

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: «ВПЛИВ ПОПЕРЕДНЬОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ВІДБІР  
ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS1-M23  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Пивоварчук Олександр Анатолійович  
Керівник: Зубаль М.В., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент  
Рецензент: Боднар А.О., кандидат педагогічних  
наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2024 рік

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....                                                                                                          | 3  |
| ВСТУП.....                                                                                                                              | 4  |
| РОЗДІЛ 1 СТАН ПИТАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ В<br>НАУКОВО-МЕТОДИЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ .....                                                              | 8  |
| 1.1 Формування спортивних резервів у легкій атлетиці .....                                                                              | 8  |
| 1.2 Оцінка рухових здібностей дітей і підлітків для участі в заняттях<br>легкою атлетикою .....                                         | 14 |
| 1.3 Початкова підготовка юних легкоатлетів.....                                                                                         | 28 |
| РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....                                                                                          | 32 |
| 2.1 Методи дослідження .....                                                                                                            | 32 |
| 2.2 Організація дослідження .....                                                                                                       | 35 |
| РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФІЗИЧНИЙ<br>РОЗВИТОК, ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА СПОРТИВНУ ОРІЄНТАЦІЮ<br>ДІТЕЙ 9-11 РОКІВ .....          | 37 |
| 3.1 Динаміка рухової підготовленості та фізичної працездатності<br>учнів початкових класів на етапі попередньої підготовки .....        | 37 |
| 3.2 Дослідження впливу попередньої підготовки на динаміку<br>фізичних якостей учнів.....                                                | 39 |
| 3.3 Вплив етапу попередньої фізичної підготовки на показники<br>фізичного розвитку, працездатності та концентрації уваги школярів ..... | 35 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                                           | 55 |
| ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....                                                                                                             | 57 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                                        | 61 |

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

- ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;  
СДЮШОР – спортивна дитячо-юнацька школа олімпійського резерву;  
НОК – Національний олімпійський комітет;  
ОГК – окружність грудної клітки;  
КГ – контрольна група;  
ЕГ – експериментальна група.

## **ВСТУП**

**Актуальність теми.** Сучасний спорт, із постійним зростанням світових рекордів і високих досягнень, ставить нові виклики перед фахівцями в галузі фізичної підготовки. За останні десятиліття науковці й тренери звертають увагу не лише на удосконалення методик тренування професійних спортсменів, а й на підвищення якості системи підготовки спортивних резервів – дітей, підлітків, молоді та юніорів.

Легка атлетика є ключовим інструментом для підготовки населення, особливо молодого покоління, до ефективної праці та оборони країни. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до рівня підготовки спортивних резервів у цій дисципліні [3, с.234].

На сьогодні проведено багато досліджень, що стосуються різних аспектів відбору та початкової підготовки спортсменів. Використання науково обґрунтованих методів для відбору і прогнозування спортивних здібностей значно підвищує ефективність та результативність підготовки. Своєчасна і точна спрямованість дітей і підлітків на той вид спорту, де вони мають потенціал для подальшого розвитку, сприяє збереженню їхніх спортивних інтересів і формує цілеспрямованість, яка необхідна для подолання труднощів на шляху до спортивної майстерності [3; 23; 24].

Відомо, що здібності спортсмена можуть розкритися лише за умови правильної методики тренування на всіх етапах багаторічної підготовки, особливо на початковому етапі, який справедливо називають «базовим».

Багато фахівців наголошують на необхідності приділяти особливу увагу спортивній орієнтації та відбору юних легкоатлетів, а також контролювати роботу початкових груп спортивних шкіл. Часто ці групи розпадаються через 1-2 роки, після чого їх доукомплектовують новими дітьми, які не встигли засвоїти базові навички легкоатлетичної підготовки. Очевидно, що недоліки на початковому етапі підготовки не можуть позитивно вплинути на подальше зростання спортивних результатів [10; 23; 29; 33].

Отже, при детальному аналізі організаційно-методичних аспектів спортивної орієнтації, відбору та початкової підготовки юних легкоатлетів виявляються численні недоліки, невизначеності та навіть суперечності.

Такий стан справ, безумовно, обмежує ефективність підготовки спортивних резервів у легкій атлетиці. Ці питання спортивної практики стали ключовою причиною вибору теми даного дослідження, яке має на меті визначити рухові здібності дітей та підлітків для їх подальшого спортивного вдосконалення у сфері легкої атлетики.

Ми виходили з припущення, що рання спортивна підготовка, розпочата в молодшому шкільному віці, забезпечить більш точну діагностику рухових здібностей та підвищить ефективність всієї системи спортивної орієнтації та відбору. До того ж, застосування раціональної методики тренування на початкових етапах багаторічної підготовки сприятиме розвитку всього спектра рухових якостей і створить міцну основу для подальшого спортивного вдосконалення

**Об'єкт дослідження** - навчально-тренувальний процес, метою якого було розвиток рухової підготовленості, фізичної працездатності школярів.

**Предмет дослідження** – зміст, форми та методи навчально-тренувального процесу дітей і підлітків під час урочно-секційної діяльності.

**Мета дослідження** – удосконалення навчально-тренувального процесу з легкої атлетики в підготовчих спортивних групах ДЮСШ.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити стан вивчення проблеми у науковій літературі.
2. Вивчити вплив попередньої спортивної підготовки на ефективність відбору юних легкоатлетів.
3. Визначити необхідність спеціалізації юних спортсменів у певних видах легкої атлетики під час занять у групах попередньої підготовки.

Протягом пів року було досліджено вплив попередньої спортивної підготовки на ефективність відбору юних легкоатлетів. Випробовувалися тренувальні програми різної спрямованості для оцінки їхнього впливу на

рухову підготовленість та фізичну працездатність спортсменів на етапі початкової підготовки. Крім того, було обґрунтовано ефективність методики тренувань на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Було розглянуто всі етапи «базової» початкової підготовки, і запропоновано методику відбору та тренування, яка передбачає послідовність занять фізичною культурою та спортом. Ця методика охоплює заняття в закладах загальної середньої освіти (у групах попередньої підготовки) та в дитячо-юнацьких спортивних школах (у групах попередньої спортивної спеціалізації).

**Практичне значення одержаних результатів.** Отримані результати наукового дослідження можуть бути використані під час підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Фізична культура і спорт, ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». Також матеріали дослідження можуть бути використані учителями фізичної культури закладів загальної середньої освіти та тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, зокрема в спеціалізації легкої атлетики.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у 2023-2024 н.р. (м. Кам'янець-Подільський, 9-10 квітня 2024 року).

**Публікації.** Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана на замовлення Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2022–2027 рр. за темою «Теоретичні, практичні та оздоровчі аспекти вдосконалення навчально-тренувального процесу різних верств населення й спортсменів різної спортивної кваліфікації» (Державний реєстраційний номер: 0122U000564).

**Структура та обсяг дипломної роботи магістра.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних літературних джерел. Роботу викладено на 68 сторінках, з яких 60 основного тексту, що містить 4 таблиці та 62 літературних джерела.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури показує, що більшість авторів вважають, що ключовими факторами, які визначають перспективність юних легкоатлетів, є: антропометричні дані, розвиток основних фізичних якостей, ритм і темп біологічного дозрівання, показники опорно-рухової реакції, функціональний резерв, психологічні особливості та стан здоров'я.

Основними критеріями, що свідчать про спортивну придатність з високою ймовірністю, є: рівень досягнень, темп підвищення результатів, стабільність досягнень та рівень розвитку фізичних якостей.

2. Попередня спортивна підготовка дітей, яка розпочинається в молодшому шкільному віці з урахуванням сенситивного періоду, сприяє виявленню рухових якостей та створює необхідні умови для подальшої спеціалізації в швидкісно-силових видах спорту, що, в свою чергу, підвищує ефективність усієї системи спортивної орієнтації.

3. Запропонована комплексна програма підготовки юних спортсменів включала різні обсяги фізичного навантаження та їх співвідношення, де 75-80% часу було відведено на загальну фізичну підготовку. Це сприяло достовірному ( $p < 0,05$ ) зростанню показників рухової підготовленості дітей і підлітків на наступних етапах спортивного вдосконалення юних легкоатлетів.

4. Використання комплексної програми підготовки юних спортсменів для спеціалізації в швидкісно-силових видах легкої атлетики (спринт, бар'єрний біг, стрибки у довжину та висоту з розбігу) сприяло гармонійному фізичному розвитку підлітків. Програма поєднувала високу рухову підготовленість і вдосконалення функціональних можливостей організму.

5. Аналіз динаміки приросту показників рухової підготовленості протягом дослідження показав, що відсутність своєчасної попередньої підготовки в ранньому шкільному віці (8-10 років) не дозволила юним



спортсменам належним чином розвинути свої рухові здібності. Це стало основною причиною відсіву великої кількості дітей і підлітків з груп ДЮСШ.

6. Відбір для занять легкою атлетикою та орієнтація підлітків на певну спеціалізацію, що викликані звуженням засобів різносторонньої підготовки та збільшенням специфічних тренувальних засобів, призводить лише до тимчасового зростання результатів на етапі початкової підготовки, з наступним їх зниженням.

7. Вдосконалення на початковому етапі підготовки всього комплексу рухових здібностей із використанням широкого кола тренувальних засобів різносторонньої спрямованості дозволило юним спортсменам досягти високих темпів приросту показників швидкості, витривалості та координації. Це сприяло їх вмінню керувати своїми рухами та розвитку загальної фізичної працездатності, що стало фундаментом для більш повного розкриття можливостей юних спортсменів на наступних етапах.

8. Процес спортивної орієнтації тісно взаємопов'язаний з проблемою тренування у багаторічному аспекті. При своєчасній, раціональній і поетапній підготовці формуються сприятливі умови для виявлення потенційних можливостей юних спортсменів і створюється фундамент високих досягнень на етапі спортивного вдосконалення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабін В. Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д. пед. н. : 13.00.04 – Теорія і методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури. Київ, 1994. 34 с
2. Асаулюк І., Дяченко А., Каплінський В. Педагогічні аспекти діяльності тренера. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 3(22). Вінниця, 2017. С. 12-15
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
4. Базилевич Н., Волківський М., Тонконог О. Організаційно-методичні особливості самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів у закладі вищої освіти. Науковий збірник «InterConf+», 2022. Випуск 18(95). С. 859-877. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.01.2022.095>
5. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Організаційно-методичні засади застосування ігрового методу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів ПТУ. Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. Випуск 3К (97) 18, серія 15. Київ, 2018. С. 46-49.
6. Благій, О.Л., Андрєєва, О.В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму, Запоріжжя. 2011. С.27-28.
7. Бойко Ю.С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів: дисертація кандидата наук, Уманський державний педагогічний університет: Умань, 2015. 268 с.
8. Верблюдов І. Б., Шаповал М. С. Деякі аспекти індивідуальної тренувально-оздоровчої роботи в вузах. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 12. С. 23-26.

9. Волкова Н.П. Професійно-педагогічна комунікація. Київ, 2006. 256 с.
10. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів в умовах шкільної спортивної секції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 143. С. 149-153.
11. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.
12. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту, зі спеціальності 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Львів, 2019. 22с.
13. Гудим М. П., Гудим С. В, Рибалка П. Ф. Розвиток координаційних здібностей в легкій атлетиці: навчально-методичний посібник. Суми, 2020.150с.
14. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення»; Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.
15. Жидецька С. В. Профілактика професійної деформації як чинник стабільності психологічної готовності працівника поліції. Вісник Національного університету оборони України. 2015. Вип. 1. С. 77-81.
16. Іваній І. В. Сутність професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. № 1(45). С. 136-146.

17. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 1. С. 81-86.
18. Касярум К.В. Формування комунікативної компетенції магістрантів педагогічних спеціальностей у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Черкаси, 2011. 20 с.
19. Кісіль З. Р. Фактори протидії професійно-психологічної деформації працівників органів внутрішніх справ. Університетські наукові записки. 2008. № 3. С. 13-17.
20. Ковальова Н., Андрєєва О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Вип. 7, сер. 15. Київ, 2011. С. 8-13
21. Ковальчук В.І. Особливості професійного вигорання в спортивно-педагогічній діяльності. Молода спортивна наука України, збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2004. Т. 3. С. 158-163.
22. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічні аспекти забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
23. Конестяпіна В. Г., Дацківа П. П., Чорненька Г. В. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів: СПОЛОМ, 2006. 134с.
24. Кудряшова, Т. І., Губченко, О. О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 347с.
25. Куртова Г.Ю., Іванов Д.М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. 2008. Вип. 55. С. 168-170
26. Леженіна Л. М. Засоби профілактики професійної деформації особистості у слідчих служби безпеки України. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. Вип. 50. С. 131-137.

27. Марков В. В. Причини, що викликають професійну деформацію працівників органів внутрішніх справ. *Право і Безпека*. 2012. № 4. С. 226-228.
28. Медведєв В. С., Ларіонов С. О. Психологічна діагностика професійної деформації працівників органів внутрішніх справ. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 2. С. 258-262.
29. Миколаїв А.М. Успішність діяльності тренера. *Теорія та практика фізичної культури*. 2003. № 12. С. 29-30.
30. Мицкан Б.М., Римик Р. В., Маланюк Л. Б. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2014. Вип. 20. С. 122-127.
31. Мусатов С.О. Педагогічна комунікація: психологічні витoki та особливості. Особисті освітні потреби в системі післядипломної педагогічної освіти: науково-методичний збірник. Житомир, 2005. 196 с.
32. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Режим доступу <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
33. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія [авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища]. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с
34. Павленко І., Сидоренко О., Скачедуб Н. Психологічна підготовка легкоатлетів до змагального періоду в умовах сучасного спорту. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, СумДПУ, 2022. №3(117). С.138 -150.
35. Павлик О, Василенко І. Комунікативні та організаторські схильності як важливі складові професійних здібностей тренера. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 2, Т. 2. 2017. С.59-64.
36. Переверзеєва С., Андріанов Т., Дроннікова Т., Дроннікова Є. Визначення факторів мотивації учнів старших класів до занять фізичної

культури і спортом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки [уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький]. Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2012. № 2 (18). С. 188-191.

37. Пристинський В. М., Курисько Н. О., Пристинська Т. М., Григоренко О. І. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загально-освітніх шкіл. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр.[ за ред. проф. С. С. Єрмакова]. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 6. С. 59-63.

38. Присяжнюк Д.С., Євсєєв Л.Г., Дідик Т.М. Засоби навчання в легкій атлетиці. Навчальний посібник, рекомендований Міністерством освіти і науки України для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця: ВДПУ. 2007. 195 с.

39. Рибалко П. Ф. Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 181-184.

40. Рибалко П.Ф., Хоменко С. В., Козерук К.В., Ващенко О. І. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 149. С. 63-67.

41. Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю. Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Випуск 1. С 217-221.

42. Римик Р., Маланюк Л. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. Молодіжний науковий

вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2017. С. 52-57.

43. Савчин М.В. Професійна особистісна деформація співробітників органів внутрішніх справ та деякі шляхи її профілактики. Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2005. № 2. С. 145-152.

44. Самохвалова І. Ю. Харченко С. М. Ефективність програми розвитку рухових умінь студенток в умовах професійної підготовки. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2021. Випуск 22. С. 71-81.

45. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Методика розвитку рухових якостей студентів з урахуванням їх професійної підготовки. Перспективні напрями розвитку фізичної культури, спорту, фітнесу та рекреації: Наукова монографія. Рига, Латвія: "Baltija Publishing", 2023. С. 374-387.

46. Самохвалова І., Харченко С., Коломієць А. Теоретико-методичні основи навчання техніки легкоатлетичних вправ студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Сумський національний аграрний університет. Суми, 2021. 98с.

47. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2-х кн.. Книга 2. Відбір у різні види спорту: підручник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. 784 с.

48. Синявська О.Ю. Професійна етика як чинник протидії професійній деформації працівників органів внутрішніх справ. Право і безпека. 2005. № 41. С. 96-99.

49. Скачедуб Н., Чхайло М. Регулювання навантаження під час занять оздоровчим бігом у процесі професійної підготовки у педагогічних закладах вищої освіти. The 4 th International scientific and practical conference "Actual trends of modern scientific research" (October 11-13, 2020) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2020. С. 243-247.

50. Сотник Ж. Г., Завацька Л. А., Романова В. І., Кравчук Я. І., Іверук М. Вивчення досвіду популяризації легкої атлетики серед дітей і молоді республіки Польща. Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22-24 верес. 2021 р.) [уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика]. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 28.

51. Сотник Ж. Г., Кравчук Я. І., Сотник О. В. Формування мотивації до занять спортом на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 8 (139) 21. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 94-97.

52. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Міністерство Молоді і спорту України. 2021. 26 с.

53. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» [уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко]. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

54. Терещенко В. І., Терещенко О. В. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики : навчальний посібник. Ірпінь : Національна академія ДПС України, 2012. 316 с.

55. Тимчишена Н. Сучасний тренер у педагогічній системі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 252-254.

56. Ткаченко В. Т. Практикум з легкої атлетики: навчальний посібник. Київ: Освіта Україна, 2011. 41с.



57. Топал В. В. Методика розвитку витривалості в тренуванні бігунів на довгі дистанції. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020. С. 174-177.

58. Трухан Л. В. Проблеми спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд. Вісник Житомирського державного університету. Випуск 4 (70). Педагогічні науки. 2013. С. 104-110.

59. Федоренко О. І., Червона С. П. Педагогічні та управлінської функції тренера спортивної команди. In The XVII International Science Conference «Current trends in the development of science and practice», June 07–09, Haifa, Israel. 235 p. (p. 151).

60. Хижняк А. А. Аналіз факторів, що впливають на професійну діяльність педагога. Цілі сталого розвитку третього тисячоліття: виклик для університетів наук про життя : Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23-25 травня 2018 року). Київ, 2018. Т. 5. С. 336-338.

61. Хижняк А. А. Вікові особливості прояву професійних деформацій в інтерперсональній сфері тренеріввикладачів фізичного виховання. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Київ : 2014. Т. 12. Вип. 24. С. 114-119.

62. Шинкарук О. А., Павлюк Є. О., Свіргунець Є. М. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Хмельницький : ХНУ, 2011. 143 с.