с англ.]. К. : Олимпийская литература, 1997. 503 с.

92. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. М. : Компания Спутник. 2001. 245 с.

93. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учеб. М. : Советский спорт, 2010. 392 с.

94. Фомин Н. А., Филин В. П. На пути к спортивному мастерству : адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам. М. : Физкультура и спорт, 1986. 158 с.

95. Фураева Н. В. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 4. С. 35.

96. Фураева Н. В. О факторах, определяющих структуру годичного соревновательно-тренировочного цикла в современном баскетболе. Теория и практика физической культуры. 2001. Выпуск 6. С. 28-31.

97. Харре Д. Учение о тренировке [пер. с нем.]; [предисл. и ред. Л. П. Матвеева]. М. : Физкультура и спорт, 1971. 326 с.

98. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высш. учебн. заведений]. [2-е изд. испр. и доп.]. : Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

99. Чернов С. В. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд игровых видов спорта : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 2006. 46 с.

100. Шестаков М. П. Современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки. Теория и практика физической культуры. 1996. Выпуск 8. С. 41-45.

101. Шкретій Ю. М. Управління тренувальним і змагальним навантаженнями спортсменів високого класу. К. : Олімпійська література, 2005. 257 с.

102. Шестаков М. М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх : автореф. дис. на соискание степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры». М., 1992. 44 с.

103. Шустин Б. Н. Моделирование в спорте высших достижений. М. : РТАФК, 1995. 102 с.

104. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. М.: Физкультура и спорт, 1974. 286 с.