

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: «АДАПТАЦІЯ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ І
ЗМАГАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ ПОГЛИБЛЕНОЇ
СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ»

Виконав: студент 2 курсу,
групи FKSb1-M17
спеціальності 017 Фізична культура і
спорт

Муляр Володимир Михайлович
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 кафедри
фізичної реабілітації та медико-
біологічних основ фізичного
виховання

Кам'янець-Подільський – 2018 року

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНА.....	8
1.1 Поняття про процес адаптації.....	8
1.2 Фізіологічні механізми адаптації до навантажень	10
1.3 Вплив тренувальних та змагальних навантажень на адаптаційні процеси організму спортсмена.....	19
1.3.1 Загальна характеристика тренувальних і змагальних навантажень у спортивних іграх.....	20
1.4 Врахування вікових особливостей при плануванні тренувальних і змагальних навантажень.....	30
1.5 Етапи багаторічної підготовки спортсменів у ДЮСШ.....	33
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
2.1 Методи дослідження.....	43
2.2 Організація дослідження.....	49
РОЗДІЛ 3. АДАПТАЦІЯ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	51
3.1 Морфофункціональні особливості адаптації юних баскетболістів протягом річного циклу підготовки.....	52
3.2 Динаміка функціональної підготовленості юних баскетболістів..	55
3.3 Динаміка рівня фізичної підготовленості юних баскетболістів протягом річного макроциклу.....	60
3.4 Спеціальна працездатність баскетболістів як основа формування довготривалої адаптації.....	63
ВИСНОВКИ.....	70
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

РНК – рибонуклеїнова кислота.

ДНК – дезоксирибонуклеїнова кислота.

ЖЄЛ – життєва ємкість легень.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

МСК – максимальне споживання кисню.

ПН – потужність навантаження.

КБ – кисневий борг.

АТ – артеріальний тиск.

А – аеробна спрямованість навантаження.

АА – анаеробна алактатна спрямованість навантаження.

АГ – анаеробна гліколітична спрямованість навантаження.

Зм – змішана спрямованість навантаження.

ІМТ – індекс маси тіла.

ПС-волокна – повільно-скорочувальні.

ШС-волокна – швидко-скорочувальні.

РWC₁₇₀ – фізична працездатність.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

СФП – спеціальна фізична підготовка.

МТ – маса тіла.

ВС – висота сходинки.

ЧС – частота сходжень.

К – коефіцієнт віку і статі.

ОГК – окружність грудної клітини.

г – грам.

кг – кілограм.

м – метр.

см – сантиметр.

мг – міліграм.

мл – мілілітр.

хв. – хвилина.

с – секунда.

уд/хв- ударів на хвилину

ккал – кілокалорії.

ВСТУП

Актуальність теми. Тренувальні навантаження кваліфікованих баскетболістів впродовж тренувального періоду передбачають, поруч із розвитком фізичних якостей, оволодіння або вдосконалення асортиментом тактичних якостей, технічних елементів гри, розширення асортименту тактичних операцій в арсеналі гравців. Особливого значення набуває вміння орієнтуватися в ігрових ситуаціях, стабільність психічної готовності до змагань (Л. Ю. Поплавський, 2004). У зв'язку з цим найбільш ефективна реалізація функціональних здібностей баскетболістів можлива лише за умови достатньо високого рівня їх функціональної підготовленості, оптимальної адаптації до тренувальних та змагальних навантажень (В. М. Зациорский, 2009; М. М. Булатова, 1999; А. А. Віру, 1982; В. М. Волков із співавт., 1992 та ін.). За таких умов контроль за розвитком адаптивних перебудов у організмі юних спортсменів набуває особливо важливого значення. Чим вищий рівень функціональних резервів основних фізіологічних систем організму спортсменів, тим більше передумов для подальшого зростання їх спеціальної працездатності (Ю. В. Верхошанський, 1998; Е. Я. Гомельський, 1997; З. М. Хромаєв, 2003; І. Г. Максименко, 2000).

Дотепер вивченню динаміки функціональних резервів, можливості їх збереження та відновлення у спортсменів, які спеціалізуються у спортивних іграх, приділялося недостатньо уваги. Відносно детальніше досліджені педагогічні питання підготовки спортсменів (Г. В. Барчукова, К. С. Бакшеев, 2006; В. М. Маслов у співавт., 2002; К. Віхров, В. Догодайло, 2000; Л. А. Латишкевич, 1997). Стосовно медико-біологічних проблем підготовки баскетболістів слід підкреслити, що робіт такого напрямку значно менше (В. П. Зайцев, Н. І. Чуча, 1992; З. Хромаєв, 1997; Ж. Л. Козіна із співавт., 2009 та ін.). Враховуючи зростаючу

інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень у процесі річної підготовки баскетболістів, слід оцінити актуальність вивчення динаміки змін функціональних резервів спортсмена, а також можливості їх відновлення.

Проблема адаптації до фізичних навантажень баскетболістів має важливе значення для процесу керування їх підготовкою, тому є актуальною у галузі спортивних досліджень. Це пов'язано, по-перше, з необхідністю цілеспрямованого планування тренувальної роботи, і, по-друге, з можливістю якісно корегувати тренувальні впливи у ході безпосереднього проведення тренувальних занять.

Таким чином, викладене вище зумовлює актуальність теми дослідження.

Мета дослідження полягає у вивченні механізмів адаптації організму юних баскетболістів до тренувальних і змагальних навантажень у процесі річної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз сучасної літератури щодо стану вивчення проблеми адаптації юних баскетболістів до тренувальних і змагальних навантажень.
2. Вивчити динаміку спеціальної працездатності і адаптацію функціональних систем юних баскетболістів у процесі річної підготовки.
3. Визначити критерії контролю оцінки процесів адаптації юних баскетболістів.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юних баскетболістів упродовж річного циклу підготовки.

Предмет дослідження – річна динаміка адаптаційних резервів організму юних баскетболістів на етапі поглибленої спеціалізації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, методи усного та письмового збору інформації,

педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Особистий внесок автора полягає у постановці проблеми, організації та проведенні дослідження, опрацюванні матеріалу, обґрунтуванні отриманих даних та написанні тексту дипломної роботи.

Структура і обсяг дипломної роботи. Дипломна робота викладена на 86 сторінках друкованого тексту, складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Робота ілюстрована 9 таблицями та 7 рисунками. Список використаної літератури включає 90 джерел.

ВИСНОВКИ

1. В результаті аналізу та узагальнення літературних джерел, ми встановили, що тренувальні та змагальні навантаження кваліфікованих баскетболістів впродовж річного циклу підготовки передбачають, поруч із розвитком фізичних якостей, оволодіння або вдосконалення асортиментом тактичних якостей, технічних елементів гри, розширення асортименту тактичних операцій в арсеналі гравців. Особливого значення набуває вміння орієнтуватися в ігрових ситуаціях, стабільність психічної готовності до змагань.

2. Найбільш ефективна реалізація функціональних здібностей баскетболістів можлива лише за умови достатньо високого рівня їх функціональної підготовленості, оптимальної адаптації до тренувальних та змагальних навантажень. Тому контроль за розвитком адаптивних перебудов у організмі юних спортсменів набуває важливого значення. Чим вищий рівень функціональних резервів основних фізіологічних систем організму спортсменів, тим більше передумов для подальшого зростання їх спеціальної працездатності.

3. Результатом адаптації є зміна внутрішніх систем організму спортсмена, їх пристосування до специфічних умов тренувальної і змагальної діяльності, що загалом призводить до підвищення рівня функціональної та фізичної підготовленості.

4. Головними аспектами у формуванні довготривалої адаптації виступає пристосування функціональних систем та розвиток спеціальної працездатності юних баскетболістів. Як відомо, фізичний стан людини характеризується за трьома видами показників: фізіометричними (функціональна і фізична підготовленість); соматоскопічними (показники м'язових та жирових складових маси тіла, тощо); соматометричними (зріст, вага, ОГК).

5. Тренувальні і змагальні навантаження – основні фактори розвитку адаптації в організмі спортсмена, які і викликають кумулятивні зміни, що є запорукою росту спортивної майстерності і підвищення функціональних можливостей органів і систем.

6. Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних та змагальних навантажень в тому чи іншому виді спорту зумовлені розбіжностями у віці, в якому починаються заняття спортом і різною тривалістю занять, необхідною для виконання результату майстра спорту України міжнародного класу.

7. Під час проведеного дослідження ми виявили, що в результаті впливу тренувальних і змагальних навантажень впродовж річного циклу підготовки у всіх показниках функціональних систем виявлено позитивні зміни. Приріст показників склав у середньому від 2,55 % до 8,6 %, причому між початковими і кінцевими результатами, крім показника $MCK_{\text{відн.}}$, виявлено статистично достовірну різницю ($P < 0,05$).

8. Аналіз динаміки спеціальної працездатності, який проводився за допомогою методики М-100, свідчить про її позитивні зміни протягом дослідження. Приріст результативності кидків із середніх та дальніх дистанцій склала 6,7 % ($P > 0,05$). Одночасно покращилися і інші показники виконання цього тесту, а саме: знизилася частота серцевих скорочень, зменшилася тривалість вправи.

9. Для всебічного контролю за процесами адаптації юних баскетболістів, потрібно використовувати цілий комплекс тестів та функціональних проб, серед яких: морфофункціональні вимірювання, що дозволять контролювати антропометричні показники спортсменів – зріст, вага, ОГК, тощо; функціональні проби, які дають змогу слідкувати за нормальною роботою основних функціональних систем та попереджувати можливі збої та порушення у їх роботі (PWC_{170} та $MCK_{\text{відн.}}$).

10. Важливим аспектом був і залишається контроль стану фізичної підготовленості – визначення рівня розвитку провідних для баскетболу

рухових якостей: швидкісно-силових (стрибок вгору, стрибок у довжину з місця, кидок набивного м'яча і таке інше), швидкісних якостей (переміщення у захисній стійці баскетболіста). Адже педагогічним критерієм адаптації є підвищення рівня показників підготовленості. Важливо для кожного виду спорту підібрати тести для визначення спеціальної працездатності, виконання яких є характерним для змагальної діяльності. Для баскетболу, таким тестом є М-100, який моделює особливості цієї гри виконання кидків з різних позицій на ЧСС наближеній до змагальної.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Якісне управління тренуванням спортсменів високої кваліфікації базується на закономірностях тренувальних і змагальних навантажень. Врахування цих закономірностей дозволяє цілеспрямовано здійснювати ефективну підготовку спортсменів.

За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, регіональні і глобальні.

Тренувальні навантаження включають в себе об'єм виконаних вправ в процесі підготовки спортсменів до змагань.

Змагальні навантаження характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл підготовки спортсменів. На прикладі баскетболу це може бути кожна гра, яка проходить згідно з встановленими правилами, а також всі ігри протягом спортивного сезону.

Специфічні і неспецифічні навантаження характерні для кожного виду спорту і від їх поєднання залежить тренувальний ефект.

Специфічне навантаження викликають вправи, що включають «елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що подібні з ними по формі і характеру виявлення здібностей».

Вправи, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, характеризують неспецифічне навантаження. Відносно баскетболу до специфічних навантажень можна віднести всі вправи з м'ячем, до неспецифічних – вправи без м'яча.

Навантаження розрізняють також по інтегральному і локальному впливу на організм спортсмена. Інтегральний (глобальний) вплив викликають, як правило, змагальні вправи (в роботі приймають участь 2/3 загального об'єму м'язів). У баскетболі ці змагальні вправи досить тривалі за часом і за певною інтенсивністю.

Локальне навантаження обмежується певним місцем впливу (в роботі беруть участь до 1/3 всіх м'язів). Наприклад, вправи для покращення рухомості стопи баскетболіста.

Регіональне навантаження впливає на організм спортсмена при участі в роботі від 1/3 до 2/3 всіх м'язів.

Величини тренувальних і змагальних навантажень можна охарактеризувати з «зовнішнього» і «внутрішнього» боку.

«Зовнішнє» навантаження характеризується як фізичне і визначається за тривалістю і швидкістю виконаних вправ, кількістю повторів, підходів, елементів, піднятої ваги тощо.

«Внутрішнє» або фізіологічне навантаження є міра мобілізації функціональних можливостей організму при виконанні тренувальної роботи» і врахування таких показників, як використання кисню, КБ, ЧСС, АТ, рН-крові, лактат крові тощо.

З точки зору управління підготовки спортсмена «зовнішнє» навантаження характеризується прямим зв'язком, який іде від керуючого об'єкту (тренера) до керованого об'єкту (спортсмена). Цей зв'язок носить видимий характер і характеризується такими параметрами навантажень як: зміст вправ, тривалість їх виконання, інтенсивність, кількість повторів в серії, кількість серій, тривалість і характер інтервалів у відпочинку між вправами і серіями і т. п. «Внутрішнє» навантаження характеризується зворотним зв'язком і проявляється як видима частина – біомеханічна структура рухів спортсмена і невидима частина – реакція внутрішнього середовища організму спортсмена

Основною ключовою ланкою під час підготовки та участі спортсменів до змагань є їх адаптація до тренувальних і змагальних навантажень, яка здійснюється в процесі окремих вправ та занять. Процес адаптації дозволяє досягнути не тільки вищого рівня розвитку фізичних якостей, але й розширює фізичні і психічні можливості до фізичного та психологічного навантаження.

Результатом адаптації є зміна внутрішніх систем організму спортсмена, їх пристосування до специфічних умов тренувальної і змагальної діяльності, що загалом призводить до підвищення рівня функціональної та фізичної підготовленості.

В основі закономірностей побудови циклів фізичного виховання лежить декілька принципів, а саме: неперервність процесу тренування, систематичність, циклічність, поступове збільшення навантаження (раціональне дозування навантаження). Щоб уникнути перетренування та перенапруження організму у спортивній практиці, необхідно систематично дотримуватись поступовості в підвищенні фізичних навантажень. Циклічність характерна не тільки для річного тренування, а й для тижневого. Це пов'язано з тим, що працездатність спортсмена неоднакова на початку, в середині і в кінці тижня. Найвищою вона є серед тижня, найнижчою в останні дні тижня. Ось чому виконання важких фізичних навантажень в ці дні нерідко призводить до зниження працездатності організму, розвитку втоми.

Інтервальне тренування характеризується зміною періодів роботи і відпочинку. Воно забезпечує виконання великого обсягу всієї роботи без негативного впливу на організм, оскільки під час тренувального заняття відбувається деяке поновлення (фізична реабілітація). Безперервне тренування проводиться без інтервалів відпочинку. Високоінтенсивне безперервне тренування передбачає виконання роботи з високою інтенсивністю і дуже ефективно для розвитку витривалості. Колові тренування переважно забезпечують середнє підвищення аеробної витривалості і значне збільшення сили м'язової витривалості і гнучкості.

На етапі поглибленого тренування основними завданнями є вдосконалення техніки вправ і подальший розвиток фізичних здібностей. Фізичні навантаження на тренувальних заняттях значно підвищуються, і спортсмени починають регулярно брати участь у змаганнях.

На етапі спортивного вдосконалення тренування повинно носити спеціалізовану спрямованість. Спортсмени широко використовують комплекс ефективних засобів і методів тренування, які сприяють досягненню максимальних результатів у спорті.

Оптимізація тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації неможлива без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. Це обумовлено тим, що при великих навантаженнях повторне тренування відбувається на фоні загального і локального невідновлення функціональних можливостей організму спортсмена. Тому перед спеціалістами постійно виникає проблема пошуку максимально можливого відновлення працездатності спортсменів після попереднього навантаження перед наступним тренуванням чи змаганням. Ця проблема вирішується у двох напрямках:

- 1) в оптимальному плануванні тренувальних навантажень і структурних одиниць тренувального процесу;
- 2) в цілеспрямованому плануванні та використанні різних засобів відновлення.

Виходячи з цього в сучасній практиці спорту використовуються різні засоби відновлення спортивної працездатності, які спрямовані на вирішення питань оптимального планування тренувального процесу, так і розробки засобів відновлення.

Відновлення – це процес, що спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності. Відновлення це реакція на стомлення.

Під стомленням розуміють особливий вид функціонального стану людини, що виникає під впливом тривалої чи інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

Необхідно розрізняти такі поняття як стомлення та втома. Якщо стомлення – об'єктивний процес, що викликаний реакцією організму на тривалу роботу, то втома – суб'єктивне відчуття спортсмена відносно

виконуваної роботи. Завдячуючи відчуттю втоми відбувається попередження організму від перевтоми.

Перевтома – сукупність стійких функціональних порушень в організмі людини, що виникають в результаті багаторазового повторення стану стомлення.

Основною метою відновлення є не лише повернення організму до попереднього стану перед навантаженням, але й понадвідновлення (суперкомпенсація), що й лежить в основі адаптації спортсмена до навантажень і забезпечує підвищення результатів у спортивній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. 3-е изд., перераб. и доп. Київ: Здоров'я, 1989. 216 с.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ: Здоров'я, 1990. 166 с.
3. 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.
4. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Москва: Медицина, 1990. 192 с.
5. Бабушкін В. З. Баскетбол у Вузі: навчальний посібник для вузів. Харків: Основа, 1991. С. 131-154.
6. 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. 32-36.
7. 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. Київ: Держкомітет України з фізичної культури і спорту, 1999. 124 с.
8. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ спортивного резерва. Москва: Советский спорт, 2004. 100 с.
9. Базильчук О. В. Індивідуалізація системи фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 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. Москва, 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. Киев, 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. Булкин В. А., Иванова И. В. Оперативная готовность спортсменов к предстоящей тренировочной деятельности. Теория и практика физической культуры. 1996. Выпуск 2. С.48-52.

18. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола Киев: Ин Юре, 2003. 150 с.

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. Киев: Олимпийская литература, 1993. С. 12-24.

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

22. Вознюк Т. В. Підготовка баскетболісток на передзмагальному

етапі. Вінниця: ВДПУ, 2005. 80 с.

23. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. 503 с.

24. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. 244 с.

25. Воробьев А. Н., Ермаков А. Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки. Теория и практика физической культуры. 1972. Выпуск 6. С. 8-11.

26. 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.

27. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.

28. Годик М. А., Беляев А. К. Контроль и планирование нагрузок в подготовительном периоде тренировки квалифицированных футболистов: метод. рекомендации. Москва: ГЦОЛИФК, 1985. 25 с.

29. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 276 с.

30. Голлинк Ф. Д., Германсен Л. Биохимическая адаптация к упражнениям: аэробный метаболизм. Наука и спорт. Москва: Прогресс, 1982. С. 14-59.

31. Гомельский Е. Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболисток на основе динамических показателей адаптационных реакций: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры». Москва: 1997. 22 с.

32. Гордон С. М. Спортивная тренировка: науч.-методическое пособие. Москва: Физическая культура, 2008. 256 с.

33. Дубенчук А. І. Баскетбол. Харків: Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.

34. Елевич С. Н. Особенности структуры соревновательного периода

и специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации. Теория и практика физ. культуры. 2004. Выпуск 2. С 36-45.

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

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

37. Зайцев В. П., Чуча Н. И. Медицинские и педагогические наблюдения за баскетболистами: учебно-методическое пособие для студентов ИФК. Харьков: ХГИФК, 1992. 90 с.

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

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

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

41. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. Москва: ФиС, 1956. 255 с.

42. Іванова А. Є., Ковальчук Н. М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу: методичний посібник для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних та рухливих ігор, студентів факультетів фізичної культури. Луцьк: ЛДТУ, 2001. 45 с.

43. Индивидуальная подготовка спортсменов-баскетболистов. Харків: ДИВО, 2009. 124 с.

44. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монографія. Москва: Советский спорт, 2010. 288 с.

45. Карпман В. П., Хрущев С. В., Борисова Ю. А. Сердце и работоспособность спортсмена. Москва: Физкультура и спорт, 1978. 120 с.

46. Карпман В. П., Белоцерковский З. Б., Гудков И. Л. Тестирование в спортивной медицине. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
47. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
48. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков, 2009. 396 с.
49. Коренберг В. В. Спортивная метрология: словарь-справочник: уч. пособие. Москва: Советский спорт, 2004. 340 с.
50. 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.
51. Костюкевич В. М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам. Наука в олимпийском спорте. 2007. Выпуск 1. С. 59-65.
52. Костюкевич В. М. Дипломна робота: структура, зміст, методика написання. Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.
53. 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.
54. Костюкевич В. М. Спортивна метрологія: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Вінниця: «Вінниця, ВДПУ», 2001. 183 с.
55. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 272 с.
56. Коц Я. М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств. Спортивная физиология. Москва: Физкультура и спорт, 1986. С. 53-68.
57. Кушнірюк С.Т. Контроль і структура фізичної підготовленості

гандболістів високої кваліфікації у тренувальному макроциклі: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2004. 19 с.

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

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

60. 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.

61. 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. Киев, 2005. С. 383.

62. 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». Киев, 2001. 20 с.

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

64. 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.

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

114.

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

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

68. Набатникова М. Я. Система комплексного контроля в управлении подготовкой юнных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1980. С. 177-200.

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

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

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

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

73. Петровский В. В., Андрианов Ю. Я., Дрюков В. А. Педагогическое управление процессом адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам. Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам. Київ: Вища школа, 1984. С. 3-10.

74. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Київ: Здоров'я, 1988. 214 с.

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

76. Поплавский Л. Ю., Окіпняк В. Г. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої

спортивної майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). Київ, 1999. 125 с.

77. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 448 с.

78. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. Москва: VIR Print, 1996. 200 с.

79. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. средн. и высш. учебных заведений. Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

80. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебн. [для студ. высш. учеб. заведений] [под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова]. Москва: Издательский центр «Академия», 2004. 400 с.

81. Спортивні ігри: навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів]: у 2 томах [під ред. Ж. Л. Козіної]; Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: вид-во «Точка», 2010. 200 с.

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

83. Фарфель В. С. Физиологические особенности работ различной мощности. Исследование по физиологии. Москва: ФиС, 1949. Т. 7. Выпуск 3. С. 237-257.

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

85. Физиология мышечной деятельности [под ред. Я. И. Коца]. Москва: Физкультура и спорт, 1982. С. 412-420.

86. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. Москва: Физкультура и спорт, 1980. 156 с.

87. 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.

88. 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.]. Москва: Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

89. Хромаев З. М., Поплавский Л. Ю., Защук Г. С. Тетрадь тренера по баскетболу. Киев, 2003. 128 с.

90. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. Москва: Физкультура и спорт, 1974. 286 с.