

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ  
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ

Виконала: студентка 2 курсу  
групи ФКb1–M16  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Лавренчук Тетяна Вікторівна  
Керівник: Шишкін О. П., доцент кафедри  
спорту і спортивних ігор  
Рецензент: Солопчук Д.М., кандидат  
педагогічних наук, доцент кафедри  
фізичного виховання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ .....	6
1.1. Особливості впливу занять спортом на стан здоров'я юних спортсменів.....	6
1.2. Зміст тренувальних і змагальних впливів, які визначають структуру комплексного контролю .....	11
1.3.Зміст комплексного контролю в спортивній підготовці єдиноборців.....	22
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
2.1. Методи дослідження.....	35
2.2. Організація дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. ЗМІСТ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ І ОЦІНКА ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОРЦІВ НА ЕТАПАХ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	38
3.1. Характеристика етапів базової підготовки .....	38
3.2. Диференційована оцінка підготовленості борців.....	61
3.3. Обговорення результатів дослідження .....	64
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В останні роки багато дослідників відзначають, що особливого значення набуває контроль за станом спортсмена в період активного біологічного і психічного розвитку, який збігається з етапами попередньої і спеціалізованої базової підготовки [32; 87; 112]. Це зумовлено тим, що в сучасній практиці підготовки юних спортсменів має місце вживання великого об'єму спеціальних тренувальних засобів, що зрештою нерідко призводить «... до серйозних зривів в стані здоров'я, їх односторонньої технічній і функціональній підготовленості, психічним зривам» (В. Платонов, 1984, с. 164).

Таким чином, на етапах базової підготовки контроль необхідно здійснювати комплексно з обов'язковою оцінкою показників здоров'я, що характеризує фізичне, психічне і соціальне благополуччя [27].

У науковій і методичній літературі значна увага приділена вирішенню завдань комплексного контролю у видах спортивного єдиноборства на етапах поглибленої спортивної спеціалізації [21; 22; 40] і максимальної реалізації індивідуальних здібностей. На попередньому і спеціалізованому етапах базової підготовки борців вільного стилю дане питання залишається не вирішеним.

**Мета дослідження** полягає у визначенні структури і змісту комплексного контролю стану борців вільного стилю, що тренуються на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки.

### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової і методичної літератури, узагальнити досвід передової спортивної практики в області управління і контролю багатолітньою підготовкою юних спортсменів.

2. Розробити програму комплексного дослідження стану базової підготовленості юних борців вільного стилю.

3. Визначити взаємозв'язок показників здоров'я, фізичної підготовки, функціональних можливостей і психофізіологічного стану борців 14-15 і 16-17 років, що навчаються на етапах базової підготовки.

4. Вивчити динаміку інформаційної значущості показників здоров'я, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і психофізіологічного стану в структурі базової підготовленості юних борців вільного стилю.

5. Розробити програму і комплексну диференційовану оцінку стану борців вільного стилю, що навчаються на попередньому і спеціалізованому етапах базової підготовки.

**Об'єкт дослідження.** Комплексний контроль підготовленості юних борців вільного стилю, що тренуються на попередньому і спеціалізованому етапах базової підготовки.

**Предметом дослідження** є фізичні і функціональні здібності, психофізіологічні можливості і стан здоров'я юних борців вільного стилю 14-15 і 16-17 років.

**Методи дослідження.** Методологічною основою даного дослідження є системний підхід, що дозволяє розглядати об'єкт, що вивчається як динамічна система з безліччю взаємозв'язаних компонентів.

Такий підхід передбачає вживання комплексної методики, до змісту якої входять: отримання первинної інформації; педагогічне тестування, спостереження й анкетування; педагогічний експеримент з використанням наступних методик: антропометрія, пульсометрія, динамометрія, рефлексометрія.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає у розширенні існуючих уявлень про методики вивчення структури базової підготовленості юних борців вільного стилю.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає у тому, що запропоновані методичні вказівки і оцінювальні таблиці дозволяють отримувати інформацію про комплексний стан борців вільного стилю, що

тренуються на попередньому і спеціалізованому етапах базової підготовки з найменшим використанням засобів, методів і часу.

**Структура і об'єм роботи.** Дипломна робота викладена на 75 сторінках основного тексту, складається зі вступу, 3 розділів, висновків. Бібліографія складається з 121 літературного джерела, цифрові дані представлені на 25 таблицях і проілюстровані 8 рисунками.

## ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики, власні експериментальні дані дозволяють зробити наступні висновки:

1. Управління спортивною підготовкою відбувається на підставі інформації про стан спортсмена, що дозволяє здійснювати корекцію тренувальних і змагальних навантажень.

2. Застосування на даних етапах великої кількості засобів спеціальної спрямованості без оцінки їх впливу на стан здоров'я в значній мірі справляє негативний вплив на всі сторони підготовленості юного спортсмена.

3. Встановлено, що система контролю в період активного зростання та розвитку організму юного борця повинна мати комплексний характер, а його програма містити показники, що відображають стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, функціональних можливостей та психофізіологічних здібностей. Відповідно до даних вимог оцінка стану спортсмена здійснюється на кожному етапі базової підготовленості з врахуванням особливостей вікового розвитку.

4. Структура фізичного розвитку, фізичної підготовленості і суб'єктивної оцінки здоров'я так саме складається з чотирьох чинників на кожному етапі, а сума їх вкладу в загальну дисперсію вибірки складає 58,0% і 64,4%.

5. Функціональні можливості серцево-судинної системи і достатку здоров'я утворюють структуру з чотирьох чинників, а їх сума вкладу складає 60,5% і 61,4%.

6. Аналіз структури психофізіологічного стану і стану здоров'я показав наявність п'яти чинників, суми вкладів яких складають 68,2% і 68,8%.

7. При аналізі всіх результатів досліджень спостерігається збільшення суми вкладів чинників на спеціалізованому етапі базової підготовки.

У структурі стану здоров'я зріст загального вкладу чинників складає

4,8%, а в структурі фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я відмічене найбільш високе збільшення – 6,4%.

8. На підставі вивчення інформаційної значущості параметрів структури базової підготовленості застосована диференційована комплексна оцінка фізичної, функціональної і психофізіологічної підготовленості, самоконтроль стану здоров'я юних борців вільного стилю, що тренуються на попередньому і спеціалізованому етапах базової підготовки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптация детей школьного возраста к физической нагрузке : [межвузовский сборник научных трудов]. Челябинск, 1981. 126 с.
2. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. [под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой]. Научно-исслед. ин-т физиологии детей и подростков; АПН СССР. М. : Педагогика, 1982. 240 с.
3. Айнгер П. К. Погляд на йогу : [пер. с англ.]. К. : Здоров'я, 1992. 312 с.
4. Алабін В. Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук. К., 1994. 34 с.
5. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бизин В. П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков : Основа, 1993. 243 с.
6. Алексанянц Г. Д. Медицинские проблемы детского спорта Теория и практика физической культуры. М., 1996. №3. с. 48-51.
7. Апьбицкий В. Ю. Статистика частых заболеваний у детей. Советское здравоохранение. 1987. №4. С. 35-38.
8. Апанасенко Г. Л. Адаптация и здоровье : возможности количественной оценки : тезисы докладов респ. объедин. науч. конф. патофизиологов, врачей спортивной медицины и ЛФК. Минск, 1985. С. 99.
9. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб. : МГП «Петрополис», 1992. 123 с.
10. Аронов Г. Е. Оценка степени адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам с помощью иммунологических методов : тезисы докладов респ. науч. конф. патофизиологов, врачей спортивной медицины и ЛФК. Минск. 1985. С. 165-166.
11. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. Киев : НПУ имени М. П. Драгоманова, 1999. 410 с.

12. Балашова Н. Н. Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Основы управления подготовкой юных спортсменов. под общ. ред. проф. М. Я. Набатниковой. М. : Физкультура и спорт, 1982. С. 123-177.

13. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. К. : Здоровья, 1987. 224 с.

14. Белокопытова Ж. А., Нестерова Т. Н., Саламин Ю.Н., Белокопытова Ж. А. Развитие двигательных качеств и педагогический контроль в физической подготовке школьников. К. : КГИФК, 1993. С. 79.

15. Беляева Н. Т., Юровский С. Ю. Дневник самоконтроля для юношей. М. : ФиС, 1984. 37 с.

16. Бизин В. П. Обучение технике легкоатлетических метаний на основе учета этапов возрастного развития регуляции движений спортсменов : автореф. дис. на стиск. науч. степени докт. пед. наук. Киев, 1995. 48 с.

17. Блохин И.П., Штогрин И.Ю., Синьковский Ю.О. Специализированный динамометр-тренажер для борцов : тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. «Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке». Николаев, 1984. С. 190.

18. Блудов Ю. М. Экспериментальное исследование надежности некоторых психофизиологических качеств высококвалифицированных спортсменов в экстремальных условиях ответственных соревнований (спортивные единоборства) : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. М., 1973. 29 с.

19. Бобровник С. И. Развитие координационных способностей в системе спортивной тренировки юных десятиборцев 9-12 лет на начальном этапе многолетней подготовки : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук. Киев, 1995. 24 с.

20. Богуславский В. Г. Изменения некоторых психофизиологических функций юных боксеров под влиянием утомления в процессе соревновательной деятельности : тези доповідей міжнародної науково-

практичної конференції [«Фізична культура, спорт та здоров'я»]. Черкаси, 1996, С. 4.

21. Бойко В. Ф. Данько Г. В. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов. К. : УГУФВС, 1997. 50 с.

22. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов. Наука в олимпийском спорте. 1997. №2 С. 17.

23. Булатова М. М. Теоретико-методические основы повышения и реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности : дисс. ... докт. пед. наук. К. : 1995. 350 с.

24. Бутков А. Д., Шишкина Л. М. Влияние спортивной тренировки на возрастную динамику некоторых векторкардиографических показателей у детей и подростков : мат. 8-й Всесоюзн. конф. по спортивной медицине. Москва, 1973. С. 15.

25. Валик Б. В. Тренерам юных легкоатлетов. М. : Фізкультура и спорт, 1974. 168 с.

26. Веревкин А. К., Шигалевская В. Д. К вопросу о влиянии хронической инфекции на миокард детей 8-12, занимающихся спортом : мат. 8-й Всесоюзн. конф. по спортивной медицине. Москва, 1973. С. 19.

27. Всемирная организация здравоохранения : первые 10 лет работы. Женева, 1958. 459 с.

28. Волков В. В. Тренеру о подростке. М. : Физкультура и спорт, 1973. 144 с.

29. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. К. : Здоров'я, 1981. 120 с.

30. Волков Л. В. Система физической подготовки юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации : тезисы VIII Всесоюзной научно-практической конференции [«Оптимизация подготовки юных спортсменов»]. Рига, М., 1983. С. 15-16.

31. Волков Л. В. Система направленного развития физических спо-

собностей учащихся в разные возрастные периоды : автореф. дисс. на соискание науч. степени докт. пед. наук. М., 1984. 41 с.

32. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей та підлітків : навч. посібник. К. : Вища шк., 1993. 152 с.

33. Волков Л. В. Спортивная подготовка детей и подростков. К. : Вежа, 1998. 190 с.

34. Воробьев В. В. Эффективный путь к здоровью и здоровому досугу. Физическая культура в школе. М., 1998. №1. С. 78-82.

35. Галенчак А. И., Логинов А. А., Григорьев П. В., Рыбалко Б. М. Оценка и прогнозирование состояния тренированности у борцов вольного стиля высокой квалификации по показателям экскреции 17-оксикортикостероидов и степ-теста : мат. Всесоюзной конференции [«Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов»], Минск, 1972, ч. 1. С. 77-81.

36. Гандельсман А.Б., Евдокимова Т.Д., Ким В.В. Дифференцированная оценка величины физической нагрузки. // Теория и практика физической культуры. 1986. №6. С. 42-44.

37. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М. : Физкультура и спорт, 1970. 231 с.

38. Генев Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М. : Физкультура и спорт, 1971. С. 244.

39. Граевская Н. Д. Спорт и здоровье. Теория и практика физической культуры. 1996. №4. С. 49-55.

40. Григорьев П. В., Кукушкина В. А., Логинов А. А., Полежаева-Шифман А. С., Рыбалко Б. М., Яхновецкая И. Е. К вопросу о биохимической диагностике состояния тренированности борцов вольного стиля : мат. Всесоюзной конференции [«Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов»], Минск, 1972, ч. 1. с. 84-88.

41. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного

возраста : автореф. дисс. на соискание науч. степени докт. пед. наук. М., 1979. 26 с.

42. Гуменюк Н. П., Шерцис Б. М. Психогигиена спортивной деятельности. К. : Вища школа, 1978. 72 с.

43. Дашкевич О. В. Время реакции спортсмена и прагматическая неопределенность ситуации. Теория и практика физической культуры. 1974. №12. С. 24-26.

44. Дембо А. Г. Роль и значение медицинских исследований в оценке состояния тренированности спортсмена : мат. Всесоюзной конференции [«Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов»], Минск, 1972, ч.1. С. 5-7.

45. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М. : Медицина, 1988. 288 с.

46. Деминский А. Ц. Педагогический контроль за специальной подготовленностью фехтовальщиков различной спортивной квалификации : дисс.... канд. пед. наук. Киев, 1985. 199 с.

47. Динейко К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка К. В. Динейко. М. : ФиС, 1985. 63 с.

48. Емчук И. Ф., Завадский Е. Д. Нормирование нагрузок в тренировке юношей по академической гребле Вопросы юношеского спорта, М. : Физкультура и спорт, 1967. С. 79-88.

49. Еременко О. А. Специфіка початкової спортивної підготовки юних легкоатлетів 10-11 років, які проживають в зоні посиленого радіо-екологічного контролю : дис. .. канд. пед. наук. К. : УНУФВС, 1999. 186 с.

50. Жуковский А. В., Сенько Ф. Н. Определение функциональной возможности сердечно-сосудистой системы у борцов вольного стиля по данным коэффициента нагрузки и отдыха : мат. Всесоюзной конференции [«Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов»], Минск, 1972, ч. 1. С. 97-99.

51. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке. К. :

Здоров'я, 1988. 144 с.

52. Зацюрский В. М. Основы спортивной метрологии. М. : Физическая культура и спорт, 1979. 151 с.

53. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте. К. : Здоровья, 1990. 200 с.

54. Иватора И. А., Семенов Н. А. Возрастные особенности адаптивных реакций функциональных систем при длительных физических тренировках : мат. 1 межд. конферен. Вінниця, 1996. С. 107-110.

55. Иващенко Л. Я. Научно-прикладные основы базовой физической культуры у мужчин: дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04. Л., 1985. 458 с.

56. Индивидуальная карта педагогического, психофизиологического контроля и физической подготовленности студента ФЛЭВС. Киев. : КНИГА, 1992. С. 8.

57. Казарян Ф. Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рациональной силовой подготовки в школьном возрасте : дисс. ... докт. пед. наук: Ереван, 1975. С. 308.

58. Камиллов А. А. Состояние реактивности нервной системы у участников 5-й спартакиады народов СССР и чемпионата Союза по классической борьбе : мат. Всесоюзной конференции [«Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов»], Минск, 1972, ч. 1. С. 112-114.

59. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. 269 с.

60. Киселев Ю. Я., Сопов В. Ф., Дубенок В. В. Комплексный контроль за психическим состоянием спортсменов – представителей различных видов спорта. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов. Ленинград, 1985. С. 23-32.

61. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. Клименко В. В. Київ, 1997. 192 с.

62. Комарова А. Д. Экспериментальное обоснование методики

скоростно- силовой подготовки девушек-метательниц : дисс. ... канд. пед. наук. М., 1971. 207 с.

63. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Здоров'я, 1989. 105 с.

64. Крюков Ю. А. Определение критериев технико-тактического мастерства борцов по результатам схватки : мат. Всесоюзной конференции [«Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов»], Минск, 1972, ч. 1. С. 85-89.

65. Косой Э. Б., Турецкий Б. В. Влияние тренировочной и соревновательной нагрузки на двигательные реакции борцов вольного стиля : тезисы докладов республиканской научно-практической конференции [«Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке»]. Николаев, 1984. С. 65-66.

66. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. [пер. с англ. 2-е изд. доп. перераб.]. М. : Физкультура и спорт 1991. 63 с.

67. Лапутин А. Н. Некоторые аспекты управления процессом спортивно-технического совершенствования в условиях тренировки сборной команды УССР по вольной борьбе : тезисы докладов научной конференции [«Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки»]. Киев, 1978. С. 83-85.

68. Левандон В. А. Заболевание верхних дыхательных путей и органа слуха у спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1986. 112 с.

69. Ледовская Н. М. Дозирование физических нагрузок в зависимости от двигательной активности детей : мат. V научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. М., 1972. С. 41.

70. Летунов С. П. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки и соревнований : материалы Всесоюзной конференции по вопросам спортивной тренировки. М., 1961. С. 142-146.

71. Логвин В. П. Возможный механизм адаптации сердечнососудистой системы к интенсивной мышечной деятельности : тезисы докладов респ. объедин. научно-практической конференции патофизиологов, врачей спортивной медицины и ЛФК., Минск. 1985. С. 170-171.

72. Логинов А. А. Теоретические аспекты функциональных критериев состояния тренированности : мат. Всесоюзной конференции [«Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов»], Минск, 1972, ч. 1. С. 36-41.

73. Матвеев С. Ф., Гаевский А. А. О роли комплексной научной группы в повышении эффективности круглогодичной подготовки высококвалифицированных борцов дзю-до : тезисы докладов научной конференции [«Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки»]. Киев, 1978. С. 89-91.

74. Методические рекомендации по оценке физического развития, физической работоспособности и организации врачебного контроля за юными спортсменами. Киев, 1985. С. 36.

75. Мотылянская Р. Е. Возрастные проблемы спортивной медицины. Теория и практика физической культуры. 1975. №5. С. 35-38.

76. Мотылянская Р. Е. Спорт и здоровье подрастающего поколения. Теория и практика физической культуры. 1979. №11. С. 27-29.

77. Набатникова М. Я. Некоторые предпосылки оптимизации структуры тренировочных нагрузок юных спортсменов : мат. VI Всесоюзной научно-практической конференции [«Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов»]. М., 1979. С. 44.

78. Найдиффер Р. М. Психология соревнующего спортсмена [пер. с англ.]. Предисл. А. В. Родионова. М. : Физкультура и спорт, 1979. 224 с.

79. Некрасов Е. В., Некрасов В. И., Татарский А. П. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания : мат. 2-й

міжнародної науково-практичної конференції ["Фізична культура, спорт та здоров'я нації"]. – Вінниця, 1996. С. 231-233.

80. Нелюбин В. В. Исследование частоты сердечных сокращений, как метод определения состояния тренированности борцов : мат. Всесоюзной конференции [«Методы определения тренированности спортсменов высших разрядов»], Минск, 1972, ч. 1. С. 108-110.

81. Нурбаева М. Н. Состояние системы кровообращения у школьников в период полового созревания в зависимости от уровня двигательной активности : тез. докл. респ. объедин. научн. конф. патофизиологов, врачей спортивной медицины и ЛФК. Минск. 1985. С. 120-121.

82. Орлов М. П. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості першокурсників технічного вузу : мат. 2-ї міжнародної науково-практичної конференції ["Фізична культура, спорт та здоров'я нації"]. Вінниця, 1996. С. 128-129.

83. Основы управления подготовкой юных спортсменов [под ред. М. Я. Набатниковой]. М. : Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

84. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов. – Ленинград, 1985. 148 с.

85. Пирогова Е. А. Проблемы адаптации и компенсации при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной целью : тез. докл. респ. объедин. научн. конф. патофизиологов, врачей спортивной медицины и ЛФК. – Минск. 1985. С. 121-122.

86. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. К. : Здоров'я, 1988. 216 с.

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

88. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1983. 176 с.

89. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пуни. М. : Физкультура и спорт, 1979. 143 с.

90. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. М. : Физкультура и спорт, 1973. 216 с.
91. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. : Физкультура и спорт, 1983. 112 с.
92. Саханов З. И., Фомиченко Б.Л. Взаимосвязь показателей специальной подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов в видах единоборств. Специальная подготовка спортсменов : сборник научных трудов, Л. : ЛНИИФК, 1985. С. 38-42.
93. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва. К. : Здоров'я, 1990. 152 с.
94. Селье Г. Стресс без дистресса [пер. с англ.] / Селье Г. – Москва : Прогресс, 1979. 125 с.
95. Селуянов В. Н., Сарсанец С. К., Кондрат А. Н., Мякинченко Е. Б. Классификация физических нагрузок в теории физической подготовки. Теория и практика физической культуры. 1991. №12. С. 2-9.
96. Силин Г. Ф., Михайлишин И. И. Метод оценки специальной тренированности борцов : тезисы докладов научной конференции [«Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки»]. Киев, 1978. С. 184-186.
97. Смирнов В. М. Количество движений звеньев тела, как критерии эффективности обучения техническим действиям дзюдоистов в стойке : тезисы докладов республиканской научно-практической конференции [«Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке»]. Николаев, 1984. С. 41-43.
98. Смирнов В. М. Спорт, как объективное условие жизни человека : мат. 2-ї міжнародної науково-практичної конференції ["Фізична культура, спорт та здоров'я нації"]. Вінниця, 1996. С. 75-77.
99. Сонькин В. Д. Энергетика оздоровительных упражнений. Теория и практика физической культуры . 1991. №2. С. 32-39.
100. Сосин А. С. Психофункциональная надежность в единоборстве :

тезисы докладов научной конференции [«Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки»]. Киев. 1978. С. 95-98.

101. Спортивная метрология / [под ред. В. М. Зациорского]. М. : Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

102. Староверов С. С., Меньшиков В. П. Основы китайської оздоровчої гімнастики. К. : Здоров'я, 1992. 176.

103. Суздальский Р. С. Векторкардиограмма юных спортсменов, тренирующихся в видах спорта, требующих проявления выносливости : мат. 8-й Всесоюзн. конф. по спортивной медицине. Москва. 1973. С. 70.

104. Сучилин А. А., Ликучев Д. И., Абрамов А. К. О приспособляемости организма детей младшего школьного возраста к нагрузкам переменной интенсивности : мат. 8-й Всесоюзн. конф. по спортивной медицине. Москва. 1973. С. 76.

105. Таран Ю. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20-35 лет : дис.... канд. пед. наук. Киев, 1998. 168 с.

106. Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физической культуры. Т. 1. [под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова]. Изд. 2-е, испр. и доп. (в 2-х т.). М. : Физкультура и спорт, 1976. 304 с.

107. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М. : Физкультура и спорт, 1984. 144 с.

108. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности. К. : Олимпийская литература, 1997. 503 с.

109. Федотова Г. В. Тренировочная и соревновательная нагрузка юных гимнасток в годичном цикле. Теория и практика физической культуры. 1991. №7. С. 54-57.

110. Фетисов В. Индивидуализация использования ударных микроциклов контрольно-подготовительного мезоцикла подготовки квалифицированных борцов. Наука в олимпийском спорте. 1999. №1. С. 52-

59, 176.

111. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. М. : Физкультура и спорт, 1987. 128 с.

112. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта М. : Физкультура и спорт, 1980. 225 с.

113. Филин В. П., Семенов В. Г., Алабин В. Г. Современные методы исследований в спорте : учеб. пособие ; под общ. ред. В. П. Филина. – Харьков : Основа, 1994. 132 с.

114. Фольборт Г. В. Процессы утомления и восстановления высшей нервной деятельности и практическое значение их изучения. Физиология процессов утомления и восстановления. под ред. Г. В. Фольборта. К., 1951. С. 7-29.

115. Фролов О. П. Изучение некоторых сторон теории информации и исследования операции : дисс. ... канд. пед. наук. Фролов О. П. М., 1966. 207 с.

116. Фролов О. П. Влияние спортивной тренировки на способность к переработке информации в зрительно-моторных задачах. Теория и практика физической культуры. 1966. №4. С. 41-43.

117. Черкесов Ю. Т. Как обезвредить спорт. Теория и практика физической культуры. 1996. №3. С. 44-46.

118. Шапкайтц Ю. М. О некоторых принципиальных вопросах оценки функционального состояния спортсменов : тезисы докладов научной конференции [«Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки»]. Киев, 1978. С. 189-191.

119. Юшков О. П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов : автореф. дисс. на соискание науч. степени докт. пед. наук. М., 1994. 38 с.

120. Якубовская Я. Р. Использование физических упражнений в комплексе с психорегуляцией для восстановления работоспособности : міжнародна науково-практ. конф. [«Фізична культура, спорт та здоров'я

нації»]. Вінниця, 1994, ч. 1. С. 107-108.

121. Яружный И. В. Шейпинг. Физкультура в школе. 1991. №7. С. 42-49.