

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ
ВОЛЕЙБОЛЬНОЇ КОМАНДИ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M20z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Броварський Володимир Володимирович
Керівник: Ліщук В. В., доцент
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИУЛУ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ	8
1.1. Теоретико-методичні основи теорії періодизації спортивного тренування	8
1.2. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту	13
1.3. Моделювання річного тренувального циклу в командних ігрових видах спорту	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	27
2.1. Методи дослідження.....	27
2.2. Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3. ПІДГОТОВКА СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ З ВОЛЕЙБОЛУ У РІЧНОМУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ	32
3.1. Розробка плану підготовки студентської команди з волейболу та результати його реалізації в річному циклі тренувальних занять	32
3.1.1. Побудова тренувального процесу кваліфікованих волейболістів протягом підготовчого періоду	34
3.1.2. Побудова тренувального процесу в другому підготовчому періоді	46
3.1.3. Побудова тренувального процесу кваліфікованих волейболістів протягом змагального періоду.....	48
3.1.4. Побудова тренувального процесу кваліфікованих волейболістів протягом перехідного періоду	54

3.2. Порівняння показників підготовленості кваліфікованих волейболістів на етапах дослідження	60
ВИСНОВКИ.....	64
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Розвиток системи фізкультурно-спортивного руху в Україні висуває нові завдання перед студентським спортом. Фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямком у формуванні фізичної культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців [4].

У процесі спортивної діяльності у студентів створюються реальні умови для різнобічного розвитку, забезпечуються самореалізація і самоствердження засобами обраних видів спорту [58; 75]. Сучасні аспекти управління тренувальним процесом в умовах закладів вищої освіти поки ще науково не розроблені. Недостатня державна підтримка студентського спорту, комерціалізація і професіоналізація спортивної діяльності негативно позначається на рівні спортивної підготовки студентства. Це обумовлює необхідність виявлення проблем та шляхів їх вирішення, спрямованих на підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів в період їх навчання у ЗВО [79].

Складність вирішення проблем розвитку спорту серед студентів, що навчаються у ЗВО, обумовлена з одного боку, наявною у них різною кваліфікацією, постійним оновленням складу в спортивних іграх, пов'язаних з термінами навчання та індивідуальною зацікавленістю в заняттях обраним видом спорту. З іншого боку, необхідністю формування передумов і умов (правових, фінансових, організаційних, методичних, матеріально-технічних та ін.) у самого вищого закладу [60]. Рішення цих проблем може значно поліпшити ефективність підготовки спортсменів високого класу і в умовах вищих навчальних закладів.

Серед численних видів спорту, що культивуються в ЗВО, волейбол завжди мав велику популярність серед студентів. Це дієвий засіб фізичного виховання, досягнення висот спортивного вдосконалення, спілкування, розширення контактів.

Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прийомів гри з виникненням незліченних комбінацій, яскравий прояв швидко-силових здібностей, спритності, спеціальної витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди [5; 19; 27].

В контексті теми дослідження велике значення мають праці авторів, які висвітлюють основи спортивного тренування (Ю. В. Верхошанський, 1985; Н. Г. Озолін, 2004; В. М. Платонов, 2001, 2004, 2008; Л. П. Матвєєв, 2010) та методичні аспекти підготовки в спортивних іграх і зокрема у волейболі (Ю. Д. Железняк, 1998, Ю. М. Портнов, 1996; Ю.Н. Клещев, 2002; А. Г. Фурманов, 2007 та ін.).

Слід зазначити, що наукові дослідження, присвячені волейболу [14; 28; 77], більше стосувалися аспектів проектування спортивно-тренувальних програм і методик підготовки висококваліфікованих гравців. Вони майже не зачіпали можливість застосування цієї гри як базового засобу фізичного виховання студентів, а також включення її в їх життєдіяльність для спортивного вдосконалення, активного відпочинку та дозвілля. У контексті освоєння студентами гри у волейбол важливе місце займають питання організації з різного ступеня та рівня підготовленості гравців тимчасових і постійних команд як форми соціального розвитку гравців цих команд, а також наукового обґрунтування підготовки студентської команди в річному циклі занять.

Такий стан виявляє протиріччя між наявністю методичного матеріалу та практичного досвіду в спорті вищих досягнень (стосовно волейболу) і його незатребуваністю при підготовці студентської команди в річному циклі.

Виявлені протиріччя, актуальність модернізації фізичного виховання студентів у процесі освоєння ними гри у волейбол визначили проблему нашого дослідження, яка сформульована таким чином: яка структура та зміст підготовки студентської команди з волейболу в річному циклі тренування.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес студентської команди з волейболу.

Предмет дослідження – структура і зміст навчально-тренувального процесу студентської команди з волейболу як основа його реалізації в річному циклі підготовки.

Мета дослідження — наукове обґрунтування структури та змісту навчально-тренувального процесу студентської команди з волейболу в річному циклі підготовки.

Для розв'язання поставленої мети були поставлені такі **завдання**:

1. Вивчити основні положення річної підготовки в ігрових видах спорту, зокрема побудови тренувального процесу волейболістів студентських команд.
2. Розробити структуру та зміст підготовки студентської команди з волейболу в річному навчально-тренувальному циклі.
3. Експериментально обґрунтувати ефективність річної моделі підготовки студентської команди з волейболу.

Для реалізації мети та завдань дипломної роботи використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Практична значення роботи. Розроблена педагогічна технологія дозволяє значно оптимізувати навчально-тренувальний процес студентів, що займаються волейболом, підвищити їх функціональні параметри, фізичну підготовленість, розвивати і вдосконалювати технічні навички.

Результати дослідження можуть бути використані:

- при розробці та реалізації програмно-нормативного матеріалу за розділом «Тренувальний процес спортсменів ігрових видів спорту в макроциклі підготовки»;
- у професійно-педагогічній діяльності викладачів кафедр фізичного виховання та спортивних ігор ЗВО для організації та проведення тренувальних занять з волейболу зі студентами.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження забезпечується теоретичною та методологічною обґрунтованістю його вихідних даних, що дозволяють реалізовувати науковий підхід до дослідження проблеми та докази висунутої гіпотези; використанням сучасних методів дослідження, адекватних меті, предмету і завданням; а також тривалістю експериментальної перевірки ефективності підготовки студентської команди з волейболу в річному циклі тренування.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки були предметом обговорення на засіданні наукового куртка кафедри легкої атлетики з методикою викладання. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

Структура і обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендації, списку використаної літератури та додатків. Ілюстративний матеріал подано у 14 таблицях і 15 рисунках. Загальний обсяг роботи 79 сторінок друкованого тексту. В роботі використано 84 літературних джерела.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення сучасних проблем підготовки спортсменів дозволяє констатувати, що побудова тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту, порівняно з іншими видами спорту, має свої специфічні особливості, що, насамперед, обумовлено календарем змагань і тривалістю основних етапів підготовки в межах макроциклу.

Проблема організації та підготовки студентських команд з волейболу розроблена недостатньо. Інформація, накопичена у сфері класичного волейболу і при підготовці професійних гравців у волейбол, мало пов'язана з практикою вузівського навчання. Дані про особливості рухової і фізичної підготовленості студентів, що віддають перевагу поглибленим заняттям волейболом, не систематизовані і не реалізовані у відпрацьованих технологіях спортивного тренування. Недостатність науково-методичних положень та рекомендацій актуалізує необхідність розробки, обґрунтування та впровадження структури підготовки студентської команди з волейболу в річному циклі професійного навчання.

2. Розроблено структуру навчально-тренувального процесу студентської команди з волейболу, заснована на системному інтегративному плануванні підготовчого, змагального і перехідного періодів зведеного річного циклу з урахуванням графіка професійного навчання, екзаменаційних сесій і канікул, що містить:

- мезоцикли загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів;
- перший змагальний період з участю в регіональних змаганнях;
- 2-й підготовчий період (зимова сесія і канікули);
- 2-й змагальний період (участь у змаганнях студентської ліги України та Універсіаді України);
- перехідний період (літня сесія і канікули).

3. Виявлено, що для підвищення рівня спеціальної підготовки кваліфікованих волейболістів необхідно враховувати спрямованість тренувальних навантажень. Найоптимальнішою є така послідовність: 1-й день – анаеробна алактатна; 2-й день – анаеробна гліколітична, 3-й день – змішана аеробно-анаеробна робота. Як загальний обсяг тренувальної роботи, так і співвідношення тренувальних навантажень за спрямованістю має різну тенденцію протягом річного циклу підготовки волейболістів і базується на закономірностях такого поняття як «спортивна форма» або «кондиція». Для формування адаптаційних змін до змагального навантаження кількість специфічних вправ зростає у підготовчому періоді з 240 до 1220 хв. за мезоцикл, більшість яких виконується у змішаному режимі.

3. Обгрунтовано необхідність переходу від традиційної організації навчально-тренувального процесу студентів до занять волейболом з використанням технології експериментального проекту. Застосування в навчальному році розробленої структури та змісту підготовки студентської команди з волейболу призвело:

- до достовірного приросту результатів у спеціальній фізичній підготовленості студентів;
- до істотного поліпшення спортивних результатів: за період експерименту студентська команда стала переможцем студентської ліги України та та срібним призером Універсиади України.

Раціональні режими спортивного тренування викликають адекватну адаптацію основних систем організму до м'язової роботи. Планомірна підготовка з урахуванням календаря основних змагань та застосування розробленої структури підготовки сприяють створенню передумов виникнення адаптаційних реакцій систем організму волейболістів до тренувальної діяльності.

Інтегральними критеріями адаптації волейболістів до тренувальних навантажень протягом визначеного періоду служать показники спеціальної фізичної підготовленості. Визначено, що упродовж підготовки до змагань

відбувається статистично достовірний приріст результатів за всіма показниками у 1-му і 2-му циклі, які характеризують розвиток швидкісно-силових якостей (стрибок вверх з місця – 7,2 % і 6,7 %; метання набивного м'яча – 12,8 % і 3,3 %, стрибок у довжину – 3,9 % і 1,7 %). У всіх інших показниках також відбулися позитивні зрушення, хоча достовірної різниці у результатах першого та останнього тестування не існує.

4. Отримані матеріали дозволяють розширити теоретичну і практичну базу спортивного тренування групи СПВ положеннями про структурування навчально-тренувального процесу та підбору засобів видів підготовки на основі систематизації даних тестування, конкретизувати індивідуально- диференційовані параметри тренувальних навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айрапетянц Л. Г. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. дисс... д-ра пед. Наук. М., 1992. 41 с.
2. Алешин И. Н. Модель годового цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: дис... канд. пед. Наук. Челябинск, 2004. 186 с.
3. Балан Б. А., Лунин Г. В. Особенности подготовки студенческих сборных команд по футзалу к краткосрочным соревнованиям. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. № 1. С. 13-16.
4. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). Теория и практика физ. культуры. 1999. № 4. С. 21-26, 39-40.
5. Беляев А. А. Волейбол : Учебник для студентов вузов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2002. 207 с.
6. Бобровник В., Козлова Е. Совершенствование специальной подготовленности прыгуней высокой квалификации в годовом тренировочном цикле на этапе сохранения высшего спортивного мастерства. Наука в олимпийском спорте. 2007. № 1. С. 59-65.
7. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. К. : Аграрна наука, 2000. 568 с.
8. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М. : Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
9. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физ. культуры. 1998. № 2. С. 21-26, 39-42.

10. Верхошанский Ю. В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. 1998. № 7. С. 41-54.

11. Верхошанский Ю. В. Теория и методика спортивной подготовки блоковая система підготовки спортсменів високого класу. Теория и практика физ. культуры. 2005. № 4. С. 2- 13.

12. Вовк С.И Диалектика спортивной тренировки: монографія. М. : Физическая культура, 2007. 212 с.

13. Выприков Д. В. Построение учебно-тренировочного процесса на основе комплексной оценки нагрузок квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Малаховка, 2008. 14 с.

14. Голуб В. П. Контроль і нормування тренувальних навантажень на передзмагальному етапі підготовки кваліфікованих волейболістів : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1993. 19 с.

15. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. М. : Физическая культура, 2008. 256 с.

16. Грантынь К. Х. Периодизация спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. 1939.№ 8. С. 7-9.

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

18. Джус О. Н. Планирование учебно-тренировочного процесса. Киев : Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. 104 с.

19. Драло И. Л. Волейбол : Учебное пособие для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 2001. 78 с

20. Елевич С. Н. Особенности структуры соревновательного периода и специальной подготовленности баскетболистов высокой. Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 36. 21.
21. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. М. : Физкультура и спорт, 1998. 208 с.
22. Железняк Ю. Д., Шипулин Г. Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе. Теория и практика физической культуры. 2004. № 4. С. 30-33.
23. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1987. 256 с.
24. 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.
25. Искусство подготовки высококлассных футболистов науч.-методическое пособие [под. ред. проф. Н. М. Люкшинова]. М. : Советский спорт, 2003. 416 с.
26. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. Монография. М. : Советский спорт, 2010. 288 с.
27. Клещев Ю. Н. Волейбол. (Серия «Школа тренера»). М. : Физкультура и спорт, 2005. 400 с.
28. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : Учебное пособие. М. : Спорт. Академия. Пресс, 2002. 192 с.
29. Коляго П. В. Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Краснодар, 2010. 22 с.
30. Коренберг В. В. Спортивная метрология: Словарь-справочник: учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 340 с.

31. Коробенко В. Структура планування та зміст річної підготовки стрибунів потрійним стрибком розбігу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 2. С. 3-8.
32. Костикова Л. В., Суслов Ф. П., Фураева Н. В. Структура подготовки basketballных команд в годовном соревновательно-тренировочном цикле. Российская федерация баскетбола. М., 2002. 52 с.
33. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годовном цикле подготовки : монографія. Винница : Планер, 2006. 683 с.
34. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монографія. Вінниця : ООО «Планер», 2011. 736 с.
35. Кочетков А. П. Управление футбольной командой. М. Астрель, 2002. 192 с.
36. Крестовников А. Н. Физиология спорта. М. Физкультура и спорт, 1939. 412 с.
37. Куликов Л. М., Рыбаков В. В. К развитию общей теории спортивной підготовки. Теория и практика физ. культуры. 1999. № 7. С. 20-22.
38. 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.
39. Латышкевич Л. А., Турчин И. Е., Маневич Л. Р. Гандбол : учебное пособие для ИФК. К. : Здоровье, 1987. 300 с.
40. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К. : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
41. Люкшинов Н. М. Искусство подготовки высокклассных футболистов: научно-методическое пособие. М. : Советский спорт, 2003. 416 с.
42. Масальгин Н. А. Математическо-статистические методы в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1991. 199 с.

43. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1964. — 248 с.
44. 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.
45. Медяник Г. М. Организация учебных занятий с группами спортивного совершенствования по волейболу : Учебное пособие для тренеров. Владивосток, 1999. 267 с.
46. Методы исследования в спорте. Учебное пособие. Под общей редакцией В. П. Филина, А. С. Ровного. Харьков: Основа, 1992. 149 с.
47. Митин Е. А. Управления тренировочным процессом в мини-футболе между турами соревновательного период. Теория и практика физической культуры. 2004. № 3. С. 54-59.
48. Михелс Р. Построение команды : путь к успеху. К. : Центр лицензирования Федерации футбола Украины, 2006. 224 с.
49. Моделирование тренировки в футболе. А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский. К. : Здоров'я, 1985. 136 с.
50. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2005. 240 с.
51. Никонов Ю. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации. Наука в олимпийском спорте. 2009. № 2 С. 79-86.
52. Озолин Н. Г. Тренировка легкоатлета. М. : Физкультура и спорт, 1949. 213 с.
53. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М. : ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. 863 с.
54. Петько С. Н., Лысенко И. Г., Кашкаров В. А. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе. Теория и практика физической культуры. 2008. № 8. С. 59.
55. Платонов В. Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течении года. Наука в олимпийском спорте. 2001. № 1. С. 11-32.

56. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

56. Платонов В. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течении года: предпосылки, формирование. Наука в олимпийском спорте. 2008. № 1. С. 3-23.

57. Полуренко К. Л. Управление тренировочным процессом студенческих команд по мини-футболу с использованием комплексного педагогического контроля : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Хабаровск, 2008. 25 с.

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

59. Рыцарев В. В. Волейбол: попытка причинного исследования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. М. : Издательский центр «Академия», 2005. 384 с.

60. Сассо Э. Футбольный тренер [предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж. Трапатони; Пер. с итал.]. М. : Спорт, Олимпия Пресс, 2003. 200 с.

61. Слимейкер Роб, Браунинг Рей. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость ; [пер. с англ.]. Мурманск : Издательство «Тулума», 2007. 328 с.

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

63. 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.

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

65. Туманян Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М. : Советский спорт, 2006. 494 с.
66. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. М. : Физическая культура, 2007. 352 с.
67. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. В. А. Запорожанов, В. Н. Платонов, В. С. Келлер и др. Под ред. В. А. Запорожанова, В. Н. Платонова. К. : Здоров'я, 1985. 192 с.
68. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия. Т. В. Хутиев, Ю. Г. Антомонов, А. Б. Котова, О. Г. Пустовойт. М. : Медицина, 1991. 256 с.
69. 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 : 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». М., 2001. 50 с.
70. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник. М. Советский спорт, 2010. 392 с.
71. Фролов С. И. Волейбол не для ленивых. М. : Физкультура и спорт, 1998. 128 с.
72. Фураева Н. В. Структура годичного соревновательно-тренировочного цикла подготовки команд высокой квалификации по баскетболу. Теория и практика физкультуры. 2001. № 4. С. 35.
73. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. 329 с.
74. Фурманов А. Г. Студенческий волейбол. Минск: Высшая школа, 1983. 93 с.
76. Хапко В. Е., Белоус В. И. Волейбол. К. : Рад.школа, 1988. 110 с.
77. Хапко В. Е., Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов. К. : Здоров'я, 1990. С. 146-152.

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

79. 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.

80. 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.

81. Шестаков М. М., Золотарев А. П. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: учебно-методическая разработка для студентов институтов физической культуры. Краснодар, 1990. 46 с.

82. Шинкарук О., Кашуба В., Усыченко В. Построение годичного цикла подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в бодибилдинге. Наука в олимпийском спорте. 2010. № 1-2. С. 42-45.

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

84. Шуетин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. М. : СААМ, 1995. 343 с.