

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ДИДАКТИЧНІ ЗАСАДИ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-  
ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи FKSb1-M17z  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Кирилюк Микола Олександрович  
Керівник: Ліщук В.В., доцент  
Рецензент: Юрчишин Ю.В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 р.

## ЗМІСТ

ЗМІСТ .....	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ .....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ДИДАКТИЧНА КОНЦЕПЦІЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ .....	8
1.1 Принципи оптимізації навчально-тренувального процесу.....	8
1.2 Дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу в системі багаторічних занять спортом.....	21
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	34
2.1 Методи дослідження .....	34
2.2 Організація дослідження .....	34
РОЗДІЛ 3. ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОПТИМІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА СТАДІЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ .....	36
3.1 Проектування та організація навчально-тренувального процесу на стадії базової підготовки спортсменів.....	36
3.2 Дослідно-експериментальна перевірка ефективності побудови навчально-тренувального процесу на стадії базової підготовки юних спортсменів.....	54
3.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження.....	81
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

$\delta$	–	переміщення
$\mu$	–	коефіцієнт тертя
O <sub>2</sub>	–	кисень
T	–	температура
t	–	час
V	–	сила
Аб. пр.	–	абсолютний приріст
біт/с	–	біт на секунду
E	–	експериментальна група
ЗМРВ	–	зорово-моторна реакція вибору
ЗМРР	–	зорово-моторна реакція розрізнення
K	–	контрольна група
кг	–	кілограм
км	–	кілометр
м	–	метр
мс	–	мілісекунда
ОМ	–	оперативне мислення
ПЗМР	–	проста зорово-моторна реакція
ПУ	–	переключення уваги
P	–	потужність
P	–	потужність
РПЧА	–	Реакція просторово-часової антиципації
с	–	секунда
см	–	сантиметр
СРП	–	спеціальна рухова підготовка
СТП	–	спеціальна технічна підготовка

СУ	–	стійкість уваги
СФП	–	спеціальна фізична підготовка
Т пр	–	темп приросту
Тр	–	темпи росту
Х	–	хлопці
Хе	–	хлопчики експериментальної групи
Хк	–	хлопчики контрольної групи
ЗМРВ)	–	зорово-моторна реакція вибору
ЗМРР	–	зорово-моторна реакція розрізнення
ПЗМР	–	проста зорово-моторна реакція
СУ	–	стійкість уваги
ПУ	–	переключення уваги
ОМ	–	оперативне мислення
РПЧА	–	реакція просторово-часової антиципації
ЗФП	–	загальна фізична підготовка
ТП	–	технічна фізична підготовка

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В умовах становлення демократичного суспільства в Україні особливої гостроти набувають питання розвитку особистості, підготовки її до активних форм життєдіяльності. Поряд із комунікативними, ціннісно-орієнтаційними та пізнавальними видами діяльності все більшої значущості набуває спортивна діяльність, за допомогою якої особистість прагне реалізувати себе, розкрити потенційні фізичні, психічні та духовні сили і можливості.

Питання підготовки спортсменів привертають увагу широкої громадськості: учених, діячів культури, працівників освіти. Практичне вирішення цих завдань пов'язане з реалізацією комплексної програми соціально-економічного розвитку суспільства, залучення дітей та молоді до активних форм і способів фізичного загартування, досягнення спортивних результатів. В умовах сьогодення актуальність зазначеної проблеми зумовлена соціально-культурними, науково-педагогічними і організаційно-управлінськими факторами.

Оптимізація навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів є актуальною соціальною і педагогічною проблемою, вимагає свого теоретичного осмислення і практичного вирішення.

У науковій літературі окремі аспекти проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів знайшли певне висвітлення: аналізуються концептуальні, змістові та процесуальні аспекти підвищення якості й ефективності навчально-виховного процесу в сучасних умовах, наголошується на необхідності оптимізації навчально-тренувальних занять спортсменів, створення необхідних умов для якісної їх підготовки. Питання контролю, планування та моделювання тренувального процесу стають предметом наукових досліджень вчених Ю. Байгулова, М. Бриля та Н. Булгакова [9, 11].

Здійснений нами огляд науково-педагогічного забезпечення навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів дозволяє зазначити, що

найменш дослідженими залишаються питання, які стосуються дидактичних засад оптимізації спортивної підготовки дітей та молоді. На важливість розв'язання дидактичних проблем у системі підготовки спортсменів вказують вчені А. Тер-Ованесян, Б. Шиян та ін. [47, 57, 58].

Необхідність впровадження системного підходу до проектування і наступного оптимального процесуального розгортання навчально-тренувального процесу визначається новим осмисленням всього того, що накопичено практикою спортивного тренування за останні десятиріччя. У цьому зв'язку одним із визначальних напрямків оптимізації системи підготовки спортсменів є розробка дидактичних засад навчально-тренувального процесу.

**Мета дослідження** полягає у науковому обґрунтуванні та дослідно-експериментальній перевірці дидактичної концепції та умов оптимізації навчально-тренувального процесу в системі багаторічних занять спортом.

**Завдання дослідження:**

1. Обґрунтувати концептуальні положення та основні принципи дидактичного забезпечення процесу підготовки спортсменів у системі багаторічних занять спортом.
2. Визначити дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу на стадії базової підготовки.
3. Експериментально перевірити дидактичні умови оптимізації навчально-тренувального процесу на стадії базової підготовки.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес у системі підготовки спортсменів.

**Предмет дослідження** – дидактичне забезпечення оптимізації навчально-тренувального процесу в системі багаторічної підготовки спортсменів.

**Методи дослідження:** Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувався наступний комплекс методів: методи теоретичного пошуку (аналіз, порівняння, класифікація, систематизація теоретичних і експериментальних даних, узагальнення); методи емпіричного характеру:

діагностичні (анкетування, опитування, інтерв'ю, педагогічні спостереження), прогностичні (експертні оцінки, узагальнення, моделювання), експериментальні (констатуючий і формуючий експерименти), статистичної обробки результатів (кількісний і якісний аналіз). Методи дослідження були спрямовані на об'єктивне вивчення стану підготовки спортсменів, а також пошук дидактичних умов, які забезпечують оптимізацію навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів.

**Практичне значення результатів дослідження** полягає в розробці та реалізації у навчально-тренувальному процесі дитячих та юнацьких спортивних шкіл, вищих навчальних закладів спортивного профілю дидактичних умов оптимізації підготовки спортсменів. Методичні рекомендації можуть використовуватися у процесі лекційних занять, семінарів, факультативів.

**Апробація результатів дослідження.** Викладені у даній роботі результати дослідження доповідалися і обговорювалися на звітній конференції за матеріалами наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Робота викладена на 98 сторінках, складається зі вступу, 3 розділів, 7 підрозділів, висновків та списку використаної літератури, що включає 61 джерело.

## ВИСНОВКИ

Оптимізація навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів є актуальною соціально-педагогічною проблемою. В умовах сьогодення національна школа України спрямовує свої зусилля на подальше удосконалення освіти і виховання дітей та молоді. Оптимізація занять спортом сприяє збагаченню духовних потреб особистості, розвитку її фізичних сил, стимулює творче ставлення до навчання і праці. Вирішення проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу позитивно впливає на соціально-культурне функціонування спорту, збагачує теорію і практику формування фізичної культури широких верств населення, дозволяє здійснювати послідовне і ефективно управління системою підготовки спортивної еліти України.

Проблема оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів привертає увагу широкої громадськості: вчених, працівників освіти, діячів культури і мистецтва, організаторів спортивних змагань та ін. Виявляючи зацікавлене ставлення до зазначеної проблеми вони прагнуть її розв'язати, створюючи при цьому необхідні матеріальні, організаційні, інформаційні та інші умови. При цьому слід зазначити, що свій внесок у справу удосконалення спортивного тренування вносять педагоги, тренери, вихователі, організатори освіти.

У науковій літературі окремі аспекти проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів знайшли певне висвітлення. Привертають увагу теоретико-методологічні праці, в яких аналізуються концептуальні, змістові та процесуальні аспекти підвищення якості й ефективності навчально-виховного процесу в сучасних умовах. У наукових розвідках вчених наголошується на необхідності оптимізації навчально-тренувального процесу, створення необхідних умов для якісної підготовки спортсменів. Предметом наукових досліджень є питання контролю, планування та



моделювання тренувального процесу. Учені досліджують фізіологічні основи спортивної діяльності, психологічні та соціальні передумови підвищення ефективності діяльності спортсменів.

Досвід дидактичного забезпечення навчально-тренувального процесу охоплює ряд рекомендацій щодо модельно-проективної та діяльнісно-процесуальної роботи викладача-тренера і спортсмена. Проте в умовах сучасної практики фізичного виховання вона ще не набула системного характеру, відповідної повноти і співвіднесеності складових компонентів з урахуванням їх місця, ролі і взаємодії. Дефіцит системних уявлень та теоретико-дидактичної діяльності викладача-тренера в системі підготовки спортсменів суттєво знижує ефективність та обмежує можливості їх оптимізації.

Дидактичний аспект проблеми оптимізації в педагогіці знайшов певне осмислення. На думку провідних вчених у галузі теорії освіти і навчання, принцип оптимальності в педагогіці пов'язує мету навчання та виховання й засоби її досягнення у навчально-виховній діяльності. Він потребує досягнення учасниками педагогічного процесу максимального пізнавального чи навчально-виховного ефекту за мінімальних витрат матеріальних засобів і зусиль педагога і учнів. Оптимізація належить до складних категорій дидактики. Суттєвими ознаками оптимізації навчально-тренувального процесу є такі: вибір найбільш сприятливого варіанта побудови цього процесу; педагогічні дії, які забезпечують необхідний рівень підготовки спортсменів. Набутий у попередні роки досвід теоретичного осмислення окремих питань оптимізації навчально-тренувального процесу має важливе значення і дозволяє виділити на анатомічному рівні окремі прояви цього процесу. Проте, залишаються ще недостатньо обґрунтованими питання, пов'язані з оптимізацією навчально-тренувального процесу як цілісної педагогічної дії, спроможної системно охопити найважливіші його прояви, фактори та етапи.

Оптимізація, як інтегроване вирішення вказаної проблеми, може бути реалізована лише з врахуванням основних факторів впливу на навчально-тренувальний процес. У ході дослідження розглянуто фактори фізіологічного,

психологічного та дидактичного змісту, зроблено висновок про необхідність їх ефективного використання з метою оптимізації навчально-тренувальних занять спортсменів.

Оптимізація навчально-тренувального процесу є не лише структурованим, але й динамічним явищем, яке знаходиться у тісному взаємозв'язку з розвитком фізіологічних, психологічних та навчальних можливостей спортсменів. У роботі проаналізовано особливості організації навчально-тренувальних занять як юних, так і висококваліфікованих спортсменів, підкреслена необхідність побудови спортивного тренування на основі пізнання особливостей змагальної діяльності, а не абстрагування від неї. На основі аналізу даних педагогічних досліджень та спостережень автора були висловлені рекомендації щодо змісту, організації, форм і методів підготовки спортсменів на різних етапах становлення їх майстерності.

У процесі науково-педагогічного пошуку була розроблена дидактична концепція оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів. Вона являє собою сукупність положень методологічного, теоретичного і методичного змісту, складається з двох частин, в яких послідовно висвітлено основні принципи (методологічні, функціональні і дидактичні) оптимізації навчально-тренувального процесу, а також умови його дидактичного забезпечення.

Успішна реалізація концептуальних положень щодо оптимізації навчально-тренувального процесу залежить від тренера-викладача, його педагогічної майстерності та вміння використовувати найважливіші способи навчально-виховного впливу. До таких способів віднесено: комплексне планування і конкретизацію завдань освіти, виховання і зміцнення здоров'я спортсменів, раціональний відбір засобів і методів спортивного тренування, диференційований та індивідуалізований підхід до організації тренування спортсменів, послідовність у вирішенні навчальних завдань, вибір найбільш раціонального варіанта структури навчально-тренувального процесу.

У ході дослідження була реалізована широка програма дослідно-експериментальної роботи, пов'язана з розробкою, апробацією, перевіркою ефективності побудови спортивного тренування на стадії базової підготовки спортсменів, а також стадії максимальної реалізації спортивної майстерності. Було запропоновано ряд нових підходів до організації навчально-тренувального процесу, які найповніше відповідають сучасним вимогам і уявленням щодо мети і завдань підготовки спортсменів.

У процесі педагогічного експерименту отримали всебічну апробацію і перевірку основні положення дидактичної концепції, принципи і умови забезпечення навчально-тренувального процесу. За підсумками проведеної дослідно-експериментальної роботи можемо засвідчити якісні і кількісні зміни у підготовці спортсменів, їх спроможності майстерно вирішувати складні завдання спортивних змагань.

Послідовний розгляд проблеми оптимізації навчально-тренувального процесу на концептуальному, теоретичному і методичному рівнях підтвердив загальну гіпотезу дослідження про те, що оптимізація навчально-тренувального процесу в системі багаторічних занять спортом може бути забезпечена на основі теоретико-методичного обґрунтування змісту і структури навчально-тренувального процесу у багаторічному плані і в річному циклі, діагностування цього процесу за окремими етапами і роками, забезпечення відповідності змісту і побудови спортивного тренування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Киев: КГИФК, 1994. 109 с.
2. Антонюк О. В. Динамічні характеристики техніки рухових дій важкоатлеток з різними антропометричними розмірами тіла при виконанні ривка. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. С. 3-6
3. Бальсевич В. К. От высоких информационных технологий – к спортивным победам. Теория и практика физ. культуры. 2000. № 10. С. 56.
4. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной тренировки и физического воспитания (методологический аспект). Теория и практика физ. культуры. 1999. № 4. С. 21-26.
5. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный. ИВ ОСДЮСШОР «СПОРТВЕСТ». 2007. № 4. С. 54-57.
6. Боднар Л. Дидактичні засади інтеграції навчальнопізнавальної та самоосвітньої діяльності студентів у професійній підготовці. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2013. № 6. С.121-129
7. Бойкова Л. А., Гребенкина Л. К. Педагогическое мастерство и педагогические технологии. Москва: Педагогическое общество, 2000. 164 с.
8. Бондарчук А. П. Педагогические основы системы подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-метателей (теория, методика, практика): автореф. дис.... д-ра пед. наук: 13.00.04 ГЦОЛИФК. Москва, 1987. 52 с.
9. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 127 с.
10. Бриль М. С. Эталонные модели спортсменов на базе их квалификационных различий. Психолого-педагогические проблемы спортивных игр. Москва, 1989. С. 7-14.

11. Булгакова Н. Ж., Соломатин В. С. и др. Закономерности возрастнополового развития соматических и функциональных показателей, лимитирующих скорость плавания ч 11 до 16 лет, как факторы определяющие построение и содержание многолетней тренировки. Теория и практика физической культуры. 1995. №3 С.48-50.
12. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физ. культуры. 1998. № 7. С. 13.
13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. Москва: Физкультура и спорт, 2013. 216 с.
14. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: Физкультура и спорт, 1995. 175 с.
15. Верхошанский Ю. В. Теорія і методологія спортивної підготовки: блокової системи тренування спортсменів високого класу. Теорія і практика фіз. культури. 2005. № 4. С. 2-14.
16. Верхошанский Ю.В., Ганченко И.О. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития. Москва: ФиС, 1991. 22 с.
17. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. №3. С.2-7.
18. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник для студ. дошкільних факультетів вищ. пед. навч. закладів. МОНУ. 3-тє вид., стер. Суми: Університетська книга, 2017. 428 с.
19. Волков В.М. Физиологические механизмы восстановления работоспособности в спорте. Смоленск: Смядшь, 1994. 300 с.
20. Волков А.В. Управление деятельностью частных спортивных клубов: автореферат дис.... кандидата педагогических наук: 13.00.04 Воен. ин-т физ. культуры. Санкт-Петербург, 2004.-20 с.

21. Всеволодов И. В. Базовая подготовка юных теннисистов: научно-методическое пособие. Москва: Советский спорт, 2013. 120 с
22. Гончаренко С. Фундаменталізація освіти як дидактичний принцип. Шлях освіти. 2008. № 1 (47). С. 2-6.
23. Гончаренко С. У. Державний стандарт змісту шкільної освіти (дидактична концепція). Професійна освіта: педагогіка і психологія. Чеистов-Київ, 1999. №1. С. 29-37.
24. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.
25. Дякин А. М. Исследование организации и управления тренировочным процессом при подготовке борцов высокого класса к соревнованиям: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 ВНИИ физ. культуры. Москва, 2006. 25 с.
26. Иванова Л. С. Структура нагрузок: технология решений. Научно-спортивный вестник. 1988. № 3. С. 34–37.
27. Иванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою. Фізичне виховання в школі. 2000. № 3. С. 18-21.
28. Каневский В. Б. Метод экспертных оценок уровня технической подготовленности тяжелоатлетов в процессе соревнований. Олимп, 2002. №3-4. С. 18-19.
29. Келлер В. С., Строкатов В. В. Структура і зміст змагальної діяльності спортсменів. Фізична культура і спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення: тези звітної наук.-практ. конф. викладачів ЛДФК за 1993. Львів, 1994. С. 27-28.
30. Клопов Р. В., Кушнір Г. І. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування: метод. рекомендації для студ. фак-тів фіз.вих. та інс-ту фіз.культури. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 36 с.
31. Лапутин Н. П., Олешко В. Г. Управление тренировочным процессом тяжелоатлетов. Киев: Здоров'я, 2001. 120 с.
32. Мишустин В. Н. Оптимизация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов на

этапе совершенствования спортивного мастерства. Теория и практика физ. культуры. 2010. № 8. С. 23-30.

33. Мохан Р., Глессон М., Пауль Л., Гринхафф К. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки.: [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 2001. 286 с.

34. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений: учебное методическое пособие. Москва: 2002. 153 с.

35. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие/ В. С. Овчаров. Минск: Сэр-Вит, 2008. 200 с.

36. Начинская С. В. Спортивная метрология: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2005. 240 с.

37. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. Москва: ООО «Изд-во Астрель» : ООО «Изд-во АСТ», 2003. 863 с.

38. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2011. 583 с.

39. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2011. 583 с.

40. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.

41. Платонов В. Н., Булатова М. М. Физическая подготовка спортсмена. Киев: Олимпийская литература, 1995. 320 с.

42. Платонов В. Н., Спахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. Киев: Рад.Школа, 1988. 288 с.

43. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. 264 с

44. Суслов Ф. П. К теории индивидуальной системы соревнований. Теория и практика физической культуры. 1995. № 8. С. 37-39.

45. Сухомлинский В.А. О воспитании. Москва: Политическая литература. 1982. 270 с.
46. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. 2-е вид. Харків: Акта, 2018. 540 с.
47. Тер-Ованесян А. А. Тер-Ованесян И. А. Обучение в спорте. Москва: Сов. спорт, 1992. 189 с
48. Туманян Г. С., Гожин В. В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Ч. 3. Кн. 12. Система упражнений. Москва: Сов. спорт, 2001. 80 с
49. Туманян Г. С., Гожин В. В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Ч. 2, Кн. 4. Тренировочная деятельность. Москва: Сов. спорт, 2000. 48 с.
50. Туманян Г. С. Методология разработки многолетних учебных программ для различных видов спорта (на примере спортивной борьбы). Теория и практика физической культуры. 1989. № 9. С. 37-40.
51. Уайдер Д. Так тренируются звезды. Москва: Уайдер спорт, 1994. 155 с.
52. Уилмор Дж. Х., Костил Д. Д. Физиология спорта.: [пер. с англ.]. Киев: Олимпийская литература, 2001. 450 с.
53. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Москва: НКЦ "Март", 2006. 304 с.
54. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте. Москва: Сов. спорт, 2011. 202 с.
55. Шестаков, М. М. Футбол. Педагогические аспекты проблемы учета индивидуальных особенностей игроков: учебно-методическое пособие. Краснодар, 2009. 27 с.
56. Ширшаков Л. А. Планирование тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Спортивная борьба. 2000. С.17-18.
57. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.



58. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 248 с.
59. Юст В. В., Лещенко Е. С. Особенности подготовки юных тяжелоатлетов: учеб. пособие. Хабаровск: ДвГАФК, 2003. 67 с.
60. Яворська Г. Х. Навчання як діяльність освітнього процесу. Наука і освіта. 1998. № 3. С. 53-57.
61. Яковлева Е. Л. Развитие творческого потенциала личности. Москва: Изд-во «Феникс», 1997. 223 с.