

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: «УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ СПОРТИВНИХ  
КОМАНД, ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ (НА ПРИКЛАДІ ГАНДБОЛУ)

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M19  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Марчук Олександр Олександрович

Керівники: Алексєєв О.О., кандидат педагогічних  
наук, старший викладач; Лісенчук Г.А., доктор  
наук з фізичного виховання та спорту, професор

Рецензент: Гоншовський В.М., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

**Кам'янець-Подільський – 2020 рік**



ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	7
1.1 Основні положення змагальної діяльності в спортивних іграх.....	7
1.2 Структура та фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності .....	13
1.3 Специфічні особливості змагальної діяльності гандболістів.....	20
РОЗДІЛ 2 УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ КОМАНД .....	25
2.1 Специфічні особливості управління системою підготовки спортивних команд.....	25
2.2 Планування навчально-тренувального процесу .....	28
2.3 Періодизація спортивного тренування у юних гандболістів.....	34
РОЗДІЛ 3 ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ.....	63
3.1 Контроль та самоконтроль за фізичною підготовленістю та розвитком рухових здібностей юних гандболістів.....	65
3.2 Контроль за рівнем технічної підготовленості юних гандболістів .....	69
3.3 Контроль змагальної діяльності у гандболі .....	73
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

СФП – спеціальна фізична підготовка.

ЗФП – загальна фізична підготовка.

ЗД – змагальна діяльність.

ЧСС – частота серцевих скорочень.

уд/хв. – ударів на хвилину.

МСК – максимальне споживання кисню.

ІПА – інтегральний показник адаптації.

КВ – комплексна вправа.

МЦ – мікроцикл.

МЗц – мезоцикл.

ЗМц – змагальний мікроцикл.

ПМц – підвідний мікроцикл.

СПМц – спеціально-підготовчий мікроцикл.

ЗПМц – загально-підготовчий мікроцикл.

ВРМц – відновлювально-реабілітаційний мікроцикл.

ЗБ – змагальний блок.

ПЗБ – передзмагальний блок.

БРБ – базово-розвиваючий блок.

ВБ – витягувальний блок.

БАВ – блок активного відпочинку.

КВ – комплекси вправ.

ККД – коефіцієнт корисних дій.

НП – неточна передача.

НЛ – не точне ловіння.

ПВ – перехоплення.

Н – гра ногою.

Пб – пробіжка.

МСК – максимальне споживання кисню.

Ккал – кілокалорії.

С – секунда.

Хв – хвилина.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Змагальна діяльність гандболістів керована свідомістю, психічна і фізична активність спрямована за допомогою техніко-тактичних дій на досягнення запланованої мети в специфічних умовах протиборства суперників та при дотриманні встановлених правил на змаганнях. Водночас змагальна діяльність є уніфікованим способом виявлення, порівняння та об'єктивізованої оцінки певних людських можливостей: сил, здібностей, умінь майстерно використовувати їх для досягнення мети, що неможливе без наявної цілеспрямованої системи попередньої підготовки спортсменів.

Підвищення ефективності управління процесом підготовки юних гандболістів до участі в змаганнях передбачає насамперед оптимізацію системи планування, контролю та обліку навчально-тренувальної і змагальної діяльності учнів. Проблеми контролю, як обов'язкового елементу тренування, широко розглянуті та проаналізовані сучасною теорією спортивних ігор. Це підтверджує зроблений нами аналіз численних досліджень низки видатних вчених фізичної культури та спорту [11; 35; 60; 21; 71]. Проте багатоплановість функцій і принципів педагогічного контролю за тренуванням вимагає побудови системи оцінок стану підготовки гандболістів. Наявність системи оцінок значною мірою сприяє поліпшенню ефективності реалізації найважливіших функцій педагогічного контролю – діагностичної та управлінської. Діагностика є практично єдиним джерелом вірогідної інформації про стан навчально-тренувального процесу, а управління – єдино вірний і найкращий шлях до досягнення запланованої мети.

**Об'єкт дослідження.** Процес підготовки гандболістів до змагальної діяльності в ДЮСШ.

**Предмет дослідження.** Система планування та педагогічний контроль за станом підготовки юних гандболістів.

**Мета дослідження.** Вдосконалити систему планування та педагогічного контролю за станом підготовки юних гандболістів до змагальної діяльності в

умовах ДЮСШ та шкільних секцій.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити змагальну діяльність гандболістів, визначити структуру та фактори, які обумовлюють її ефективність.
2. Дослідити основні документи планування, контролю та обліку навчально-тренувального процесу.
3. Обґрунтувати систему педагогічного контролю в процесі підготовки юних гандболістів.

**Практична значущість** магістерської роботи полягає в тому, що отримані нові теоретичні знання щодо управління системою тренування спортивних команд і запровадження в практичну діяльність тренерів ДЮСШ (вчителів фізичної культури) набутого досвіду, значною мірою сприятиме оптимізації процесу підготовки до змагальної діяльності гандбольної команди в цілому та гравців зокрема.

**Апробація результатів дослідження** відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2019-2020 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (23-24 вересня 2020 року).

**Структура і обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається із переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Вона викладена на 97 сторінках друкованого тексту, містить 13 таблиць та 1 рисунок. Список літератури включає 80 джерел.

## ВИСНОВКИ

1. Освітньо-виховне значення спортивних ігор велике. На практичних і теоретичних заняттях зі спортивних ігор юні спортсмени набувають спеціальних знань, умінь і навичок, необхідних для оволодіння техніко-тактичними діями, методикою спортивного тренування, самостійних занять тощо.

2. Особливістю командних спортивних ігор є колективний характер змагальної діяльності. Зіграність, згуртованість – найважливіший фактор ігрової переваги. Вона досягається не лише завдяки адекватності розуміння всіма учасниками ситуації, але й бажання співробітництва при доцільному розподілі ролей і функцій в середині команди.

3. Дослідження змагальної діяльності гандболістів вказують на те, що це ситуативний вид діяльності, де провідна роль належить сенсомоторним і інтелектуальним процесам спортсменів. Зміст дій, операцій і умов, в яких гандболіст виконує їх під час змагань, визначає структуру змагальної діяльності. Ефективна реалізація їх можлива лише за умови наявності значущих факторів, набутих у процесі спеціальної підготовки (тренування) спортсменів.

4. Управління системою підготовки гандболістів до змагальної діяльності – це цілеспрямований вплив органу управління (тренера) на об'єкт управління (гравець, команда), що викликає в ньому відповідні зміни, необхідні для досягнення мети.

5. Планування – головна ланка управління, яка являє собою інтегральну функцію, що визначає не лише зміст усього процесу підготовки спортсменів (включаючи теоретичну і психологічну), але й обумовлює систему професійної діяльності тренера. Воно допомагає визначити мету тренування, засоби і способи її досягнення.

6. У процесі складання річного плану враховується безперервність навчально-тренувальної роботи упродовж року. Обов'язковою умовою річного



планування є врахування всебічного розвитку юного спортсмена, досягнення ним максимальної продуктивності та працездатності організму в період змагань і створення необхідної бази для інтенсивної підготовки в наступні спортивні сезони.

7. Раціональне планування та ефективне управління системою підготовки гандболістів неможливі без достатньої інформації щодо характеру впливу тих чи інших тренувальних занять на функціонування організму спортсменів і допустимі межі варіювання навантаження на різних етапах підготовки та рівнях їх кваліфікації. При цьому передбачається наявність логічної системи педагогічного контролю за різними видами підготовки гравців зокрема та команди в цілому.

8. Розроблені в процесі написання кваліфікаційної роботи програми з теоретичної підготовки та система самоконтролю гандболістів за рівнем засвоєння спеціальних знань, вдосконалення умінь і навичок покликані сприяти розвитку інтересу, свідомого та активного відношення учнів до навчально-тренувальних занять. Вагоме місце в їх реалізації посідає цілеспрямована (інструкторсько-суддівська підготовка, яка, з одного боку, виступає ефективним засобом залучення гандболістів у загальний процес фізичного виховання школярів, а з другого – потужним «каталізатором» профорієнтаційної роботи вчителя фізичної культури .

9. Систематичне проведення педагогічного контролю та обліку його результатів – невід'ємний складовий компонент покращення ефективності професійної діяльності тренера. Під час проведення педагогічного контролю за динамікою різних компонентів підготовки юних гандболістів тренер використовує різноманітні способи здобуття інформації: спостереження, кодований запис змагальних ігор, експертні оцінки, моторні тести, математичні розрахунки тощо. Отриману таким чином інформацію він порівнює з модельними параметрами, описаними в літературних джерелах або набутими іншим шляхом, і робить відповідні висновки щодо реального стану підготовки команди в цілому, гравців зокрема та спрямування професійної діяльності надалі.

10. Планування та реалізація педагогічного контролю і самоконтролю в системі підготовки гандболістів покликані сприяти тренеру в одержанні якісної інформації про відповідність їх підготовки головному «замовнику» – змагальній діяльності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агреби Брагим Бен Мохамед. Оптимизация процесса подготовки гандболистов высокой квалификации на основе варьирования соотношения скоростных и скоростно-силовых средств воздействия : Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. К., 1983. 150 с.
2. Акрамов К. А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. М., 1992. 23 с.
3. Алешин И. Н. Модель годового цикла подготовки гандболистов высокой квалификации : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физкультуры». Челябинск, 2004. 186 с.
4. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. М. : Фис, 1982. 168 с.
5. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К. : Аграрна наука, 2000. 568 с.
6. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки. Киев : Научно-методический отдел Федерации футбола Украины. 2000. 67 с.
7. Вовк С. И. Диалектика спортивной тренировки : [монография]. М. : Физическая культура, 2007. 212 с.
8. Водолазская Л. Б. Построение предсоревновательного этапа подготовки гандболистов с учетом половых различий и восстановления работоспособности спортсменов : Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. К., 1987. 142 с.
9. Гандбол [под. общ. ред. Л. А. Латышкевича, Ф. И. Лебеда, А. А. Основи, В. Г. Ткачука]. К. : Радянська школа, 1989. 128 с.
10. Гандбол [Правила соревнований]. К. : 1995. 84 с.
11. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
12. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Фис, 1980. 247 с.

13. Данилов А. А., Кушнiryюк С. Г. Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы гандбольной команды. Запорожье, Министерство высшего и среднего специального образования УССР, 1989. 15 с.

14. Данилов А. А., Кушнiryюк С. Г. Программа учебно-тренировочного сбора для гандбольной команды высокой квалификации на этапе специальной подготовки. Методическая разработка. Запорожье, Запорожский гос. университет, 1990. 20 с.

15. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов. К. : Олимпийская литература, 2008. 127 с.

16. Дутчак М. В. Построение подготовительного периода в годичном цикле тренировки юных гандболистов : Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. К., 1987. 151 с.

17. Душанин С. П., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Самоконтроль физического состояния. К. : Здоров'я, 1985. 26 с.

18. Евтушенко А. Н., Миронович С. П., Данилов А. А., Кушнiryюк С. Г. Планирование учебно-тренировочного сбора гандбольной команды высокой квалификации в предсоревновательном этапе. Методическое пособие. Запорожье, Запорожский гос. Университет, 1990. 22 с.

19. Евтушенко А. Н., Калинин Е. А., Кушнiryюк С. Г. Психологические основы управления гандбольной командой. Методическое пособие для тренеров. Запорожье, Запорожский гос. Университет , 1990. 15 с.

20. Жариков Е. С., Шигаев А. С. Психология управления в хоккее. М. : Фис, 1983. 183 с.

21. Запорожанова Л. П. Педагогические аспекты отбора и прогнозирования результатов в спорте по показателям латентного периода двигательной реакции (на примере гандбола) : Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. К., 1982. 162с.

22. Зотов В. П., Кондратьев А. И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. К. : Здоров'я, 1982. 126 с.

23. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М., 1987. 97 с.
24. Игнатьева В. Я. Гандбол [учеб. пособие для ин-тов физ. культ]. М. : Фис, 1983. 200 с.
25. Игнатьева В. Я., Тхорев В. М., Петрачева И. В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учебн. пособие [под общ. ред. В. Я. Игнатьевой]. М. : Физическая культура, 2005. 276 с.
26. Ильин Б. П. Психофизиология физического воспитания. М. : Просвещение, 1983. 204 с.
27. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : [монография]. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.
28. Коренберг В. В. Спортивная метрология : Словарь-справочник : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 340 с.
29. Костюкевич В. М. Дипломна робота. Структура, зміст, методика написання. В. : ТОВ фірма «Планер», 2005 213 с.
30. Коханович К. Субординация тестов комплексного контроля подготовленности гандболистов. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. Матеріали IV Міжнародного наукового конгресу. К: НУФВСУ, 2000. С.61.
31. Кушнірюк С. Г. Характеристика соревновательной деятельности гандболистов высокой квалификации как основа требований к уровню их физической подготовленности. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: сб.научн.тр. под ред Ермакова С. С. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2003. № 24. С. 130-137.
32. 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.
33. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. : Радуга, 1982. 398 с.
34. Латышкевич Л. А., Турчин И. Е., Маневич Л. Р. Гандбол : учебное

пособие для ИФК. К. : Здоровье, 1987. 300 с.

35. Лебедь Ф. Л. Особенности тактической подготовки юных гандболисток : Дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. К., 1986. 167 с.

36. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М. : 1988. 175 с.

37. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К. : Олимпийская література, 2003. 271 с.

38. Макаров Ю. М. Текущий и этапный контроль как основа управления тренировочными и соревновательными нагрузками квалифицированных гандболистов : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Л. : ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1987. 16 с.

39. Масальская С. А. Взаимосвязь умственной и физической работоспособности у гандболистов в разные периоды годичного тренировочного цикла : Автореф. дисс... канд. биол. наук. Львов, 1983. 24 с.

40. 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. 310 с.

41. Медведенко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури : [навч. посіб.]. К. : ІСДО, 1993. 152 с.

42. Мовсесов А. Г. Характеристика игровой деятельности гандбольных команд высокой квалификации. Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва. Материалы научно-практической конференции. Минск, 1998. С.117-119.

43. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

44. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать. М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2004. 863 с.

45. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. К. : Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с

46. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. М., 1996. 200 с.

47. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4607 від 04 жовтня 2018 року.

48. Психология физического воспитания и спорта [под общ. ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни]. М. : Фис, 1979, 143 с.

49. Науково-дослідна робота у фізичній культурі і спорті [підручн.] Радько М. М., Белих С. І., Воробйов О. О. та ін. Чернівці, 2004. 156 с.

50. Ратианидзе А. Л. Вопросы технической и тактической подготовки вратаря в гандболе и методика его обучения : Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. 13.00.04. Л., 1985. 27 с.

51. Родионов А. В., Воронова В. И. Психологические основы подготовки баскетболистов. К. : Здоров'я, 1989. 136 с.

52. Савенков Г. И. Произвольная регуляция движений как волевое действие личности. В сб. научн. труд.: Формирование волевых качеств у учащейся молодежи в процессе физического воспитания. М. : 1982, С. 3–11.

53. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.

54. Скарбалюс А. Особенности мужского мирового и европейского гандбола. Наука в олимпийском спорте. 2000. № 2. С. 52-56.

55. Смирнов Ю. И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: [учеб. пособ.]. Малаховка, 1996. 126 с.

56. Смирнов Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная метрология: [учеб. для студ. пед. вузов]. М. : Изд. Центр «Академия». 2000. 232 с.

57. Солопчук М. С., Федірко А. О. Основи науково-методичної діяльності у галузі фізичної культури і спорту : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2006. 224 с.

58. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних 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. Харків : Вид-во «Точка», 2010. 200 с.

59. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебн. для студ. высш. пед. учебн. заведений Ю. Д. Железняк, Ю. И. Портнов, В. П. Савин, А. В. Масаков; [под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. И. Портного]. М. : Издательский центр «Академия», 2002. 520 с.

60. Стасюк І. І. Структура тренувального процесу в річному циклі підготовки гравців високої кваліфікації у міні-футболі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : зб. наук. праць. Вінниця : ВДПУ, 2010. С. 154-159.

61. Суад Абдаль Карим Хатлам. Двигательные способности девочек 9-10 лет как критерий отбора для занятий гандболом : Автореф. Дисс. ... канд. пед. наук. 13.00.04. К. : КГИФК, 1983. 20 с.

62. Суслов Фёдор. О структуре (периодизации) годичного цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте. Наука в олимпийском спорте. 2011. №1-2. С. 41-45.

63. Тодиш Мохамед Фади. Нормативные требования специальной подготовленности гандболистов 16-17 лет в учебно-тренировочных группах «СДЮШОР» : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. М., 1990. 22 с.

64. Ткачук В. Г., Агреби Б. М. Факторная структура педагогических и психологических показателей гандболистов высокой квалификации. Рекомендации по совершенствованию физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов. К., 1983. С. 137-141.

65. Фадхлун Мурат Б. А. Специальная силовая подготовка высококвалифицированных гандболистов в годичном цикле тренировочного процесса: Дисс.канд.наук по физич.воспитанию и спорту. К., 2001. 158 с.

66. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : [монография]. М. : Компания Спутник+. 2001. 245 с.

67. Федотова Е. В. Структура и динамика соревновательной деятельности и подготовленности спортсменок на этапах многолетней подготовки в командно-игровых видах 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., 2001. 50 с.

68. Фураева Н. В. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу. Теория и практика физкультуры. 2001. №4. С. 35.

69. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. Минск : МЕТ, 2007. 329 с.

70. Хапко В. Ю., Шинкарюк А. І. Мисів М. П. Самопідготовка молодого науковця в галузі фізичної культури: [навч. посібник]. Кам'янець-Подільський: К-ПДПУ, інформаційно-видавничий відділ, 2004. 124 с.

71. Харламов А. А. Структура и содержание подготовки студенческой команды по мини-футболу в годичном цикле занятий : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Тула, 2011. 26 с.

72. 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.]. М. : Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

73. Хрипов А. Б. Особенности планирования и контроля тренировочных нагрузок в гандболе. Методические рекомендации. М. : ГЦОЛИФК, 1993. 18 с.

74. 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.

75. Цыганок В. Основные показатели игровой деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 г. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. Матеріали ІУ Міжнародного наукового конгресу. К. : НУФВСУ, 2000. С. 143.

76. Шелегина И. Н. Контроль и совершенствование тактической

подготовки квалифицированных гандболистов : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. М., 1991. 21 с.

77. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання : [навч. посібник]. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2001. 520 с.

78. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) : автореф. дис. на соиск. науч. степени докт. наук по физ. воспит. и спорту : спец. 24.00.01 «Олимпийский и профессиональный спорт». К., 2011. 39 с.

79. Шкретий Ю. Основы построения микроциклов при многоразовых занятиях в течении дня. Наука в олимпийском спорте. 2001. №1. С. 33-42.

80. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект [Книга для педагогов]. Ростов н/Д. : Феникс, 2004. 624 с.